

MOVE-TE POR VALORES!

No desporto como na vida...



**MARTA
PAÇO**



Marta Paço é uma atleta portuguesa, natural de Viana do Castelo e praticante da modalidade de surf adaptado na categoria cegos totais. Em 2017, quando tinha 12 anos, iniciou a sua atividade no surf, tendo participado pela primeira vez no campeonato do mundo no ano seguinte. Desde então e até 2024 já conquistou quatro títulos mundiais e um título europeu. Para além de competir, dedica-se a contar a sua história e participa em inúmeras iniciativas de promoção do desporto e, em especial, do desporto adaptado.

No surf adaptado, a convivência com pessoas portadoras de várias deficiências ensinou muitos valores a esta atleta. O respeito pelas limitações dos outros, a humildade para aceitar as próprias limitações e a tolerância para aceitar e incluir todo o tipo de pessoas. Também despertou uma grande vontade de aprender e crescer com as vivências dos outros e o à-vontade suficiente para partilhar a sua história, desafios, medos e ansiedades. A melhor coisa que aprendeu foi, sem dúvida, que podemos fazer humor com tudo: com os problemas dos outros e com os nossos e que rir é mesmo o melhor remédio.

Em todos os campeonatos, ganhe ou perca, Marta faz sempre absoluta questão de sair da água rodeada dos adversários. Isto não acontece apenas porque lhe foi ensinado pelo treinador como um gesto de respeito, mas sim porque crê verdadeiramente que esse ato demonstra que valoriza e agradece o esforço dos adversários que, com mais ou menos dificuldades, deram o seu melhor e competiram de forma justa e honesta.



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

