



# NEWS UAARE

---

## NEWS #1

25 | 26



### Nota de Abertura



Caros membros da comunidade escolar do Agrupamento de Escolas Rafael Bordalo Pinheiro e parceiros, é com grande entusiasmo que damos início a mais uma edição da nossa Newsletter da UAARE (Unidade de Apoio ao Alto Rendimento na Escola). Este espaço destina-se a partilhar os sucessos, desafios e projetos dos nossos alunos-atletas, que conciliam o percurso académico com a dedicação ao desporto de alto rendimento. O apoio prestado aos nossos jovens só é possível com uma rede de partilha e comunicação dinâmica entre aluno-atleta (AA), encarregado de educação, professora acompanhante, psicóloga, Interlocutor desportivo, diretor de turma, professores curriculares e professores da sala de apoio SEAM (Sala de Estudo Aprender +). Neste sentido, somos todos UAARE. Apoiamos o talento e a resiliência dos nossos jovens, valorizando o equilíbrio entre a educação e a paixão pelo desporto. Acompanhe-nos nesta jornada inspiradora!

Com esta newsletter, pretendemos aproximar a comunidade escolar do trabalho desenvolvido na UAARE, valorizar o percurso dos nossos alunos-atletas e divulgar boas práticas, conquistas e iniciativas relevantes que acontecem ao longo do ano letivo.

A professora acompanhante da UAARE, Michel Pimenta



### Início das Atividades UAARE 2025-2026

No início deste ano letivo, a UAARE deu as boas-vindas aos seus alunos-atletas com reuniões de receção, que contaram com a presença dos encarregados de educação e da equipa educativa. Nestes encontros, foi reforçada a importância do equilíbrio entre a vida académica e desportiva, destacando a intervenção do programa para garantir que os nossos jovens possam atingir o seu máximo potencial em ambas as áreas.

No dia 29 de setembro assinalámos oficialmente o começo do ano letivo na UAARE com a cerimónia de arranque do ano letivo no nosso agrupamento. A cerimónia contou com a presença do Embaixador OLY UAARE, João Pereira, o Diretor do Agrupamento, Jorge Pina, a professora acompanhante, Michel Pimenta, os professores da sala SEAM (Sala de Estudo Aprender Mais), os alunos atletas, encarregados de educação, interlocutores desportivos e alguns diretores de turma e professores destes alunos. Também o Presidente da Câmara Municipal, o senhor Vítor Marques, marcou presença, reiterando o apoio da autarquia ao desporto e à educação, pilares fundamentais na formação integral dos jovens.

Um dos momentos mais marcantes foi a apresentação da comunidade UAARE 2025/26, durante a qual os alunos-atletas foram chamados e distinguidos com a entrega de diplomas referentes ao ano letivo transato. Entre os distinguidos, destacou-se Hugo Campos, eleito melhor aluno-atleta do ensino secundário, masculino, que concluiu o 12.º ano do curso de Ciências e Tecnologias com uma média de excelência, demonstrando a sua capacidade de conjugar o empenho académico com um percurso desportivo de grande exigência.

Ao longo dos três anos de secundário, o Hugo Campos viveu na residência da Federação Portuguesa de Badminton, nas Caldas da Rainha, conciliando diariamente o treino de alto rendimento com as responsabilidades escolares. Atualmente, este aluno-atleta frequenta o Instituto Superior de Engenharia do Porto, na licenciatura de Engenharia Informática e continua a conciliar a carreira desportiva com a académica, tendo sido convocado para o mundial de badminton. Os outros alunos distinguidos com o diploma de melhor aluno atleta UAARE 24/25 foram Maria Cardoso (ensino secundário regular e a frequentar o 11.º ano de escolaridade no curso de Ciências e Tecnologias); no ensino profissional, Daniel Plamadeala e Carlota Franca do Curso de Técnico de Desporto e, no ensino básico regular, foram distinguidos os alunos Gabriel Quitério e Laura Varela.

Outro momento muito aplaudido foi a excelente exibição dos atletas de Kempo, que encantaram o público com a sua técnica, disciplina e energia contagiatante. A atuação reforçou o entusiasmo da cerimónia e evidenciou o poder inspirador do desporto.

Esta cerimónia representou não só o reconhecimento do trabalho já realizado, mas também um incentivo para o futuro, reafirmando a UAARE como um pilar de apoio à carreira dual. O ambiente de celebração reforçou o espírito de união e reconhecimento.



### Distinção “Melhor Aluno-Atleta UAARE 24-25”



Laura Varela  
(Ensino Básico, feminino)

Gabriel Quitério  
(Ensino Básico, masculino)

Maria Cardoso  
(Ensino Secundário Regular, feminino)



Hugo Campos  
(Ensino Regular, masculino)



Daniel Plamadeala  
(Ensino Profissional, masculino)



**Foto de Família UAARE na cerimónia de Abertura do ano letivo 2025-2026 do Agrupamento de Escolas Rafael Bordalo Pinheiro**

**UAARE 25 | 26**  
**OS NOSSOS ALUNOS ATLETAS**

BADMINTON	KEMPO			FUTEBOL
 Anna Tura 9CBP	 Bianca Silva 9BBP	 Lucas Rodrigues 3TD	 Leonor Silva 10LH1	 Beatrice Amorim 10AV
 Isabel Nunes 10CT1	 Gabriel Santos 7ABP	 Luz Rodrigues 3TD	 Débora Inácio 1TAE	 Francisco Rodrigues 10E1
 Eduardo Jesus 11CT3	 Gabriel Queirós 1TMA	 Daniel Plamadeala 3TD	 Guilherme Rebelo 1TD	 Lara Ribeiro 11CT2
 Subramanyam Nookala 11CT1	 Maria Cardoso 11CT2	 Laura Varela 8BBP	 Afonso Rebelo 3TD	 Rodrigo Inácio 2TD
 Elisabete Horban 12CT1	 Maria Máximo 12LH1	 Martim Santos 8BBP	 Santiago Marques 10E1	 Ariana Silva 11LH2
 Gabriel Quitério 9CBP	 Guilherme Inácio 3TD	 Guilherme Cabral_10CT2	 Áurea Sábio 10SE1	

**NATAÇÃO**  
  
Laura Varela 8BBP

**EQUITAÇÃO**  
  
Afonso Rebelo 3TD

**DRESSAGE**  
  
Santiago Marques 10E1

**JIU JITSU**  
  
Ariana Silva 11LH2

**IPDJ**  
Instituto Português do Desporto e Juventude  
CALDA DA SERRA  
CENTRO DE FORMAÇÃO

## Sala de Estudo Aprender +(SEAM)

A sala de estudo Aprender + da UAARE é um espaço dedicado a proporcionar aos alunos-atletas um ambiente facilitador da aprendizagem e da conciliação entre a sua carreira desportiva e o percurso académico. Criada com o intuito de oferecer suporte pedagógico e apoio na gestão escolar do Aluno Atleta, a sala Aprender + é dinamizada por uma equipa pedagógica dedicada ao desenvolvimento de planos pedagógicos individuais (equipa de escola UAARE), adaptados às necessidades dos alunos.

Este espaço acolhedor e funcional facilita o apoio prestado aos alunos face às exigências da formação escolar e da prática desportiva de alto rendimento.

Aqui, o foco é o aluno e as suas necessidades específicas, valorizando o seu potencial em todas as áreas.

Seja para reforçar matérias, organizar trabalhos ou simplesmente ter um local tranquilo para estudar, a sala Aprender + da UAARE está à disposição para apoiar o percurso escolar dos alunos-atletas, proporcionando um ambiente onde podem aprender e crescer de forma equilibrada.



### ▣ Áreas disciplinares e docentes responsáveis:

**Matemática:** Prof.ª Celeste Godinho, Prof.ª Maria Clara Lopes,  
Prof.ª Sara Silva

**Português:** Prof.ª Ana Guerreiro

**Biologia e Geologia:** Prof.ª Nazaré Ganhão

**Física e Química:** Prof.ª Michel Pimenta

**Inglês:** Prof.ª Ana Cristina Gameiro

**Acompanhamento Psicopedagógico:** Psicóloga Bruna Ferreira

**TIC e Comunicação:** Prof. Paulo Leonardo

**Tutorias:** Prof.ª Michel Pimenta

**PPICs:** Prof.ª Sara Silva



### ❖ Horário SEAM:

- Segunda a sexta-feira (horário afixado na porta da sala SEAM)
- Sala B2P0S07



## A equipa de escola na primeira pessoa

Nesta edição, damos voz a duas figuras do nosso programa UAARE: **a professora acompanhante, que assume a coordenação do programa na escola, e a professora da SEAM, responsável pelo apoio em Português.** Ambas partilham a sua vivência no acompanhamento dos alunos-atletas, refletindo sobre desafios, estratégias e momentos significativos deste trabalho de conciliação tão particular



Michel Pimenta  
(Prof.<sup>a</sup> da SEAM e Prof.<sup>a</sup>  
Acompanhante 25-26)

Coordenar um programa com a complexidade da UAARE é, simultaneamente, um desafio diário e uma enorme responsabilidade. Trata-se de um trabalho que exige uma articulação permanente entre todas as esferas da vida do aluno-atleta — pessoal, académica e desportiva — garantindo que cada uma encontra o seu lugar num calendário muitas vezes exigente e imprevisível. Para além desta coordenação interna, há também o compromisso de manter um alinhamento eficaz com todos os intervenientes que participam no percurso dos alunos: famílias que depositam confiança, treinadores que projetam metas desportivas ambiciosas e docentes que procuram assegurar o sucesso académico.

O verdadeiro equilíbrio nasce desta rede de comunicação contínua e transparente. É no diálogo regular entre escola, atletas, famílias e clubes que encontramos as soluções mais justas e ajustadas, permitindo que cada jovem desenvolva plenamente o seu talento, sem comprometer o seu crescimento integral, a sua motivação e o seu bem-estar.”

- Michel Félix Pimenta



Ana Guerreiro,  
professora SEAM,  
Português.

O meu nome é Ana Guerreiro e sou professora de Português. O meu contributo para a UAARE é ser facilitadora da aprendizagem, garantindo que as exigências do Alto Rendimento não comprometem a excelência na área do Português.

O seu papel principal é garantir o sucesso escolar dos alunos ao mesmo tempo que conciliam a exigente carreira desportiva. Irei criar e implementar planos de ensino individualizados, ajustados às necessidades específicas e ao calendário de treinos e competições do aluno-atleta. Tentarei utilizar recursos e metodologias pedagógicas que facilitem a aprendizagem autónoma e a gestão do tempo por parte do aluno.

O meu contributo passa por incentivar o desenvolvimento da expressão oral e escrita e da compreensão leitora, cruciais para todas as áreas do saber e também pretendo contribuir para a formação integral do aluno, valorizando a disciplina e a organização que o desporto exige e aplicando-as ao contexto escolar.

- Ana Guerreiro

# Boas práticas, interação família UAARE na escola



O modelo de prática pedagógica no programa UAARE envolve, em muitos casos, a diferenciação pedagógica e adaptações curriculares que agilizam o acompanhamento das matérias e dos trabalhos de aula pelos alunos sem comprometer os seus exigentes planos de treino e de competição.

O Plano Pedagógico Individualizado de Conciliação (**PPIC**) da **UAARE** (Unidade de Apoio ao Alto Rendimento na Escola) é uma medida de diferenciação pedagógica estratégica e personalizada para alunos-atletas em Portugal. Ele faz parte do programa das UAARE e tem o enquadramento legislativo na Portaria n.º275/2019. O PPIC agiliza a conciliação entre a vida escolar destes alunos com as exigências da prática desportiva de alto rendimento.

O objetivo principal do PPIC é ajustar o percurso escolar às necessidades específicas de cada estudante-atleta, garantindo que possam continuar a sua formação académica sem prejudicar o seu desenvolvimento desportivo. O plano envolve:

**1. Flexibilidade no currículo e horário escolar** – adaptações no horário de aulas e prazos para realização de avaliações, permitindo que o aluno participe em treinos e competições.

**2. Apoio pedagógico individualizado** – estratégias de ensino personalizadas, incluindo apoio extra em disciplinas onde o aluno tenha dificuldades ou tenha perdido conteúdo devido a compromissos desportivos.

**3. Acompanhamento contínuo** – monitorização constante do progresso escolar e desportivo, com ajustes no plano sempre que necessário.

O PPIC é elaborado em conjunto por uma equipa multidisciplinar que inclui professores, coordenadores da UAARE, treinadores e, claro, o próprio aluno e a sua família, garantindo que haja um equilíbrio entre as metas académicas e desportivas.



O aluno-atleta é a peça central no programa UAARE e a comunicação entre a equipa pedagógica e desportiva a estratégia ao sucesso.



## Pódios



### Badminton

Durante a época, os atletas de **badminton** alcançaram resultados de grande relevância a nível **nacional e internacional**, evidenciando a consistência competitiva e a qualidade do trabalho desenvolvido.

- **Isabel Nunes** sagrou-se **Campeã Nacional de Seniores – Categoria C** em *Singulares Senhoras*, somando ainda pódios em provas **Sub-17** e várias participações ao serviço da **Seleção Nacional**, incluindo o **V U17 Portugal Open** e os **Campeonatos Europeus Sub-17**.
- **Anna Tura** destacou-se com o **1.º lugar em Pares Senhoras Sub-15** e o **2.º lugar em Singulares Senhoras Sub-15**, integrando estágios das **Seleções Nacionais Sub-15 e Sub-17** e alcançando o **9.º lugar em Pares Mistos** no **V U17 Portugal Open**.
- **Gabriel Quitério** afirmou-se pela regularidade competitiva, conquistando o **2.º lugar nacional em Singulares Homens Sub-17** e obtendo um relevante **2.º lugar internacional em Singulares Homens Sub-15** no **Ibiza Spanish International**, além da participação no **V U17 Portugal Open** pela Seleção Nacional.
- **Subramanyam Nookala** alcançou o **1.º lugar nacional em Singulares Homens Sub-19** na **4ª Nacional Não Seniores S11, S15 e S19** e destacou-se internacionalmente no **V U17 Portugal Open**, com **5.º lugar em Pares Mistos e 9.º lugar em Singulares**, participando ainda no **YONEX Belgian Junior** e no **Portugal Junior Championships**.
- **Eduardo Jesus** alcançou o **5.º lugar nacional** em Singulares Homens Sub-17 não seniores e participou ainda no **V U17 Portugal Open 2025**.

A participação regular em provas internacionais confirma a **crescente projeção do badminton nacional**, sustentada por pódios, resultados expressivos e frequentes presenças na **Seleção Nacional**, refletindo uma época de elevado mérito competitivo.



**Gabriel Quitério (2.º lugar nacional em Singulares Homens Sub-17)**



**Isabel Nunes (Campeã Nacional de Seniores – Categoria C em Singulares Senhoras,)**



## Kempo

A **Associação de Kempo de Caldas da Rainha** esteve em grande destaque no **Campeonato da Europa IKF**, realizado entre **28 de outubro e 3 de novembro**, em **Bolaños de Calatrava, Espanha**. Em representação da **Seleção Nacional**, os atletas com estatuto **UAARE da Escola Secundária Rafael Bordalo Pinheiro** alcançaram resultados de elevado mérito, demonstrando talento, dedicação e excelência competitiva.

Em evidência esteve **Maria Cardoso**, que se sagrou **Campeã Europeia** em **Semi Kempo (-65 kg)** e em **Weapon Kata** no escalão 16/18 anos. Também **Daniel Plamadeala** conquistou dois vice pódios europeus (**vice-campeão**), em **Semi Kempo (-80 kg)** e **Weapon Kata**. **Maria Máximo** arrecadou igualmente dois **2.º lugares**, em **Semi Kempo (-55 kg)** e **Weapon Kata**, enquanto **Luz Rodrigues** alcançou o **3.º lugar em Kata**.

Estes resultados reforçam o excelente trabalho desenvolvido pela associação e pela **Federação Portuguesa de Lohan Tao Kempo**, projetando o Kempo nacional ao mais alto nível europeu.

Além do excelente desempenho internacional, os atletas da **Associação de Kempo de Caldas da Rainha** voltaram a afirmar-se a nível nacional na **Taça de Portugal de Kempo – Carlos Tavares**, realizada nos dias **29 e 30 de novembro de 2025**, na **Expoeste, em Caldas da Rainha**. A competir em casa, os atletas com estatuto **UAARE da Escola Secundária Rafael Bordalo Pinheiro** alcançaram um conjunto notável de resultados, confirmando a sua consistência competitiva e versatilidade técnica.

Em destaque esteve novamente **Maria Cardoso**, que conquistou **cinco títulos nacionais**, em disciplinas que vão das **formas** ao **combate**, somando ainda vários pódios adicionais. **Maria Máximo** brilhou nas **formas individuais e de equipa**, arrecadando **três primeiros lugares**, enquanto **Luz Rodrigues** alcançou ainda o **2.º lugar em Semi Kempo**. No setor do combate, **Guilherme Inácio** sagrou-se **Campeão Nacional em Semi Kempo**, tal como **Bianca Silva** em **Light Kempo**, e **Gabriel Santos**, que conquistou **dois primeiros lugares** nos escalões jovens. **Daniel Plamadeala** somou quatro **vice-campeonatos nacionais** em diferentes disciplinas de combate e formas.

Os resultados obtidos na Taça de Portugal, a juntar às medalhas alcançadas no Campeonato da Europa IKF, refletem o elevado nível competitivo dos atletas, o trabalho consistente dos treinadores e o papel fundamental da **Federação Portuguesa de Lohan Tao Kempo** no desenvolvimento e afirmação do Kempo português, tanto a nível nacional como internacional.



Atletas **Maria Cardoso**, **Maria Máximo** e **Daniel Plamadeala** (da esquerda para a direita)



## Ténis

O aluno-atleta **Rodrigo Inácio**, da modalidade de ténis, esteve em destaque, ao sagrar-se **campeão em singulares e pares Sub-18, nível C**, num torneio realizado em **Setúbal em dezembro**. Este duplo triunfo evidencia a sua consistência competitiva, espírito de trabalho e bom nível técnico, refletindo o trabalho desenvolvido ao longo do primeiro trimestre. O resultado alcançado é motivo de orgulho para a comunidade escolar e desportiva, confirmando o potencial e a dedicação de Rodrigo Inácio na sua afirmação no ténis juvenil.



Rodrigo Inácio, vencedor de torneio em Setúbal, em singulares e pares sub-18, nível C, em Setúbal.



## Natação

Os atletas **Débora Inácio, Guilherme Cabral, Guilherme Rebelo** – do clube “Os Pimpões” - e **Leonor Pereira** – do “Óbidos Criativa” - estiveram em evidência nas mais recentes competições de **natação**, alcançando resultados de elevado mérito a nível **distrital, nacional e zonal**, que refletem a consistência competitiva e o excelente trabalho desenvolvido.

No **Campeonato Distrital de Piscina Curta**, a Débora sagrou-se **campeã distrital** nas estafetas de **4x50 metros Livres** e **4x50 metros Estilos misto**. O **Guilherme Cabral** conquistou os títulos de **campeão distrital** nos **100 metros Bruços, 200 metros Estilos** e na estafeta de **4x50 metros Estilos misto**, enquanto **Guilherme Rebelo** alcançou o **2.º lugar** nos **100 e 200 metros Livres**, foi **campeão distrital** nos **100 metros Mariposa** e venceu as estafetas de **4x50 metros Livres** e **4x50 metros Estilos misto**.

Os três atletas participaram ainda no **Campeonato Nacional de Clubes da 2.ª Divisão**, contribuindo de forma decisiva para a **manutenção das equipas feminina e masculina** nesta divisão, num contexto competitivo de elevado nível.

Também em destaque esteve **Leonor Pereira**, que marcou presença no **Campeonato Zonal de Juvenis – Zona Sul**, realizado entre **6 e 8 de dezembro**, nas **Piscinas Municipais de Quarteira**, competição que reuniu **212 atletas de 49 clubes**. A atleta competiu nas provas de **100 e 200 metros Bruços**, alcançando o **4.º lugar** nos **200 metros Bruços** e o **6.º lugar** nos **100 metros Bruços**, destacando-se ainda pela obtenção de um **novo recorde do clube nos 200 metros Bruços**, resultado que confirma a sua evolução competitiva e consistência técnica.

No conjunto, os resultados alcançados por **Débora Inácio, Guilherme Cabral, Guilherme Rebelo e Leonor Pereira** evidenciam uma época marcada pela **dedicação, qualidade técnica e ambição desportiva**, reforçando o bom momento da natação e o trabalho desenvolvido pelos clubes e estruturas de apoio.

Num escalão mais jovem, a atleta **Laura Varela** teve um período competitivo muito positivo, destacando-se em competições nacionais e regionais de natação. Nos dias **31 de novembro e 1 de dezembro**, participou pela primeira vez nos **Campeonatos Nacionais de Clubes da 2.ª Divisão**, realizados em **Tomar**, integrando a equipa feminina dos **Pimpões**, que alcançou o **11.º lugar entre 24 clubes**, garantindo a **manutenção na 2.ª divisão nacional**. Nesta competição coletiva, Laura competiu na prova de **200 metros mariposa**, numa estreia marcada pela forte componente competitiva e formativa.

Posteriormente, nos dias **13 e 14 de dezembro**, a Laura voltou a evidenciar-se no **Torneio de Natal – Prova de Preparação**, realizado na **Benedita**, onde obteve um desempenho de excelência ao conquistar o **1.º lugar em todas as quatro provas disputadas: 50 metros costas, 100 metros estilos, 50 metros mariposa e 50 metros livres**.

Estes resultados confirmam a evolução competitiva da atleta e o seu contributo consistente para as competições em que participa, refletindo dedicação, qualidade técnica e ambição desportiva.



**Guilherme Cabral** - campeão distrital nos 100B, 200E e estafeta de 4x50E misto

**Débora Inácio** - campeã distrital nas estafetas de 4x50L e 4x50E misto

**Guilherme Rebelo** - 2.º classificado nos 100L e 200L; campeão distrital nos 100M e estafetas de 4x50L e 4x50E misto



Os quatro atletas de “Os Pimpões”, Guilherme Cabral, Laura Varela, Diana Inácio e Guilherme Rebelo, no Campeonato Nacional de Clubes da 2.ª Divisão, em que as equipas feminina e masculina asseguraram a manutenção.



Leonor Pereira Silva – atleta do Clube “Óbidos Criativa”

Para manter esta edição da newsletter **clara, objetiva e de leitura fluida**, optámos por destacar apenas alguns dos resultados desportivos das modalidades cujos resultados nos chegaram à equipa de redação. De forma a **não tornar esta newsletter demasiado extensa**, os desempenhos alcançados noutras modalidades, como a **equitação, o futsal e o futebol**, serão apresentados na próxima edição.

Agradecemos a compreensão de toda a comunidade e garantimos que esses resultados, igualmente relevantes e meritórios, **não deixarão de ser valorizados e divulgados**, continuando a reconhecer o empenho, o trabalho e o sucesso dos nossos atletas em todas as modalidades.

## Nota Final

Ao concluirmos mais uma edição da nossa newsletter, deixamos um sincero agradecimento a todos os alunos, docentes, treinadores e famílias que integram a UAARE. Com o empenho de todos, é possível ultrapassar desafios, celebrar sucessos e fortalecer um contexto onde cada talento encontra reconhecimento e apoio.

Obrigada por caminharem connosco. Continuaremos firmes no compromisso de acompanhar e incentivar o vosso percurso académico e desportivo, certos de que, unidos, somos mais fortes.

Somos todos UAARE!

### CONTACTOS

AGRUPAMENTO de ESCOLAS RAFAEL BORDALO PINHEIRO

EMAIL [esrbp@esrbp.pt](mailto:esrbp@esrbp.pt) | [secretaria@aerbp.pt](mailto:secretaria@aerbp.pt)

WEBSITE INSTITUCIONAL [www.aerbp.pt](http://www.aerbp.pt)

FACEBOOK INSTITUCIONAL [www.facebook.com/aerbp](http://www.facebook.com/aerbp)

INSTAGRAM INSTITUCIONAL <https://instagram.com/aerbordalopinheiro>



<https://uaare.dge.min-educ.pt/pt>