

ENSINO

MAGAZINE JOVEM

SUPLEMENTO DO
ENSINO MAGAZINE
MARÇO 2021

DISTRIBUIÇÃO
GRATUITA

Design Gráfico: Rui Saiguetiro | Foto: Francisco Belo

FRANCISCO BELO UM DOS MELHORES NO LANÇAMENTO DO PESO

UM MÉDICO A CAMINHO DE TÓQUIO

Magazine
Gamer

Vic o Viking:
A Espada
Mágica (dob.)

Far Cry 6

Headphones
Sennheiser RS
120 II Wireless



FRANCISCO BELO UM DOS MELHORES NO LANÇAMENTO DO PESO

Um médico a caminho de Tóquio



ENTREVISTA
ENSINO MAGAZINE

Francisco Belo faz 30 anos dia 27 de março, é médico e um dos melhores atletas de alta competição portugueses. Nos últimos Europeus de Atletismo em Pista Coberta esteve a três centímetros de conquistar a medalha de bronze no lançamento do peso e obteve a qualificação para os Jogos Olímpicos de Tóquio. O seu percurso académico e de atleta juntaram-se numa caminhada feita de escolhas, muita resiliência e trabalho. Um testemunho que gosta de passar aos mais jovens. Afinal tudo depende das escolhas que se fazem. Para Tóquio, este albicastrense, quer lançar o peso o mais longe possível e surgir na máxima força.

Recentemente obteve a qualificação para os Jogos Olímpicos de Tóquio nos Europeus de Atletismo em pista coberta. O objetivo foi cumprido?

Temos sempre muitos objetivos, cumpri alguns neste europeu, inclusivé a qualificação para os Jogos Olímpicos. É corolário do trabalho feito ao longo dos anos e especialmente da preparação para este momento.

O Francisco Belo é médico. O seu percurso académico e de atleta de alta competição é também um testemunho importante para os jovens que estudam e que praticam desporto?

Espero que sim. Não digo com isto que não tenha tido os meus problemas, momentos bons e menos bons. Não fiz o curso em seis anos, fi-lo em oito. Não há passadeiras vermelhas. Não fiz um percurso imaculado, não sou perfeito. Mas também não é isso

que se espera das pessoas. Aquilo que não devemos é colocar a pressão nos jovens de que têm que fazer um percurso perfeito. Não é isso que acontece. Erros todos nós cometemos.

Isso obriga à tomada de decisões e coragem para seguir em frente?

Eu consegui ser resiliente para, com altos e baixos tanto no desporto como nos estudos, ter coragem de fazer as duas coisas. O que foi conseguido tomando as decisões com a cabeça fria, de forma ponderada. Isso permitiu-me concluir o curso de medicina, o mestrado, estar a realizar uma pós-graduação na área da medicina, e focar-me no desporto. Tomei essa decisão, de forma consciente, tentando nunca me afastar da parte académica e da minha profissão futura. Portanto, mais do que o exemplo de que é possível, é importante transmitir aos mais jovens que ninguém é perfeito. Se eles conseguirem ver, entre os bons resultados e a fama, os defeitos que nós temos, e que eles também têm, que é possível conciliar os estudos com o desporto, é o melhor testemunho e inspiração que lhes posso deixar. Eu não gostava de desporto e neste momento sou atleta de alta competição, e disse a mim mesmo, numa altura da minha vida em que faleceu o meu bisavô, que nunca iria entrar num hospital, e hoje sou médico. Mais do que falar da perfeição, devemos falar daquilo que é possível alcançarmos e da resiliência para conseguirmos seguir o nosso sonho e ambição. O perfeito não existe.

Estes resultados implicam um esforço grande ao nível do treino. Como conciliou os

estudos com o desporto, sobretudo na faculdade?

Temos que fazer escolhas. Mas isso faz parte de todos nós. Há quem opte por ter uma vida social mais ativa e outras que preferem ter uma vida desportiva mais ativa. Eu acabava por socializar no treino. Houve momentos de maior pressão. Por exemplo, a época competitiva do atletismo coincidia com a dos exames na faculdade. Isso acabou por ter coisas positivas, pois nesse período treinamos menos e descansamos mais, o que permitiu ter tempo para estudar. No entanto, nesse momento obrigou-me a ter que treinar, estudar, competir e fazer exames. E nem sempre é fácil. Fiz os possíveis para manter a sanidade mental para fazer as duas coisas.

Neste momento é atleta de alta competição. Quantas horas de treino diárias são necessárias para a sua preparação?

Isso depende um pouco da altura da época. Mas o treino não é apenas o tempo que passamos no ginásio e no campo, há a fisioterapia, as massagens e tudo aquilo que eu considero importante e que são invisíveis. Em traços gerais treino 3 a 4 horas, depois tenho mais uma hora de aquecimento, meia hora de alongamentos, uma hora de fisioterapia, 30 a 40 minutos para a alimentação, etc. É um dia de trabalho. Vou de manhã para o Jamor e só saio ao final da tarde, e quando chego a casa tenho que preparar tudo para o dia seguinte, como a alimentação. E nos momentos em que tenho grande carga e preciso de recuperação, quando chego a casa obrigo-me a dormir uma sesta

de uma hora. As pessoas poderão dizer mas isso é dormir, não é treinar! O que acontece é que se não dormir não recupero para o dia seguinte. E isto obriga a esforço, pois muitas vezes não me apetece dormir depois do treino, mas faz parte processo.

E no meio de tudo isto como é que fica a medicina?

Vai haver uma altura de transição em que eu irei conciliar os dois. Estou a tentar não ficar muito afastado da medicina e a pós-graduação que estou a frequentar é útil nisso. Vai surgir o momento em que terei que fazer o ano comum e depois a especialidade. Mas não sei quando isso acontecerá, nem qual a especialidade que irei escolher.

O Francisco Belo é atleta do Benfica. Como é trabalhar num grande clube?

No Benfica tenho todas as armas para poder fazer aquilo que faço. Sou acompanhado por bons médicos, tenho uma equipa multidisciplinar que trata de mim. Aqui tenho a possibilidade de poder estar a 100 por cento no desporto. Nesta perspetiva sinto-me realizado.

Quais são os objetivos para os Jogos Olímpicos?

São os mesmo para as grandes competições. Queremos sempre trabalhar para chegar lá na melhor forma possível. Nos maiores palcos, sejam europeus, mundiais ou Jogos Olímpicos queremos fazer o nosso melhor, bater recordes pessoais, fazer a nossa melhor marca. O resto nós não controlamos. ☺

Fotos: Francisco Belo

Magazine Gamer

Olá, nesta edição do Magazine Gamer, vou falar sobre o Mariopocalipse. O que é o Mariopocalipse?, isso é o que vais descobrir.

Mariopocalipse

No ano passado, a Nintendo anunciou alguns produtos para celebrar o 35º aniversário do Super Mario. Entre eles tínhamos a coleção de jogos Super Mario 3D All-Stars e um Game & Watch comemorativo.



O problema é que a Nintendo vai retirar todos esses produtos do mercado, no final de março. Ou seja, vai ser um autêntico Apocalipse para todos os fans de Mario, que já não poderão voltar a adquirir estes produtos.

Ainda se compreende que se faça a edição física limitada de um jogo, mas fazer uma versão digital não faz sentido. Futuros compradores da Nintendo Switch, perderão o acesso a esses jogos, sem nenhuma necessidade. Recomendo a todas as pessoas que queiram obter estes produtos, que se despachem. Antes que seja tarde! ☹

Afonso Carrega
(Aluno do 10º ano)



Vico Viking: A Espada Mágica (dob.)

Vic, o nosso pequeno e inteligente herói, é claramente mais cérebro do que força! Filho de Halvar, o destemido chefe viking, Vic acompanha frequentemente o pai e os seus homens nas aventuras em alto mar onde, diante de perigos inesperados, a primeira reação aos problemas é usar força-bruta... e não a inteligência ou estratégia. Mas Vic está sempre pronto para salvar o dia! ☹

Título original: *Vic the Viking and the Magic Sword*; Animação, Aventura; Data de Estreia: 2021; Realização: Éric Cazes; País: Alemanha, França, Bélgica; Idioma: Português;

Fonte: Castello Lopes



The King's Man: O Início

“The Kingsman: O Início” é baseado nos livros de banda desenhada de Mark Millar e Dave Gibbons – “The Secret Service”, e segue a luta dos Kingsmen para acabar a Primeira Guerra Mundial enquanto uma equipa de tiranos e mentes criminosas tentam tirar a vida de milhões de inocentes. O filme será uma prequela de “Kingsman: Serviços Secretos” (2014) e “Kingsman: O Círculo Dourado” (2017). ☹

Título original: *The King's Man*; Ação, Aventura, Comédia; Data de Estreia: março 2021; Realização: Matthew Vaughn; País: EUA; Idioma: Inglês

Fonte: Castello Lopes



Far Cry 6

Yara, um paraíso tropical congelado no tempo, dá-te as boas-vindas. Anton Castillo é o ditador de Yara, e tudo fará para restaurar a antiga glória da sua nação. O seu filho Diego segue as suas pegadas manchadas de sangue. A crueldade do regime incendiou uma revolução. Combate as tropas de Anton no maior território de Far Cry de sempre, com selvas, praias e Esperanza, a capital de Yara. ☹

Fonte: Playstation



Pokémon Brilliant Diamond

As aventuras em Pokémon Brilliant Diamond decorrem na região de Sinnoh. Esta terra de natureza exuberante, com o imponente Mount Coronet no seu centro, é a origem de vários mitos e histórias transmitidos de geração em geração. Prepara-te para visitar todo o tipo de locais na região de Sinnoh enquanto tentas tornar-te no campeão da Liga Pokémon. ☹

Fonte: Nintendo



Headphones Sennheiser RS 120 II Wireless

Os headphones Sennheiser RS 120 II Wireless funcionam a uma distância de até 100 metros mesmo através de paredes! Isto porque funciona com rádio frequência, uma ligação com mais alcance que bluetooth. Permite também ligação por cabo jack 3.5mm, vem com base de carregamento incluída, tem botões de ligar/desligar e controlo de volume no próprio headphone e desliga-se sozinho, caso não esteja a ser utilizado.

Fonte: PC Diga



Smartwatch Samsung Galaxy Watch 3

Com um design clássico e premium, a sua nova bracelete em pele dá a sensação agradavelmente leve de o ter no pulso. Além de leve, este smartwatch também é mais fino e pode-se notar o mostrador com moldura rotativa, para que seja mais fácil navegar entre as aplicações. O Samsung Galaxy Watch, permite que te concentres mais no exercício, monitorizando até seis atividades quando faz exercício.

Fonte: PC Diga

1 Hermitage Moonspell



2 Be BTS

3 Medicine at Midnight The Foo Fighters

4 Letter to you Bruce Springsteen

5 When we all fall asleep, where do we go? – Billie Eilish

6 Abbey Road The Beatles

7 Power Up AC/DC

8 O Monstro precisa de amigos – Ornatos Violeta

9 Fine Line Harry Styles

10 Oitenta Carlos do Carmo

Fonte: Associação Fonográfica Portuguesa

1 Drivers License Olivia Rodrigo



2 Wellerman – Nathan Evans/220Kid/Billen Ted

3 The Business Tiesto

4 What's next Drake

5 Calling my phone Lil Tjay & 6Lack

6 Lemon pepper freestyle – Drake ft Rick Ross

7 Friday – Riton/ Nightcrawlers/Mufasa

8 Without You Kid Laroi

9 Don't Play – Anne-Marie/KSI/Digital Farm

10 Wants and needs Drake ft Lil Baby

Fonte: APC Chart



Instituto Politécnico
de Castelo Branco

CTeSP e LICENCIATURAS

CURSOS TÉCNICOS SUPERIORES PROFISSIONAIS (CTeSP)

ESCOLA SUPERIOR AGRÁRIA

Análises Químicas e Biológicas
Cuidados Veterinários
Energias Renováveis
Produção Agrícola
Proteção Civil
Recursos Florestais

ESCOLA SUPERIOR DE ARTES APLICADAS

Comunicação Audiovisual

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO

Desporto
Recreação Educativa para Crianças

ESCOLA SUPERIOR DE GESTÃO

Gestão Empresarial
Restauração e Bebidas

ESCOLA SUPERIOR DE TECNOLOGIA

Automação e Gestão Industrial
Comunicações Móveis (em parceria com a Altran - Fundão)
Construção Civil
Desenvolvimento de Produtos Multimédia
Instalações Elétricas e Telecomunicações
Redes e Sistemas Informáticos
Tecnologias e Programação de Sistemas de Informação

LICENCIATURAS

ESCOLA SUPERIOR AGRÁRIA

Agronomia
Biotecnologia Alimentar
Enfermagem Veterinária
Engenharia de Protecção Civil

ESCOLA SUPERIOR DE ARTES APLICADAS

Design de Comunicação e Audiovisual
Design de Interiores e Equipamento
Design de Moda e Têxtil
MÚSICA variante de: Canto/ Formação Musical, Direção Coral e Instrumental / Instrumento/ Música Eletrónica e Produção Musical

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO

Desporto e Actividade Física
Educação Básica
Secretariado
Serviço Social

ESCOLA SUPERIOR DE GESTÃO

Gestão (ramo de Contabilidade ou ramo de Recursos Humanos)
Gestão Comercial
Solicitadoria
Turismo

ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE DR. LOPES DIAS

Ciências Biomédicas Laboratoriais
Enfermagem
Fisiologia Clínica
Fisioterapia
Imagem Médica e Radioterapia

ESCOLA SUPERIOR DE TECNOLOGIA

Engenharia Civil
Engenharia das Energias Renováveis
Engenharia Electrotécnica e das Telecomunicações
Engenharia Industrial
Engenharia Informática
Tecnologias da Informação e Multimédia

Cofinanciado por:



www.ipcb.pt

