

HÉLIO FUMO

MEDIA KIT 2026



#FAZFUMO

HÉLIO FUMO

Performance com propósito.

heliofumo.pt · @helio_fumo · fazfumoo@gmail.com

O ATLETA

QUEM É O HÉLIO FUMO

Nascido em Maputo, Hélio Fumo chegou a Portugal aos 11 anos. Formou-se na pista — sete anos com a camisola do Benfica — e desde 2016 é nos trilhos que se encontra.

É Campeão Nacional de Trail (2021), foi 10º no Campeonato do Mundo de Trail (2019) — o melhor resultado de sempre de um atleta português —, venceu o Ultra Trail Vipava Valley 110 km (2024) e foi 2º no Istria 100 by UTMB (2023). Soma seis internacionalizações por Portugal e um índice ITRA de 858, nível Elite.

Psicólogo com mestrado e treinador, alia performance e propósito: fundou a Associação Hélio Fumo — Inclusão pelo Desporto, criou o "Alimenta esta Corrida" — mais de 25 toneladas de alimentos entregues a famílias carenciadas — e lidera os treinos abertos #FazFumoRunners.



«Confundo a necessidade de respirar com a de correr.»

Ficha rápida

NASCIDO EM	Maputo · em Portugal desde os 11 anos
MODALIDADE	Ultra-trail · trail · estrada
CLUBE	ADN Mértola
SELEÇÃO	6 internacionalizações por Portugal
FORMAÇÃO	Psicólogo (mestrado)
MARCAS	Compressport · SCARPA

RESULTADOS VERIFICADOS

PALMARÉS

10º

Campeonato do Mundo de Trail, Portugal 2019 —
melhor resultado português de sempre

1º

Ultra Trail Vipava Valley 110 km, Eslovénia 2024 —
11h24

2º

Istria 100 by UTMB 110 km, Croácia 2023 — 9h58

1º

Campeão Nacional de Trail, Batalha 2021

2*

UTMB Mont-Blanc finisher (2024 · 2025)

2026

Seleção Nacional — Europeus de Off-Road,
Kamnik

858

Índice ITRA · Elite 3 · top 0,04% mundial

828

UTMB Index

Todos os resultados têm fonte pública — ver "factos-resultados" no kit.



O MOVIMENTO #FAZFUMO

#FAZFUMO

A marca pessoal que nasceu de uma brincadeira — «o Fumo faz fumo» — e hoje representa uma forma de estar: exigente, autêntica e generosa.

Alimenta esta Corrida

Mais de 25 toneladas de alimentos entregues a famílias carenciadas, quilómetro a quilómetro.

Associação Hélio Fumo

Inclusão social pelo desporto — levar a prática desportiva a quem tem menos acesso a ela.

#FazFumoRunners

Treinos abertos semanais em Lisboa, dezenas de atletas de todos os níveis. E o Hélio é o «bolacheiro» da Love In the Bag.

Audiência (set. 2026)

90K+

seguidores nas redes

1,9M+

visualizações · 90 dias

53K

interações · 90 dias

PARCERIAS

MARCAS QUE JÁ CONFIAM

Compressport · SCARPA · Mimosa · Mais Nutrição · Flowdurance · Myalgia · Vesta · Ultrahuman · ADN Mértola

O que uma parceria ganha

- Conteúdo autêntico, produzido e apresentado pelo próprio, em cinco canais (site multilingue, Instagram, Facebook, YouTube, comunidade presencial)
- Presença em provas nacionais e internacionais de primeira linha — UTMB, campeonatos nacionais, Seleção
- Uma história real de impacto social que dá contexto e propósito à exposição da marca
- Ativações com a comunidade #FazFumoRunners e com a Associação



FOTOGRAFIAS

IMAGENS DISPONÍVEIS



26 fotografias em alta resolução (print e web) incluídas no kit, com créditos e legendas. Utilização editorial com crédito obrigatório; uso comercial mediante autorização.

Contacto

EMAIL fazfumoo@gmail.com

WEBSITE heliofumo.pt

INSTAGRAM [@helio_fumo](https://www.instagram.com/helio_fumo)

STRAVA [strava.com/athletes/7340224](https://www.strava.com/athletes/7340224)