



news letter

N.º 2

DESTAQUES DESTA EDIÇÃO:

- ENTREVISTA A UMA ANTIGA ALUNA-ATLETA
- DESEMPENHOS ARTÍSTICOS
- DESEMPENHOS DESPORTIVOS
- NOVOS ALUNOS-ATLETAS
- E MUITO MAIS...

■ NOTA INTRODUTÓRIA

A UAARE continua a afirmar-se como um **programa de referência na nossa escola**, refletindo uma evolução muito positiva, particularmente no presente ano letivo. O **aumento para 46 alunos-atletas** integrados demonstra a confiança no projeto e o seu impacto no percurso académico e desportivo dos jovens.

Este crescimento é acompanhado pela **criação da nova sala UAARE**, cuja **conclusão está prevista para março**, e que proporcionará melhores condições de trabalho, reforçando o sucesso da carreira dual dos alunos-atletas.

A **UAARE agradece o empenho dos professores da sala SEAM, dos diretores de turma das turmas UAARE e da direção da escola**, cujo apoio tem sido essencial para a consolidação e o sucesso deste programa.

■ 3 questões a Matilde Parreira, antiga aluna-atleta UAARE



Matilde Parreira foi **aluna-atleta UAARE da ESALV de 2022 a 2025**, é natural de Leiria e destaca-se pelo seu percurso no **ténis de alto rendimento**, conciliado com sucesso com o percurso escolar. Atualmente encontra-se a beneficiar de uma **bolsa de estudos nos Estados Unidos da América**, onde prossegue simultaneamente a sua formação académica e desportiva, integrando a **equipa de ténis da Eastern Michigan University**, desde a temporada 2025-26.

O seu percurso é um exemplo de equilíbrio entre **exigência desportiva e compromisso académico**, refletindo dedicação, resiliência e ambição.

👉 Colocámos-lhe **três questões** para conhecer melhor o seu percurso!

👉 **Questão 1 - Como está a correr a tua experiência escolar e desportiva nos EUA?**

«Estou a gostar muito de estar na **Eastern Michigan University, nos EUA**. Tem sido uma **experiência muito positiva**, embora bastante diferente, sobretudo a nível escolar, já que os **métodos de ensino e avaliação são diferentes dos de Portugal**. No primeiro semestre, os **primeiros dias foram de adaptação**, mas valeu claramente a pena. A nível desportivo, a experiência tem sido igualmente muito positiva e desafiante. Encontrei **excelentes condições de treino, infraestruturas incríveis, novos parceiros de treino e um nível de ténis muito elevado**, com apoio de preparadores físicos, fisioterapeutas, mental coaches e nutricionistas. Aqui trabalhamos verdadeiramente em equipa, com um forte sentido de “nós”, algo pouco comum no ténis. Os **treinos são exigentes, tanto física como mentalmente**, com maior carga horária, preparação física e fisioterapia. Vou agora iniciar o segundo semestre, com seis cadeiras, três do meu curso e três gerais do sistema americano. A nível desportivo, vamos começar o campeonato universitário e a nossa época começa já dentro de uma semana.»



👉 **Questão 2 - Como é feita a conciliação das duas vertentes nos EUA, em comparação com Portugal?**

Aqui o **sistema é diferente**. O treinador define os horários de treino e sou eu que marco as aulas de acordo com esses horários, evitando ao máximo conflitos. Quando temos competições, posso faltar às aulas sem problema, pois **estou a representar a universidade**. Algumas cadeiras são online, outras presenciais, e há sempre bastante trabalho de casa, o que **exige boa organização do tempo**. A rotina é exigente, com treinos, aulas e fisioterapia, mas é **uma oportunidade única para evoluir no desporto e, ao mesmo tempo, tirar um curso**.

👉 **Questão 3 - Que conselhos darias aos nossos alunos-atletas?**

Acho que vir **estudar para os EUA** é uma forma de continuar a **evoluir como jogadora, com o objetivo de tentar o profissional, e ao mesmo tempo tirar um curso sólido**. Ao contrário de Portugal, onde muitas vezes é preciso escolher entre estudar ou praticar desporto, **aqui consigo fazer as duas coisas e até tenho mais tempo para o ténis**. Além disso, levo comigo novas experiências, pessoas e amigos para a vida. É, sem dúvida, outro mundo.

Resultados Artísticos

■ YOUTH AMERICA GRAND PRIX PARIS (FRANÇA)

A participação dos nossos alunos-atletas no **YAGP Paris** ficou marcada, por mais um ano, por excelentes resultados.

Destacam-se os **Pas de Deux**, com **Valentina Mascini e Ian Pérez**, bem como **Téo Muñoz**. A nível individual, **Valentina Mascini** conquistou o **1.º lugar** em **clássico júnior**, enquanto **Kiril Kopaieva** alcançou o **2.º lugar** em **clássico júnior** e o **1.º lugar** em **contemporâneo**.



Nos escalões **seniores**, **Marta Barbeiro** integrou o **Top 12** nas duas categorias, **Téo Muñoz** conquistou o **3.º lugar** em **contemporâneo** e integrou ainda o **Top 12** em **clássico**, e **Ian Pérez** alcançou o **1.º lugar** em **clássico**.

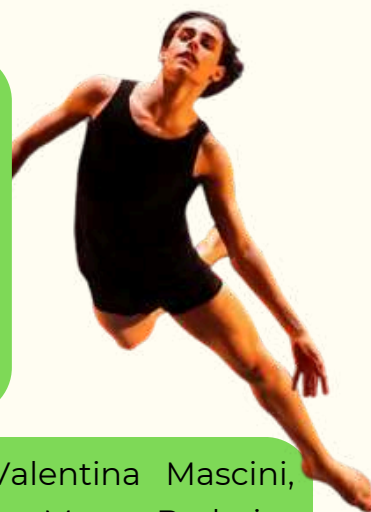


■ GRAND PRIX DE BALLET (HUNGRIA)

Os concursos Grand Prix de Ballet são **competições internacionais** de grande prestígio dedicadas ao ballet clássico, que visam descobrir e valorizar jovens talentos de todo o mundo. Este ano, os nossos alunos-atletas marcaram presença com resultados de **grande destaque**.



Na edição de Budapeste, **Valentina Mascini**, **Alonso Nieto**, **Leonor Neves** e **Marta Barbeiro** alcançaram a final, com especial destaque para **Valentina Mascini**, vencedora do **Prémio Grand Prix**, e **Alonso Nieto**, distinguido com o **Prémio Young Talent**, reconhecendo o elevado nível técnico e artístico demonstrado.



■ YOUTH AMERICA GRAND PRIX, EM VICENZA

Nesta competição participaram os alunos-atletas **Naima Ficcadenti, Enara Artola e José Alejandro Cinciripini**, obtendo excelentes resultados entre numerosos concorrentes internacionais. Destacam-se o **3.º lugar em Pas de Deux para Enara Artola e José Alejandro Cinciripini**, bem como a presença no Top 12 em várias categorias de dança clássica e contemporânea.



Resultados Desportivos

■ Emanuel António, Futebol



O Emanuel António fez a sua **estreia na Liga Revelação** no dia **13 de novembro**, num jogo disputado contra o **SL Benfica**. Com uma exibição de grande maturidade e entrega, contribuiu decisivamente para que a sua equipa garantisse um importante empate frente a um dos adversários mais competitivos da prova. A sua entrada em campo marcou não só a sua **primeira experiência neste campeonato exigente**, mas também um momento de orgulho para a comunidade da ESALV.

Após a estreia, Emanuel — a quem carinhosamente chamamos “Stefan” — voltou a ser chamado para a Liga Revelação, participando no **encontro frente ao Torreense**, realizado no dia **18 de novembro**. A repetida aposta no jovem atleta demonstra a confiança da equipa técnica no seu talento e potencial.

■ Daniel Barbosa, Futebol

Daniel Salomão Ottoni Barbosa, que é **novo aluno-atleta da UAARE**, tem vindo a afirmar-se na presente época de 2025/26, somando já sete jogos realizados, sendo **titular nos últimos quatro encontros da equipa**.

Joga na União Desportiva de Leiria, ao lado de Emanuel António, e contribui atualmente para o **2.º lugar do Campeonato Nacional da 1.ª Divisão – Série Sul**, tendo a equipa **garantido o acesso à fase de campeão**.



■ Vida Velez, Natação



A Vida Velez teve um período competitivo muito positivo, marcado por grandes prestações individuais e coletivas. Nos dias 22 e 23 de novembro, no **Campeonato Distrital de Piscina Curta**, realizado em Leiria, esteve em forte destaque ao conquistar várias medalhas de **ouro** nas provas de 200m Livres, 100m Estilos e em várias estafetas (4x50L, 4x100L, 4x200L, 4x50E e 4x100E), juntando ainda duas medalhas de **prata** (100m Mariposa e 200m Estilos) e uma de **bronze** na estafeta 4x50 Estilos misto.

Já no **Campeonato Nacional de Clubes da 2.ª Divisão**, que decorreu em Tomar nos dias 30 de novembro e 1 de dezembro de 2025, a equipa alcançou o 24.º lugar, resultado que ditou a despromoção à 3.ª Divisão Nacional, num campeonato exigente e muito disputado. O mês terminou com nova presença em pódio no **Torneio Zonal de Juvenis – Zona Sul**, em Quarteira, de 6 a 8 de dezembro, onde Vida Velez conquistou a medalha de **prata** nos 400m Estilos e na estafeta 4x50 Livres.

■ João Almeida, Natação

O aluno-atleta **João Almeida** continua a destacar-se na natação com resultados de grande relevo. Nos dias 22 e 23 de novembro, no **Campeonato Distrital de Piscina Curta** realizado em Leiria, conquistou três medalhas de ouro (50m e 100m Bruços e 100m Estilos), uma de prata (100m Mariposa) e uma de bronze (200m Livres).



Já no início de dezembro, integrou a equipa masculina do clube BA que alcançou o 3.º lugar no Campeonato Nacional de Clubes da 3.ª Divisão, garantindo a **subida à 2.ª Divisão Nacional**. O mês terminou com nova prestação de destaque no **Torneio Zonal de Juvenis – Zona Sul**, em Quarteira, entre 6 e 8 de dezembro, onde conquistou duas medalhas de prata nas provas de 100m e 200m Bruços.



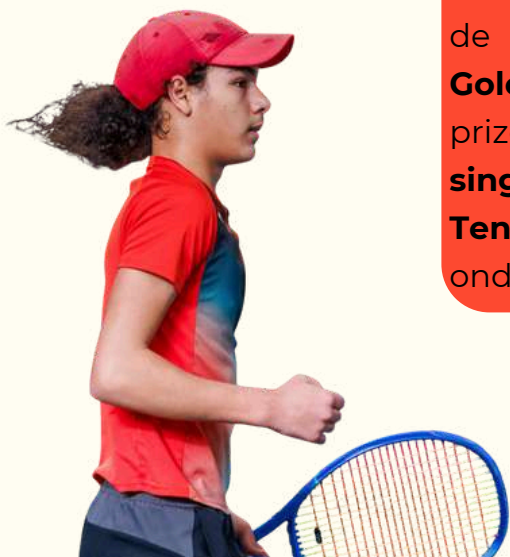
■ Margarida Cardoso, Pentatlo Moderno

A aluna-atleta UAARE Margarida Cardoso protagonizou um regresso muito positivo à competição. Participou em duas provas nacionais no mês de novembro, começando pelo **Grande Prémio Jovem**, realizado em Rio Maior, no dia 2, onde conquistou o **1.º lugar no escalão Sub-15**. Já no dia 23 de novembro, voltou a subir ao pódio na **Super Final da Liga Portugal Tour Laser Run**, em Portimão, alcançando o **2.º lugar**, confirmando a sua consistência e evolução.



O mês de dezembro trouxe novos motivos de orgulho. Nos dias 20 e 21 de dezembro, a atleta integrou a equipa do Pentatlo Moderno de Pataias, que se sagrou **Vice-Campeã Nacional de Clubes de Pentatlo Moderno 2025**. A nível individual, Margarida voltou a destacar-se ao conquistar o **3.º lugar no escalão Sub-17** na mesma competição.

■ Tiago Ritto, Ténis



O nosso aluno-atleta tem protagonizado resultados relevantes a **nível nacional e internacional**. Entre 6 e 9 de novembro de 2025, competiu no **XXVII Open da Golegã / Feira Nacional do Cavalo**, torneio sénior com prize money (B*), alcançando os **oitavos de final em singulares**. Seguiu-se a participação no **ITF Men's World Tennis Tour – M25 Vale do Lobo** (9 a 16 de novembro), onde disputou a **primeira ronda do qualifying**.

Em novembro de 2025, atingiu oficialmente os requisitos para **atleta de alta competição (nível 1)**, marco importante para o seu percurso académico e desportivo.

Já no final do ano, entre 27 e 29 de dezembro, participou pela primeira vez no **Masters Juvenil da Federação Portuguesa de Ténis**, no Jamor, competição que reúne os **oito melhores atletas nacionais de cada escalão**, conquistando o título de **vice-campeão em singulares**. A época terminou da melhor forma, com a **distinção de n.º 1 nacional Sub-16 (Year-end)**.

O calendário competitivo continua ativo neste mês de janeiro, com jogos do **torneio interclubes agendados** frente ao Clube de Ténis de Almeirim, no dia 11, e ao Clube de Ténis de Torres Novas, no dia 18. **BOA SORTE!**



■ André Violante, Andebol

O atleta André Violante, da Juventude Desportiva do Lis, tem vindo a destacar-se no **Campeonato Nacional da 1.ª Divisão de sub 18**, onde soma já **8 jogos** realizados na presente época.

Com um total de 64 golos apontados, André Violante é atualmente o **6.º melhor marcador da sua zona**, assumindo um papel determinante no rendimento ofensivo da equipa ao longo da competição.

No passado mês de dezembro, participou no prestigiado **Feria Handball Cup**, onde a equipa alcançou um brilhante **2.º lugar**, reforçando o excelente momento da equipa.

■ André Fernandes, Andebol

O André Fernandes, **novo aluno-atleta UAARE** da nossa escola, e que joga no **Andebol Atlético Clube da Sismaria**, tem vindo a afirmar-se na presente época no **Campeonato Nacional Sub-18 – Zona 3**. Até ao momento, participou em **8 jogos**, demonstrando consistência e compromisso ao longo da competição.



Com **23 golos marcados**, o André tem sido **um elemento importante no desempenho da equipa**, contribuindo de forma decisiva para o **4.º lugar** que o clube ocupa atualmente na classificação.

■ David Oliveira, Kempo



O nosso aluno-atleta participou na **Taça de Portugal de Kempo**, que decorreu nos dias 29 e 30 de novembro, nas Caldas da Rainha. Os bons resultados continuam e, nesta prova de âmbito nacional, o David alcançou o **3.º lugar na categoria Semi Kempo** e o **3.º lugar na categoria Full Kempo**.

Estes resultados refletem o seu empenho e dedicação à modalidade, constituindo um exemplo de **perseverança e compromisso**.

■ David Pereira - Natação

O aluno-atleta David Pereira esteve **em grande plano nas competições distritais de natação** realizadas recentemente, alcançando resultados de elevado mérito.

Nos dias 22 e 23 de novembro, David participou no Campeonato Distrital de Piscina Curta, que decorreu em Leiria, onde se sagrou **Campeão Distrital de Juniores nos 1500m livres**, confirmando o seu excelente nível competitivo.

Já nos dias 13 e 14 de dezembro, voltou a destacar-se ao conquistar um **importante 2.º lugar nos 100m livres e o 1.º lugar nos 200m costas**, nas provas de preparação na Benedita, reforçando a sua consistência e versatilidade nas diferentes provas.



■ Xavier Gaspar, Ciclismo



O aluno-atleta Xavier Gaspar destacou-se com **grande mérito** nas competições de Ciclocrosse realizadas nos meses de novembro e dezembro, alcançando **excelentes resultados a nível nacional e regional**.

Na **Taça de Portugal**, conquistou o **3.º lugar** em Abrantes e o **2.º lugar** em **Ansião**. Já nas provas regionais da ACBL, **venceu a etapa da Gafanha da Nazaré** e alcançou o **3.º lugar** em **Vale de Cambra**. Na **SuperLiga de Ciclocrosse**, realizada em **Vila do Conde**, Xavier voltou a subir ao pódio com um **2.º lugar**, confirmando a sua consistência e elevado nível competitivo.

Estes resultados refletem o **empenho, a consistência e a evolução competitiva do atleta**, conciliando com sucesso o percurso escolar e desportivo, em linha com os objetivos do programa UAARE.

