

JOVENS

2016  
2017

FUOCO

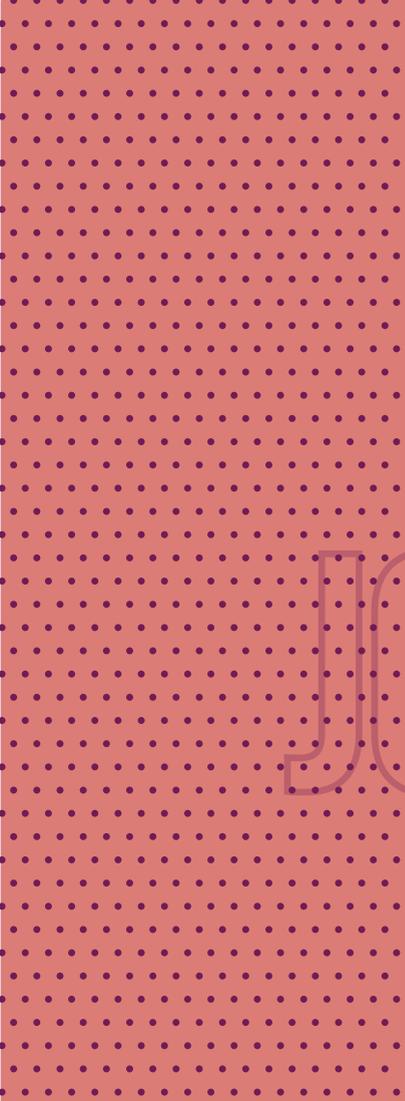
#JOVEMFOCO



ALMADA  
CÂMARA MUNICIPAL

2016  
2017





# JOVENS EM FOCO

## ALMADA TEM JOVENS EM FOCO.

Estar em foco é ter Foco. Foco no Conhecimento humano e científico, na Cultura, no Desporto, mas sobretudo foco na motivação de fazer o que se gosta com dedicação, talento e determinação. Valores esses que devem ser exemplos a seguir, pois traduzem um esforço não só individual, mas coletivo, entre colegas e técnicos, professores e treinadores, amigos e familiares, que marcam a diferença por acompanhar, orientar, incentivar e acreditar nos jovens.

A 1ª edição do Livro Jovens em Foco pretende partilhar o mérito de jovens com ligação a Almada que protagonizam os pódios e notoriedades a nível Nacional e Internacional. O Município tem orgulho em testemunhar o percurso virtuoso de muitos jovens com ligação a Almada.

Esta geração é capaz de mostrar que a ambição de fazer mais e melhor é possível.

**#JOVEMEMFOCO**

# ALMADA COMEMORA

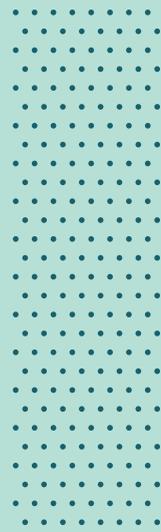
## O DIA INTERNACIONAL DA CIDADE EDUCADORA

Assinala-se pela 2ª vez o Dia Internacional da Cidade Educadora sob o lema “O Direito à Cidade Educadora”, colocando-se em evidência o artigo 1º da Carta de Cidades Educadoras, que afirma: “todos os habitantes de uma cidade terão o direito de disfrutar, em condições de liberdade e igualdade, dos meios e oportunidades de formação, entretenimento e desenvolvimento pessoal que a mesma oferece”, numa extensão do direito fundamental à educação reconhecido na Declaração Universal dos Direitos Humanos.

O Direito à Cidade Educadora, como extensão do direito fundamental de todas as pessoas à educação, como veículo promotor do desenvolvimento humano, social e económico das pessoas e das comunidades e como elemento indispensável para atingir um desenvolvimento sustentável e uma paz duradoura, deve ser um desígnio da ação exercida pelos governos locais que encontram na educação um pilar de desenvolvimento.

Numa perspetiva de educação inclusiva e de qualidade ao longo da vida, assegura que este direito possa efetivar-se sem discriminação alguma e reforça o importante trabalho educativo exercido por escolas e famílias e também instituições de âmbito não formal e informal como sejam as bibliotecas, museus, centros culturais, de saúde, desportivos, serviços municipais, associações, tecido empresarial, meios de comunicação, entre outros.

Os jovens que integram esta comemoração – Jovens em Foco 2016/2017 – ilustram (e são referência) no seu percurso de vida a importância dos agentes educativos locais na sua formação e testemunham o significado de Almada, cidade educadora, enquanto projeto com duas décadas de implementação no concelho.



conhecimento e cultura

**ANA CATARINA RODRIGUES 8**

conhecimento e cultura

**BEATRIZ LOURENÇO 14**

desporto

**BRUNA CANILHAS 16**

desporto

**CECÍLIA REBOCHO 22**

conhecimento e cultura

**CURSED CLIFF 24**

desporto

**DIOGO MOREIRA 30**

conhecimento e cultura

**DIOGO PEREIRA 32**

desporto

**ENZO SANTOS, GUSTAVO PINTO, RODRIGO TAKIMURA 36**

desporto

**JOÃO FILIPE POLICARPO 42**

desporto

**JORGE SOUSA COLAÇO 44**

desporto

**LAURA SILVA SALES 50**

conhecimento e cultura

**LEONARDO MARTINS 52**

desporto

**MARGARIDA ALVES, MARIA PEREIRA, NINA 58**

desporto

**MORENO HORTINHA 64**

desporto

**MIGUEL OLIVEIRA 66**

conhecimento e cultura

**RICARDO MADEIRA 72**

desporto

**RUBEN FILIPE CARDOSO 74**

conhecimento e cultura

**VIDA NO LIMITE 82**

conhecimento e cultura

**YOUNGVOLUNTEAM 84**

desporto

**ANA PATRÍCIA RODRIGO 10**

desporto

**ANDRÉ FILIPE HORTA 12**

conhecimento e cultura

**BRUNO DUARTE 18**

desporto

**CARLOS MARTINS 20**

desporto

**DIOGO FILIPE SILVA 26**

desporto

**DIOGO MIGUEL SILVA 28**

desporto

**DUARTE RENTE, JOÃO PAULO AFONSO, HUGO PINTO 34**

conhecimento e cultura

**EPASAT-IV 38**

desporto

**EVA CARVALHO 40**

conhecimento e cultura

**JOSÉ MIGUEL CARRILHO 46**

desporto

**JOSÉ CARVALHO 48**

conhecimento e cultura

**LUCAS PIPER 54**

desporto

**LILIYA DUBYEY 56**

desporto

**MARIA CANILHAS 60**

conhecimento e cultura

**MARIA INÊS HERMENEGILDO 62**

conhecimento e cultura

**PAULA NABAIS 68**

desporto

**RAQUEL DOMINGUES 70**

desporto

**SEBASTIÃO VILLAX 76**

conhecimento e cultura

**SÉRGIO ALVES 78**

desporto

**VASCO GASPAR 80**

conhecimento e cultura

**9ºB 2015/2016 86**

conhecimento e cultura

**11º L 2015/2016 88**



# ACCR

## ALMADA SIGNIFICA

Comida, família e mar.

**ANA CATARINA RODRIGUES**

07/07/1998

## CONHECIMENTO E CULTURA

Violoncelo

3º prémio no concurso "Jovem.com" com o trio "3´98"  
2º prémio no concurso de Vila Verde com o mesmo trio - 2016  
2º prémio no concurso "Jovem.com" com o trio "Scherzi trio"

Ligação com Almada

Nasceu

Cresceu

Vive

"As tardes passadas desde bebé nos concertos de Primavera no Solar dos Zagallos e no Convento dos Capuchos proporcionaram, sem dúvida, o impulso para viver a Arte em Almada, em Portugal e no Mundo."

Ana inicia os seus estudos musicais aos 6 anos, na Escola de Música do Conservatório Nacional, com a professora Maria José Falcão, e a partir de 2014 com o professor Luís André Ferreira. Faz parte do coro Infante-Juvenil da Universidade de Lisboa, onde tem oportunidade de participar em digressões e concursos de coros na Suíça, Bélgica e Holanda. Pratica dança clássica e contemporânea dos 4 aos 15 anos, através do método inglês RAD e na Escola de Companhia de Dança de Almada, onde é premiada entre as 3 melhores bailarinas. Faz parte de um grupo de teatro jovem e de uma banda de música ligeira vencedora do Concurso Nacional de Bandas da Antena 3 em 2015. Em 2016 é selecionada para participar numa Masterclass na Fundação Calouste Gulbenkian com a violoncelista Harriet Krigh. De 2014 a 2017 faz parte da Orquestra Sinfónica Juvenil e, nos anos 2014/2015 e 2016/2017, faz parte da Jovem Orquestra Portuguesa com participação no Youth Euro Classic na Berliner Konzerthaus. Atualmente estuda Violoncelo, na Alemanha, Hochschule für Musik und Tanz Köln Standort Wuppertal.



AI



# PR

**ANA PATRÍCIA RODRIGO**

20/02/1989

**DESPORTO**

Escalada Boulder

Campeã Nacional Universitária 16/17 de Escalada Boulder

Ligação com Almada

Estuda

Ingressa no Mestrado Integrado em Engenharia do Ambiente (2007 a 2012) na Faculdade de Ciências e Tecnologia (FCT) e, no final do curso, participa como estudante no Campeonato Nacional Universitário. De 2013 a 2014 começa a trabalhar em investigação na mesma instituição e em 2015 vai para os Açores trabalhar numa área semelhante. Em 2016, regressa à FCT para o doutoramento na área da Biotecnologia Marinha na FCT e retoma a sua participação nos Campeonatos Nacionais Universitários.

“Ainda existe um longo caminho a percorrer, mas Almada encontra-se no bom caminho com todas as atividades que tem vindo a promover, tanto no campo do desporto como na promoção da cultura e bem-estar.”

### **ALMADA SIGNIFICA**

Teatro, espaços verdes e conectável.



A



# AFH

<b>ANDRÉ FILIPE HORTA</b>		07/11/1996	
<b>DESPORTO</b>		Futebol	
Taça de Portugal 2016/2017 Vencedor da Supertaça Cândido de Oliveira 2016 e 2017 Liga Portuguesa 2016/2017			
Ligação com Almada			
Nasceu	Cresceu	Estudou	Vive

“O facto de ter estudado em Almada faz com que sinta um carinho especial e de pertença a esta cidade. Obrigado por me terem feito crescer!”

Nascido em Almada, passa oito anos na categoria de base do Sport Lisboa e Benfica e com 15 anos de idade vai para as categorias de base do Vitória Setúbal. Em 2013 estreia-se na Seleção Nacional. No final de 2014, enquanto ainda júnior, é promovido para profissional por Domingos Paciência. Em dezembro de 2014 faz o seu primeiro jogo de estreia na Primeira Liga. Atualmente joga como médio-centro no Sporting Clube de Braga.

**ALMADA SIGNIFICA**  
Educativa, familiar  
e espontânea.



**ALMADA SIGNIFICA**

Talentosa,  
multicultural  
e dinâmica.

**BL**

**BEATRIZ LOURENÇO**

12 / 11 / 1999

**CONHECIMENTO E CULTURA**

Dança

3º lugar no Dançarte - Algarve Internacional Dance Competitions 2016  
3º lugar no FND - Festival Norte Dança 2017

Ligação com Almada

Estuda

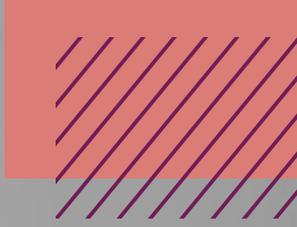
Vive

"É importante viver numa cidade que forneça os meios para alcançarmos os nossos objetivos e Almada sempre me ajudou nesse sentido. Almada é conhecida pelos talentos que aqui surgiram e isso deve-se ao interesse dos seus cidadãos pela cultura artística. É uma cidade com oferta cultural abrangente e procurada por quem aqui não vive. Dá oportunidades nas diversas áreas aos seus jovens talentos e é, sem dúvida, um local onde cresci e onde espero continuar a crescer como artista e como cidadã."

Estuda na Escola Secundária Anselmo de Andrade no curso de Artes Visuais e no 8º Grau do Curso Vocacional da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada (Ca.DA). Como bailarina, inicia em 2010 aulas de hip-hop com o professor Rui Alves. Em 2013 entra na Ca.DA e inicia o estudo e prática da dança clássica e contemporânea com o professor Bruno Duarte. Em 2016 começa a coreografar as suas próprias peças, com o apoio da Ca.DA. Do seu reportório pessoal consta o dueto "*Passado Recordado*", "*Presente Maltratado*", "*Futuro Indesejado*", que coreografa e dança, com Inês Ribeiro, com a Inês Ribeiro, em 2016, ganhando o 3º lugar no Dançarte - Algarve Internacional Dance Competitions. "*Blindfolded*" foi um dueto coreografado para as intérpretes Carolina Wilkinson e Mariana Dias, apresentado como espetáculo final de ano de dança contemporânea da Ca.DA. Em 2017, o dueto "*The Loop*", que coreografa para as intérpretes Ísis Gomes e Ana Prada, ganha o 3º lugar no FND - Festival Norte Dança. Tenciona formar-se como bailarina e construir um caminho sólido como coreógrafa.

**ALMADA SIGNIFICA**  
A minha Cidade.





<b>BRUNA CANILHAS</b>		25/02/2000		
<b>DESPORTO</b>		Ginástica Rítmica		
Campeã Nacional Liga Base de Ginástica Rítmica Individual 2016				
Ligação com Almada	Nasceu	Estuda	Vive	Treina

# BC

Ginasta desde os 4 anos de idade na SFUAP - Sociedade Filarmónica União Artística Piedense, com vários resultados distritais e nacionais durante a sua carreira. Na época de 2016, além de Campeã Nacional Liga Base Seniores 2016, é também Campeã Distrital Liga Base Seniores 2016 e Vice-campeã Nacional de Conjuntos 2016.

"Almada fez-me e faz-me crescer todos os dias, como ginasta e cidadã".

**ALMADA SIGNIFICA**

Plataforma,  
oportunidades  
e impulso.



# D

## BRUNO DUARTE

22/11/1991

### CONHECIMENTO E CULTURA

Dança

2017 Festival Norte Dança Charlot - 1º lugar/Solos/  
Contemporâneo/Intermédio  
Prémio Melhor Coreografia Destaque e Aurora - 1º lugar/  
Grupos/Contemporâneo/Intermédio

Ligação com Almada

Vive

Trabalha

“Almada deu-me a oportunidade de explorar a minha arte, aprofundar conhecimentos e técnicas, tornar-me melhor pessoa e profissional.”

Licenciado em Dança na Escola Superior de Dança (2012), é através do programa Erasmus que ingressa na ArtEz Institute for the Arts (Holanda). Destacam-se participações profissionais nas peças “*Displaced episodes*” de Margarida Belo Costa para a BoxNova do CCB; “*Casa do Rio e Muito Chão*” de Benvindo Fonseca, “*Todo para sempre é agora*” de Ricardo Ambrózio, “*Re-ligações*” de Rita Judas, “*Não-Lugar*” de Daniela Andana, “*Olhares e Jogos de Letras*” de Nuno Gomes e “*The Art of Losing*” de São Castro, todas para a Companhia de Dança de Almada (CDA); “*Swan Lake*” de Daniel Cardoso para o Quórum Ballet; “*Step One*” de Margarida Belo Costa para o Centro Cultural das Caldas da Rainha. É coprodutor e intérprete nas videodanças P43 e .5 apresentadas em Portugal, Bélgica, México, Brasil, Alemanha, e ganha no festival InShadow (Portugal) - prémio de melhor videodança em concurso - escolha do público. Como criador, apresenta “*Someone else ago*”, “*Metamorfose*”, “*L’Veltro*”, e em co-criação com Elson Marlon Ferreira e Riot, “*A Missão dos Guardiões*”, “*Dentro do Abraço*”, “*Gaveston*” e “*Fobos*”. Dirige workshops de dança contemporânea nas companhias Giro8 (Brasil) e Beijing Dance Theatre (China) e é professor de dança contemporânea na escola da CDA há 4 anos.



# M



Nascido no Barreiro, onde estuda e vive até 2014. Começa a praticar desporto em 2013, e um ano depois inicia a competição a nível amador onde é campeão Regional de Light Kick em 2014 e em 2015. Sagra-se Campeão Nacional em 2015, e em 2016 inicia a competição de K1 onde é campeão Regional. Vem com o seu pai morar para a Charneca da Caparica e passa a ter uma carreira desportiva no Vitória Clube Quintinhas, que aposta nas suas capacidades como atleta, e onde é campeão Regional e Nacional de k1, tendo participado em várias galas da modalidade obtendo sempre vitórias nos combates. Em 2017, Almada ajuda-o a realizar um sonho e é convocado para integrar a Seleção Nacional de Juniores, para representar Portugal no Campeonato Mundial de Muay Thai da IFMA, na Tailândia. Agora está muito motivado para continuar a treinar e a obter os melhores resultados, a representar a cidade de Almada e a equipa 100% Muay Thai.

“Almada fez de mim um jovem mais maduro, com mais certezas sobre o que quero para o meu futuro, e acima de tudo fez-me conhecer uma nova família, a equipa 100% Muay Thai, onde espero desenvolver uma excelente carreira desportiva e representar Almada da melhor forma possível.”



**ALMADA SIGNIFICA**

Progresso, cativar  
e cultura.

# R

**CECÍLIA REBOCHO**

20/06/1999

**DESPORTO**

Atletismo

Campeã Olímpica Jovem Nacional, Lançamento do Martelo 2016  
Campeã Nacional de Juvenis, Lançamento do Martelo 2016  
Campeã Nacional de Lançamentos Longos de Júniores,  
Lançamento do Disco 2017

Ligação com Almada

Estuda

Vive

Trabalha

“Almada cativa os cidadãos a praticarem desporto e esta apresenta uma vasta densidade de complexos desportivos. Isso tudo fez com que eu tenha ficado interessada em praticar desporto físico, nomeadamente atletismo e hoje sou umas das melhores a nível nacional na minha modalidade (concursos-lançamento do disco e lançamento do martelo). Se não fosse esta cidade maravilhosa, decerto não estaria ligada a este tipo de atividades.”



Anda no atletismo desde os 9 anos e, tal como todas as crianças, via o atletismo como uma forma de divertimento. Ao longo dos anos dedica-se mais e com maior gosto ao atletismo, dadas as suas várias modalidades, diferenciando-se do resto dos desportos. Inicialmente fazia velocidade, meio fundo, saltos e lançamentos, sempre apresentando melhores resultados na categoria dos lançamentos. Face aos bons resultados, o treinador João Pereira convida-a para treinar e consegue aos 14 anos ir ao seu primeiro nacional. Não conquista o pódio, mas encontra a motivação para os nacionais seguintes. Na época de 2015/2016 sagra-se Campeã Nacional Lançamentos Longos, no Nacional de Juvenis e no Olímpico Jovem Nacional no Lançamento do Martelo, e Vice-campeã no Nacional de Júniores. Torna-se Vice-campeã Nacional no Lançamento do Disco Longos e no Nacional de Juvenis. Bate o record regional (distrito de Setúbal) no lançamento de martelo de 3 e 4 quilos e é reconhecida como a melhor atleta juvenil feminina do distrito de Setúbal, no ano de 2016.



João Pinto  
20/10/1999



Leonor Arrimar  
25/06/1999

## ALMADA SIGNIFICA

Dinâmica,  
multicultural  
e integradora.

"Foi na cidade de Almada e nas suas escolas que se baseou a nossa formação, nomeadamente no âmbito do Ensino Articulado da Música e, mais recentemente, nos Ensinos Supletivo e Livre de Música (para além do autodidatismo). Também foi a nível das escolas – tanto do ensino regular como da Academia de Música – que nos conhecemos e crescemos juntos. Consideramos que Almada tem reconhecido em nós algum talento e tem-nos incentivado, através dos convites que nos são dirigidos para atuar e dos desafios que são lançados aos jovens, em geral, e aos quais temos respondido algumas vezes."



Miguel Berkemeier  
18/05/1999

# CURSED CLIFF

CONHECIMENTO E CULTURA

Música

Finalistas do EDP Life Bands

Ligação com Almada

Nasceram

Vivem

Estudam

A banda começa a sua atividade com apresentações a nível escolar e em contextos restritos, ampliando a sua dinâmica, no âmbito de intervenção social e associativa (protesto da instalação do terminal de contentores na Trafaria - 2013 e atuação no Centro Recreativo Sobredense - 2015), e por convite em vários eventos, nomeadamente no Convento dos Capuchos em 2014, no Solar dos Zagallos em 2015 (convites da Associação AlmadaForma), na Oficina da Cultura de Almada nas celebrações do 25 de Abril em 2015 (convite da CMA), na Festa do Avante de 2016 (convite para o Palco Solidariedade) e também por candidatura na Quinzena da Juventude de Almada de 2016 e 2017.

O grupo concorre ao EDP Live Bands 2017, chegando à final entre 300 bandas concorrentes de todo o país, por votação do público, sendo a banda com os elementos constituintes mais jovens das 9 que chegaram à última fase, realizada em concerto ao vivo no LX Factory no dia 19 de maio de 2017.



Pedro Bilé  
13/02/1996



Ricardo Sousa  
01/10/1999



## ALMADA SIGNIFICA

Acolhedora,  
formadora e  
jovem.

# FES

**DIOGO FILIPE SILVA**

29/07/1990

**DESPORTO**

Judo

2º lugar no Campeonato Europeu Universitário de Judo,  
categoria +100Kg, em 2017 (Coimbra, Portugal)  
3º lugar nos Jogos Europeus Universitários (Judo, +100Kg)  
em 2016 (Rijeka, Croácia)

Ligação com Almada

Estuda

Começa a praticar judo com 4 anos no Colégio Manuel Bernardes. Atualmente representa os Salesianos de Lisboa, a Universidade Nova de Lisboa e a Seleção Nacional. Muito do seu tempo nos últimos anos, passa muito do seu tempo em Almada, uma vez que estuda Engenharia Eletrotécnica e de Computadores, na Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Nova de Lisboa. Da sua experiência destaca-se: Campeão Nacional de Seniores de Judo, categoria +100Kg 2016; Campeão Nacional Absoluto de Judo 2017; Campeão Nacional de Seniores de Judo, categoria +100Kg em 2009, 2010, 2011, 2013, 2014, 2015, 2016; Campeão Nacional Absoluto de Judo em 2013, 2014, 2015, 2016, 2017; Campeão Nacional Universitário de Judo 2015/2016, 3º lugar no Campeonato Europeu Universitário de Judo, em 2011 (Sarajevo, Bósnia) e em 2015 em (Reims, França), Categoria +100Kg; 3º lugar nos Jogos Europeus Universitários (Judo, +100Kg) em 2016 (Rijeka, Croácia); 2º lugar no Campeonato Europeu Universitário de Judo, categoria +100Kg, em 2017 (Coimbra, Portugal).

“Em Almada formei-me não só através do curso na Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Nova de Lisboa, mas também como pessoa. É uma cidade muito acolhedora, confortável. Almada tem muita vida e todas as condições para se viver em tranquilidade e onde tudo está a “um passo” de distância.”



<b>DIOGO MIGUEL SILVA</b>		04/12/1995	
<b>DESPORTO</b>	Triatlo e Duetlo		
Campeão Nacional Universitário de Triatlo e 3º classificado no Nacional Universitário de Duetlo			
Ligação com Almada	Nasceu	Cresceu	Estuda



**ALMADA SIGNIFICA**

Empreendedorismo, dinamismo e criatividade.

Atleta desde pequeno, adora desporto e a alegria que lhe traz. Começa cedo na natação, pois tinha um medo terrível da água, e no judo. Aos 12 anos opta por desistir do judo e dedicar-se à natação de competição, onde esteve 8 anos. Em 2015 decide experimentar o triatlo a pedido de uns amigos e, por considerar uma modalidade viciante, em 2016 acaba por decidir abandonar a natação e dedicar-se em exclusivo ao triatlo. Ingressa rapidamente no CAR - Centro de Alto Rendimento do Jamor a treinar com os melhores do mundo. Em 2017 vence a sua primeira competição de triatlo (campeonato universitário e campeonato de 20 – 24 anos). Durante estes anos de prática profissional desportiva, manteve os estudos e, atualmente, está a tirar uma licenciatura em matemática na Faculdade de Ciências e Tecnologia - Universidade Nova de Lisboa.

“O facto de Almada ser uma Cidade Educadora permitiu-me o desenvolvimento pessoal, permitiu-me crescer e aprender. É muito bom termos uma cidade que dá importância à educação, não deixando para trás nenhum cidadão, preocupando-se com o bem-estar de todos. Almada é uma cidade que nos prepara para a vida e nos ensina, permitindo uma pessoa conciliar estudos e desporto, algo que no país em que nos encontramos não é fácil.”



**ALMADA SIGNIFICA**  
Terra de campeões.

**DIOGO MOREIRA**

02/11/1999

**DESPORTO**

Karaté

Campeão Nacional Júnior Kumite (combate) -61kg  
Campeão Liga Olímpica em Portugal Kumite -61 kg  
Campeão Open Internacional Karaté Shitoryu Madrid 2017

Ligação com Almada

Nasceu

Estudou

Vive

“Seja no desporto, cultura, turismo ou política, Almada é constituída por pessoas lutadoras, que fizeram de Almada uma cidade vencedora em várias áreas.”

Atleta da Seleção Nacional de Karaté, Tricampeão Nacional em Kumite. Começa a praticar aos 4 anos de idade no Complexo Municipal Dos Desportos de Almada. Aos 5 anos ingressa no Karaté Clube Margem Sul onde treina até hoje, e onde encontrou o experiente Sensei Ricardo Camisão (seu técnico e um dos seus maiores incentivadores). Mora na Sobreda e treina seis dias por semana, entre treinos físicos, técnicos e específicos. Participa em competições a nível nacional e internacional com prémios desde 2004. Em fevereiro de 2017 representa Portugal no 44º Campeonato Europeu Karaté Cadetes, Juniores e Sub21— Sofia, Bulgária, e integra a equipa no 26º Campeonato do Mediterrâneo de Karaté. Tem o objetivo de conquistar um lugar no Campeonato do Mundo de Karaté, em Tenerife, em outubro de 2017 - World Karate Federation. Entre 2016 e 2017 a, nível nacional, destacam-se também: 1º Kumite XVII Torneio Karaté Liga Portuguesa Karaté; 1º lugar Open Internacional do Algarve em Equipas Sénior; 1º lugar Open Internacional do Algarve Kumite -65kg; 1º lugar Open Internacional Karaté Lisboa; 1º lugar Open Internacional Karaté Vila das Aves; 1º lugar Open Internacional do Algarve em Equipas Sénior.



**ALMADA SIGNIFICA**

Progresso, felicidade  
e educação.

Wrangler

**DIOGO PEREIRA**

22/12/1994

**CONHECIMENTO E CULTURA**

Matemática/Investigação

Prémio Gulbenkian 2016

Ligação com Almada

Nasceu

Estudou

"A minha vida profissional e pessoal é vivida maioritariamente em Almada à volta da universidade. O desenvolvimento do concelho contribuiu para o meu desenvolvimento pessoal, cultural e profissional."

Depois do secundário decide estudar na Faculdade de Ciências e Tecnologia - Universidade Nova de Lisboa (FCT-UNL), onde conclui a licenciatura em Matemática em 2016. No seguimento, concorre a uma bolsa de estímulo à investigação dada pela Fundação Calouste Gulbenkian, onde apresenta o projeto "Monte Carlo na Equação de Hamilton- Jacobi-Bellman", sob orientação da professora Maria Fernanda Cipriano. O projecto foi financiado em 12 500 euros pela Fundação Calouste Gulbenkian dentro do programa "Estímulo à Investigação 2016". Em todo o país foram seleccionados apenas dois projetos na área da matemática. O ano de 2017 tem sido para o Diogo um ano para desenvolver o seu projeto e concluir o mestrado em Matemática Financeira na FCT- UNL.



Duarte Rente  
18/06/1994

Iniciam o seu percurso como ginastas no Clube de Ginástica de Almada com diferentes idades, sendo que em 2015 começam a treinar enquanto equipa. 2016 foi um ano complicado, com responsabilidades a nível pessoal e de ensino superior, mas com treino árduo e perseverante conseguem ultrapassar os obstáculos e tornam-se Campeões Nacionais.

### **ALMADA SIGNIFICA**

Educação, desporto  
e cultura.

"Almada deu-nos as ferramentas que permitem alcançar os nossos objetivos. Oferecendo-nos uma educação secundária e superior de modo a conciliar os estudos e a atividade desportiva."

João Paulo Afonso  
14/04/1997



## EQUIPA GINÁSTICA ARTÍSTICA SENIOR

**DESPORTO**

Ginástica Artística

Equipa Campeã Nacional na modalidade de Ginástica Artística no escalão de Sênior 2016 e 2017

Ligação com Almada

Cresceram

Vivem

Estudam



Hugo Pinto  
28/10/1997



Enzo Santos  
11/07/2000

"Amo Almada, amo passear pelas ruas e sentir o que cada pessoa me transmite, o que a cidade me dá, o seu movimento, a sua vida e alegria peculiar. É claramente onde me sinto em casa, é onde vivo no auge da felicidade por tudo e todos que tenho comigo!"- Enzo Santos



Gustavo Pinto  
19/05/1999

**ALMADA SIGNIFICA**  
Lar, bem-estar e vida.



## EQUIPA GINÁSTICA ARTÍSTICA JUNIOR

**DESPORTO**

Ginástica Artística

Equipa Campeã Nacional na modalidade Ginástica Artística masculina no Escalão de Juniores em 2016 e 2017\*

Ligação com Almada

Cresceram

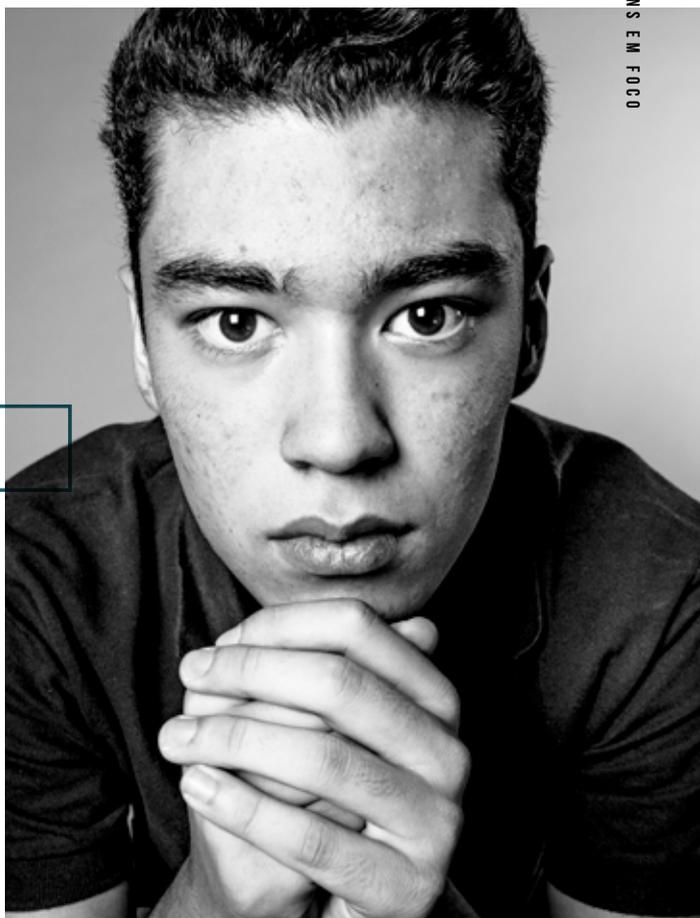
Vivem

Estudam

\*O Enzo Santos é também campeão nacional individual (no escalão juniores) nos aparelhos: argolas, barra e paralelas 2017.

2016 é o ano que o Clube de Ginástica de Almada recupera a sua equipa de Juniores na modalidade de GAM (Ginástica Artística masculina), com o regresso do Enzo, após uma paragem de 4 anos, e com a passagem do Rodrigo para o escalão de Juniores. Esta equipa é muito bem-sucedida em todas as competições em que participam em 2016 e 2017, e mesmo com algumas dificuldades e lesões, conseguem ficar unidos e fortes em nome do CGA e da cidade de Almada!

Rodrigo Takimura  
08/09/2001





André Fortes  
16/05/1997

### **ALMADA SIGNIFICA**

André Fortes:  
Almada é jovem.

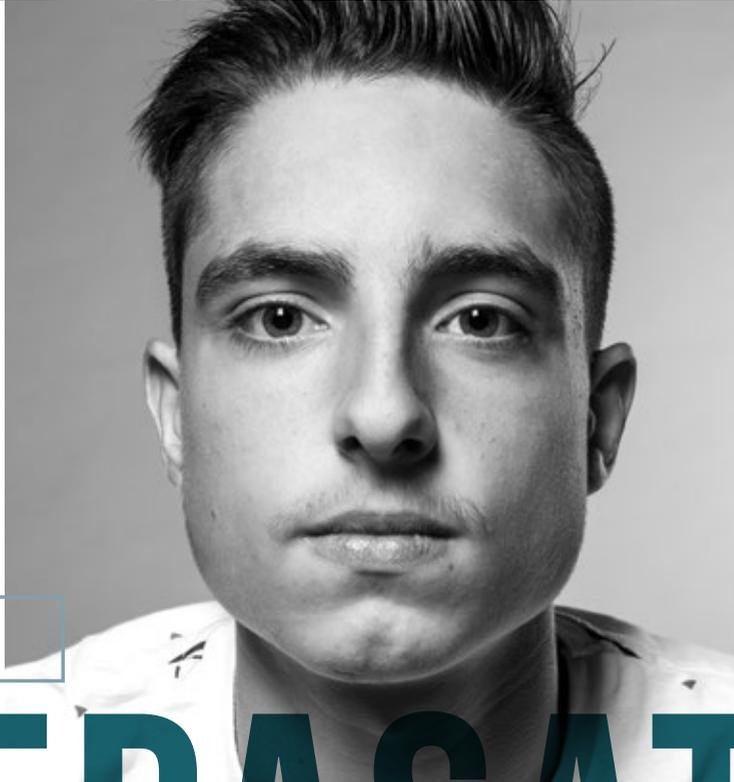
Carlos Pólvora:  
Vida, futuro e potencial.

Pedro Cunha:  
Colorida, alegre e ativa.

Pedro Santos:  
Jovem, livre e desenvolvida.



"Esta cidade "obriga-me"  
a reinventar-me todos os  
dias, para acompanhar  
o crescimento que esta  
tem vindo a ter, e isto faz  
com que eu me torne uma  
pessoa melhor todos os  
dias. Com isto só tenho a  
dizer obrigado a cidade  
de Almada."  
Pedro Santos



Carlos Pólvora  
21/04/1999

# FPASAT-

# EPASAT-IV

CONHECIMENTO E CULTURA

Ciência e Tecnologia

2º lugar Cansat Portugal 2017

Ligação com Almada

Cresceram

Vivem

Estudam

Os membros da equipa (incluindo o aluno Rafael Silva – 04/12/2001, que por indisponibilidade de agenda não esteve na sessão fotográfica) são alunos do 1.º, 2.º e 3.º ano do ensino profissional no Curso Técnico de Eletrónica, Automação e Comando e no Curso Técnico de Eletromecânica, e participam ativamente no Clube de Programação e Robótica da Escola Profissional de Almada. A competição CanSat foi idealizada para conter todos os aspetos de uma missão real, incluindo a conceção, desenvolvimento, testes, lançamento, operação e análise de dados de um satélite. Com este projeto conseguem recolher todos os dados e posteriormente tratá-los e analisá-los, apresentando-os perante um júri que lhes atribuiu o 2º lugar a nível nacional, entre as 15 equipas presentes de todo o país que atingiram a final. Foi-lhes também atribuído um estágio na empresa EDISOFT - Defence and Aerospace Technologies, que opera a Estação de Rastreio de Satélites da Agência Espacial Europeia, sediada na ilha de Santa Maria nos Açores.



Pedro Cunha  
18/11/1999

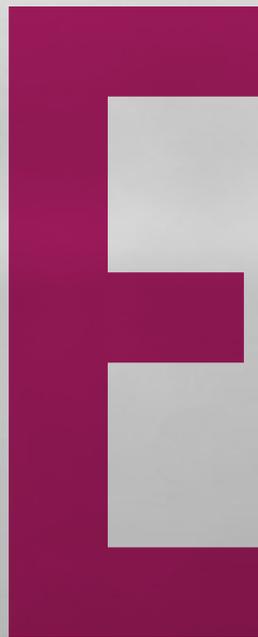


Pedro Santos  
24/04/2000



**ALMADA SIGNIFICA**

Turismo,  
gastronomia e  
desportista.



**EVA CARVALHO**

14/11/1999

**DESPORTO**

Natação

Campeã Nacional de Natação Águas Abertas 7,5 km, época 2016/2017

Ligação com Almada

Treina

É nadadora pela SFUAP - Sociedade Filarmónica União Artística Piedense há 3 anos. Começa a nadar aos 5 anos pelo clube da Associação Náutica do Seixal quando rapidamente se apaixona por este desporto. É neste clube que nada até ao infantil A, e habitua-se à rotina de treinos. Aos 14 anos decide fazer uma mudança na sua carreira e a SFUAP, que sempre considerou um clube exemplar, foi a primeira opção a seguir. Na SFUAP aprende a treinar e cresce como atleta com a ajuda dos colegas e treinadores. Quando inicia o escalão de Junior de 2º ano, começa a focar-se nas águas abertas criando vários objetivos, uns cumpridos outros não, mas sempre a treinar para chegar mais longe. Na época de 2016\2017 consegue um título nacional nos Campeonatos Nacionais de Águas Abertas (7,5 km) que a leva aos Jogos da CPLP onde é campeã na prova de Águas Abertas 3km. Em 2017 chega um pouco mais longe integrando vários estágios pela Seleção Nacional de Águas Abertas e participa na Taça do Mundo em Setúbal.

“Foi em Almada que  
cresci como atleta,  
estudante e pessoa.”



**JOÃO FILIPE POLICARPO**

25/07/2000

**DESPORTO**

Ginásticas Artística

Campeão Nacional 1º Divisão em Argolas e Barra Fixa 2017

**ALMADA SIGNIFICA**

Desporto, juventude e educação.

Ligação com Almada

Cresceu

Vive

Estuda

JFP

Inicia a prática da ginástica artística com 6 anos no Ginásio Clube do Sul em Cacilhas. Em 2012, quando um grupo de pais e treinadores decide formar o Clube de Ginástica de Almada (CGA), opta por este novo espaço. Em 2013 ruma aos Estados Unidos da América com a família onde começa a treinar no Excalibur, sob supervisão do técnico argentino Eric Pedercini, e depois para o Gymstrada. Nos EUA sagra-se Campeão Regional por Equipas e Campeão Regional Individual de Barra, Argolas e Saltos. Em paralelo, desloca-se anualmente a Portugal para poder representar o CGA no Campeonato Nacional.

De regresso a Portugal reinicia os treinos no CGA com o técnico Bruno Narra, que o acompanha desde os seis anos. Em 2016/2017, ainda a recuperar das lesões (assistido pelo fisioterapeuta João Almeida a quem muito agradece o trabalho desenvolvido), participa no Torneio José António Marques e consegue apurar-se para as super finais em todos os aparelhos. Nas super finais em Guimarães, sem poder competir em saltos, sagra-se Campeão Nacional da 1º Divisão de Argolas e Barra Fixa.

“Devido à proximidade do ginásio pude praticar o meu desporto de eleição desde cedo. Não quero deixar de enaltecer o facto da rede de transportes públicos de Almada permitir a independência e convívio dos jovens almadenses.”





Natural de Faro, frequenta o último ano do curso de Engenharia Mecânica, na Faculdade de Ciências e Tecnologia - Universidade Nova de Lisboa. Entra para o atletismo com 15 anos, a convite do professor Marco Gonçalves, após ter participado no mega sprint da escola. Pratica saltos e barreiras, passando depois para 400m barreiras, e especializa-se mais tarde nos 400m planos. Nos primeiros anos destaca-se em 2º lugar no salto em altura no Nacional de Desporto Escolar, 3º lugar no 4 x 100m e 5º lugar nos 400m barreiras no Nacional de Júniores. Em 2012, aos 18 anos, Almada começa a fazer parte da sua vida ao mudar-se para a Caparica. Entra para a Faculdade de Ciências e Tecnologia, e começa a treinar com o treinador Paulo de Oliveira. Nessa época fica em 3º lugar no salto em altura e estafeta no Campeonato Nacional Universitário (CNU) pela NOVA, e na época seguinte entra para o clube AAC e sagra-se Campeão Nacional Universitário na prova de estafeta. Em 2014/2015 ganha os 400m do CNU e entra pela primeira vez na casa dos 48 segundos. Em 2015/2016 é 3º classificado nos 400m no nacional de Sub23. Na época de 2016/2017 ganha os 400m do CNU.

“Almada é muito importante para mim porque é a cidade que reuniu as condições que me tornaram a pessoa e o atleta que sou hoje. Em Almada formei-me como estudante universitário e atleta.”

#### **ALMADA SIGNIFICA**

Desporto,  
educação e lar.

# JSC



## ALMADA SIGNIFICA

Cultura,  
desenvolvimento  
e associativismo.

**JOSÉ MIGUEL CARRILHO**

03/02/1995

**CONHECIMENTO E CULTURA**

Trompete

Selecionado como efetivo na Mediterranean Youth Orchestra 2017  
Selecionado como 1º Trompete na Orquestra Sinfónica de Cascais 2016

Ligação com Almada

Cresceu

Estudou

Trabalha

“Fui criado em Almada e esta cidade proporcionou-me o início dos meus estudos musicais na Banda da Sociedade Filarmónica Incrível Almadense. Coletividade que irei continuar a representar sempre com o mesmo entusiasmo.”

Em 2012 fica em 1º Lugar no Concurso Internacional “Terras de La Salle” e é selecionado como efetivo na Orquestra Oficial dos Conservatórios Oficiais de Música nos anos seguintes, repetindo-se até 2015. Em 2014 é reserva na Gustav Mahler Jugendorchestra (Áustria) - repetindo-se em 2015 e 2016 - e igualmente na Mediterranean Youth Orchestra (França). Em 2015 conclui o Curso Profissional de Música no Conservatório Nacional com 19 valores, fica em 2º lugar na 29ª Edição do Prémio de Jovens Músicos RTP2 / Antena2, é o 1º Trompete convidado da Atlantic Coast Orchestra – 2015/2016 e convidado do Grupo de Música Contemporânea de Lisboa – 2015/2016. Em 2016 fica como reserva no Estágio Gulbenkian Orquestra e em 1º na Orquestra Sinfónica de Cascais e Orquestra de Câmara de Cascais e Oeiras. Em 2017 é aprovado na Hochschule für Musik Theater und Medien Hannover, conclui a Licenciatura na Escola Superior de Artes Aplicadas de Castelo Branco com 18 valores e é professor de Trompete no Conservatório de Música de Cascais.



**JOSÉ CARVALHO**

23/02/1998

**DESPORTO**

Natação

Campeão Nacional Absoluto dos 400Livres e 800Livres no Campeonato Nacional de Natação Pura;  
Campeão Nacional Absoluto dos 5 km no Campeonato Nacional de  guas Abertas;  
Participa o numa Taça do Mundo e em Campeonatos da Europa de  guas Abertas e Natação Pura.

Liga o com Almada

Creceu

Vive

Estudou

**ALMADA SIGNIFICA**

Desporto, saúde, e bem-estar.

“Almada proporcionou-me muitas das oportunidades que tive, pela escola e os vários excelentes professores que tive, boas condi oes de vida e bem-estar e “deu-me” o melhor clube de nata o que alguma vez poderia querer representar, pelos colegas de equipa, treinadores e condi oes de treino, para além da piscina da SFUAP, o Parque da Paz e toda Almada.”

Entra para a competi o em 2008, em Azeitão, e em 2012 muda-se para Almada e treina na SFUAP - Sociedade Filarm nica União Artística Piedense com os treinadores José Freitas (até 2014), Carlos Freitas (até 2015) e Rui Freitas. Em 2015 entra para a equipa técnica de Ricardo Santos, que foi o seu treinador durante 2 anos. Em 2017, Gustavo Fortuna torna-se o seu treinador. Participa na primeira competi o internacional na Multinations 2014 (Chipre) e desde então conta com participa oes na Flanders Cup (Bélgica), no Campeonato Europa de Juniores de Piscina 2016 (Hungria), na Taça do Mundo (Setúbal), na Taça LEN (Espanha) e no Campeonato da Europa de  guas Abertas (França) em 2017, entre outras. Estuda de 2012 a 2015, durante o secundário, na Escola Ant nio Gede o em Almada, seguindo para o ensino superior no Instituto Superior Técnico, em Lisboa, no curso de Engenharia Informática onde está atualmente no 3  ano. Ao longo da sua carreira de atleta consagra-se campeão nacional um total de 11 vezes - 45 pódios nacionais,   campeão universitário nos 400L em 2017 e bate um recorde nacional (de estafetas de sele o nacional).



## ALMADA SIGNIFICA

Desporto, educação e cultura.

**LAURA SILVA SALES**

23/02/2000

**DESPORTO**

Ginástica Rítmica

Campeã Nacional de Ginástica Rítmica Individual Sénior Elite 2017  
Campeã Nacional Maças 2016  
Campeã Nacional Sénior Elite 2017  
Campeã Nacional Arco, Maças, Fita 2017

Ligação com Almada

Estuda

Vive

Treina

"Almada fez-me crescer como pessoa e como atleta, uma vez que sempre estudei e vivi na cidade e também porque aqui iniciei e tive toda a minha formação como ginasta."

Ginasta da Seleção Nacional Sénior, com estatuto de Alto Rendimento A, atual Campeã Nacional de Ginástica Rítmica Individual Sénior Elite, tem marcado presença nas competições internacionais: World Cup Baku 2016; Torneio Internacional Corbeil-Essonnes 2016; Gran Prix Marbella 2017; Challenge Cup Portimão 2017 - 8º Finais de Bola e 6º Finais de Maças; European Championship Budapest 2017; Challenge Cup Guadalajara 2017; e Challenge Cup Kazan 2017. Este percurso excelente é acompanhado pelo trabalho e apoio técnico da sua treinadora nacional Darina Vasileva e a treinadora Sandra Nunes do clube SFUAP - Sociedade Filarmónica União Artística Piedense.



# LEONARDO MARTINS

28/06/1988

**CONHECIMENTO E CULTURA**

Engenharia Eletrotécnica e de Computadores

"Best Student Paper Award" na Conferência SIMULTECH 2016 ("6th International Conference on Simulation and Modeling Methodologies, Technologies and Applications")

Estuda

Vive

Trabalha

Ligação com Almada

"Almada fez-me despertar para a ciência e fez de mim um jovem com um incansável espírito crítico. Transformou-me em alguém que não se conforma em apenas ler o que é feito por outros, mas tem que experimentar e ver tudo com os próprios olhos. Foi ao entrar na FCT, e juntamente com todos os amigos que conheci nestes anos de faculdade, que me tornei no adulto que sou hoje."

Aluno de Mestrado em Engenharia Biomédica e Doutoramento em Engenharia Eletrotécnica e de Computadores na Faculdade de Ciências e Tecnologia - Universidade Nova de Lisboa. Trabalha a nível do desenvolvimento de Plataformas para Análise de Imagens de Microscopia e de Plataformas de Geração de Imagens Artificiais de Bactérias, no Madan Park (1.5 anos na NGNS-IS) e vive no Monte de Caparica há 3 anos. Para além do prémio "Best Student Paper Award", conseguiu o Prémio "Doutor Santana Carlos" pelo melhor trabalho original apresentado nas Jornadas Internacionais de Reabilitação de Alcoitão na área de Reabilitação (artigo apresentado por Hugo Pereira) e o 3º lugar na Poster Session do 5º Workshop de Biomedical Engineering na FCT-UNL em 2013. Para Leonardo "ter FOCO é revirar todas as pedras. Um "cientista" tem que estar atento a tudo o que está à sua volta, pois às vezes são os "pequenos seixos" que estão debaixo de "grandes pedregulhos" que podem ser a chave do sucesso."

## ALMADA SIGNIFICA

Inovação, acolhedora e alicerce.



## ALMADA SIGNIFICA

Iniciativa,  
desenvolvimento  
e responsividade.

**LUCAS PIPER**

10/09/1999

**CONHECIMENTO E CULTURA**

Ética e Filosofia

2º Prémio Nacional do Ensaio em Ética e Filosofia

Ligação com Almada

Nasceu

Cresceu

Vive

Aluno da Escola Secundária Emídio Navarro, obtém menção honrosa do Prémio Nacional do Ensaio em Ética e Filosofia. Este prémio é uma iniciativa da APEFP – Associação de Ética e Filosofia Prática que se destina a alunos que frequentam o ensino secundário das escolas públicas e privadas de Portugal. O prémio visa escolher o melhor ensaio sobre um problema ético e/ou filosófico prático. O prémio distingue apenas dois ensaios a nível nacional.

**P** "A cidade de Almada esteve sempre presente na minha educação. Esta cidade sempre disponibilizou apoio à juventude e àqueles que procuram crescer, nomeadamente a nível educacional, desportivo e recreativo. Graças a estas oportunidades, fui capaz de desenvolver uma base académica que me possibilitará estabelecer um melhor percurso profissional. Assim sendo, reconheço que tudo aquilo que sou e tudo aquilo que serei também é produto de todo o apoio que recebi – dos meus professores, das minhas escolas e da minha cidade."

**ALMADA SIGNIFICA**

Pacífica,  
educadora  
e dinâmica.



LD



<b>LILIYA DUBEY</b>		20/08/1998
<b>DESPORTO</b>	Tiro com Arco	
Campeã Nacional Universitária em Tiro com Arco Outdoor 2016/2017 2º lugar no Campeonato Nacional Universitário em Tiro com Arco Indoor 2016/2017		
Ligação com Almada	Estuda	

Começa a prática de tiro ao arco, em 2013, a nível interescolar e, em outubro de 2014, inscreve-se para um clube federado (SCP) e passado 6 meses tem a sua primeira competição Outdoor onde atinge o primeiro lugar. Na época 2014/2015 e na época 2015/2016 obtém o título de Vice-campeã Nacional e na época de 2016/2017 obtém o título de Campeã Nacional Indoor 2016/2017. Paralelamente, ingressa no ensino superior na Faculdade de Ciências e Tecnologia - Universidade Nova de Lisboa e, por consequência, no desporto universitário onde obtém sucesso tanto a nível Indoor como Outdoor, neste último como Campeã Nacional.

“Tendo em conta que a minha ligação com Almada é a faculdade, Almada deu-me pessoas com quem posso sempre contar, incluindo excelentes professores, o que me possibilita uma aprendizagem de qualidade, bem como medidas que me favorecem a atividade desportiva, no meu caso o Tiro com Arco.”



Nina  
15/11/1993

Margarida Alves  
08/08/1997

**ALMADA SIGNIFICA**  
Oportunidade,  
reconhecimento  
e cultura.

# FUTSA



Maria Pereira  
16/12/1995

“Embora o trabalho desenvolvido até ao momento seja bastante gratificante, deviam lutar contra a desigualdade de género apoiando muito mais o feminino em qualquer desporto.”

DESPORTO

Futsal

Supertaça de Portugal 2016 (Benfica)  
Taça de Portugal 2016 (Benfica)\*

Ligação com Almada

Nasceram

Cresceram

Vivem

Conhecem-se em 2010 através do futsal, no Estrelas do Feijó, clube onde ganham vários títulos em Campeonatos Distritais (3 juniores e 2 seniores), e ainda a Taça e a Supertaça de Setúbal. Pelos Estrelas do Feijó seguem para a final da Taça de Portugal em 2013/2014 e, nesse mesmo ano, integram a equipa CRC Quinta dos Lombos, Carcavelos, onde vencem a Taça de Portugal. Em 2016 jogam pela equipa do Sport Lisboa e Benfica onde vencem todas as provas que estão inseridas. A Nina (Internacional A desde 2013) e Maria Pereira (Internacional A desde 2015) são atletas da Seleção Nacional Futsal Feminino.

\*Margarida Alves é convocada para a Seleção Nacional Universitária e participa no Mundial Universitário de Futsal Feminino de 2016 no, Brasil, obtendo o 3º lugar.

**ALMADA SIGNIFICA**

Acolhedora,  
acessível e  
calma.



**M**

**MARIA CANILHAS**

19/02/1997

**DESPORTO**

Ginástica Rítmica

Campeã Nacional Sénior Bola de Ginástica Rítmica 2017

Ligação com Almada

Nasceu

Vive

Estuda

“Foi em Almada que fortaleci os meus sonhos, as minhas vitórias com o objetivo de chegar cada vez mais longe.”

O seu percurso inicia-se em 2005 com o Título de Campeã Nacional de Ginástica Rítmica - Infantil, conseguido no seu primeiro ano de competição. Em 2006 é Campeã Nacional de Conjuntos Esperanças e em 2007 sagra-se vencedora da Taça de Portugal. Em 2007, surge também a primeira internacionalização, ficando em 2º lugar em Corda e 4º lugar geral no Torneio Internacional Espinho. Durante os 10 anos seguintes mantém-se em vários pódios e hoje é uma das únicas atletas ainda a competir com 20 anos nesta modalidade. Em 2016 destacam-se as participações no Torneio Baltic Hoop (Letónia), na Taça do Mundo Lisboa e no Torneio Internacional de Sofia (Bulgária). Em 2017 sagra-se Campeã Nacional Senior Bola e obtém o 3º Lugar no Campeonato Nacional em Arco Fita e Maças, participa ainda no Torneio Baltic Hoop (Letónia); Taça do Mundo Lisboa; Torneio Internacional de Sofia; Taça do Mundo Pesaro; Torneio Internacional de Lisboa GCP – onde fica em 1º lugar; World Challenge Guadalajara; e o Torneio Internacional de Portimão – onde ganha o 3º lugar.

**MC**



**MARIA INÊS HERMENEGILDO**

17 /09/1999

**CONHECIMENTO E CULTURA**

Literatura

Menção Honrosa do Concurso Nacional Género da Lusofonia:  
Igualdade e Liberdade

Ligação com Almada

Cresceu

Vive

Estuda

**M I NÊS H**

“Penso que é uma boa maneira de sublinhar a importância do papel ativo dos cidadãos no desenvolvimento e na própria vida da cidade.”

Enquanto aluna da Escola Fernão Mendes Pinto, recebe a proposta de participar no Concurso escolar Género na Lusofonia: Igualdade e Liberdade, destinado aos alunos do Ensino Secundário a nível nacional, promovido pela Universidade Lusófona, que pretende promover a cidadania lusófona através de diversas produções e artes. Acha desde logo o tema pertinente e bastante atual. Decide concorrer com um poema que aborda as regras e princípios que estão escritos e reconhecidos, mas que na prática, no dia a dia, são muitas vezes ignorados. Considera a “igualdade” como um conceito natural, que nasce connosco, mas o ambiente social à volta contamina e, nalguns casos, deturpa violentamente essa mesma noção, tornando importante a promoção de projetos como o concurso que não só desperta e renova o lado bom e humano que existe nas pessoas, mas também alerta e aponta os vícios que infetam e degradam a sociedade.

**ALMADA SIGNIFICA**

Acolhedora,  
dinâmica e ativa.



# MMA



## ALMADA SIGNIFICA

Família, sonho e futuro.

“Almada ensinou-me a ser um jovem e agora um Homem melhor, ensinou-me que devemos olhar pelos outros e cuidar do que é nosso. Almada é uma cidade empreendedora que acredita nos seus filhos, que aposta nas nossas melhores capacidades, valores que ficam para a vida.”

Inicia a prática desportiva de Brazilian Jiu-Jiutsu e Muay Thai no ano de 2009. Começa a combater MMA amador no ano de 2011, representando a escola 100% Muay Thai, obtendo a medalha de ouro no Torneio ADC MMA -71kg e medalha de ouro no Torneio ADC MMA -77Kg. Devido às suas excelentes prestações em 2016 e 2017, o selecionador nacional de MMA, Luís Barneto, convoca o atleta para pertencer à comitiva lusa, juntamente com o seu treinador André Silva, e seguem para a Bulgária, para o Open Europeu de MMA amador da IMMAF. Durante o Campeonato, Moreno faz 4 combates e conquista a medalha de prata da sua categoria, um feito histórico para Portugal, sendo o primeiro atleta português a subir ao pódio de uma competição de tal federação, fornecendo um enorme prestígio ao clube e a Almada. Depois deste feito, o atleta inicia a sua carreira no MMA profissional, combate num grande evento português contra um atleta chinês, onde ganha por K.O. ao 3º assalto. O seu desafio profissional acontece em setembro de 2017, onde o lutador almadense vence na China com um “mata leão” no primeiro round o lutador chinês HeJinhad.



M

ATITUDE  
CLASH  
#ATITUDECLASH

## ALMADA SIGNIFICA

Conforto,  
estar em casa  
e divertida.

**MIGUEL OLIVEIRA**

04/01/1995

**DESPORTO**

Motociclismo

1º Lugar Corrida Phillip Island, GP da Austrália 2017  
2ª Posição em Moto 2 no Grande Prémio da Argentina 2017

Ligação com Almada

Nasceu

Vive

Estuda

“Almada deu-me um sítio seguro e perfeito para viver, um sítio onde me formei enquanto pessoa e fiz amigos.”

Natural de Almada, torna-se no primeiro português a participar no Campeonato do Mundo de Motociclismo a tempo inteiro. Atualmente, é o atleta nacional do seu escalão etário que mais visibilidade mediática tem em Portugal e além-fronteiras. Paralelamente, frequenta um mestrado integrado de medicina dentária sendo um exemplo de determinação e empenho para todos os jovens. Com 9 anos de idade, Miguel inicia a sua carreira desportiva e termina o ano de estreia em 4º lugar no Campeonato Nacional de MiniGP. Nesse mesmo ano, é condecorado pela Confederação Desporto de Portugal no reconhecimento do seu talento. Em 2015 inicia a temporada com a KTM na equipa da Ajo Motorsport e conquistando 6 vitórias, três 2ºs lugares e 1 pole position, garantido assim o título de Vice-campeão do Mundo fazendo uma recuperação estrondosa e que surpreende toda a gente. Em 2016 Miguel junta-se a Kent em Moto2 com a Leopard Racing. Em 2017 é convidado para integrar novamente a equipa KTM Redbull Ajo na categoria de Moto2, conquista a 2ª posição no Grande Prémio da Argentina 2017, e a 3ª posição no MotorLand de Aragón, em Espanha.

# MO



## ALMADA SIGNIFICA

Jovem,  
promissora  
e cultural.

**PAULA NABAIS**

01/10/1991

**CONHECIMENTO E CULTURA**

Ciências da Conservação do Património Cultural

Prémio "Estímulo à Investigação",  
Fundação Calouste Gulbenkian 2016, área da Química

Ligação com Almada

Estuda

"Almada tornou-se o centro da minha vida académica e profissional, permitindo-me encontrar a minha vocação, abrindo portas para novos horizontes nacionais e internacionais, explorando toda a riqueza cultural que possui."

Tira a licenciatura em Conservação e Restauro na FCT-NOVA e, no mestrado, ganha uma bolsa ERASMUS para trabalhar a infraestrutura europeia MOLAB, na Universidade de Perugia. Em 2015, integra um projeto de investigação sob a orientação de Maria João Melo, professora associada do Departamento de Conservação e Restauro (LAQV-REQUIMTE), com uma bolsa de doutoramento do Programa CORES da FCT-MCTES, a estudar a Iluminura Medieval Portuguesa. Recorrendo aos saberes da Arte, História e Química, este projeto contribui para um maior conhecimento das iluminuras que permite a sua preservação e usufruto. Em 2016/2017 continua o estudo do Cancioneiro da Ajuda (séc. XIII-XIV), um tesouro nacional, assim como o desenvolvimento de uma inovadora base de dados de corantes para identificação em manuscritos, pela utilização de microespectrofluorimetria. Este projeto intitulado "A Iluminura medieval, o Códice e a sua conservação: desafios às ciências moleculares, humanidades e sociedade", levou à obtenção do prémio "Estímulo à Investigação", assim como publicações em revistas internacionais e participação em variadas conferências.



**ALMADA SIGNIFICA**

Inovadora,  
empreendedora  
e desafiante.



2016 é o ano em que Raquel regressa à cidade de Almada para prosseguir com os estudos na Faculdade de Ciências e Tecnologia. Escolhe Almada, não só pela qualidade do ensino e pelas oportunidades que poderia proporcionar, mas também por ter uma das poucas faculdades que possui um núcleo de tiro com arco. Participa no Campeonato Nacional Universitário de Tiro com Arco Indoor e acaba a prova em primeiro lugar.

“Penso que é um projeto inovador e, se bem aplicado, bastante promissor de um futuro melhor para todos os habitantes das cidades aderentes.”

“A cidade de Almada permitiu que conhecesse e criasse laços de amizade com pessoas de todas as partes de Portugal e até mesmo estrangeiros. Esta capacidade de juntar pessoas tão diferentes, num mesmo espaço, a trabalharem rumo a um mesmo objetivo, é uma das qualidades que mais me encanta nesta cidade. Creio que a cidade de Almada me terá moldado não só para ser uma boa profissional no futuro, mas também me ensinou lições importantes para a vida.”

RD



**RICARDO MADEIRA**

31/03/1990

**CONHECIMENTO E CULTURA**

Engenharia Eletrotécnica e de Computadores

2º Prémio no Concurso Internacional de Inovação e Tecnologia (ICAN'16)

Ligação com Almada

Estuda

**ALMADA SIGNIFICA**

Jovem, dinâmica  
e incentivadora.

**RM**

“Almada deu-me o apoio necessário para o desenvolvimento da minha formação académica.”

Aluno do Programa Doutoral em Engenharia Eletrotécnica e de Computadores da Faculdade de Ciências e Tecnologia - Universidade Nova de Lisboa e investigador no centro UNINOVA-CTS. Atualmente integra o projeto PROTEUS, financiado pela comunidade Europeia, onde desenvolve novas técnicas e circuitos integrados para recolher e armazenar a energia recolhida do meio ambiente e o seu fornecimento ao sistema. Com vista a monitorizar a rede de distribuição de água pública, através da análise de diferentes propriedades físicas e químicas da água, por forma a tornar a gestão da rede mais eficiente. Nos últimos 2 anos, publicou 5 artigos científicos em conferências nacionais e internacionais, e um artigo numa revista internacional. Dois dos artigos publicados foram premiados com os prémios “2016 PRIME Bronze Leaf Award” e “DoCEIS'17 Best Paper Award”. Em julho de 2016 participa juntamente com o colega João Alarcão no 2016 International Contest of Innovation (iCAN'16), em Paris (França), com o projeto “The Rolling Water Probe”.



**REFC**





"Almada deu-me espaços para treinar e condições para me superar na prova."

### **ALMADA SIGNIFICA**

Moderna, tradicional e limpa.

Natural de Almada, passa a maior parte da sua vida na Costa da Caparica. Inicia a sua prática desportiva na Escola Secundária da Costa da Caparica, com a participação em corta matos, apurando-se depois no corta mato do Concelho de Almada, realizado no parque da Paz. Começa por fazer atletismo como uma brincadeira, mas com a conquista dos primeiros pódios e provas mais importantes, passa pelo Clube A Natureza Ensina (ANE) e de seguida entra no Clube Pedro Pessoa, escola de atletismo onde treina assiduamente e recebe orientação técnica. Prepara-se durante 2 anos e, na época de 2015/2016, começa a sentir os resultados com tempos mínimos aos 800m, tendo sempre como objetivo principal os 2000m em obstáculos, onde realizou o tempo 6:12:17, no apuramento para o Olímpico Jovem nacional, indo com a segunda melhor marca Nacional e a sentir uma grande responsabilidade. Durante a corrida, tenta manter o foco e nas duas últimas voltas passa para primeiro e pensa: "já cá estou, daqui não me podem tirar". A sua vitória deve-se também ao seu mentor e treinador Pedro Pessoa, a quem o Ruben é grato.



**SEBASTIÃO VILLAX**

05/05/1992

**DESPORTO**

Rugby

1º Lugar no Campeonato Nacional de Rugby 2016/2017, escalão Sénior  
1º Lugar no Rugby Europe Trophy 2017 (pela Seleção Nacional de Rugby ) escalão Sénior  
2º Lugar no Campeonato Europeu Universitário de Rugby 2016 na Croácia

Ligação com Almada

Estuda

“Almada contribuiu para me preparar para a vida profissional, dando-me a bagagem necessária e ferramentas para arranjar soluções para cada obstáculo!”

#### **ALMADA SIGNIFICA**

Pessoas, ambição e futuro.

Estudante da Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Nova de Lisboa, de Química Aplicada. Estreia-se em janeiro de 2016, pela Seleção Nacional de Rugby contabilizando 13 internacionalizações até à data. Atinge o 2º lugar no Europeu Universitário de Rugby, em julho de 2016, pela Universidade Nova de Lisboa. Em 2017 sagra-se Campeão Nacional pelo CDUL, vence o Rugby Europe Trophy pela Seleção Nacional e irá finalizar o curso em breve, aquando da entrega do Projecto Final. Representa: CDUL a nível Federado Nacional / AEFCT a nível Universitário Nacional / Universidade Nova de Lisboa a nível Universitário Internacional / Seleção Nacional de Portugal.



## ALMADA SIGNIFICA

Almada é vida,  
orgulho  
e bem-estar.



“Uma das mais-valias de Almada é o seu expoente cultural, o seu dinamismo artístico e educacional para todos os seus habitantes e visitantes. Acredito que uma boa educação e uma boa base cultural são as premissas essenciais para o evoluir da civilização.”

“Almada para mim é tudo. Almada para mim é orgulho de ser almadense, nascido, criado e educado, sem nunca ter saído e sem pensar em sair desta minha cidade onde me sinto tão bem, onde criei raízes, onde está a minha família e amigos. No fundo, onde me sinto feliz.”

Licenciado em História e professor no Colégio St. Peter's International School. Sérgio é cantor, que com apenas 10 anos participa no grupo infantil Onda Choc, gravando vários discos e percorrendo o país em espetáculos. Desde então participa em programas de televisão como “Minichuva de Estrelas”, “Os Principais”, “Estrelas do Mar” e os “Ídolos”. Tem o curso básico de Canto do Conservatório de Música, em Almada. Faz parte do grupo Maxi, que lhe dá alguma notoriedade, e é protagonista no musical High School Musical 2, no Coliseu dos Recreios de Lisboa, Coliseu do Porto e Teatro Tivoli. Em 2016/2017, participa na quarta edição do The Voice Portugal - RTP, ficando entre os 8 melhores e o 2.º lugar da sua equipa. Após 20 anos de carreira, participar no The Voice Portugal é a concretização, e a certeza, que o gosto e a apetência pela música são uma realidade irrefutável, e ainda demonstra a possibilidade de ser cantor e professor, simultaneamente, conciliando a vida artística e a vida académica.

# SA



## ALMADA SIGNIFICA

Desporto, vida  
e associativismo .

## VASCO GASPAR

29/11/1990

### DESPORTO

Natação Águas Livres

Campeão Universitário aos 400m Livres em 2016/2017  
6º lugar no Europeu Universitário na Croácia 2016/2017

Ligação com Almada

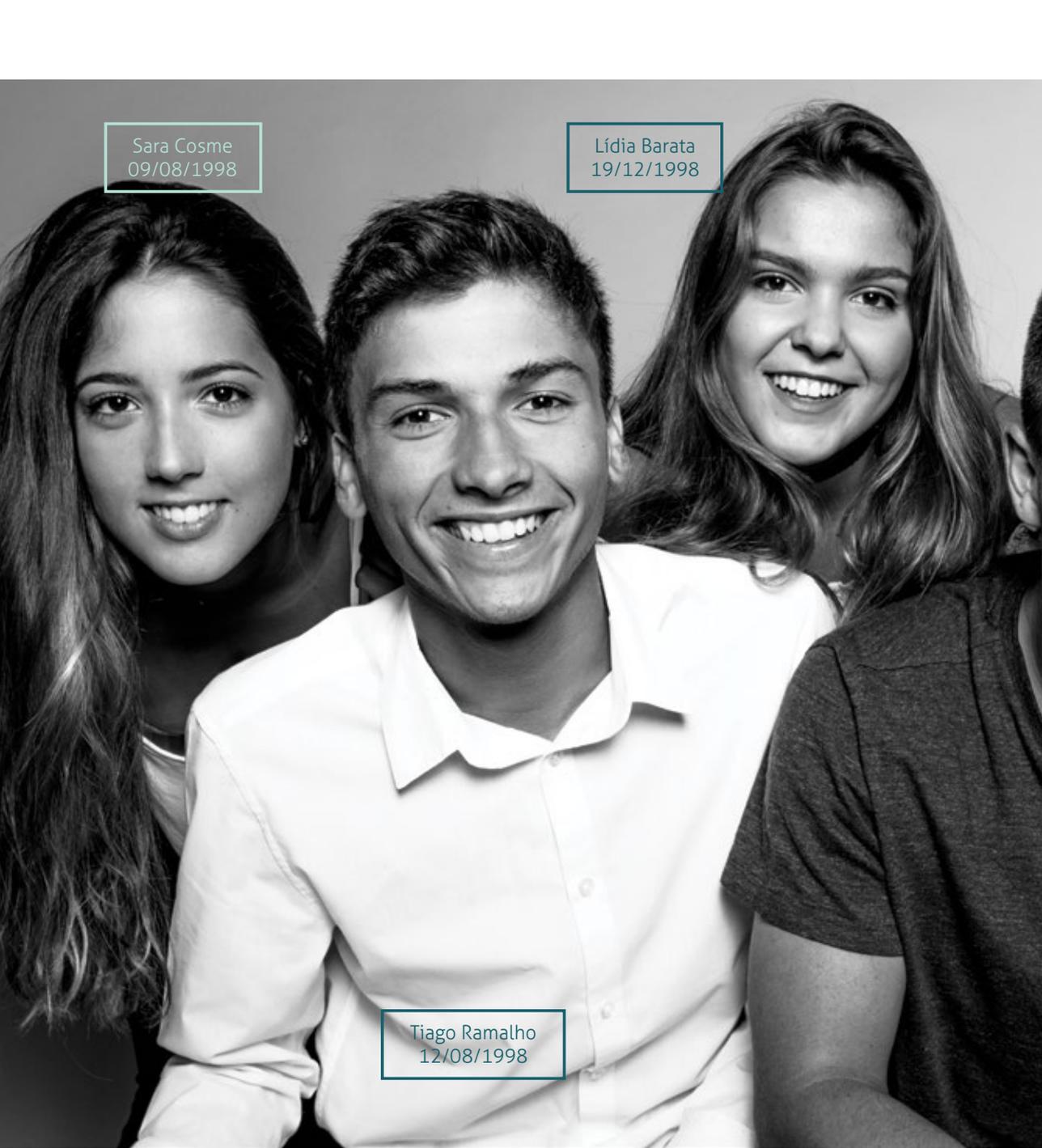
Nasceu

Vive

Estudou

"Almada moldou-me como pessoa na aprendizagem com ótimos professores, permitiu-me crescer num ambiente seguro, praticar um desporto ao mais alto nível, levando o meu nome, o do meu clube, o da minha cidade e o do meu país aos quatro cantos do mundo."

Vasco entra para a natação de competição já com 14 anos e, na SFUAP - Sociedade Filarmónica União Artística Piedense, os seus treinadores são o Rui Carlos e José Freitas. Especializa-se no fundo (1500m) onde chega a participar em Europeus de Piscina Curta (2013, Dinamarca) e distinguindo-se na modalidade de Águas Abertas (AA). Estreia-se na Seleção Nacional em 2008 numa Taça do Mundo de AA no Brasil. Foi esperança Olímpica nos ciclos 2008-2012 e 2012-2016. Fica em 8º na Taça da Europa de 10km (2010, Israel); 10º nos 5km dos Europeus de Júniores (2009, Croácia). Fica em 18º nos 5km e nos 10km dos Europeus (2011, Israel), conseguindo o melhor da história de um português. Nos Mundiais de 2013 (Barcelona), igualou o melhor resultado português de sempre em Mundiais com um 14º nos 5km. Em 2012 e 2016 foi 1 dos 2 representantes de Portugal na prova de qualificação Olímpica, na busca do sonho Olímpico, que não se realizou. Em 2016 formou-se como médico, tendo mantido sempre o nível de alto rendimento desportivo bem conciliado com os estudos. Na época 2016/2017 é campeão universitário aos 400 m Livres e apura-se para o Europeu Universitário na Croácia, onde foi 6º.



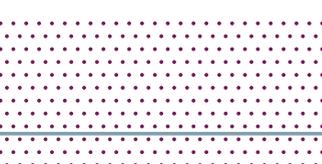
Sara Cosme  
09/08/1998

Lídia Barata  
19/12/1998

Tiago Ramalho  
12/08/1998

**ALMADA SIGNIFICA**

Dinâmica, inovadora  
e cultural.



**VIDA NO LIMITE**



Daniela Rodrigues  
21/02/1996

Afonso Ramos  
15/10/1998

## VIDA NO LIMITE

### CONHECIMENTO E CULTURA

Ciência e Tecnologia

Vencedores do "FCT NOVA Challenge"  
2015/2016

Ligação com Almada

Cresceram

Vivem

Estudam

A aventura começa na Escola Daniel Sampaio, com o auxílio da professora Telma Rodrigues, quando descobrem o concurso FCT NOVA Challenge e decidem candidatar-se. Decidem estudar os extremófilos das lagoas acidificadas das minas do Lousal, no âmbito da Astrobiologia e criam o projeto Vida no Limite. Com este estudo ganham o prémio no valor de 5000 euros e uma viagem a Washington para visitar o Goddard Space Flight Center da NASA. Descrevem esta aventura como: "A experiência foi surreal, uma oportunidade única para conhecer outro país e a sua vertente mais cultural e científica. Ficámos inspirados para construir o nosso futuro".

"Acreditamos que todos os esforços realizados por Almada são vitais para o seu desenvolvimento. Especialmente para nós, estudantes, o conhecimento e a partilha do mesmo é indispensável e por isso valorizamos todas as oportunidades que nos são oferecidas."

# YOUNGVOLUNTEAM



Luana Boavista  
26/09/1999

Catarina Walter  
24/05/1999

Simão Batista  
30/05/2000

## **ALMADA SIGNIFICA**

Dinâmica, multicultural  
e comunidade.



## YOUNGVOLUNTEAM

CONHECIMENTO E CULTURA

Voluntariado

Prémio Nacional CGD Programa YoungVolunteam 2016, destacados pela organização e desenho de projeto

Ligação com Almada

Cresceram

Vivem

Estudam

Eva Mendes  
04/10/2000

Tatiana Correia  
14/02/1999

A Escola Fernão Mendes Pinto explora o tema do Voluntariado junto dos seus alunos, que por sua vez, colaboram em diversos pequenos projetos. O grupo YoungVolunteam, programa da responsabilidade da Caixa Geral de Depósitos que visa a promoção da cultura do Voluntariado em Portugal enquadrada na Política de Envolvimento com a Comunidade. Estes jovens criam um projeto neste âmbito e colocam-no em prática, relatando todos os desenvolvimentos à Caixa Geral de Depósitos, que lhes reconhece o mérito do seu trabalho, atribuindo-lhes um prémio a nível nacional. Estavam entre as cinco melhores escolas do país e foram convidados para a cerimónia de entrega de prémios. Acreditam verdadeiramente e de coração, que mais importante do que qualquer prémio é o sentimento de ajudar o outro, as mudanças que podem provocar e o sentimento de pertença na comunidade que podem estimular.

"Almada ajudou-nos no nosso desenvolvimento pessoal e no nosso crescimento como cidadãos ativos e inseridos na comunidade. Foi uma boa causa para aprender a importância de estar presente no bem coletivo, e relembrar-nos o quão gratificante é ter a oportunidade de fazer parte de uma cidade que tanto se preocupa e interessa com a inserção dos jovens na sociedade."



# AE PRLG



**ALMADA SIGNIFICA**  
Onde é bom morar.

"Porque todos os gestos contam, contamos com os nossos alunos para um mundo melhor, mais sustentável."

O passatempo "Cria uma fruta, colhe os prémios" é uma ação promovida pela SUMOL+COMPAL Marcas, S.A. e pela TETRA PAK PORTUGAL – Sistemas de Embalagem e Tratamento para Alimentos, S.A., em parceria com o Programa Eco-Escolas da Associação Bandeira Azul da Europa. O projeto que ganha o 1º prémio nacional ex aequo do 2º escalão da Escola Básica e Secundária Professor Ruy Luís Gomes é desenvolvido, em 2016, com a turma do 9ºB na disciplina de Educação Visual. O objetivo é chamar a atenção da comunidade escolar para a adoção de hábitos e estilos de vida saudáveis; divulgar o significado do símbolo FSC® (Forest Stewardship Council) que garante que a madeira utilizada no produto é proveniente de florestas que são geridas de forma sustentável; e envolver a comunidade escolar em atividades relacionadas com a sustentabilidade. A turma cria uma maçã com as dimensões 50 cm x 45 cm x 45 cm com o seguinte material: embalagens Compal, arame, cola termo fusível e agrafos. "Se comesses uma maçã por dia nem sabes o bem que te fazia" é o slogan de sensibilização.

Turma composta por: Adriana Martins, André Marques, Erika Teixeira, Fábio Pacavira, Gonçalo Rodrigues, Hussêin Hanif, Ivanilisa Soares, João Sapy, Jonatan Silva, José Machado, **Maria Carolina Jorge (na foto)**, Miguel Ferreira, Milenê Costa, Moises Maia, Nelson Moreno, Paulo Alexandre, Ruben Lourenço, Sérgio Sapy, Sonia Viegas sob a orientação da professora Isabel Tavares.



Ricardo Almeida  
22/12/1998

um Museu, um Palácio, um Monumento e colheu o reconhecimento da própria direção do MNAA pela qualidade técnica e artística do trabalho. O trabalho foi divulgado nos órgãos de comunicação e materializado com o apoio da FCT-UNL e dos promotores do mês da Fotografia - ImaginArte Almada.

Turma composta por: Alexandra Silva, Andressa Henriques, Daniel Tulbur, Diogo Casimiro, Inês Baptista (na foto), Irene Cotrim, Joana Silva Joel Fernandes, Margarida Madeira, Maura Airez, Miguel Gil, Pedro Veras, Ricardo Almeida (na foto), Rita Rosendo (na foto), Rodolfo Almeida, Sara Custódio (na foto).

O projeto "Remake da Obra de Arte" decorre de uma prática letiva do Curso Profissional de Técnico de Design Gráfico, realizada em 2015/2016 pela turma 11º L, onde aplicaram os conteúdos das disciplinas de Oficina Gráfica (módulo de fotografia) e História da Cultura das Artes, desenvolvendo um trabalho de recriação de uma obra de arte através do processo fotográfico digital, transpondo a composição pictórica original para uma realidade contemporânea. O desafio ambicioso, lançado pelas professoras Paula Penha de Oficina Gráfica e Teresa Santana de História da Cultura das Artes, era recriar uma única obra onde estivessem incluídos todos os alunos da turma. Foi selecionado, como objeto de trabalho, a obra Os Painéis de São Vicente de Nuno Gonçalves (c. 1470), que se encontra no Museu Nacional de Arte Antiga (MNAA). A turma venceu o 1.º Prémio de Fotografia no Concurso A Minha Escola adota



Rita Rosendo  
26/03/1999

# ESCI

**ESCOLA SECUNDÁRIA CACILHAS TEJO**

Turma: 11º L 2015/2016

**CONHECIMENTO E CULTURA**

Design Gráfico - Fotografia

1º Prémio de Fotografia do Concurso Nacional "A Minha Escola Adopta um Museu, um Palácio, um Monumento"

Ligação com Almada

Cresceram

Vivem

Estudam

89 | JOVENS EM FOCO



Inês Baptista  
14/01/1999

**ALMADA SIGNIFICA**  
Dinâmica, futuro e  
artística.

"Algo essencial para o futuro no âmbito pessoal, cultural, artístico e político."

# FOTO

## FICHA TÉCNICA

### Critérios de seleção

Jovens com ligação a Almada (nascer, estudar, viver, treinar e/ou trabalhar), dos 17 aos 30 anos, que tenham reconhecimentos de projeção nacional e internacional comprovados de maio de 2016 a junho de 2017.

Na área de desporto, os critérios foram as conquistas de fases finais de competições a nível nacional (1º lugar) e a nível internacional (1º, 2º e 3º lugares). Na área do conhecimento e da cultura, que nem sempre estão associadas a competições, aplicaram-se os critérios de reconhecimentos e méritos a nível nacional e internacional de relevância nas respetivas áreas.





### **Nota**

Este livro é o resultado de uma extensa pesquisa efetuada junto dos vários serviços municipais, coletividades, instituições de ensino, associações e municípios existentes na base de dados da Divisão de Juventude.

Certamente, existem muitos outros jovens almadenses que poderiam integrar este livro dentro dos critérios definidos. Se tem conhecimento de algum caso pedimos que entre contacto connosco através do email: [juventude@cma.m-almada.pt](mailto:juventude@cma.m-almada.pt). Contamos com a colaboração de todos!

### **Equipa Técnica**

DMDSI - DEJ - Divisão de Juventude da Câmara Municipal de Almada

Direção de Arte - Marko Rosalline / [deadinbeirute](mailto:deadinbeirute)

Design - Marta Peres / [deadinbeirute](mailto:deadinbeirute)

Fotografia - Ricardo Sequeira / [deadinbeirute](mailto:deadinbeirute)

Impressão - Gráfica, Lda.

ISBN: 978-989-8668-20-2

[www.m-almada.pt](http://www.m-almada.pt)

[www.m-almada.pt/juventude](http://www.m-almada.pt/juventude)

[juventude@cma.m-almada.pt](mailto:juventude@cma.m-almada.pt)

2016  
2017





#JOVEMEMFOCO

# JOVENS

#JOVEMEMFOCO

@CMA-2017

# FOCO

