



José Barreto  
Presidente do Conselho de Gestão

*Face ao substancial aumento do número de contágios e mortes registados no nosso país, por via da pandemia Covid 19, o governo de Portugal determinou novamente, o encerramento das instalações desportivas municipais geridas pela Palmela Desporto, em particular as piscinas.*

*Na Palmela Desporto temos procurado minimizar as consequências que a impossibilidade de aceder aos nossos equipamentos tem em todos quantos já incluíram nas rotinas diárias, o desporto ou a atividade física, realizando diversas atividades online.*

*Continuamos a apoiar, com uma equipa fortemente dedicada e empenhada, a preparação da atleta Simone Fragoso com vista à participação nos jogos paralímpicos de Tóquio, que acontecerão no próximo verão.*

*As equipas da manutenção da Palmela Desporto continuam a garantir a operacionalidade de todos os equipamentos e instalações de modo a que, quando for possível reabrir, tal aconteça com a maior brevidade, garantindo-se a máxima segurança, como ficou bem patente nos últimos oito meses de reabertura.*

*Queremos voltar rapidamente a atividade normal. Queremos voltar a reabrir as instalações desportivas e responder as necessidades e aspirações de todos quantos procuram as nossas atividades e modalidades. Queremos que os nossos atletas voltem a participar de forma regular nos quadros competitivos da natação, triatlo ou xadrez. Para que esta vontade, que certamente é partilhada pela comunidade, seja concretizada, será absolutamente fundamental respeitar princípios e regras bem conhecidas.*

*Ultrapassar esta fase em que voltamos a entrar depende dos comportamentos de todos e de cada um, no cumprimento das decisões, que terão quer ser as mais acertadas.*

*Nesta altura das nossas vidas, mais do que nunca, continuemos a proteger-nos e a proteger quem nos está mais próximo.*

Conselho de Gestão

**ESTE ESPAÇO  
PODE SER SEU**



PARA MAIS INFORMAÇÕES:  
[susana.costa@palmeladesporto.pt](mailto:susana.costa@palmeladesporto.pt)  
telm: 963 393 178

# SIMONE FRAGOSO

## Rumo a Tóquio, a atleta, a mulher e a profissional

Simone da Silva Machado Fragoso, 40 anos, natural de Palmela, nascida e criada na vila onde sempre viveu e que mora no seu coração. Começou a nadar muito nova e aos 13 anos de idade deu as primeiras braçadas num dos equipamentos desportivos geridos pela Palmela Desporto que, mais tarde, viria a ser a sua segunda casa, a Piscina Municipal de Palmela.

A superação e a determinação fazem parte do ADN da Simone e nem o adiamento dos jogos olímpicos de 2020 para 2021 a fazem desistir de representar as cores nacionais, pela 4ª vez, na mais importante competição desportiva mundial.

É na Piscina Municipal de Palmela, enquanto profissional da empresa municipal, que ensina os mais novos e treina aqueles que nunca desistem do desafio de conquistar uma medalha.

Treina diariamente, rumo a Tóquio, onde participará nos jogos Paralímpicos, levando muito a sério o lema Olímpico “Citius, Altius, Fortius”.

P: Simone, podes descrever-te como nadadora?

R: **Sou uma pessoa resiliente, tenho uma excelente autoestima e sou muito emotiva.**

P: Como analisas a Natação em tempo de pandemia?

R: **Temos atletas completamente parados a nível de treino e competitivo e muito poucas respostas para combater esta problemática por parte do nosso governo. Neste momento só quem esta no alto rendimento é que tem possibilidade de treinar.**

P: Enquanto atleta de alto rendimento e dado estares ligada ao projeto Olímpico, quais as perspetivas para o Campeonato da Europa (competição Adaptada), em maio, na Madeira e para os Jogos Paralímpicos, em setembro de 2021?

R: **Neste momento não temos certezas de nada, sabemos que existe a prova na Madeira, o Campeonato da Europa e os Jogos Paralímpicos, mas ao certo e em que moldes se vão realizar, é uma incógnita. Tudo dependerá da evolução da pandemia e do comportamento das pessoas.**

P: Como tem sido treinar para estas competições nesta altura em que o país está em pandemia? O que tens feito? Alteraste a tua alimentação e o exercício físico? E psicologicamente, estás preparada?



R: **Neste momento temos marca, ou seja temos os tempos de participação nos jogos, que teremos de cumprir para continuar no projeto olímpico, até porque as provas de janeiro foram todas canceladas, tenho continuado a treinar, vou 3 a 4 vezes por semana a Lisboa para treinar na piscina de 50 metros no Jamor. A nível de alimentação, continuo na base das carnes brancas, peixe, legumes e fruta e principalmente muita água. Psicologicamente, não tem sido fácil, parece que estou constantemente a começar do zero para um objetivo em constante mudança..., neste momento o gerir o físico com psicológico tem sido extremamente complicado..., tenho tido alguma sorte com o apoio de amigos e família, do clube e do meu treinador. Acredito que vamos conseguir, é para isso que trabalhamos em equipa, todos os dias.**

P: Quais os teus objetivos futuros no que respeita à natação, depois destas competições, enquanto atleta e treinadora? E pessoalmente?

R: **Futuro...completamente focada em Tóquio e terminar aquilo que queria terminar em 2020. Enquanto treinadora, neste ambiente, é difícil gerir os treinos para os meus atletas sem qualquer competição em que possam participar, mas mesmo assim não estamos parados e vamos fazendo bastante trabalho fora de água, sem contato, cada um em sua casa ou na rua. Acredito que, quando isto passar os meus atletas estarão preparados para continuar a surpreender tudo e todos.**

E assim, Simone, percorre diariamente o caminho rumo a Tóquio!

Força Simone!

## PALMELA DESPORTO COM AULAS ONLINE

Na sequência do encerramento das Piscinas Municipais de Palmela e Pinhal Novo e de todas as atividades presenciais, por decisão do governo de Portugal e das autoridades de saúde, face ao agravamento da COVID 19, a Palmela Desporto promove AULAS ONLINE, dirigidas aos utentes de ambas as piscinas inscritos nas modalidades de Dança Clássica Ballet, Hidroterapia, Curso de Preparação para o Nascimento e Ginástica Pré Parto.

As AULAS ONLINE são as seguintes:

- Ballet – aos sábados, dos 3 aos 5 anos às 9h00, dos 6 aos 10 anos às 10h00 e dos 6 aos 14 anos às 11h00;
- Movimento Terapêutico – às 2.ª, 4.ª e 6.ª feiras, às 9h00 e às 18h00;
- Curso de Preparação para o Nascimento – em dias e horários acordado com as gestantes;
- Ginástica Pré Parto – às 3.ª e 5.ª feiras, às 13h15.



Não deixe que o confinamento o pare, inscreva-se já numa das aulas e mantenha-se ativo.

Para mais **informações** e **inscrições** contacte-nos para o email [geral@palmeladesporto.pt](mailto:geral@palmeladesporto.pt) ou através do numero **212389900**.

## SIMONE FRAGOSO DA PALMELA DESPORTO NO «OPEN NATAÇÃO - JAMOR»

A paralímpica Simone Fragoso, na categoria S5 (Competição Adaptada), que esteve nos Jogos de Pequim-2008, Londres-2012 e Rio de Janeiro-2016, participou no “Open Natação” no dia 19 de dezembro de 2020, em Oeiras, que decorreu na Piscina do Jamor, competição em que estiveram presentes 256 atletas, em representação de 54 clubes, entre os quais a Geslours, o Sporting Clube de Portugal, o Futebol Clube do Porto, entre outros.

A prova destinava-se aos escalões Juvenis, Juniores e Seniores na disciplina de Natação Pura e Absolutos na classe de Natação Adaptada.



A nadadora Simone Fragoso nadou os 200 metros estilos (já com mínimos para Tóquio), com um tempo próximo do seu melhor. Este evento teve como principal objetivo proporcionar ritmo competitivo para competições internacionais que se aproximam depois de muitos meses sem competir.

## J. PINTO LEITÃO PATROCINA A EQUIPA DE NATAÇÃO

Foi assinado no dia 1 de dezembro de 2020, pelo Presidente do Conselho de Gestão da Palmela Desporto, José Barreto, e os administradores Álvaro Pinto e Maria Conceição Pinto, da empresa J. Pinto Leitão, um Acordo de Patrocínio que tem como objetivo patrocinar a Equipa de Natação de Competição da Palmela Desporto e que vigora até 31 de agosto de 2021.

J. Pinto Leitão junta-se aos dois patrocinadores que apoiam esta equipa e que conta com largas dezenas de atletas desde o escalão de pré-competição até aos masters.

Com este Acordo de Patrocínio a J. Pinto Leitão contribui, no âmbito da sua política de responsabilidade social, para incentivar à prática do desporto, para o integral desenvolvimento das crianças e dos jovens, promovendo igualmente os valores do desporto e da atividade física.

**J. Pinto Leitão**   
SINCE 1945

## A PALMELA DESPORTO E A ASSOCIAÇÃO DE DADORES DE SANGUE DE PINHAL NOVO, RENOVAM PROTOCOLO DE COOPERAÇÃO

A Palmela Desporto, E. M. e a Associação de Dadores de Sangue de Pinhal Novo (ADSPN) renovou por mais um ano o protocolo de cooperação que define as condições para a realização de colheitas de sangue nos equipamentos geridos por esta empresa municipal.

No âmbito deste protocolo cabe à Palmela Desporto conceder à Associação de Dadores de Sangue de Pinhal Novo (ADSPN) um espaço num dos seus equipamentos desportivos para a realização de colheitas de sangue, em dias e horários a acordar previamente, assim como um espaço para afixação de publicidade com informação das datas das colheitas, horas e locais.

A Associação de Dadores de Sangue de Pinhal Novo obriga-se a realizar durante a época desportiva de 2020/2021 duas ações de colheita de sangue, assim como referir a Palmela Desporto como seu parceiro nos meios de comunicação institucionais considerados apropriados, designadamente a informação sobre o protocolo concretizado e colocar na sua página na internet, uma ligação para o seu sítio institucional.

O protocolo foi assinado pelo Presidente do Conselho de Gestão da Palmela Desporto, José Barreto e pela Presidente da Associação de Dadores de Sangue de Pinhal Novo, Rosa Ricardo.



FOTOGRAFIA DE 2019