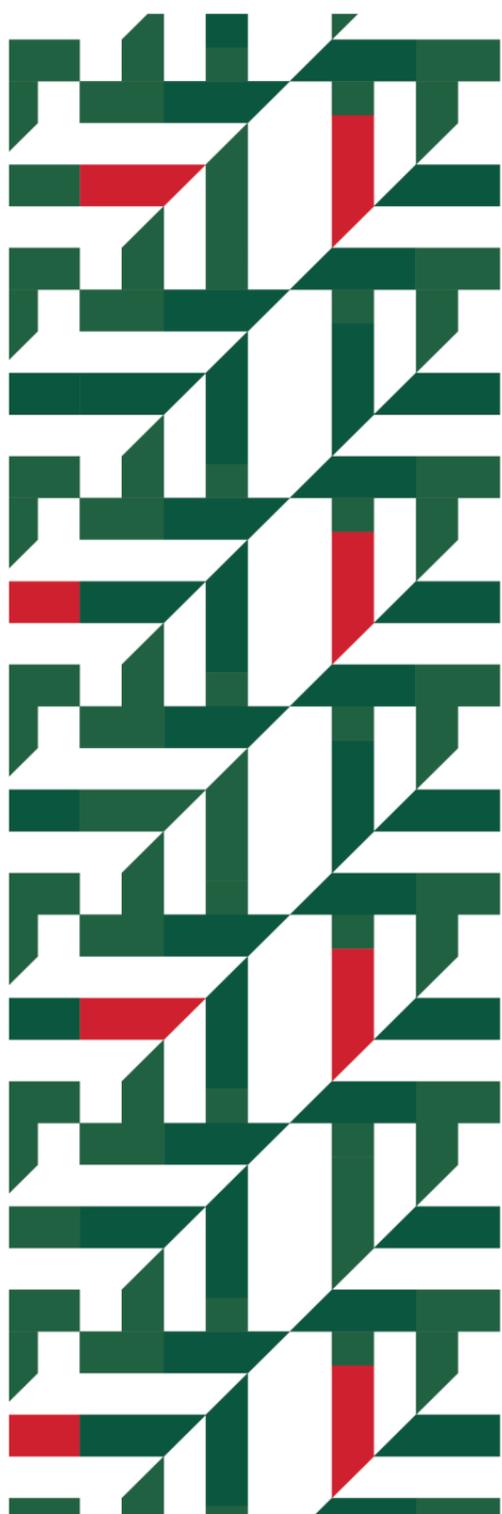
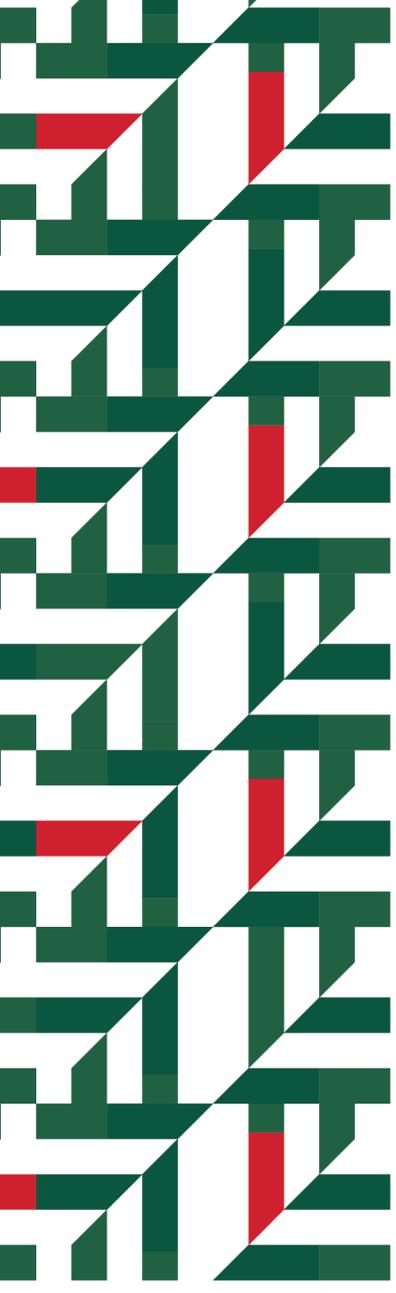


XII JOGOS DESPORTIVOS DA CPLP TIMOR-LESTE 2025





XII JOGOS DESPORTIVOS DA CPLP TIMOR-LESTE 2025

**Margarida Balseiro
Lopes**

Ministra da Cultura,
Juventude e Desporto



Amizade, União e Partilha

À Delegação de Portugal.

É com enorme alegria e orgulho que saudamos todos os que integram a Delegação Portuguesa aos Jogos da CPLP, a Comunidade dos Países de Língua Portuguesa. Esta competição celebra uma história comum, uma língua que nos une e a partilha de valores como o respeito, a amizade e a solidariedade.

Através do desporto, promovemos o diálogo, o conhecimento mútuo e o reforço dos laços entre países que, apesar da distância geográfica, mantêm uma proximidade cultural, social e afetiva única. Cada atleta aqui presente carrega consigo o talento do país, mas também a esperança de um futuro construído em conjunto, com base na cooperação, inclusão e espírito de equipa. Que este espírito de união, assente na amizade, continue a inspirar as futuras gerações.

Os Jogos da CPLP são uma oportunidade para viver experiências memoráveis, construir amizades para a vida e aprofundar o sentimento de pertença a uma comunidade que valoriza a juventude, a diversidade e a partilha. Que cada prova disputada seja também um momento de aprendizagem e de crescimento pessoal.

Desejamos que esta participação seja vivida com entusiasmo, respeito e alegria, deixando memórias inesquecíveis e reforçando os laços que nos unem enquanto comunidade de língua portuguesa.

Boa Sorte.



XII JOGOS DESPORTIVOS DA CPLP TIMOR-LESTE 2025

Ricardo Gonçalves

Presidente do Instituto
Português do Desporto e
Juventude, I.P.



Unidos pelo Desporto, Ligados pela Lusofonia

A participação de Portugal nos XII Jogos da Comunidade dos Países de Língua Portuguesa (CPLP) representa, mais do que uma competição desportiva, um momento de afirmação dos valores que unem os nossos países: cooperação, solidariedade, juventude e partilha de uma identidade comum.

Estes Jogos são uma celebração da lusofonia através do desporto, proporcionando aos jovens atletas uma experiência única de intercâmbio cultural, crescimento pessoal e superação. É neste espírito que a Missão Portuguesa parte para esta edição, com a ambição de representar com dignidade, empenho e fair play o nosso país e os seus valores.

A participação de Portugal nesta iniciativa reforça o nosso compromisso com o desenvolvimento do desporto jovem e com a promoção dos valores da lusofonia. O Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) orgulha-se de apoiar esta missão e de contribuir para oportunidades que fortalecem a coesão social e o sentimento de pertença à comunidade lusófona.

Quero deixar um agradecimento muito especial à Confederação do Desporto de Portugal, cuja competência, dedicação e profissionalismo foram fundamentais na preparação desta missão. O seu trabalho, em estreita colaboração com o IPDJ e as federações desportivas, garantiu as melhores condições para que os nossos jovens atletas possam dar o seu melhor, dentro e fora das competições.

Dirijo também uma palavra de reconhecimento e gratidão aos pais e encarregados de educação, que com o seu apoio, incentivo e confiança, são parte essencial deste percurso. O vosso contributo silencioso e constante é a base sobre a qual se constroem os sonhos e as conquistas destes jovens.

A todos os que integram esta missão – atletas, treinadores, dirigentes e equipas técnicas – desejo uma participação inspiradora, repleta de conquistas, aprendizagens e memórias que perdurem. Que cada um de vós sinta o orgulho de representar Portugal e leve consigo o espírito de união que caracteriza os Jogos da CPLP.

Bem hajam,



XII JOGOS DESPORTIVOS DA CPLP TIMOR-LESTE 2025

Daniel Monteiro

Presidente da Confederação
do Desporto de Portugal



Celebração da Juventude, da Lusofonia e do Futuro

A 12.^a edição dos Jogos Desportivos da CPLP volta a demonstrar, uma vez mais, como o desporto pode ser um dos mais poderosos instrumentos de diplomacia, de união e de cooperação entre povos. Em Timor-Leste, entre 17 e 27 de julho de 2025, reencontramo-nos através daquilo que partilhamos: uma língua, uma história e um conjunto de valores comuns. Mas também através do talento, do esforço e da paixão que nos movem, enquanto atletas, dirigentes e comunidades.

A missão portuguesa é, como sempre, um enorme motivo de orgulho. Leva consigo o compromisso de bem representar o nosso país, mas também o espírito de partilha e amizade que estes jogos promovem. Aqui, ninguém joga contra ninguém. Jogamos todos a favor de uma mesma ideia: a de que a lusofonia é uma comunidade viva, vibrante, com futuro.

Numa altura em que o mundo parece por vezes dividido, os Jogos da CPLP mostram como é possível encontrar pontes onde outros veem muros. Se é verdade que a língua nos une, não é menos verdade que o desporto nos aproxima. E essa é talvez uma das maiores riquezas de Portugal: a de pertencer a uma comunidade que fala a mesma língua em quatro continentes – e que encontra no desporto um espaço de encontro, de afirmação e de construção coletiva.

Foi precisamente isso que a Confederação do Desporto de Portugal, enquanto entidade coordenadora da Missão Portugal, teve o privilégio de testemunhar nos meses de preparação desta edição dos Jogos Desportivos da CPLP: o empenho e dedicação de todas as federações desportivas envolvidas.

Aos nossos atletas, desejo que vivam esta experiência com entusiasmo, orgulho e curiosidade. O desporto ensina-nos a competir, sim – mas também a respeitar, a crescer e a compreender o outro. E estes Jogos são isso mesmo: uma celebração da juventude, da lusofonia e do futuro.

Desejo o maior sucesso à missão portuguesa e felicito as autoridades timorenses pela forma calorosa com que acolhem esta edição. Que esta seja mais do que uma competição. Que seja uma memória duradoura, um legado desportivo e uma afirmação coletiva daquilo que somos e queremos ser.



XII JOGOS DESPORTIVOS DA CPLP TIMOR-LESTE 2025

Rui Bragança

Chefe de Missão aos Jogos
Desportivos da CPLP 2025



Valorizar o espírito de fair-play, o companheirismo e a aprendizagem

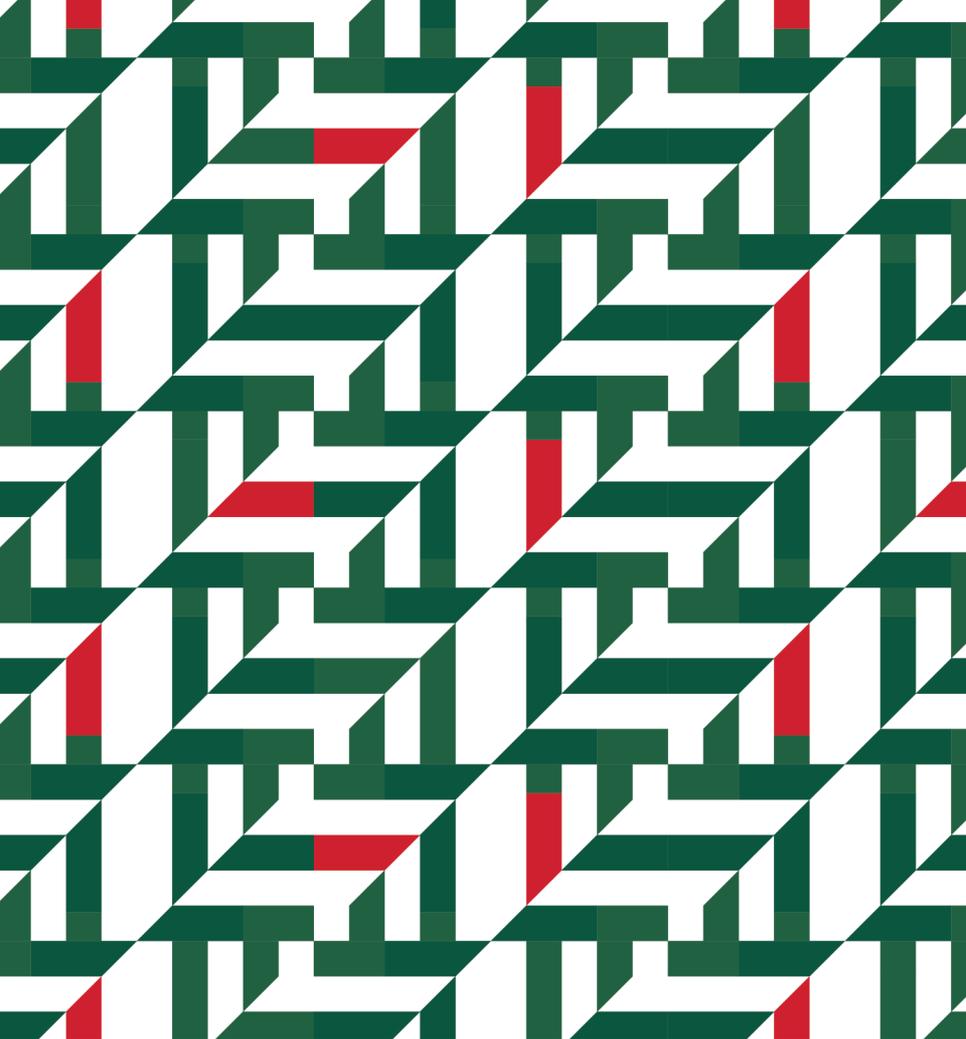
É com enorme honra e sentido de responsabilidade que assumo a função de Chefe de Missão da Delegação Portuguesa aos Jogos da CPLP 2025, que este ano se realizam em Díli, Timor-Leste. Esta competição representa muito mais do que uma simples disputa desportiva: é um espaço privilegiado de intercâmbio cultural, amizade e cooperação entre jovens atletas dos países irmãos que compõem a Comunidade dos Países de Língua Portuguesa.

A Delegação Portuguesa chega a esta edição com grande entusiasmo, composta por jovens talentosos, técnicos dedicados e profissionais comprometidos com os valores do desporto, da ética e do respeito. Cada um dos nossos atletas carrega consigo não apenas o sonho da vitória, mas também o orgulho de representar Portugal num evento que celebra a união e a partilha através do desporto.

Tendo tido o privilégio de representar Portugal como atleta olímpico, encaro esta missão com um profundo sentido de retribuição. Liderar um grupo de jovens atletas – muitos deles a estarem pela primeira numa experiência internacional – é também uma oportunidade de partilhar vivências que marcaram a minha própria jornada. Espero poder inspirá-los com os ensinamentos que me ajudaram a crescer, dentro e fora da competição, e contribuir para que esta seja a primeira de muitas etapas bem-sucedidas, tanto a nível desportivo como académico.

Queremos, acima de tudo, valorizar o espírito de fair-play, o companheirismo entre as nações e a aprendizagem que cada momento proporcionará. Acreditamos que os Jogos da CPLP são uma plataforma única de crescimento pessoal e coletivo, onde o mais importante é o legado que cada jovem levará para a vida.

Agradeço a todos os que tornaram possível esta participação – instituições, treinadores, famílias e voluntários – e desejo a todos os atletas uma experiência memorável, repleta de conquistas, superação e amizade.



Os 33 anos dos Jogos Desportivos da Comunidade de Países de Língua Portuguesa

Os Jogos Desportivos da Comunidade de Países de Língua Portuguesa (CPLP) foram instituídos em 1990 ao abrigo do Acordo Multilateral de Cooperação (n.º 2 do Artigo 10.º) para o Desporto criado no âmbito da comunidade.

Tal entendimento foi rubricado a 20 de janeiro, em Lisboa, por Angola, Cabo Verde, Guiné-Bissau, Moçambique, Portugal e São Tomé e Príncipe. O Brasil esteve presente apenas com o estatuto de observador, tendo sido admitido como membro efetivo em 1996, na IV Reunião da Conferência dos Ministros Responsáveis pelo Desporto da CPLP.

Reconhecendo no Desporto um fator cultural indispensável à formação plena e conseqüentemente ao desenvolvimento da sociedade, os princípios fundadores dos Jogos da CPLP vieram dar corpo a um dos principais instrumentos de cooperação na Comunidade de Língua Portuguesa.

Nos termos do regulamento dos Jogos da CPLP, não haverá países vencedores em cada edição, porque quem vencerá será a comunidade. Apenas o convívio são e desportivo deve prevalecer entre as nacionalidades.

XII JOGOS DESPORTIVOS DA CPLP TIMOR-LESTE 2025

Doze edições em 33 anos

1992/ Portugal acolheu a primeira edição dos Jogos Desportivos dos Países de Língua Portuguesa em setembro de 1992. Participaram cerca de quinhentos jovens de ambos os sexos, do grupo etário 15-16 anos, originários de Angola, Cabo Verde, Guiné-Bissau, Moçambique, Portugal e São Tomé e Príncipe.

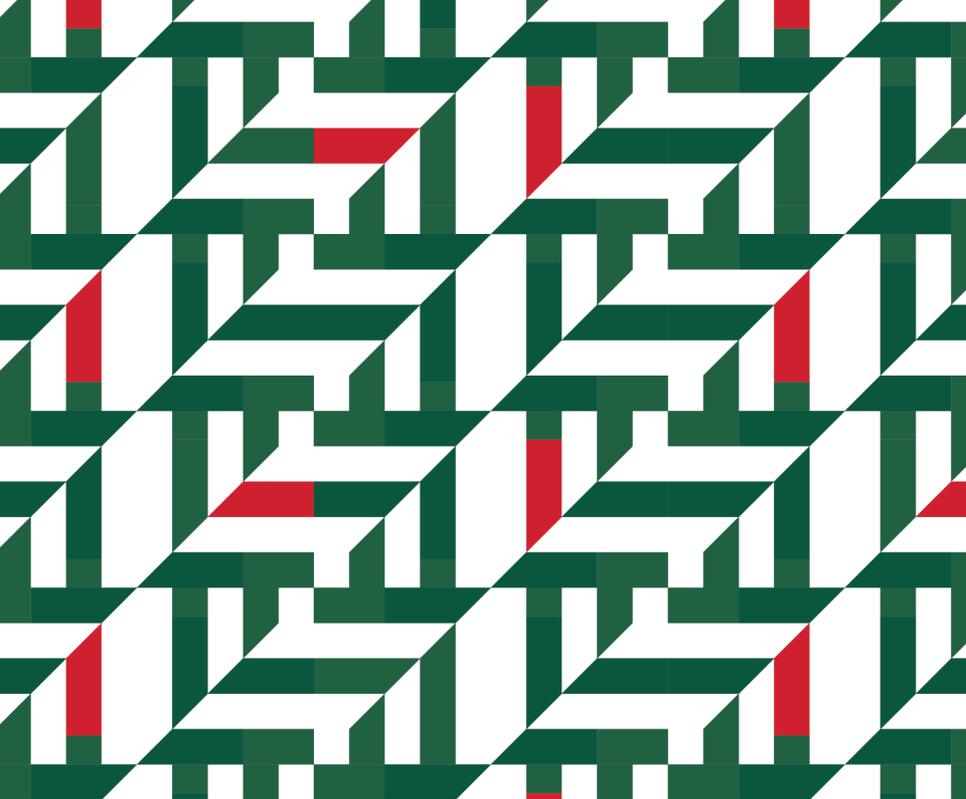
1995/ Os II Jogos da CPLP foram realizados na cidade de Bissau com a participação de 300 jovens provenientes de Angola, Cabo Verde, Guiné-Bissau, Moçambique e São Tomé e Príncipe. Nesse mesmo ano, Moçambique candidatou-se à organização dos próximos Jogos.

1997/ Maputo acolheu, entre 13 e 18 de setembro, na III edição dos Jogos, cerca de quinhentos participantes de todos os países da CPLP, que competiram nas modalidades de atletismo, basquetebol, futebol e ténis.

2002/ A Cidade da Praia, capital de Cabo Verde, recebeu, entre os dias 20 e 28 de julho, 470 participantes de todos os países da comunidade, à exceção do Brasil, para os IV Jogos Desportivos da CPLP. As modalidades eleitas foram o andebol, basquetebol e voleibol de praia, em ambos os sexos; no futebol a competição foi exclusivamente masculina.

2002/ Os V Jogos da CPLP realizaram-se em Luanda, a capital de Angola, entre 12 e 18 de agosto. No evento participaram um número recorde de atletas, na ordem dos setecentos, em ambos os sexos. O andebol, basquetebol, desporto adaptado, futebol, ténis e voleibol de praia foram as modalidades eleitas.

2008/ Os VI Jogos da CPLP decorreram na cidade do Rio de Janeiro, Brasil, entre os dias 26 de julho e 3 de agosto. Como em 2005 a Confederação do Desporto de Portugal enquadrou e coordenou a participação portuguesa à VI edição dos Jogos. Portugal, num universo de 1100 presenças, esteve presente com uma delegação de cerca de cem elementos, entre atletas, dirigentes e técnicos, nas modalidades de andebol, basquetebol, futebol e ténis.



XII JOGOS DESPORTIVOS DA CPLP TIMOR-LESTE 2025

Em 2025 os Jogos vão decorrer em Timor Leste, de 17 a 27 de julho de 2025, na capital Díli. O programa oficial integrará atletismo, atletismo para pessoas com deficiência, xadrez, voleibol de praia, basquetebol 3x3, futebol, taekwondo, karaté e ténis de campo. As autoridades timorenses preparam-se para oferecer aos jovens atletas infraestruturas renovadas, incluindo uma nova pista de atletismo e um pavilhão multiusos de grande capacidade.

2010/ A cidade de Maputo, Moçambique, foi a anfitriã dos VII Jogos da CPLP, entre os dias 29 de julho e 7 de agosto. Houve um maior número de modalidades presentes, num total de sete. O andebol, basquetebol, atletismo (novidade), atletismo para pessoas portadoras de deficiência, futebol, ténis e voleibol de praia foram as modalidades escolhidas para a competição. Em representação dos oito países que integram a CPLP estiveram mais de oitocentos atletas.

2012/ Coube a Portugal receber os VIII Jogos Desportivos da CPLP, entre 7 e 15 de julho. O andebol, atletismo, basquetebol, desporto adaptado, futebol, ténis e voleibol de praia foram as modalidades uma vez mais eleitas. A organização desta edição, por convite do Governo de Portugal, foi da responsabilidade da Confederação do Desporto de Portugal e da Câmara Municipal de Mafra, concelho onde decorreram os Jogos.

2014/ Os Jogos voltaram a Angola entre os dias 26 de julho e 2 de agosto. O andebol, atletismo, basquetebol, atletismo para pessoas portadoras de deficiência, futebol, ténis e voleibol de praia mantiveram-se no quadro competitivo. Já a nataçã, judo e ténis de mesa foram novidades no programa. Ao todo participaram perto de mil atletas, fazendo desta edição a mais participada de sempre.

2016/ A X edição dos Jogos Desportivos da CPLP decorreu na Ilha do Sal, Cabo Verde, entre 17 e 24 de julho. Andebol, atletismo, atletismo para pessoas portadoras de deficiência, basquetebol, futebol, nataçã, taekwondo e voleibol de praia integram o programa. Angola, Brasil, Cabo-Verde, Moçambique, Portugal, São Tomé e Príncipe e Timor-Leste foram os países da CPLP presentes.

2018/ Coube a São Tomé e Príncipe ser o país anfitrião dos XI Jogos Desportivos da CPLP, que vão decorrer entre 21 e 29 de julho. Atletismo, Atletismo para pessoas com deficiência, Basquetebol 3x3, Futebol, Taekwondo e Voleibol de Praia serão as modalidades do programa oficial.

Modalidades

Atletismo

(masculino e feminino)

Atletismo PPD

(masculino e feminino)

Basquetebol 3x3

(masculino e feminino)

Futebol

(masculino)

Karaté

(masculino e feminino)

Taekwondo

(masculino e feminino)

Ténis

(masculino e feminino)

Voleibol de Praia

(masculino e feminino)

Xadrez

(masculino e feminino)

Países participantes

Angola

Cabo Verde

Guiné-Bissau

Moçambique

Portugal

São Tomé e Príncipe

Timor-Leste

DELEGAÇÃO DE PORTUGAL AOS XII JOGOS DESPORTIVOS DA CPLP

Estrutura de Missão

Rui Pedro Rebelo Bragança

Chefe de Missão

Joana Filipa da Silva Cunha

Adjunta do Chefe de Missão

Marco António Caseirito Ferreira

Assessor de Missão

Marta Oliveira Moreira

Assessora de Missão

Ricardo Filipe Fernandes do Aido

Médico Coordenador

Daniel Portela da Cunha

Enfermeiro

Sara Daniela Moreira da Silva Pereira

Fisioterapeuta

Mariana Gonçalves Fernandes

Fisioterapeuta

André Xavier de Carvalho

Ponto Focal – Ética Desportiva

Ricardo Manuel Rodrigues do Carmo

Emissário de Logística

Paula Cristina Marques Carneiro Neto

Médica INEM

Olga Maria Amaral Gomes

Médica INEM

Luís Manuel Patrício Ladeira

Enfermeiro INEM

Milai Rosa Palminha

Enfermeira INEM

Nuno Miguel Amaral de Oliveira

Enfermeiro INEM





DELEGAÇÃO DE PORTUGAL AOS XII JOGOS DESPORTIVOS DA CPLP

ATLETISMO

António Alcino de Queirós Pereira

Oficial

Daniela da Silva Ferreira

Técnica

Luís Pedro Pereira Gavina

Técnico

João António Garcia Gomes

Técnico

António Alberto Moreira Fragoso

Árbitro

Vasco António Gonçalves Alves

Árbitro

Atletas:

Margarida Braz Simões Bento

(lançamento do peso)

Laura Branco Jorge Da Silva Agostinho

(100m, 4x100m)

Maria Clara Monteiro Lucas Pires

(3000m)

Guilherme de Oliveira Gavina

(lançamento do peso)

Tiago André Barros dos Santos

(100m, 200m, 4x100m)

Leonor Silva De Freitas

(100m, 200m, 4x100m)

Luana Raquel Pereira Monteiro

(1500m)

Maria Seguro Nandim de Carvalho

(200m)

Samuel Butarita Rodrigues

(1500m)

Samuel Vicente Amaro

(salto em comprimento)

Rodrigo João Guedes Azevedo

(3000m)

Tiago Miguel Matinhos de Almeida

(100m, 200m, 4x100m)



BASQUETEBOL

DELEGAÇÃO DE PORTUGAL AOS XII JOGOS DESPORTIVOS DA CPLP

Patrícia Alexandra da Costa Valente Fernandes

Oficial

Sérgio Miguel Nunes Seixo

Técnico

Catarina José Teixeira Costa

Técnica

Bruna Machado da Silva

Árbitra

Frederico Jorge Ribeiro da Silva Maia

Árbitro

Atletas:

Lara Silva Gomes

Inês Cardoso Leitão

Mariana Índio Matias Tavares de Matos

Salvador Collier Martinho Carvalho

Pedro Tomaz Timóteo

Harrison Harding

Rita Severino Nunes

Gustavo Ramo Freitas



**DELEGAÇÃO
DE PORTUGAL
AOS XII JOGOS
DESPORTIVOS
DA CPLP**

Maria Almeida Nunes de Oliveira Pardelhas

Oficial

Pedro Alexandre Mota da Silva

Técnico

Emanuel José dos Santos Gonçalves

Técnico

Ricardo Filipe Rodrigues Matos

Técnico

Diogo André Cruz Simões

Médico

João Neto Cabrita Martins

Fisioterapeuta

Rodrigo Galamba Varela

Árbitro

Atletas:

Guilherme Ezequiel Palhares de Souza

Manuel De Brito Marques Russell Pires

Martim Gregório Lopes Gomes Barbosa

Gonçalo Araújo dos Santos

Dinis Silva Mota

André de Almeida Morais Duarte

Samuel de Oliveira Freire

Simão Nunes Figueiredo

Leonardo Magalhães Lisboa

Luís Jorge Silva

Martim Barbosa Catela

Francisco Macedo Costa

Diego Leonel Morais Sousa

Guilherme José Trindade Senos Miranda

João Pedro Ferreira Monteiro

Rodrigo Martins Da Silva Valente

Gonçalo Quelhas Guerreiro

Alberto Augusto Bock



**DELEGAÇÃO
DE PORTUGAL
AOS XII JOGOS
DESPORTIVOS
DA CPLP**

José António Chagas Mendes

Oficial

Nuno Miguel Moreira Valente

Técnico

Joaquim Gomes Fernandes

Árbitro

Atletas:

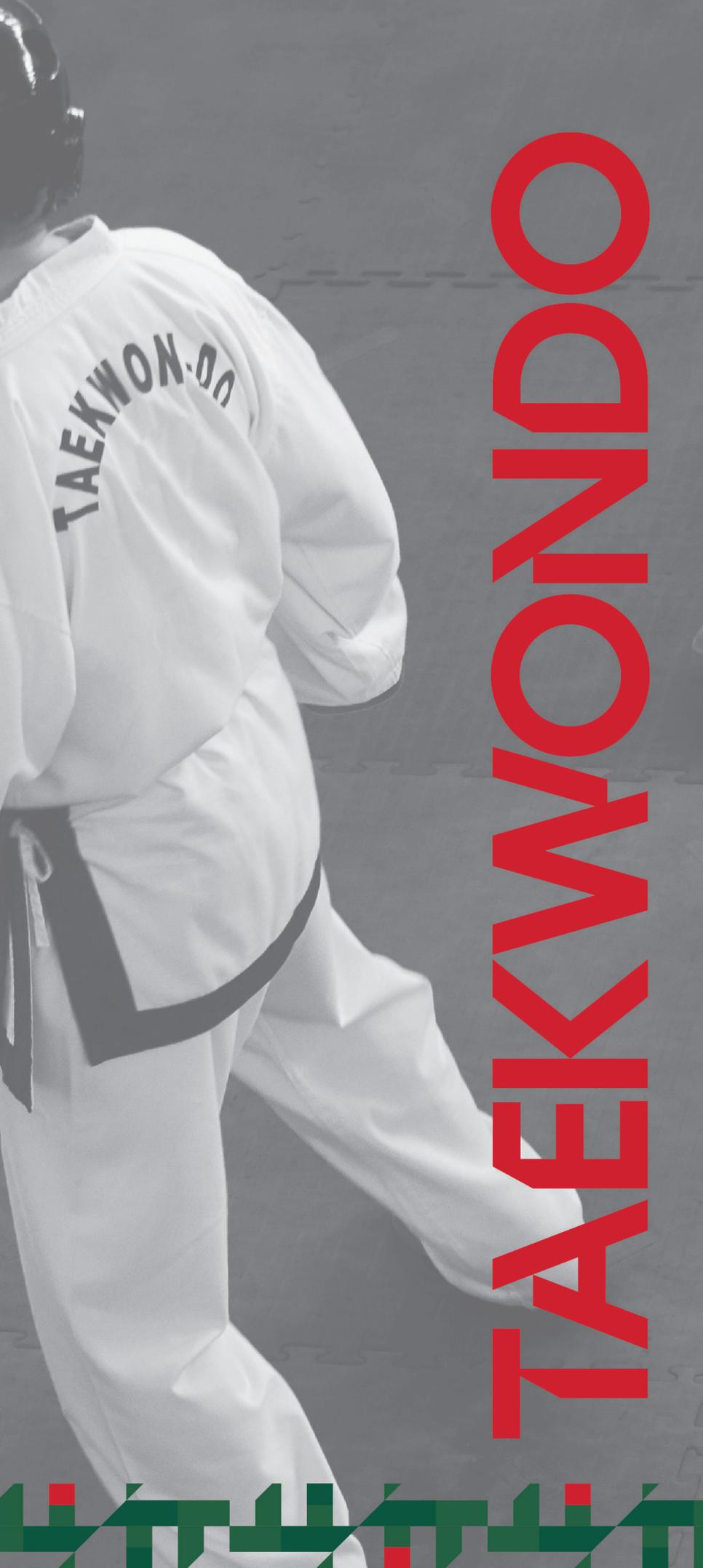
Leonor da Silva Gonçalves (-53kg)

Afonso Alexandre de Bessa Ferreira (-55kg)

Luis António Morais (-60kg)

Ema Pinéu Lopes Fernandes (-48kg)

KARATÉ



**DELEGAÇÃO
DE PORTUGAL
AOS XII JOGOS
DESPORTIVOS
DA CPLP**

Bruno Josué Cortinhal de Oliveira

Técnico e Oficial

Henrique Manuel Pereira da Silva Leite

Árbitro

Atletas:

Gabriela Filipa da Silva Mendes (-46kg)

Gustavo Valentim da Conceição Fernandes (-55kg)

Tiago André Afonso Sousa (-51kg)

Ana Clara Ribeiro Gonçalves (-49kg)



**DELEGAÇÃO
DE PORTUGAL
AOS XII JOGOS
DESPORTIVOS
DA CPLP**

Gonçalo Filipe Piteira Simões

Oficial

João Paulo Brites de Carvalho

Técnico

João dos Santos Silva

Árbitro

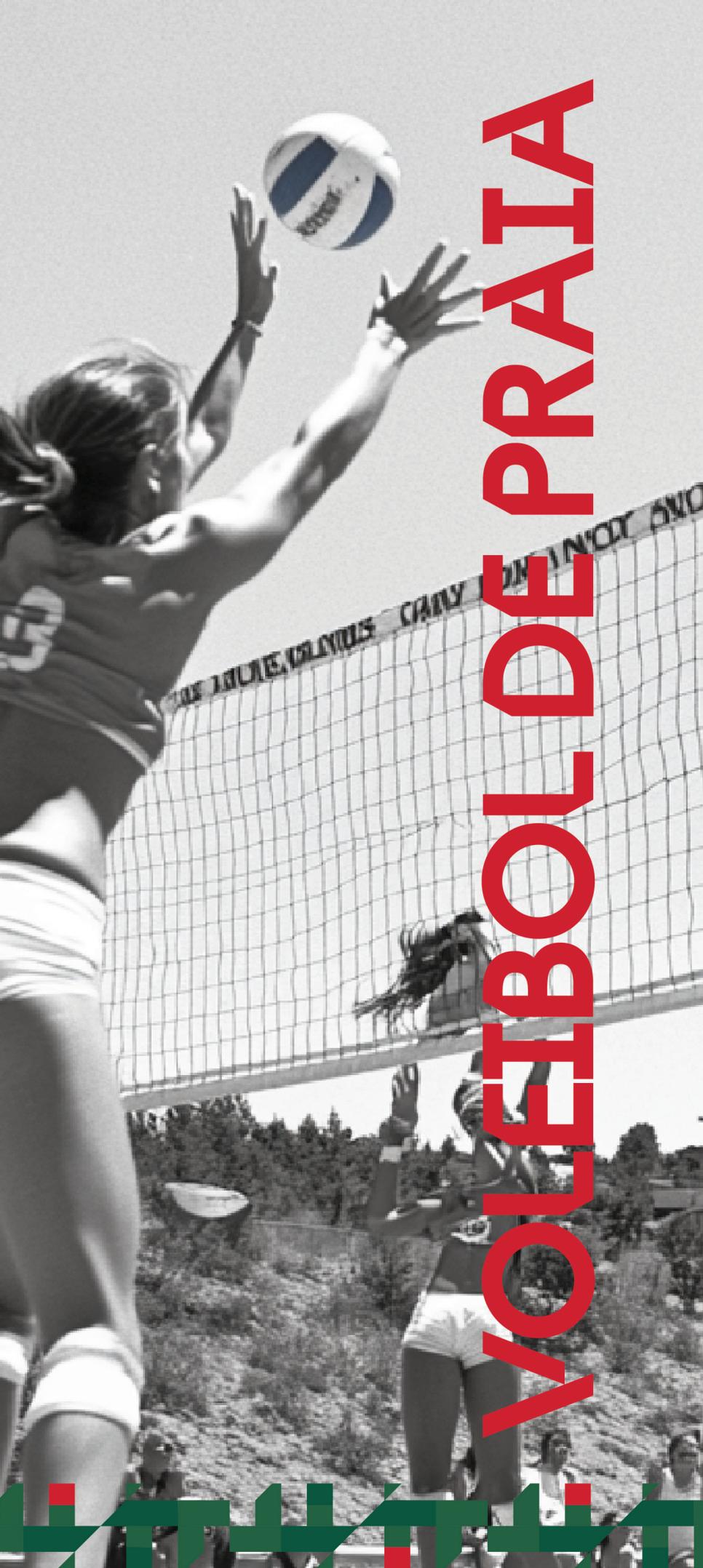
Atletas:

António Ferreira Rodrigues

Beatriz dos Santos Angélico

Sofia Lopes Ferreira da Silva

Lourenço Pedro Correia



VOLEIBOL DE PRAIA

DELEGAÇÃO DE PORTUGAL AOS XII JOGOS DESPORTIVOS DA CPLP

Arnaldo Manuel de Oliveira Rocha

Oficial

Nuno Miguel Santiago Matos

Técnico

Patrícia Manuela Dinis Gomes

Árbitra

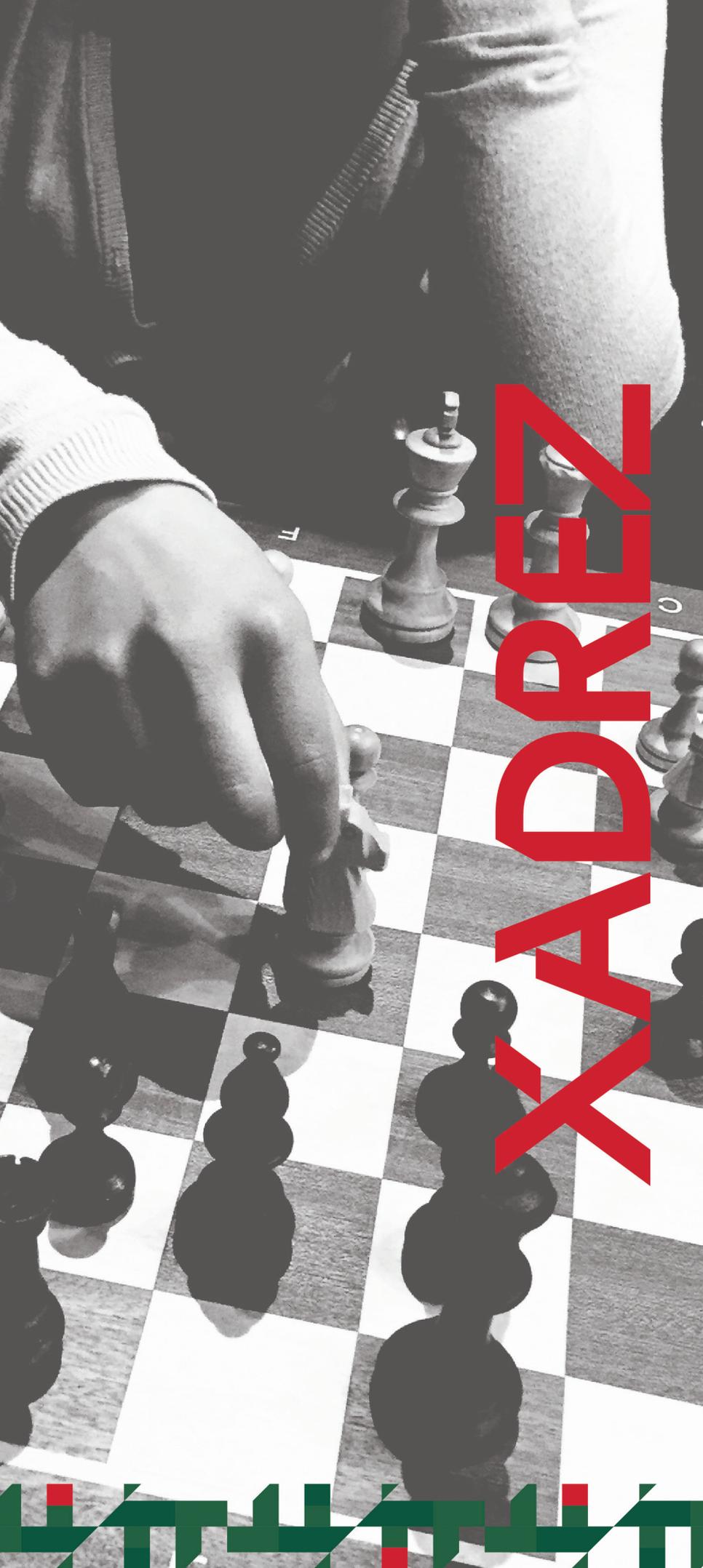
Atletas:

Matilde Moreira Carneiro Ferra da Silva

Inês Conde Torres da Silva

Luís Filipe Oliveira Neto Pinto

Tito Manuel de Oliveira Lira Melão



**DELEGAÇÃO
DE PORTUGAL
AOS XII JOGOS
DESPORTIVOS
DA CPLP**

Robin Dominic Cross

Oficial

António Manuel Ferreira Pereira dos Santos

Técnico

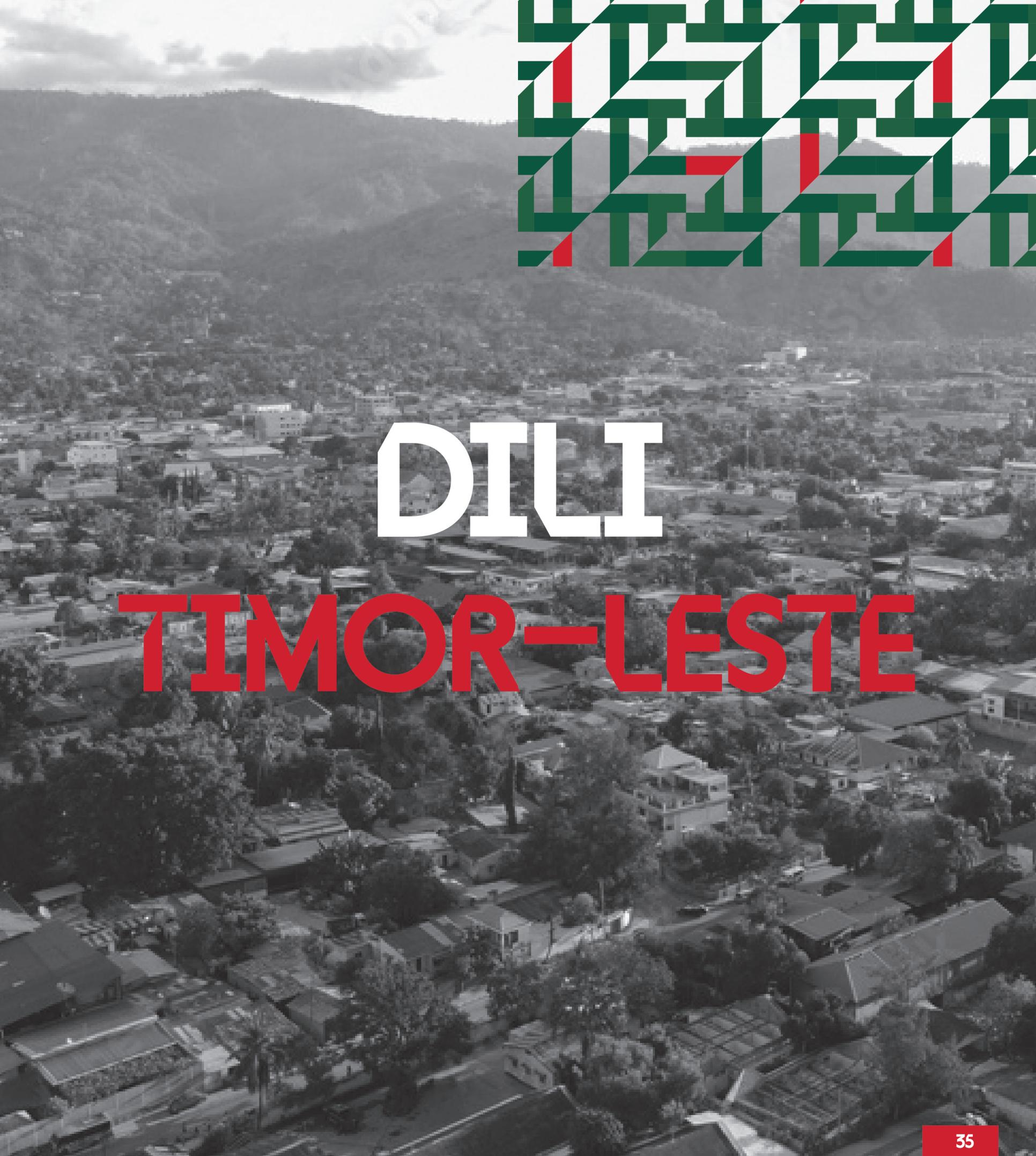
Margarida Gonçalves Fernandes Coimbra

Árbitra

Atletas:

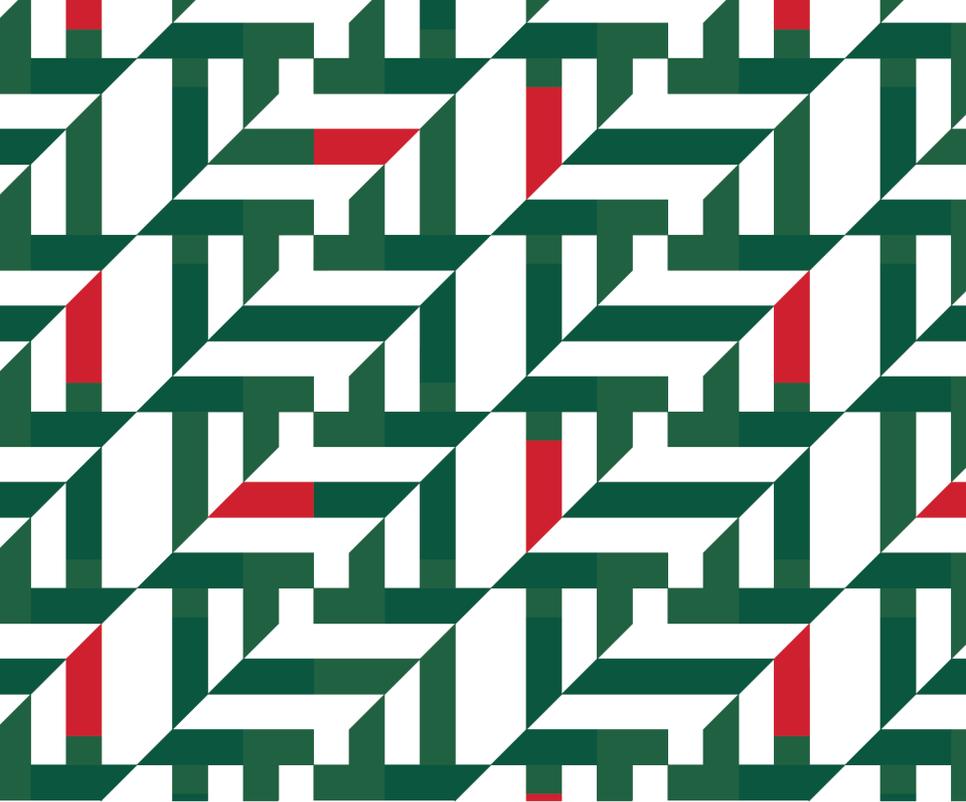
Matviy Faryma

Sofia Moreira Lopes Rosas Valente



DILI

TIMOR-LESTE



Timor-Leste

A República Democrática de Timor-Leste é um país situado no Sudeste Asiático, na metade oriental da ilha de Timor, no arquipélago malaio, com 14 874 km² e cerca de 1,3 milhões de habitantes. Faz fronteira terrestre com a Indonésia e é banhado pelo Mar de Timor, a sul, e o Mar de Banda, a norte.

Timor-Leste foi colonizado por Portugal no século XVI e permaneceu sob domínio português até 1975. Após um curto período de independência, foi invadido e anexado pela Indonésia. Só em 2002 conquistou plenamente a sua soberania.

É membro das Nações Unidas e da Comunidade dos Países de Língua Portuguesa (CPLP).

História/ A colonização portuguesa iniciou-se formalmente no século XVIII. A introdução do café como cultura de exportação marcou o início da economia timorense moderna.

Durante os séculos XIX e XX, Portugal estabeleceu uma administração colonial centrada em Díli. A estrutura colonial incluía governadores, administrações distritais e missões religiosas, com forte influência da Igreja Católica.

Em 1974, após a Revolução dos Cravos em Portugal, surgiu a Frente Revolucionária do Timor-Leste Independente (FRETILIN), que proclamou a independência a 28 de novembro de 1975.

Poucos dias depois, a Indonésia invadiu e ocupou o território, dando início a 24 anos de resistência armada e diplomática. Em 1999, após referendo organizado pela ONU, 78% da população votou pela independência. A ocupação terminou e, em 2002, Timor-Leste tornou-se oficialmente independente.

Após a independência, o país adotou um sistema democrático semi-presidencialista. Realizaram-se várias eleições multipartidárias, e a Constituição de 2002 define a organização política e os direitos fundamentais dos cidadãos.

Atualmente, Timor-Leste é uma república democrática, com um Presidente da República (Chefe de Estado) e um Primeiro-Ministro (Chefe do Governo). O Parlamento Nacional é unicameral e possui 65 deputados.

Geografia/ O território é montanhoso, com picos acima dos 2 000 metros, como o Monte Ramelau. Existem vales férteis e uma linha costeira com praias e recifes de coral. Possui ainda o enclave de Oecusse-Ambeno e as ilhas de Atauro e Jaco.

Clima/ Timor-Leste tem um clima tropical, com duas estações: seca e chuvosa. As temperaturas médias oscilam entre 24 °C e 31 °C. A pluviosidade é variável, concentrando-se nos meses entre novembro e maio.

Demografia/ A maioria da população reside em áreas rurais (cerca de 70%). A capital Díli é o principal centro urbano. A população é maioritariamente jovem e pertence a vários grupos étnico-linguísticos austronésios e papuas.

A religião predominante é o Catolicismo Romano, seguido por mais de 95% da população, reflexo da colonização portuguesa. Há também pequenos grupos protestantes e muçulmanos.

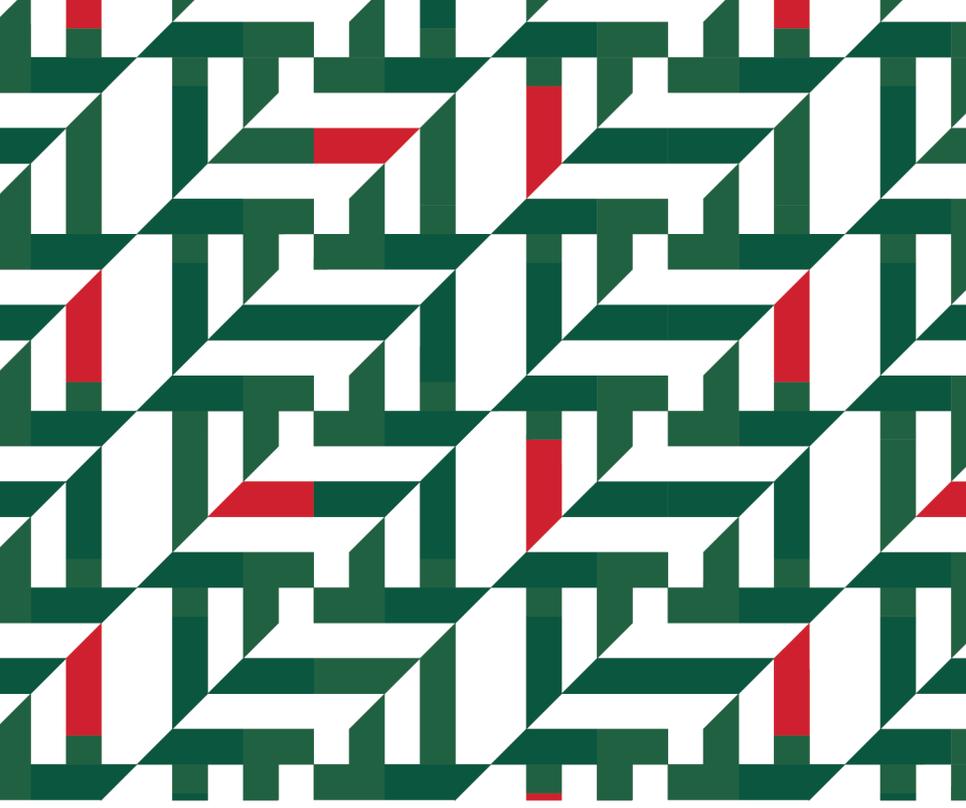
O português e o tétum são línguas oficiais. O português é falado por cerca de 30% da população, especialmente nas cidades. O tétum é falado pela maioria como língua materna ou segunda língua. Também se falam línguas locais como o makassae, bunak e fataluku. O inglês e o indonésio são línguas de trabalho reconhecidas na Constituição.

Política/ Timor-Leste tem uma democracia multipartidária. A Constituição de 2002 define os poderes do Presidente, do Parlamento e do Governo. O sistema político é inspirado no modelo semipresidencialista português.

Recursos económicos/ A economia baseia-se na exploração de petróleo e gás natural, principalmente no Mar de Timor, e nos rendimentos do Fundo Petrolífero. A agricultura emprega a maioria da população, com destaque para o café, arroz, milho e hortícolas.

Timor-Leste aposta também no turismo sustentável, com base na sua biodiversidade marinha, paisagens montanhosas e herança cultural.

Unidade monetária/ Dólar americano (USD)



A TER EM ATENÇÃO

1. Assegurar proteção contra a picada de mosquitos:

- Utilizar vestuário adequado para reduzir a exposição corporal às picadas;
- Redobrar cuidados durante os períodos de maior atividade dos mosquitos (principalmente ao início da manhã e ao entardecer);
- Aplicar repelente com frequência.

Nota: Se usar protetor solar e repelente, aplique primeiro o protetor solar e depois o repelente.

2. Beber apenas água engarrafada, aberta no momento em que é servida.

Evitar bebidas com gelo.

3. Dar preferência a alimentos cozinhados, quentes e preparados recentemente.

Optar por frutas que possam ser descascadas.

4. Evitar alimentos crus, saladas, ovos crus ou mal cozidos, natas e molhos frios.

5. Em caso de necessidade ou dúvida, contactar a delegação médica da missão portuguesa.

CONTACTOS ÚTEIS

Embaixada de Portugal em Timor-Leste

Av. Portugal, Bairro Pité
Caixa Postal 327, Díli
Timor-Leste
Tel. +670 331 0084 / +670 7732 1772
Email: dile@mne.pt

Hospital Nacional Guido Valadares

Emergência: +670 331 1008
(Localizado em Díli, principal hospital do país)

Bombeiros: 115

Polícia Nacional de Timor-Leste (PNTL): 112

Hotel:

HOTEL TIMOR – Díli, Timor-Leste

Rua Martires da Pátria, Díli
Tel. +670 332 4502 / +670 7723 1040
Email: reservations@hoteltimor.tl
www.hoteltimor.tl

Rui Bragança/ Chefe de Missão

+351 912732304

Joana Cunha/Adjunta do Chefe de Missão

+351 934072490

Marco Ferreira/Assessor de Missão

+351 919160219

Marta Moreira/Assessora de Missão

+351 912665395

Ricardo Aido/Médico coordenador

+351 965885885



Federações participantes:

