

“Uma Vida em 60 Minutos” — palestra corporativa

3 MEDALHAS OLÍMPICAS · 4 OLIMPÍADAS · FAIXA VERMELHA E BRANCA

Rafael Silva, o Baby

O único judoca brasileiro do masculino com três medalhas olímpicas

Rafael Silva, o Baby, é o único judoca brasileiro do masculino com três medalhas olímpicas. Subiu ao pódio em Londres 2012, no Rio 2016 e em Paris 2024, disputou quatro Jogos e conquistou a primeira medalha olímpica de um peso-pesado do Brasil.

Quando encerrou a carreira, ele somou o tempo que passou lutando nas quatro Olimpíadas. Deu 59 minutos e 30 segundos. Vinte anos de alto rendimento — cada treino às oito da manhã, cada refeição prescrita, cada viagem ao Japão — para uma hora de combate. É daí que vem o nome da palestra que leva a empresas, clubes e escolas: Uma Vida em 60 Minutos.

> **“Vinte anos de alto rendimento para uma hora de combate.”**

Nada no começo indicava esse caminho. Nascido em Campo Grande e criado em Rolândia, no norte do Paraná, foi o avô, Manoel — retirante de Toritama, Pernambuco, que vendia caldo de cana numa Kombi — quem o matriculou no karatê aos cinco anos, para que parasse de apanhar dos vizinhos mais velhos. O judô só chegou aos 15, tarde para quem pretende ser o melhor do mundo; ele compara o atraso a aprender uma língua na idade adulta. Aos 18, mudou-se para São Paulo e para o alojamento do Projeto Futuro, onde dividia o teto com cerca de cinquenta meninos e onde a cabeça raspada de calouro lhe rendeu o apelido, emprestado do bebê da série Família Dinossauro. Na sala da casa dos avós, em Rolândia, o Seu Manoel pregou ganchos na parede para pendurar as medalhas que o neto trazia de fora. Ele as pendurava uma a uma, contando como tinham sido as lutas.

A escalada foi em quatro ciclos. Em Londres, aos 25 anos e terceiro do ranking mundial, venceu quatro lutas no *golden score* e levou o bronze contra o sul-coreano Kim Sung-min. Em 2013, fez a final do Mundial no Rio e, em 2014, chegou ao número 1 do ranking.

Em 22 de junho de 2015, dois dias antes de embarcar para o Pan de Toronto, rompeu o peitoral direito fazendo supino com 210 quilos. Cirurgia, seis meses sem competir, derrota na primeira luta na volta. Doze meses depois da lesão, numa arena lotada no Rio de Janeiro, venceu o uzbeque Abdullo Tangriev e ganhou sua segunda medalha olímpica. Em 2023, aos 36 anos, tornou-se o atleta mais velho da história a subir ao pódio de um Mundial, no bronze de Doha, decidido no *golden score* contra o líder do ranking. Em Paris, aos 37, era o capitão da equipe mista que conquistou a primeira medalha do Brasil nessa prova; na única luta que fez, venceu o sérvio Aleksandar Kukolj no *golden score*. Foram 372 combates oficiais e 245 vitórias — e treze derrotas em treze lutas contra o francês Teddy Riner, do Mundial Júnior aos Jogos de Tóquio, o maior peso-pesado de todos os tempos, a quem ele credita boa parte do que aprendeu sobre perder, ajustar e voltar.

Fora do tatame, serviu ao Exército Brasileiro como terceiro-sargento até 2018 e formou-se em Gestão Pública. Em novembro de 2024 recebeu da Confederação Brasileira de Judô a faixa vermelha e branca, o sexto dan. Em dezembro, no Prêmio Brasil Olímpico, anunciou a aposentadoria com uma frase: "Meu legado está entregue." É casado com Bruna Luísa, com quem divide a vida e o conteúdo sobre judô que produz para quem assiste ao esporte sem nunca ter vestido um judogi.

Hoje é supervisor técnico do judô do Esporte Clube Pinheiros, onde cuida da formação de novos atletas e da equipe de alto rendimento. É vice-presidente da Comissão de Atletas do Comitê Olímpico do Brasil, eleito em janeiro de 2025, membro do Conselho de Administração do COB e embaixador do programa Acredite no Esporte, da Comissão de Atletas do COI, pela integridade no esporte. Representa a Kusakura no Brasil e integra o Time Ajinomoto e o grupo de embaixadores da Recoma.

No palco, Baby entra como entrava nas finais: com a música, a voz do narrador oficial da Federação Internacional anunciando seus títulos e o silêncio que precede o "Hajime". Veste o judogi, mostra a medalha e conta o que a transmissão não mostra — a solidão da rotina, a lesão, o adversário que dorme no mesmo hotel — e as seis ferramentas que usou para atravessar isso: propósito, planejamento, execução, reorganização, ambiente e a capacidade de comemorar. Fala para convenções de vendas e encontros de liderança, para clubes e federações, para escolas, onde leva o tatame e 45 minutos de prática, e também conduz eventos como mestre de cerimônias e clínicas técnicas em academias de judô e jiu-jitsu.

Quando lhe perguntam o que a medalha significa, ele responde com outra pergunta: o que é possível fazer com ela? A resposta cabe em sessenta minutos, e é por isso que ele continua subindo em palcos.

Ficha técnica

Nome completo
Rafael Carlos da Silva

Nascimento
11 de maio de 1987, Campo Grande (MS); criado em Rolândia (PR)

Altura / categoria
2,03 m · +100 kg

Início
karatê aos 5 anos; judô aos 15; São Paulo e Projeto Futuro aos 18

Clube
Esporte Clube Pinheiros

Graduação
faixa vermelha e branca, 6º dan (CBJ, novembro de 2024)

Carreira
2005 a 2024 · 372 lutas oficiais, 245 vitórias · nº 1 do ranking mundial em 2014-15

Aposentadoria
anunciada em dezembro de 2024, no Prêmio Brasil Olímpico



Paris 2024 — bronze por equipes mistas, primeira medalha do Brasil na prova

JOGOS OLÍMPICOS

Londres 2012	Bronze, +100 kg — primeira medalha olímpica de um peso-pesado brasileiro
Rio 2016	Bronze, +100 kg
Tóquio 2020	7º individual · 7º equipes mistas
Paris 2024	Bronze por equipes mistas — primeira medalha do Brasil na prova; capitão da equipe

CAMPEONATOS MUNDIAIS

Rio 2013	Prata individual (final contra Teddy Riner)
Chelyabinsk 2014	Bronze individual
Budapeste 2017	Bronze individual · prata por equipes mistas
Doha 2023	Bronze individual — atleta mais velho da história a medalhar em um Mundial (36 anos)
Por equipes	Prata Antalya 2010 · prata Paris 2011 · bronze Salvador 2012 · bronze Tóquio 2019 · bronze Budapeste 2021

CONFRONTOS MARCANTES

Teddy Riner (FRA)	13 lutas, 0 vitórias — do Mundial Júnior aos Jogos de Tóquio
David Moura (BRA)	7 lutas, 5 vitórias
Andy Granda (CUB)	13 lutas, 6 vitórias
Barna Bor (HUN)	8 lutas, 5 vitórias

PAN-AMERICANOS E CONTINENTAIS

Jogos Pan-Americanos	Prata Guadalajara 2011 · bronze individual e prata por equipes Santiago 2023
Campeonato Pan-Americano	6 ouros individuais (2012, 2013, 2014, 2016, 2019, 2021) · 2 ouros por equipes (2019, 2023) · 6 pratas
Jogos Sul-Americanos Medellín 2010	3 ouros (+100 kg, absoluto, equipes)
Jogos Mundiais Militares Rio 2011	Ouro por equipes · bronze individual

CIRCUITO MUNDIAL

World Masters	Ouro Almaty 2012 · prata Tyumen 2013 · bronze São Petersburgo 2017 · prata Guangzhou 2018
Grand Slam	Ouro Tyumen 2014 · 6 pratas · 7 bronzes
Grand Prix	1 prata · 8 bronzes

HOJE

Supervisor técnico do judô do Esporte Clube Pinheiros · Vice-presidente da Comissão de Atletas do COB e membro do Conselho de Administração · Embaixador do programa Acredite no Esporte (Believe in Sport), da Comissão de Atletas do COI · Palestrante (“Uma Vida em 60 Minutos”), mestre de cerimônias e clínicas de judô · Kusakura · Time Ajinomoto · Recoma

Resultados conforme JudoInside, Olympedia, IJF e COB. Atualizado em outubro de 2026.