

MOVE-TE POR VALORES!

No desporto como na vida...



**CARINA
PAIM**



Carina Paim é atleta paralímpica da modalidade de atletismo, embora tenha praticado ginástica artística e de grupo durante 11 anos. Em 2017 deixou Viseu onde habitava e mudou-se para Lisboa, passando a morar no Centro de Alto Rendimento do Jamor. Veio em busca de novos métodos de treino, de forma a melhorar a sua performance. Encontrou em Anabela Leite a treinadora que lhe permitiu realizar o seu sonho, tendo-se sagrado campeã europeia, em Berlim, 2018, categoria 400m T20.

Apesar de uma lesão a ter condicionado, participou nos Mundiais do Dubai em 2019, onde alcançou a medalha de bronze, categoria 400m T2, e a qualificação para os Jogos Paralímpicos de Tóquio. Nova lesão condicionou o resultado, ficou em 4º lugar, mas não condicionou os seus sonhos e valores. Recebeu o Prémio de Ética Desportiva, atribuído pelo Panathlon Clube de Lisboa, pela ajuda prestada a outra atleta no final da prova olímpica.

Posteriormente, foi novamente medalha de bronze nos campeonatos do mundo em Paris 2023, categoria 400m T20, tendo-se também qualificado e participado nos Jogos Paralímpicos de Paris 2024.

Durante parte deste tempo, a Carina foi aluna do Agrupamento de Escolas de Carcavelos, onde se revelou uma aluna de Quadro de Excelência, ao mesmo tempo que recebia o Diploma de Valor, pela ajuda e solidariedade para com os colegas que sempre demonstrou.



> **Painel da Escola Secundária de Carcavelos 22/23**
(texto revisto em 2024)

