



Não Perças o foco

JOVENS
EM FOCO
DE ALMADA '22

Jovens em FOCO de Almada'22

Este projeto nasceu com o intuito de dar visibilidade aos jovens que se destacaram e tiveram notoriedade a nível Local, Nacional e Internacional, nas áreas do Conhecimento Humano e Científico, na Cultura e Cidadania, no Desporto e bem-estar, através da divulgação dos seus percursos e conquistas.

Nesta 3ª edição, a Divisão de Juventude da Câmara Municipal de Almada, desafiou os jovens em FOCO a associarem-se ao tema: Saúde Mental e Bem-Estar dos Jovens, pedindo-lhes que nos contassem sobre como superaram os seus desafios e uma mensagem que achassem importante passar aos jovens.

Almada tem orgulho em testemunhar o percurso virtuoso de muitos jovens com ligação a Almada.

São um exemplo a seguir, que 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.

Mais informações:

Divisão de Juventude
Centro Cultural e Juvenil de Sto Amaro
Estradas dos Álamos 402, 2810-260 Almada
juventude@cma.m-almada.pt
212548220

ANTÓNIO CARDOSO

“Ultrapassei os meus desafios mentais focando-me no meu principal objetivo, auxiliando-me na ajuda dos meus amigos e da minha família. Tenham os vossos objetivos bem definidos e não desistam dos vossos sonhos”.



Rugby **Desporto**

Vive em Almada.
É atleta da Seleção Nacional de Rugby.

BEATRIZ ARZENI

“A família e os amigos sempre foram uma grande ajuda. Algumas professoras também estiveram lá sempre para me apoiar. Mas sem dúvida, que sem o acompanhamento da minha psicóloga não teria conseguido ultrapassar e aprender a lidar com os meus problemas mentais. Não tenham medo de pedir ajuda e de falar, não estamos sozinhos na vida”.



Conhecimento

Ciências

Vive em Almada e atualmente está a fazer mestrado em Estudos Integrados dos Oceanos no Departamento de Oceanografia e Pescas da Universidade dos Açores, onde vai realizar a tese sobre o impacto da mineração e acidificação em corais de águas frias ou profundidade.

BEATRIZ NEVES

“É importante manterem-se saudáveis. Não tenham medo de falar dos vossos problemas. Pratiquem exercício físico ou qualquer atividade que vos liberte do stress do dia-a-dia ou de qualquer problema que surja na vossa vida.”



Ténis **Desporto**

Estuda na Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade NOVA de Lisboa.
Campeã Nacional Universitária de ténis individual.
Campeã Nacional 2022 Universitária de ténis por equipas.

BERNARDO BARBOSA

“Foque-se no que é importante, nós nunca sabemos nada, aprendemos todos os dias (...). Acreditem em vocês mesmos, se não forem vocês a irem à luta ninguém irá por vocês e, principalmente, façam o que realmente gostam”.



Restauração e Hotelaria **Empreendedorismo**

Estudante da Escola Secundária Monte de Caparica.
Trabalha no Hotel RITZ Four Seasons.

BERNARDO OLIVEIRA

“Cada um de nós tem os seus desafios psicológicos. O desporto ajuda-me bastante a ultrapassá-los, uma vez que acaba por se tornar um refúgio. O desporto tem que ser mais uma fonte de distração e não uma fonte de stress”.



Atletismo **Desporto**

Estuda na Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade NOVA de Lisboa.
Campeão Universitário de lançamento de Martelo'22.

CAROLINA DIAS

“Tento sempre procurar motivação para não desistir dos meus objetivos. Quando me sinto mais em baixo obrigo-me a treinar para manter as minhas rotinas e o foco. Acreditem sempre nas vossas capacidades, com empenho e dedicação tudo é possível, mesmo que por vezes não seja fácil. Nunca desistam dos vossos sonhos!”.



Atletismo **Desporto**

Estuda na Escola Secundária Daniel Sampaio.
Atleta do Núcleo Sporting de Almada.
Vice Campeã Nacional de Marcha.

CATARINA CARMO

“Existem momentos ao longo da época, mais desmotivantes ou desgastantes. Quando me sinto assim, começo por falar com um amigo/familiar ou escrever num papel as razões que me estão a incomodar. Quando exteriorizo essas razões, tiro um peso de cima dos ombros. Bem-estar não significa estar sempre bem, mas saber que vão existir fases menos boas, que são apenas isso, fases. Sentir-nos em baixo é normal e pedir ajuda também!”



Atletismo **Desporto**

Finalista do mestrado integrado em Engenharia de Micro e nanotecnologias na Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade NOVA de Lisboa. Campeã Nacional Universitária de 3000m obstáculos e 5000m (2022). Vice-Vampeã Nacional 3000m/ 3000m obstáculos Sub23 (2021)

CATARINA JOÃO

“A minha arte é a expressão máxima daquilo que sou. Permite-me estar em harmonia com os meus sentimentos e por isso tanto serve como terapia ou exorcismo”.



Artes Plásticas Cultura POP **Cultura**

CÁTIA GODOROJA

“Acho importante que percebamos que o nosso papel no mundo passa por ajudar a melhorá-lo e usar aquilo que sabemos para isso. Sair da nossa zona de conforto contribui sempre para o nosso bem-estar físico e psicológico, seja através da arte, desporto ou trabalho.”

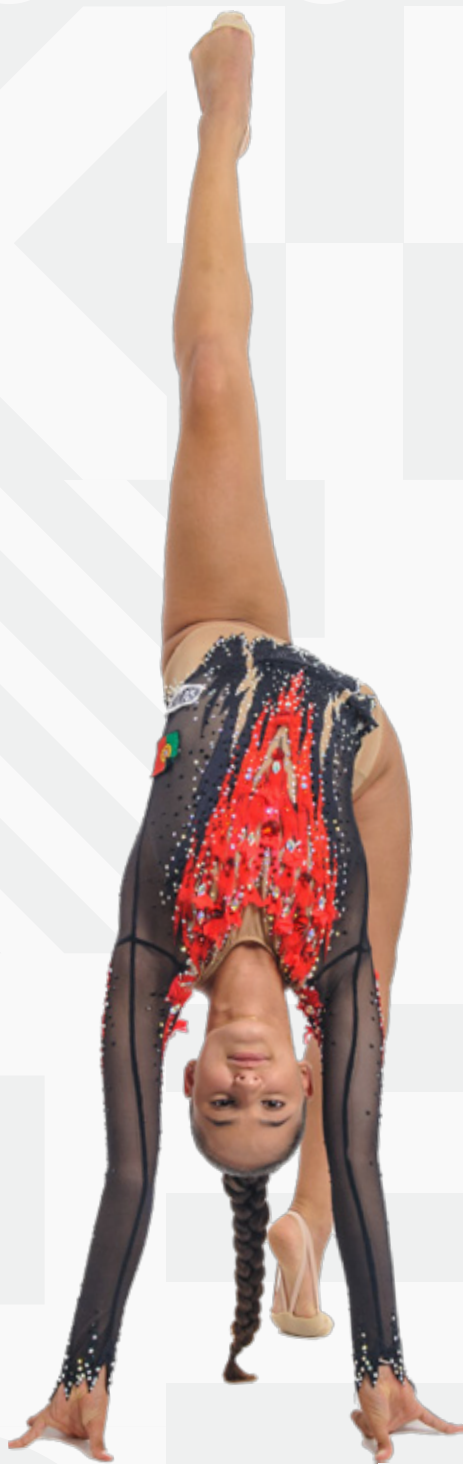


Voluntariado **Cidadania**

Vive em Almada, foi voluntária e atualmente trabalha na Lifeshaker Associação.

CLARA JUDAS

“Já tive que ultrapassar diversos exercícios mentais. Para os ultrapassar precisei de bastante apoio por parte da família e muita vontade de continuar. Vão sempre existir obstáculos no nosso caminho e só nós, com vontade e persistência, é que podemos decidir se os ultrapassamos ou não”.



Desporto

Kickboxing/Muay Thai

Vive em Almada.
Atleta do Ginásio Clube Português.
Participou no Campeonato do Mundo Sofia, Bulgaria'22.

DANIEL SILVA

"Não há glória no Burnout. Pedir ajuda é um ato de coragem!
Ansiedade não é frescura!"



Cidadania

Igualdade de Género

Vice-Presidente ADSUMUS.
Mestrando Empreendedorismo e Criação de Empresas
na FCSH-UBI. Summer Camp da Comissão
Europeia 2022. Organizador da Marcha LGBT+
Covilhã 2022, Equipa Futuro está ON -
Prémio Almada Cidade Educadora 2021.

DIOGO SANCHES

“Lido com os meus desafios mentais diariamente, mas uso vários mecanismos como caminhadas, escrever sobre o que sinto e falar com pessoas próximas, para os conseguir ultrapassar. Um dia mau é apenas um dia mau e o dia de amanhã pode e será bem melhor”.



Canto **Cultura**

Vive em Almada.
Canta e compõe desde os 13 anos.

EDUARDO NEVES

“Ultrapasso os meus desafios mentais mantendo-me confiante e positivo. O desporto é capaz de nos libertar a mente enquanto treinamos ou competimos”.



Atletismo **Desporto**

Atleta do Núcleo Desportivo Juvenil do Laranjeiro.
Campeão Nacional 2021 Juvenis Disco/Peso.

GABRIEL DIAS

“Para ultrapassar os meus desafios, tenho que definir objetivos e manter o foco, de forma a não me distrair, nem desviar do meu caminho. Foco, objetivos, determinação e responsabilidade são palavras cruciais para o sucesso profissional e realização pessoal.”



Empreendedorismo

Restauração e Hotelaria

Estudou na Escola Secundária do Monte da Caparica –
Curso Profissional de Restauração e Bar.
Sub-chefe de sala do Restaurante SEEN do Chef Olivier.

JOÃO CRUZ, PEDRO CRUZ E RUBEN NUNES

“Consistência, resiliência e ambição, para fazer mais e melhor. Nem todos os momentos vão corresponder às tuas expetativas e, na nossa opinião, o que faz verdadeiramente diferença, é a forma como sairás dos momentos menos positivos”.



Outdoor Training Camp **Empreendedorismo**

Prémio Almada Empreendedorismo –
Concurso Jovens Talentos 2019.

JOÃO OLIVEIRA

“O desporto pode servir como um refúgio aos problemas do dia a dia. Quer sejamos melhores ou piores, o importante é encontrar algo que nos faça felizes. Eu sou uma pessoa muito irrequieta, portanto sinto a necessidade de praticar atividade física para me sentir completo.”



Decatlo **Desporto**

Atleta do Núcleo Desportivo Juvenil do Laranjeiro.
Campeão Nacional 2021 Juniores Decatlo.

JULIANA GALVÃO

“Se não estivermos bem fisicamente e psicologicamente, não vamos conseguir estar bem como nós próprios nem com os outros. Muitos acham que não, mas o estudo e o trabalho ajudam muito a estarmos bem”.

Empreendedorismo

Restauração e Hotelaria



Estudou na Escola Secundária do Monte da Caparica –
Curso Profissional de Restauração e Bar;
Escola de Turismo de Lisboa.
Atualmente trabalha no Hotel Júpiter Lisboa.

MADALENA JUDAS

“Durante o meu percurso de bailarina tive de ultrapassar diversos obstáculos, como lesões, inseguranças e, por vezes, baixa autoestima. Mas com foco, vontade de me superar e acreditando em mim, conquistei realizações. És tu que determinas o teu caminho, nunca desistas e segue os teus sonhos sem medo!”.



Dança **Cultura**

Vive em Almada.
Estuda na Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional.

MANUEL RODRIGUES

“Aceita que falhar é humano e que existe uma parte positiva em errar, que é aprender a melhorar. Não temos de lidar sozinhos com os nossos problemas, é importante procurarmos ajuda profissional”.



Judo **Desporto**

Atleta do JUDO Clube Pragal.
Prémio Almada Desporto – Concurso Jovens
Talentos 2021.
5º lugar nos XIX Jogos do Mediterrâneo Oran 2022.

MARGARIDA TRINDADE

“Com o desporto, a vida dos jovens é mais saudável, pois ficam com a cabeça ocupada e não têm tempo para pensar em coisas negativas. O Judo para mim é uma forma de me abstrair dos meus problemas, de ter metas e de alcançá-las, mesmo perante obstáculos”.



Judo **Desporto**

Atleta do JUDO Clube Pragal.
Torneio Internacional Feminino da Cidade Eibar –
Espanha – 1º lugar – Categoria 52kg.

MÁRIO AMARO

"Ajuda-me muito ter uma rotina e lidar com outras pessoas, faz de mim uma pessoa não sedentária".



Cidadania

Inclusão Social

Criou uma Associação de jovens Ciganos em Almada, Associação Kalé Heritage, que tem como objetivo mobilizar jovens ciganos para aumentar a sua participação na comunidade.

MATILDE JOTA

“Acho importante praticar um desporto, porque ajuda-nos a ter uma vida melhor e afasta-nos de pensamentos negativos. Ao fazer desporto, não pensamos em fazer coisas erradas, que prejudicam a nossa vida”.



Judo **Desporto**

Atleta do JUDO Clube Pragal.
Campeã Nacional Juvenis – 63Kg.
1º lugar Torneio Internacional Feminino da Cidade
Eibar – Espanha – 63Kg.

MIGUEL GRAÇA

“Viver a vida com positividade ajuda-nos a ultrapassar a maior parte dos desafios mentais que vamos enfrentando na vida. É importante eliminarmos qualquer energia negativa do nosso meio, para conseguirmos progredir e dar avanço aos nossos objetivos de vida. Nunca deixes de acreditar em ti, nos teus sonhos e naquilo que o teu coração transborda”.



Dança **Cultura e Cidadania**

Vive em Almada.
Bailarino e coreógrafo de Kuduro e Afro House.
Participou em festivais nacionais e internacionais,
canais televisivos, projetos sociais, voluntariado social
e produção de eventos.

PATRÍCIA DIAS

“Para ultrapassar os meus desafios mentais costumo manter a calma e ter sempre pensamentos positivos. Para os jovens que não fazem desporto, aconselho a que procurem algo que gostem de fazer. Aos que já praticam atividade física, aconselho a que deem sempre o vosso máximo.”



Judo **Desporto**

Atleta do JUDO Clube Pragal.
Campeã Nacional de Cadetes'22 70 kg.
1º Lugar Torneio Internacional Feminino
da Cidade Eibar – Espanha 2021 + 63 Kg.

RAMALIANES SILVA

“Sempre que tenho um problema que não consigo solucionar, procuro falar com os meus pais e, se for necessário, procuro ajuda profissional. Não devemos ter medo de falar dos nossos problemas, com as pessoas da nossa confiança”.



Basquetebol **Desporto**

Atleta Sénior, finalista da Taça de Portugal de Basquetebol na época 20-21 do Real Clube Vale de Cavala.

RODRIGO GIROTTTO

“Quando comecei a jogar Basquetebol, o meu foco era perder peso, porque era um jovem obeso. Havia dias que não queria ir, sentia-me cansado. A chave é nunca desistir! Esforcem-se, dediquem-se, que no futuro, tudo valerá a pena”.



Basquetebol **Desporto**

Atleta do Real Clube Vale de Cavala.
Campeão do Torneio Complementar da Associação
de Basquetebol de Setúbal, na época 21-22.

RUTE AFONSO

“O Kickboxing ensinou-me a lidar melhor com as minhas inseguranças e ansiedades, tornando-me numa pessoa mais confiante, responsável e trabalhadora. Foi muito importante para mim, durante o meu crescimento, ter um desporto que me ajudasse a desenvolver e a controlar melhor as minhas emoções”.



Desporto

Kickboxing/Muay Thai

Atleta do Clube Recreativo de Vale Flores.
3º lugar mundial da WAKO pela Seleção Nacional'18.

TERESA TRINDADE

“Acho importante que os jovens não tenham medo de falar e de pedir ajuda, porque nem todos somos iguais e podemos não estar bem fisicamente e psicologicamente. O Judo ajuda-me quando me sinto mais em baixo, pois foco-me no treino e tudo desaparece”.



Desporto

Judo

Atleta do JUDO Clube Pragal. Prémio Almada Desporto – Concurso Jovens Talentos 2019. 9º lugar no Campeonato Europa de Júniores 2021.

TOMÁS SENA

“Ultrapasso os meus desafios mentais organizando o meu tempo com outras ações que me motivem e estimulem, como o voluntariado por exemplo. Devem fazer o que gostam, o que vos traz motivação e aproveitar todas as oportunidades.”



Voluntariado **Cidadania**

Vive em Almada, Voluntário no Instituto Português do Desporto e Juventude e Formador no Conselho Nacional de Juventude.