NATAÇÃO ADAPTADA · PORTUGAL · ENGENHARIA AEROESPACIAL

Alexandre Couto

Atleta de natação adaptada

Estudante de Engenharia Aeroespacial



2	41	1
Internacio-nalizações	Pódios nacionais	Final internacional

MEDIA KIT

Projeto Desportivo 2026–2028

Rumo a Los Angeles 2028

alexcouto2009.github.io/site

SOBRE MIM

Mais do que resultados, um percurso.

Atleta de natação adaptada e estudante de **Engenharia Aeroespacial** no Instituto Superior Técnico. Sou portador de um síndrome raro (síndrome de Morquio tipo B) que me confere 88% de incapacidade.

Sempre gostei de desafios e este é o meu desafio — ainda assim, nunca definiu o limite da minha ambição e dos meus sonhos. A natação surge, inicialmente, como forma de desenvolvimento e bem-estar e, hoje em dia, aliado a isso, o espírito competitivo.

Concilio diariamente o treino de alto rendimento, a competição e a exigência académica. Ao longo dos anos conquistei títulos nacionais e representei Portugal em **2 competições internacionais**.

Tenho o sonho de me tornar atleta paralímpico em Los Angeles, em 2028.



ATLETA DE NATAÇÃO ADAPTADA

2021–2026 · Sporting Clube de Portugal
2026–presente · Clube Fluvial Portuense
Seleção Nacional · 2 internacionalizações

ESTUDANTE DE ENGENHARIA AEROESPACIAL

Instituto Superior Técnico
Vice-Presidente do AeroTéc 2025–2026
Alto rendimento e exigência académica

> **“A vida é mais bonita do que os problemas todos que possamos ter.”**
>
> — Alexandre Couto

RESULTADOS E MARCOS COMPETITIVOS

Percurso e Palmarés

8×
Campeão Nacional

2×
Campeão Nacional por Equipas

3×
Vice-Campeão Nacional por Equipas

41
Pódios em campeonatos nacionais

1
Recorde Nacional

2
Internacionalizações

1
Final Internacional

2×
Atleta do Ano · Desporto Adaptado, Santo Tirso



PALMARÉS

Anos de trabalho, medalha a medalha

INTERNACIONAL

IDM Berlim 2026

2.ª internacionalização e primeira final internacional (5.º lugar na Final B, 50m bruços).

RECONHECIMENTO

Atleta do Ano (2×)

Desporto Adaptado · Município de Santo Tirso.

DESTAQUE

Troféu Cidade do Porto 2026

Melhor nadador S1–S10.

PORTUGAL

Fuji-Shizuoka 2025

1.ª internacionalização · World Para Swimming Series, Japão.



ÉPOCA 2026/2027 · OBJETIVOS

O caminho para Los Angeles 2028

01

Estágio internacional de preparação

Tenerife, com preparação técnica e física. Servirá para preparar a IDM Berlim 2027.

02

Competição World Para Swimming

A prova servirá para renovar a licença e a classificação desportiva internacional.

03

IDM Berlim 2027

Numa das melhores piscinas europeias, procurarei alcançar a marca necessária para integração no Projeto Paralímpico, competindo com os melhores atletas do mundo e garantindo a exigência competitiva internacional (inexistente em Portugal na minha classe desportiva).

04

Campeonatos nacionais

Competição nacional ao longo de toda a época.

Este é o caminho para Los Angeles 2028. Orçamentos detalhados mediante solicitação.

ÉPOCA 2026/2027

Necessidades do projeto

- **Viagens e deslocações**
- **Alojamento e alimentação**
- **Estágio**
- **Equipamento desportivo**
- **Fisioterapia e recuperação**
- **Acompanhamento técnico**

PROPOSTA DE PARCERIA

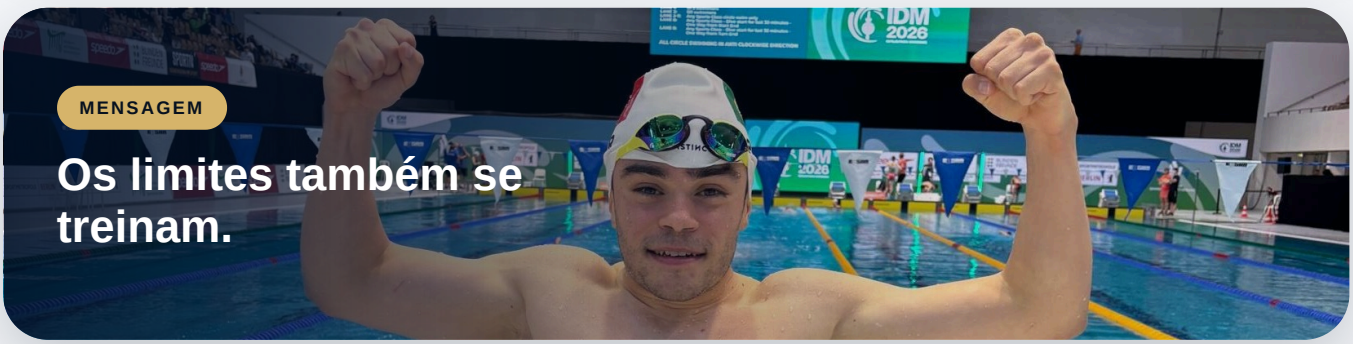
Formas de fazer parte deste percurso

Apoio financeiro
Contributo para a concretização do projeto desportivo da época.

Apoio logístico
Viagens, alojamento, transporte, alimentação…

Apoio em produtos
Equipamento, recuperação…

Parceiro de uma missão específica
Estágio, prova… uma parceria dedicada a um momento-chave da época.



RETORNO PARA OS PARCEIROS

Uma parceria com impacto

Uma história de superação e de sucesso
Associação da marca à inclusão e ao desporto.

Logótipo em equipamentos
Presença nos diversos equipamentos.

Redes sociais
Conteúdos dedicados à marca.

Ações internas
Presença em ações da empresa e/ou criação de conteúdo com a empresa.

Eventos corporativos
Participação em eventos da marca.

Palestras
Sobre a minha história, superação, inclusão e alto rendimento.

Website oficial
Presença no site alexcouto2009.github.io.



VISIBILIDADE

Provas nacionais e internacionais

PARCEIROS E APOIOS

Quem acredita neste percurso

ORDEM DOS ENGENHEIROS REGIÃO SUL

CÂMARA MUNICIPAL SANTO TIRSO DESPORTO

joma VISEU

CONTACTOS

Vamos falar?

Para parcerias, imprensa, entrevistas, palestras, eventos ou projetos ligados ao desporto, à inclusão e à área aeroespacial.



EMAIL
alexandre.couto@tecnico.ulisboa.pt

EMAIL
costacoutoalexandre@gmail.com

INSTAGRAM
@couto.por

WEBSITE
alexcouto2009.github.io/site

LINKEDIN
Alexandre Couto

Conhece o percurso completo

Aponta a câmara ao código para visitar o site oficial.

RUMO A LOS ANGELES 2028

“Queres fazer parte deste percurso?”

Vamos conversar

© 2026 Alexandre Couto. Todos os direitos reservados.