

Era uma vez uma menina, que tinha um sonho...
Um Grande Sonho...



O nosso foco são as Pessoas!

Sonhava ser uma atleta,
Mas não uma atleta qualquer,
Uma atleta de alta competição...



O nosso foco são as Pessoas!

Para isso começou a treinar,
Treinar muito,
Treinar muito, muito.



O nosso foco são as Pessoas!

Como treinava muito,
Começou a participar em provas
E começou a ganhar prémios.



O nosso foco são as Pessoas!

Um dia, um treinador viu a menina correr,
E teve um feeling...
Queria que a menina fizesse parte do seu clube.
E a menina, a muito custo aceitou.



O nosso foco são as Pessoas!

A menina começou a ganhar cada vez mais prémios,
E cada vez treinava mais,
E quanto mais treinava,
Mais prémios ganhava...



O nosso foco são as Pessoas!

A menina começou a treinar todos os dias,
E como treinava muito,
Foi campeã nacional nos 3.000mts.



O nosso foco são as Pessoas!

Mas como a vida para a menina nunca foi fácil,
Ela teve de abandonar a escola,
E com 17 anos começou a trabalhar numa fábrica têxtil.



O nosso foco são as Pessoas!

O Trabalho era muito difícil,
A menina trabalhava das 6h às 14h.
E treinava depois de sair da fábrica.



O nosso foco são as Pessoas!

A paixão pelo atletismo era muita,
Que a menina sentiu necessidade de treinar mais,
Começou a treinar duas vezes por dia...



O nosso foco são as Pessoas!

Para treinar duas vezes por dia,
A menina teve de mudar de turno,
Passou a trabalhar das 8h às 16h.



O nosso foco são as Pessoas!

A paixão pelo atletismo era muita,
E como a menina queria continuar a ganhar prémios,
a menina sentiu necessidade de treinar mais...

Começou a treinar duas vezes por dia com mais afinco...



O nosso foco são as Pessoas!

Quanto mais treinava,
Mais prémios ganhava...
Com 22 anos foi convidada para ingressar o SC Braga.



O nosso foco são as Pessoas!

Depois de ingressar no SC Braga
A menina deixou o trabalho e
Dedicou-se por completo ao atletismo,
Passou a ser atleta profissional.



O nosso foco são as Pessoas!

Como se dedicou a tempo inteiro ao atletismo,
Em 2010 ganhou a 1ª medalha individual no corta mato.



Mas...

Quando se preparava para o Campeonato do Mundo em corta mato, e ao fazer a prova do nacional de corta mato curto, Partiu o pé...

O nosso foco são as Pessoas!

A frustração, a tristeza foi muita,
Mas a determinação era maior,
Depois de ser operada, não deitou a toalha ao chão.
Trabalhou, trabalhou, trabalhou, e conseguiu recuperar-se
Para o campeonato da Europa.



O nosso foco são as Pessoas!

A menina, continuou a treinar, a treinar e,

Em 2012 foi Campeã da Europa nos 10.000mts.

Em 2012 ganha o globo de ouro como desportista feminina do ano.



O nosso foco são as Pessoas!

Sacrifícios – Foram e são muitos
Renúncias – o desejo de ser mãe, por enquanto
Valentia – Todos os dias a treinar
Amor – Ricardo Ribas, seu marido e treinador
Palavra – Lutadora
Anjo da Guarda – o seu pai
Paixão – o Atletismo
Sonho – os Jogos Olímpicos de 2016
Frase – Nunca, nunca Desistas dos teus sonhos.



O nosso foco são as Pessoas!

E agora...

A nossa menina...



O nosso foco são as Pessoas!

Põe quanto És no Mínimo que Fazes

Para ser grande, sê inteiro: nada
Teu exagera ou exclui.

Sê todo em cada coisa. Põe quanto és
No mínimo que fazes.

Assim em cada lago a lua toda
Brilha, porque alta vive

Ricardo Reis, in "Odes"
Heterónimo de Fernando Pessoa

O nosso foco são as Pessoas!

