

NEWSLETTER - UAARE

Fevereiro-Maio, 2026 | AE João de Meira - Guimarães

2.ª Edição dos Círculos UAARE - “Conciliação da Carreira Dual”

No dia 26 de março de 2026 as Unidades de Apoio ao Alto Rendimento na Escola (UAARE) da ESMS e do AEJM promoveram a 2.ª edição dos "Círculos UAARE". O evento, que decorreu no Grande Auditório da ESMS, centrou-se no tema "Conciliação da Carreira Dual".

Mais do que um debate, esta iniciativa afirmou-se como um espaço de partilha inspirador. Atletas e ex-atletas de renome (Ricardo Monteiro "Tarantini", André Monteiro "Ukra", Maria Gaspar e Hugo Mendes) relataram os seus percursos, expondo com transparência os desafios — tanto os êxitos como os obstáculos — e as estratégias que adotaram para equilibrar o sucesso desportivo com as exigências académicas.

Aprender com quem já trilhou o caminho

O ponto fulcral do encontro foi a premissa de que a partilha das vivências e experiências destes atletas serve de aprendizagem fundamental para os jovens que agora iniciam o seu trajeto. Ao ouvirem os testemunhos de quem já superou as dificuldades da carreira dual, os alunos-atletas UAARE puderam absorver lições práticas e motivação extra, compreendendo que é possível alcançar a excelência em ambas as frentes através de boas práticas e formação contínua.

A sessão de abertura foi realizada pelos Diretores Dr.ª Ana Silva (ESMS) e Dr. António Bessa (AEJM). O encerramento contou com as intervenções do Dr. Alberto Martins, Vereador do Desporto da Câmara Municipal de Guimarães, e do Dr. Filipe Castro, em representação da Coordenação Nacional das UAARE.

A moderação do debate esteve a cargo dos professores acompanhantes Adelino Carvalho e Renato Oliveira e das psicólogas da UAARE Anabela Mendes e Inês Gonçalves e a professora Alberta Silva, cujo trabalho diário reforça o compromisso das escolas de Guimarães no apoio integral aos seus talentos desportivos.



O painel de oradores reuniu figuras marcantes do panorama desportivo nacional

- Ricardo Monteiro "Tarantini", Ex-futebolista e pioneiro a nível mundial ao concluir o Doutoramento enquanto atleta.
- André Monteiro "Ukra": Ex-futebolista Embaixador da Liga, comentador e autor.
- Maria Gaspar: Atleta de futebol feminino do Vitória SC e Mestre em Comunicação Digital.
- Hugo Mendes: Ginasta do Guimagym, Campeão Nacional Universitário e estudante de Engenharia Mecânica na Universidade do Minho.



Somos Todos UAARE!

II Encontro dos alunos UAARE do 2º ciclo

No dia 30 de abril realizou-se, na AE João de Meira, o II Encontro UAARE dirigido aos alunos do 2.º ciclo. A iniciativa inseriu-se no Plano de Atividades da UAARE e reuniu os nossos alunos-atletas em torno de um tema que os acompanha diariamente no desporto de alto rendimento: o erro e o medo de errar.

A sessão, dinamizada pela Psicóloga UAARE Dr.ª Inês Gonçalves, centrou-se no desenvolvimento de competências socioemocionais, com especial enfoque na forma como cada atleta pode aprender a reconhecer, nomear e gerir o medo de errar em contexto competitivo. Foram realizadas várias dinâmicas que permitiram aos alunos partilhar experiências comuns e perceber que este medo é universal entre atletas.

O encontro terminou com a construção individual do “Meu Kit Pessoal para Lidar com o Erro”, onde cada aluno identificou as suas estratégias preferenciais para os momentos de maior pressão. Uma ferramenta que podem levar para o treino, para a competição e para a vida.

“O medo de errar não desaparece. Mas quando sabemos o que fazer, ele deixa de controlar o nosso comportamento. Os melhores atletas não são os que não sentem medo — são os que sabem agir quando ele aparece.”



Futebol — Seleção Nacional Sub15

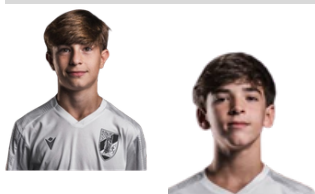


Os nossos alunos Alessandro Siracusa, Martim Milhazes e Pedro Maltez foram convocados para um estágio da Seleção Nacional Sub-15, tendo participado no Torneio Inter-Seleções, que decorreu na Cidade do Futebol, entre os dias 13 e 15 de março.

O Alessandro Siracusa foi ainda convocado para representar a seleção nacional no torneio das Nações 2026, realizado na Áustria e na Itália entre os dias 23 de abril e 2 de maio. A equipa das quinas defrontou as congéneres da Chéquia (25 de abril), da Roménia (27 de abril) e do Montenegro (29 de abril), em solo austríaco. Parabéns Alessandro!



Futebol — 5 Alunos-atletas dos Sub-14 convocados para a Seleção Distrital - AF Braga



Os nossos alunos-atletas Rodrigo Alves, Afonso Pereira, Murilo Jesus, Rodrigo Carneiro e Pedro Teixeira, integrados na equipa Sub-14 do Vitória Sport Clube, têm vindo a ser convocados para representar a Seleção Distrital da Associação de Futebol de Braga — uma distinção que reconhece a qualidade, a dedicação e a evolução demonstradas ao longo da época.

Trata-se de um reconhecimento de particular significado: nos escalões até aos Sub-15, a Seleção Distrital é a mais elevada forma de representação disponível, funcionando como o principal palco de afirmação para os jovens talentos do futebol nacional. Ser convocado é, por isso, uma distinção de mérito real.

Estes resultados refletem não só o trabalho diário no campo, mas também a capacidade de cada um em conciliar, com sucesso, as exigências do desporto de alto rendimento com um percurso escolar responsável — que é, afinal, a essência do programa UAARE. Parabéns, Rodrigo, Afonso, Murilo, Rodrigo e Pedro!



Futsal Feminino — Constança Silva conquista a Taça da AF Braga

A nossa aluna-atleta Constança Silva, ao serviço do Nun'Alvares Futsal, protagonizou um resultado de enorme mérito ao conquistar a Taça da AF Braga de Futsal na categoria de Juvenis Femininas. Este título é o reflexo do trabalho, da dedicação e da qualidade competitiva da Constança, que une com distinção a exigência do desporto de alto rendimento com o seu percurso escolar. Parabéns, Constança!



Ginástica Artística Feminina

Resultados de destaque no Gymsport e na Seleção

As nossas alunas-atletas brilharam no Torneio Internacional Gymsport, afirmando-se num contexto de elevada exigência competitiva. A Maria Marques conquistou o 3.º lugar em solo no escalão Youth, enquanto a Benedita Marques sagrou-se campeã em saltos, também no escalão Youth — uma prestação notável que enche de orgulho toda a comunidade educativa.

O reconhecimento pelo trabalho das nossas atletas chegou também ao plano nacional: Martina Gomes, Luísa Catela, Eliana Lopes e Maria Marques foram convocadas para o Estágio da Seleção Territorial, uma distinção que reflete o seu talento e a consistência do seu desempenho.



Ginástica Artística Masculina — Telmo Barros brilha no Gymsport e no Campeonato Distrital

O nosso aluno Telmo Barros continua a impressionar a comunidade desportiva, somando resultados de excelência em várias provas de Ginástica Artística Masculina.

No XV Gymsport: 2.º lugar em Saltos e 3.º lugar em Solo.

No Campeonato Distrital — 1.ª Divisão (Escalão Iniciados): 1.º lugar em: All Round, Solo, Cavalo com Arções, Argolas, Saltos, Paralelas e Barra Fixa!

Uma prestação absolutamente dominante que coloca o Telmo entre os melhores do seu escalão a nível nacional. É com enorme orgulho que acompanhamos esta trajetória de sucesso.

Parabéns, Telmo!



Ginástica Rítmica — Ailara e Myroslava brilham em competições nacionais e internacionais



As nossas alunas de Ginástica Rítmica continuam a marcar presença nos mais importantes palcos da modalidade, acumulando resultados de grande mérito.

No Campeonato Nacional — 1.ª Divisão, a prova nacional mais importante, a Ailara no escalão de Júnior Elite, obteve o 1.º lugar em Bola e em Fita, o 2.º lugar em Maças e no Concurso Geral e o 3.º lugar em Arco.

No Torneio Internacional Ourense Cidade Termal a Ailara obteve os seguintes resultados: 1.º lugar na Bola, 4.º lugar no Concurso Geral, 6.º lugar em Maças, e 12.º lugar no Arco. Por sua vez, a Myroslava Bespala obteve um meritório 4.º lugar na Bola e o 9.º lugar em Fita.

Ginástica Aeróbica — Isis Sousa e Mariana Araújo em grande plano

As nossas alunas Isis Sousa e Mariana Araújo têm vindo a destacar-se de forma consistente na Ginástica Aeróbica, somando excelentes resultados em competições de referência nacional e internacional.

Na Oeiras CUP e no 2.º Apuramento para o Campeonato do Mundo:

Trios — 1.ª Divisão: 2.º lugar — Isis Sousa e Mariana Araújo | *Aerodance* — 1.ª Divisão: 2.º lugar — Isis Sousa

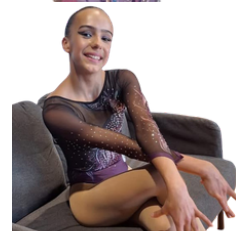
Na Taça AGN e no 1.º Apuramento para o Campeonato do Mundo:

1.ª Divisão (Juvenis): 1.º lugar — Mariana Araújo | *Trios* — 2.ª Divisão: 2.º lugar — Isis Sousa e Mariana Araújo | *Grupos* — 2.ª Divisão: 1.º lugar — Mariana Araújo e Isis Sousa

No International Open Competition de Cantanhede:

Grupos: 6.º lugar — Mariana Araújo | *Trios*: 11.º lugar — Mariana Araújo e Isis Sousa

Um percurso repleto de conquistas que demonstra o talento e a resiliência destas atletas. Parabéns, Isis e Mariana!



Ginástica Artística Feminina — Matilde Bourbon em destaque no Torneio de Abertura II Divisão 2026



A nossa aluna-atleta Matilde Bourbon participou no Torneio de Abertura II Divisão 2026 da GAF, numa prova de elevado nível competitivo, conquistando o 6.º lugar no all-around.

A título individual, destacou-se com resultados de grande mérito: 2.º lugar no solo e 3.º lugar nas barras assimétricas — um desempenho que evidencia a sua evolução técnica e o trabalho consistente que tem desenvolvido ao longo da época.

Parabéns, Matilde!

Andebol — Três alunos-atletas do Xico Andebol convocados para a Seleção Regional Masculina de Braga - Sub16 e Sub14, vencedores do HandGaia 2026

Os nossos alunos-atletas João Eduardo Oliveira, David Ramalho e Lourenço Pinto (CD Xico Andebol), têm vindo a ser convocados de forma regular ao longo desta época para representar a Seleção Regional Masculina da Associação de Andebol de Braga — uma distinção que reconhece o talento, a consistência e a evolução demonstradas por estes jovens atletas ao longo da temporada.

Trata-se de um reconhecimento de particular significado: a Seleção Regional é o mais elevado patamar de representação disponível nos escalões de formação, reunindo os melhores atletas do distrito e funcionando como palco de afirmação para os jovens talentos do andebol regional.

Estes resultados refletem não só o trabalho diário no pavilhão, mas também a capacidade de cada um em conciliar, com sucesso, as exigências da carreira dual — que é, afinal, a essência do programa UAARE. Parabéns, João Eduardo, David e Lourenço!

As equipas de sub-14 e sub-16 do Xico participaram no HandGaia 2026 e sagraram-se vencedoras em ambos os escalões deste importante torneio do andebol de formação nacional.

Parabéns aos nossos alunos João Eduardo Oliveira, Lourenço Pinto, José Lameiras, David Ramalho, Guilherme Dias, Diogo Figueiredo e José Pinto por esta excelente conquista!



Dança — AllDance Portugal 2026 - Maria Miguel e Francisca Dias

As nossas alunas UAARE Maria Miguel (9.º G) e Francisca Dias (9.º B) fizeram parte de um grupo da Escola de Dança Flávia Portes, que participaram no AllDance Portugal que decorreu entre os dias 7 março e 2 abril, e voltaram a afirmar o seu talento numa das maiores competições de dança jovem Internacional. Numa prova com cerca de 6.000 bailarinos, 300 escolas e companhias, as nossas alunas garantiram a qualificação internacional e conquistaram 7 pódios — um resultado que reforça a qualidade, a consistência e a identidade artística da escola.

Mais do que momentos de pódio, estes resultados refletem a consistência de um trabalho contínuo, onde para além de se formar bailarinos, forma-se pessoas e percursos com futuro, onde a competição surge como complemento de crescimento e superação. Parabéns!

Classificações:

2.º lugar — “Sem Propósito” | Grande grupo contemporâneo - “Eco” | Grande grupo Ballet - “Where Dreams Begin” | Grande grupo urban show

3.º lugar — “Fragments of Now” | Grande grupo urban show - “Perspetiva” | Trio Contemporâneo - “Controlo” | Grande grupo contemporâneo.



Ténis — Dinis Oliveira em destaque nacional e internacional no escalão Sub-12



O nosso aluno-atleta Dinis Oliveira continua a afirmar-se como uma das grandes promessas do ténis nacional, somando resultados de enorme relevo em competições nacionais e internacionais ao serviço do seu clube e da Seleção Nacional.

Dinis representou Portugal no torneio Tennis Europe - Winter Cup U12 - Qualifying, realizado em Bayeux (França), onde a Seleção Nacional conquistou um meritório 4.º lugar. Após esta prestação de elevado nível, voltou a representar as cores nacionais na fase final do Tennis Europe - Winter Cup U12, disputada em Sunderland (Inglaterra), uma experiência competitiva de enorme importância no panorama europeu do ténis de formação.

No plano nacional, o Dinis destacou-se igualmente no Torneio SUB12 A - Montemor-o-Novo, alcançando os quartos-de-final em singulares e conquistando o 1.º lugar em pares.

Também no CAT 2 - Tennis Europe - Braga Open SUB 12 - Touring Team, o Dinis teve uma prestação de excelência, atingindo a final em singulares e vencendo a competição de pares.

Já no 6.º Open My Choice - Vila Real de Santo António - SUB 12 B, voltou a demonstrar toda a sua qualidade competitiva ao sagrar-se vencedor do torneio em singulares, alcançando ainda os quartos-de-final na vertente de pares.

Um percurso marcado pela dedicação, evolução e competitividade, que muito orgulha toda a comunidade educativa. Parabéns, Dinis!

Ténis — Rita Lobo em evidência no circuito nacional e internacional

A Rita Lobo continua a demonstrar grande qualidade competitiva no circuito nacional e internacional do ténis. Entre os seus principais resultados destaca-se a vitória em singulares no Carcavelos Ténis - Prova A. No circuito internacional, participou no CAT 1 - Tim Essone, em França, alcançando a fase de qualificação em singulares e a 1.ª ronda em pares. Já no CAT 2 - Azores Open, obteve um excelente desempenho ao atingir as meias-finais em singulares e conquistar o título de vice-campeã em pares. A Rita competiu ainda no CAT 2 - Estoril, chegando aos oitavos de final em singulares e pares, e no SUPERCAT - 31.ª Taça Internacional Maia Jovem 2025, onde alcançou a 1.ª ronda em singulares e os quartos-de-final em pares. Um percurso marcado pela consistência, dedicação e evolução competitiva.

Parabéns, Rita!



Ténis — Leonor Martins em destaque em vários torneios nacionais



A nossa aluna Leonor Martins tem demonstrado uma forma desportiva notável, acumulando resultados de elevado mérito em vários torneios de ténis. O seu percurso competitivo neste período inclui: Torneio Neusa Silva Sub-16 A onde foi vencedora em singulares e finalista em pares. Meias-finais no Equinócio 2026 (Coimbra) e Oitavos de final nos Torneios J30 Setúbal e Estoril Junior Open.

Estes resultados refletem a evolução consistente da Leonor no circuito competitivo do ténis nacional, sendo motivo de grande orgulho para a nossa comunidade educativa. Parabéns, Leonor!

Seleção Nacional de Basquetebol sub15 - Joana Magalhães

A Joana Magalhães foi novamente convocada para um Estágio da Seleção Nacional que se realizou durante a pausa letiva da Páscoa, um reconhecimento do seu talento e dedicação à modalidade.

Para além da chamada à SN a Joana conquistou o título de Campeã Distrital da Associação de Basquetebol de Braga de Sub-16 pelo Vitória SC.

Parabéns Joana!



Próximos Eventos - Plano anual de Atividades UAARE - AEJM

Maio - Webinar - "Gestão da Ansiedade Competitiva – Estratégias Práticas", orientado pela Dr.ª Teresa Limpo, (Especialista em Psicologia do Desporto), dirigido aos Encarregados de Educação da Rede Nacional UAARE.

Junho - III Encontro dos alunos UAARE: no qual será promovida a integração dos alunos do 9.º ano na nova Escola UAARE para o próximo ano letivo (ESMS).