

# ENSINO MAGAZINE JOVEM

SUPLEMENTO DO  
ENSINO MAGAZINE  
NOVEMBRO 2021

DISTRIBUIÇÃO  
GRATUITA



BÁRBARA TIMO, JUDOCA DO SL BENFICA

## A MENINA DO RIO QUE SONHA COM UMA MEDALHA OLÍMPICA

Design Gráfico: Rui Salgueiro

Magazine  
Gamer

Caça-  
Fantasmas:  
O Legado

Call of Duty:  
Vanguard

Headphones  
JBL Tune  
760NC

BÁRBARA TIMO, JUDOCA DO SL BENFICA

# A MENINA DO RIO QUE SONHA COM UMA MEDALHA OLÍMPICA

DEIXOU TUDO PARA TRÁS E VOU PARA A EUROPA EM BUSCA DE SUBIR AO PÓDIO NOS JOGOS OLÍMPICOS. NÃO O CONSEGUIU EM TÓQUIO, MAS TRABALHA DIARIAMENTE PARA QUE EM 2024, EM PARIS, CONSIGA CONCRETIZAR O SEU OBJETIVO.



ENTREVISTA  
ENSINO MAGAZINE

**Há muitos anos que é comum termos futebolistas brasileiros em Portugal. Menos frequente é atletas de outros desportos escolherem o nosso país. O que é que leva uma menina do Rio de Janeiro, uma carioca, a mudar de vida e de continente, viajando para Portugal, ingressando no Benfica, e naturalizando-se portuguesa?**

Foram vários os motivos, mas na base esteve o sonho olímpico. Foi o que sustentou a ousadia de vir. Avaliei todas as possibilidades e cheguei à conclusão que vir para a Europa seria uma nova etapa para crescer como atleta e ser humano.

**A seleção brasileira não era opção?**

Fiz parte da seleção brasileira durante seis anos e durante esse período fui quase sempre a número 2 ou 3 na minha categoria. Para além de a maior parte das grandes competições se desenrolarem na Europa, sempre quis morar fora do Brasil para conhecer novas realidades e ter novas experiências.

**Começou no Judo apenas com 8 anos. O que é que a atraiu neste desporto?**

No início absorvi todos os valores que os professores me passavam. Mais tarde, já adolescente, descobri que o Judo é uma modalidade muito competitiva e eu sou, desde que me lembro, competitiva por natureza. Sempre gostei de desporto e se não tivesse seguido o Judo, teria enveredado por outra modalidade qualquer. Sempre fui a menina da aula de educação física.

**Foi eliminada nos oitavos de final dos Jogos Olímpicos de Tóquio. Quão frustrante é trabalhar anos a fio e depois ser eliminada em poucos segundos?**

Perdi na segunda ronda e foi muito frustrante. Fiz tudo para dar o meu melhor, mas a atmosfera e a pressão que rodeiam umas olimpíadas não se compara com nada. É preciso força suplementar para combater os medos e as ansiedades e dar o máximo, sabendo que a exigência tam-

bém ela é máxima. Nos Jogos Olímpicos todos estão preparados e não há favoritos. Mas foi frustrante constatar que o esforço que empreguei foi insuficiente. A dor foi intensa, fracassei, mas aprende-se com as derrotas, da mesma forma que se aprende com as vitórias.

**Neste ano e meio de pandemia os atletas ficaram muito expostos e afastados da competição. Tornou pública a sua depressão, com o intuito de normalizar o debate sobre a saúde mental dos atletas. Onde é que foi buscar motivação para recuperar de um momento tão duro e adverso?**

É preciso respeitar as fases de cada um. Trabalhamos com objetivos e planeamento, mas sem motivação é difícil ter sucesso. Mas tudo tem o seu tempo. Quando regresssei de Tóquio estava, de facto, arrasada e pensei em abandonar o Judo. Mas nos momentos em que batemos no fundo, temos de regressar ao básico e aos nossos fundamentos, nomeadamente retornando às origens e ao apoio das pessoas que amamos. Foi com essa atitude que consegui recuperar a filosofia do Judo e também a motivação para voltar a vestir o quimono. E regresssei num caminho novo, passando da categoria dos -70kg, para a categoria de -63kg.

**Muitos atletas são ídolos das multidões e parecem super-homens, mas sabemos que nem tudo é perfeito. Com a divulgação do seu problema psicológico, pretendeu passar uma mensagem de humanização do desportista?**

Acho que sim, mas os atletas que parecem sobrehumanos são a minoria e raramente perdem. Os outros são, como eu costumo dizer, «a equipa dos esforçados», que batalham e enfrentam muitas adversidades e mesmo assim nunca desistem. E fazem escolhas sobre o melhor caminho a tomar. Eu sou um desses.

**Ganhou a medalha de ouro no Grand Slam de Paris, em outubro. Em 2024 regressa a Paris para os Jogos Olímpicos. Espera que a cidade-luz volte a ser talismã?**

Gostaria muito, mas ainda falta muito para 2024. Para já, procuro construir o meu futuro hoje. Estou focada nesse objetivo, mas não estou obcecada como estava em Tóquio. Sei que tenho um caminho longo e rápido à minha frente, mas creio que até 2024 conseguirei evoluir ainda mais, para me poder apresentar na melhor forma possível.

**Qual é a sua rotina de treino?**

A minha rotina é não ter rotina. O que está apenas definido são os horários dos dois treinos diários, às 10 da manhã e às 19h30. Hoje, no dia em que falo consigo, fiz duas horas de fisioterapia. Ultimamente, também fico metade da semana em Lisboa, no estádio da Luz, e os fins de semana passo em Coimbra, onde se situa a base da Federação Portuguesa de Judo e também é local para a realização de estágios.

**A Telma Monteiro, mesmo antes de vir para cá, sempre foi uma referência para si. Como está a ser tê-la como colega em Portugal?**

Já me faltam as palavras para descrever a Telma (Risos). Um presente que a vida me deu foi ter conhecido o lado mais pessoal da Telma Monteiro. Ela inspira muito os outros pelo seu caráter e é, de facto, uma pessoa e uma atleta muito ímpar e diferenciada. A carreira que ela construiu no Judo, iniciada muito tarde, aos 14 anos, é fora de série e diz tudo sobre ela. Hoje, com 35 anos, ainda figura no “top” 10 mundial, o que é fantástico, e disputa as competições ao mais alto nível.

**O que é mais importante para definir um campeão: o talento ou o trabalho?**

Depende do objetivo. Se quiser ser campeão olímpico ou estar ao mais alto nível de rendimento de forma regular, não basta, certamente, ter talento, tem de trabalhar arduamente. Mas se quiser ser só o melhor do seu ginásio ou da escola, então certamente o talento inato irá permitir que ele se destaque.

**Que conselho daria a um jovem que está a treinar Judo e que sonha disputar uns mundiais ou uns Jogos Olímpicos?**

Deve ser o mais honesto consigo próprio, nomeadamente com as suas responsabilidades e objetivos. Acima de tudo as pessoas devem ser verdadeiras com o seu sonho. Também acalento o objetivo de ser medalhada olímpica e todos os dias tento ser digna e disciplinada para que um dia seja possível subir ao pódio. Depois há que abdicar de muitos momentos de convívio com família e amigos, descansar muito e treinar com intensidade.

**Finalmente, gostaria de fazer uma pergunta mais pessoal. O que é que gosta mais neste país que a acolheu?**

Não tenho raízes e história aqui, mas sinto que construí uma base e amigos verdadeiros, que já considero da minha família. Dos portugueses fico verdadeiramente encantada com a sua sinceridade, apesar de serem muito mais fechados do que os brasileiros. Gosto muito de cá estar.

Nuno Dias da Silva (Texto)  
Isabel Cutileiro/SL Benfica (Fotos)

## A CARA DA NOTÍCIA

### Com Paris no horizonte

Bárbara Timo nasceu a 10 de março de 1991, no Rio de Janeiro. Iniciou-se no Judo aos 8 anos e chegou à seleção do Brasil com 21 anos. Mas não estava satisfeita. No ano de 2019, em busca do sonho olímpico, veio para Portugal - após ter conseguido a dupla nacionalidade - para representar o Benfica e a seleção portuguesa. Ganhou a medalha de prata no campeonato do mundo de Judo, em 2019 e o bronze nos europeus de Lisboa, em 2021. Participou, no verão deste ano, nas Olimpíadas de Tóquio, mas não passou dos oitavos de final. Em outubro último, conquistou uma medalha de ouro no Grand Slam de Judo, que decorreu em Paris, após ter ultrapassado um calvário de lesões e uma depressão. O seu próximo e maior objetivo é regressar a Paris, nos Jogos Olímpicos de 2024, e ouvir no pódio o hino nacional. @

Neste Magazine Gamer irei falar sobre as melhores prendas para um "Gamer". Devem pensar que ainda falta um pouco para o Natal, mas se querem obter bons presentes terão de os comprar com antecedência.

**PS5**

Esta consola, de nova geração, trará sorrisos aos "gamers" sortudos que a receberão neste Natal. Com melhores gráficos que a sua antecessora, menores tempos de espera e com exclusivos incríveis, é sem dúvida a consola mais cobiçada da atualidade.

**Xbox Series X**

Para quem preferir a alternativa da Microsoft, ou não conseguir uma PS5, terá na Xbox Series X uma performance equivalente, senão melhor que a PS5. Ainda que não tenha os exclusivos da rival, tens sempre o Xbox Game Pass, um ótimo serviço que te dá acesso a muitos jogos.

**Xbox Series S**

Mas se nem sequer encontras uma Xbox Series X, ou se tiveres com um orçamento mais baixo, a Xbox Series S tem os jogos da próxima geração a uma qualidade um pouco mais baixa, mas que mesmo assim para quem não ligue para isso ou não tenha uma TV 4K é uma ótima opção.

**Nintendo Switch Oled**

Se estás há procura de uma portátil não compres o modelo original desta consola. Isto porque por mais 50 euros consegues este modelo com melhor som e, claro, melhor ecrã. Lembra-te que este preço foi o que pediram pela Switch quando saiu na Europa, portanto está em conta.

**Nintendo Switch Lite**

Para quem não quer ligar à TV a Switch, não gastes tanto dinheiro e compra esta versão. Apenas pode ser jogada no modo portátil, o que, para quem só quer jogar dessa forma, é uma opção mais económica.

**Game & Watch**

Para uma prenda mais barata as novas versões do Game & Watch do Mario e Zelda são uma boa alternativa. Por cerca de 60 euros conseguirás uma consola portátil mini "porreira" para visitar ou visitar pela primeira vez estes clássicos. E se procurares bem, irás encontrar estas consolas bastante mais baratas. Portanto mantém-te atento. ☺

Afonso Carrega  
(Aluno do 11º ano)



**Encanto (Dob.)**

"Encanto", da Walt Disney Animation Studios, conta a história dos Madrigal, uma família extraordinária que vive escondida numa casa mágica nas montanhas da Colômbia, numa vila vibrante num sítio mágico e maravilhoso chamado Encanto. A magia do Encanto concedeu um dom único, como superforça ou o poder de curar, a todas as crianças da família exceto a uma, Mirabel. Mas, quando descobre que a magia em redor do Encanto corre perigo, Mirabel decide que, sendo a única Madrigal vulgar, pode ser a última esperança da família. ☺

*Título original: Encanto; Animação, Aventura, Fantasia; Data de Estreia: 25/11/2021; Realização: Byron Howard, Jared Bush; País: EUA, Colômbia; Idioma: Português*

Fonte: Castello Lopes



**Call of Duty: Vanguard**

Durante anos, o mundo tem suportado a maior e mais mortífera guerra alguma vez vista, mas o rumo da Segunda Guerra Mundial está finalmente a mudar. Agora um grupo seletivo deve mostrar o que vale para terminar a tarefa e mudar de vez o panorama da guerra. Através da incrível jornada destes soldados veteranos, os jogadores viverão batalhas influentes da Segunda Guerra Mundial, enquanto lutam pela vitória em várias zonas de guerra, nas Frentes Oriental e Ocidental, no Pacífico e no Norte de África. ☺

Fonte: Playstation



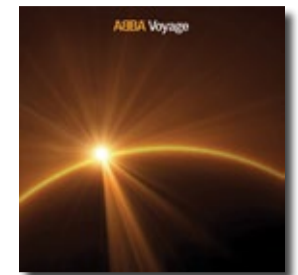
**Headphones JBL Tune 760NC**

Design Over-ear, super confortáveis, poderosos, os JBL Tune 760NC mantêm a promessa. O cancelamento de ruído ativo bloqueia distrações desnecessárias para permitir que você se concentre no que é importante, por até 35 horas.

Leve e dobrável para caber em qualquer aventura, o Tune 760NC pode conectar-se a dois dispositivos Bluetooth® simultaneamente, para que você nunca perca uma chamada no seu telefone enquanto assiste a um vídeo no seu tablet. ☺

Fonte: PC Diga

**1 Voyage**  
ABBA



**2 Cantares do Andarilho**  
José Afonso

**3 Horas Vazias**  
Camane

**4 Contos Velhos Rumos Novos** – José Afonso

**5 E agora como é que é?** – Chico da Tina

**6 =**  
Ed Sheeran

**7 Ao Vivo**  
Marília Mendonça

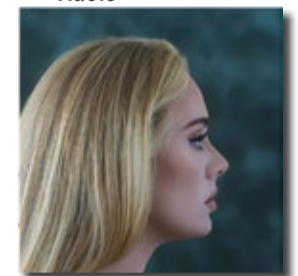
**8 Kid A Mnesia** – Radiohead

**9 Realidade – Ao Vivo em Manaus** – Marília Mendonça

**10 Music of the Spheres**  
Coldplay

Fonte: Associação Fonográfica Portuguesa

**1 Easy on me**  
Adele



**2 Shivers**  
Ed Sheeran

**3 Bad Habits**  
Ed Sheeran

**4 Cold Heart**  
Elton John & Dua Lipa

**5 Flowers (say my name)** – Arrde

**6 Overpass Graffiti**  
Ed Sheeran

**7 Love Nwantiti (Ah Ah Ah)** – Ckay

**8 Heat Waves**  
Glass Animals

**9 Obsessed with you**  
Central Cee

**10 Meet me at our spot** – Anxiety/Willow/Tyler Cole

Fonte: APC Chart



**Caça-Fantasmas: O Legado**

Do realizador Jason Reitman e do produtor Ivan Reitman, chega o próximo capítulo do universo original dos "Caça-fantasmas". "O Legado" conta a história duma mãe solteira e dos seus dois filhos quando estes chegam a uma pequena cidade. Após a chegada, as crianças começam a descobrir a sua ligação com os caça-fantasmas originais e o legado secreto que o seu avô deixou para trás. ☺

*Título original: Ghostbusters: Legacy; Comédia, Fantasia; Data de Estreia: 25/11/2021; Realização: Jason Reitman; País: EUA, Canadá; Idioma: Inglês;*

Fonte: Castello Lopes



**Pokémon Legends: Arceus**

O cenário do jogo é o mesmo de Pokémon Diamond e Pokémon Pearl: a região de Sinnoh. Mas esta história decorre numa era passada, antes de ideias como ser um treinador de Pokémon ou ter uma Liga Pokémon existirem sequer. Lá encontrarás Pokémon a viverem em ambientes hostis, o que faz de Sinnoh uma região muito diferente da que conhecestes em Pokémon Diamond e Pokémon Pearl. ☺

Fonte: Nintendo



**Luva Háptica da Meta**

A luva háptica da Meta consegue simular a sensação de tocar num objeto virtual na nossa mão.

O seu aspeto é ainda de um protótipo, ou seja, quando sair finalmente para o mercado, terá, certamente, um aspeto muito mais refinado. Para já, parece algo saído de um ciborgue. A luva possui centenas de atuadores, pequenos motores, que reproduzem a sensação de toque em toda a nossa mão. ☺

Fonte: PC Diga

JOVEM DE 16 ANOS LANÇA LIVRO DE POESIA

# BLOCO DE NOTAS, DO TELEMÓVEL PARA O LIVRO

Com apenas 16 anos, Afonso Carrega, colaborador do Ensino Magazine desde os 11, acaba de publicar o seu primeiro livro de poesia, o qual será apresentado dia 17 de dezembro, pelas 17H30, na Biblioteca de Castelo Branco. “Bloco de Notas” tem a chancela da RVJ Editores e começou a ser escrito durante o último confinamento, a partir de um trabalho da disciplina de português, ainda no 10º ano de escolaridade.

A particularidade deste primeiro trabalho literário, diz respeito ao facto do jovem poeta ter escrito os seus poemas no telemóvel. “É-me mais fácil. Quando tenho inspiração escrevo logo. Às vezes acontece quando saio de uma aula, ou numa outra situação”, explica o aluno do 11º ano (Economia) da Escola Secundária Nuno Álvares, de Castelo Branco. De resto, as novas tecnologias estão muito presentes na vida deste jovem. “Aprecio estar na internet e todo o tipo de conhecimento”, revela, enquanto diz “que gosta de música, jogos, tecnologia e tudo aquilo que um adolescente gosta”.

O próprio nome do livro, “Bloco de Notas”, resulta desse facto. Afonso Carrega junta sentimentos, humor e ironia. “Os meus poemas resultam muito da inspiração, mas depois todos são trabalhados e melhorados”, diz, enquanto esclarece que ainda não disse aos seus professores que iria publicar o livro, sobretudo à professora de português. “É uma surpresa que lhes quero fazer. Só vão saber quando receberem o convite ou quando lerem a notícia. Se bem que a professora de português conheça dois dos poemas, pois foram escritos para um trabalho da escola”, assegura. Já os colegas “ficaram contentes quando lhes disse”.

Esta primeira obra poética de Afonso Carrega tem o prefácio de um dos maiores poetas portugueses contemporâneos, António Salvado. “Sempre tive uma grande consideração e admiração por António Salvado. Ele é um dos melhores poetas portugueses e, tendo em conta a sua obra e os temas abordados, achei por bem convidá-lo. Não sabia se iria aceitar. Fiquei muito

contente por ter aceite. Muitos dos seus poemas também falam de amor, como os meus”, explica.

Composto por 21 poemas, o livro apresenta ilustrações de Joaquim Picado, que “cedeu as suas pinturas para a maioria dos meus poemas. Sabia que ele pinta muito bem, já fez exposições, e temos afinidades familiares. É um dos grandes artistas contemporâneos e decidi convidá-lo, assim como à minha mãe que também cedeu algumas das suas pinturas”.

Neste processo, diz, “tive o apoio de Maria de Lurdes Gouveia Barata, uma das melhores especialistas na língua portuguesa. Sabia que ela ajuda muitos autores no apuramento da sua escrita. O seu apoio foi muito importante e gostei bastante de trabalhar com a professora, que já me conhecia e que também aceitou escrever o posfácio deste livro”.

O livro tem ainda a nota de abertura de João Ruivo, diretor fundador do Ensino Magazine, e docente universitário. “O pro-



fessor conhece-me desde que nasci. É um grande amigo do meu pai e tenho uma grande estima e amizade por ele. É um homem que admiro muito, muito culto, e entendi que o deveria convidar”, adianta. ☺

## Afonso Carrega Bloco de Notas

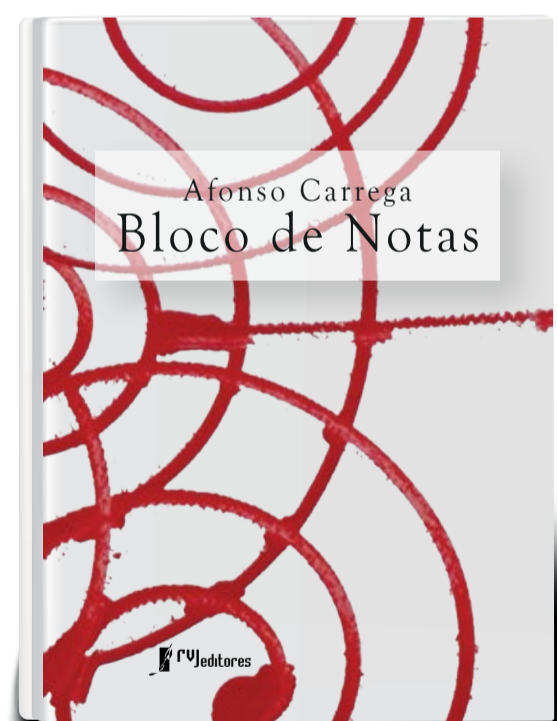
Aos 16 anos, Afonso Carrega escreve-nos, a partir do seu telemóvel, o seu primeiro livro de poesia, onde os sentimentos e a ironia estão bem vindos. Com ilustrações de Joaquim Picado e Florinda Baptista, esta obra tem o prefácio de António Salvado, o posfácio de Maria de Lurdes Barata e uma nota de abertura de João Ruivo.

- Ilustrado a cores
- Formato 14,8cm x 21cm
- 80 páginas

### PRÉ-RESERVAS Com dedicatória do autor

✉ rvj@rvj.pt  
☎ 272 324 645 | 965 315 233  
RVJ-Editores  
Avenida do Brasil n.º 4 r/c  
6000-079 Castelo Branco  
Loja virtual em [www.ensino.eu](http://www.ensino.eu)

Preço: 10 euros  
(Acresce portes de envio)



## APRESENTAÇÃO

17 DE DEZEMBRO 2021

BIBLIOTECA MUNICIPAL  
DE CASTELO BRANCO

ÀS 17H30

CONTAMOS COM A VOSSA PRESENÇA!

