

ENSINO

MAGAZINE JOVEM

SUPLEMENTO DO
ENSINO MAGAZINE
OUTUBRO 2024

DISTRIBUIÇÃO
GRATUITA

**PATRÍCIA
SAMPAIO,
JUDOCA**

**O JUDO
É UMA GRANDE
FERRAMENTA PARA
A FORMAÇÃO HUMANA**

Bullet
Age

Vive e deixa
Andar

Kraken
V4 pro



PATRÍCIA SAMPAIO, JUDOCA

«O JUDO É UMA GRANDE FERRAMENTA PARA A FORMAÇÃO HUMANA»



ATUALIDADE
ENSINO MAGAZINE

Com a medalha de bronze conquistada nos Jogos Olímpicos de Paris, concretizou um dos sonhos da sua vida. Patrícia Sampaio já tem o foco apontado para Los Angeles, em 2028. Enquanto isso, vai inspirando e atraindo os mais novos para uma modalidade com um «código moral e de valores muito particular.»

Para além da medalha de bronze nos Jogos Olímpicos de Paris, foi ainda porta-estandarte na cerimónia de encerramento, no Stade de France. De que forma é que a sua vida, profissional e pessoal, mudou de 1 de agosto até ao dia de hoje?

Na verdade, mudou drasticamente. Desde que regresssei a Portugal, a 4 de agosto, o tempo livre foi escasso. Foram semanas loucas, com muitas homenagens e convites para entrevistas e quis aproveitar todas as oportunidades de reconhecimento, até porque sei que há momentos – como o que tive – que acabam por ter um prazo de validade. Foi extenuante, cansativo e muito emotivo. Mas foi necessário regressar à vida de atleta e não foi fácil conciliar a preparação (treinos bidirários) com as múltiplas solicitações. Mas não posso esconder que esta visibilidade e este reconhecimento foram muito bons para

mim, ainda para mais sendo eu de uma cidade pequena (Tomar) e de um clube pequeno (Sociedade Filarmónica Gualdim Pais). Sinto-me uma pessoa mais realizada, ao ter concretizado um dos meus sonhos de vida.

Vivemos tempos onde impera o efémero. O facto de termos uma cultura desportiva muito assente no futebol pode levar a um gradual esquecimento do seu feito?

Vai acabar por acontecer. Entretanto, começarão as outras competições de judo, mundiais e europeus, haverá portuguesas a conquistarem lugares de relevo e dificilmente terão o reconhecimento e o impacto que existe quando se consegue uma medalha nos Jogos Olímpicos. Por isso, temo que esse entusiasmo se acabe por desvanecer. Noutros países um medalhado em qualquer modalidade é elevado a herói nacional e a sua vida muda mesmo a partir desse dia.

Os apoios (ou a falta deles) são a eterna questão do desporto português. Conta com o apoio do seu clube, com as instalações onde treina, e de uma bolsa monetária do Comité Olímpico de Portugal. Para além disso, este feito trouxe-lhe patrocinadores?

Admito que foi ingenuidade da minha parte: inicialmente, pensei que a medalha despertasse o interesse de

patrocinadores. Mas a verdade é que continuo sem qualquer patrocínio. Estes dois meses têm sido de verdadeira aprendizagem para mim. As provas de judo são transmitidas na SportTV, por isso, não se pode dizer que é por falta de visibilidade na comunicação social. Creio que o verdadeiro motivo para não se apostar no judo é mesmo a mentalidade que existe.

Esta medalha foi o corolário de 16 anos de trabalho. O português comum tem a noção dos sacrifícios e do esforço que um atleta olímpico tem de fazer para estar entre os melhores e que em quatro minutos (tempo de um combate) ou até em poucos segundos pode ir por água abaixo o esforço de anos e anos? A esmagadora maioria dos portugueses nunca fez uma preparação física e mental para estar numa olimpíada, por isso, é natural que não façam ideia do esforço e dos sacrifícios pelos quais passamos. Muitos deles só se lembram dos Jogos Olímpicos durante as duas semanas em que eles se desenrolam. O facto de ser um evento tão especial e para o qual os atletas se preparam após anos de sacrifícios é que explica as reações tão emotivas quando acontecem, por exemplo, as cerimónias das medalhas. Costumo dizer que um atleta é uma panela de pressão e o fim da sua participação nas olimpíadas é o encerrar de um ciclo em que esteve

quatro anos completamente focado na competição.

O judo é a segunda modalidade, a par com a vela, que mais medalhas conseguiu na história dos Jogos Olímpicos para Portugal – com Nuno Delgado, Telma Monteiro, Jorge Fonseca e Patrícia Sampaio. É um sinal de que se trabalha bem nesta modalidade?

Sim, representa uma continuidade e consistência na modalidade. Com a particularidade de termos saído dos últimos três Jogos Olímpicos (Rio, Tóquio e Paris) sempre com uma medalha, tivemos nessas três competições pelo menos dois atletas com capacidade e ambição para chegarem à medalha. Mas sinceramente acredito que temos capacidade para obter ainda mais medalhas e elevar a fasquia. Há muita vontade, mas faltam apoios e infraestruturas ao nível dos atletas que competem connosco. E isso nos momentos decisivos faz toda a diferença.

Tem sido convidada para palestras em escolas e esteve no final de agosto no Judo Camp, em Sintra. Como se sente a partilhar a sua experiência, os seus ensinamentos e a inspirar novos praticantes?

Soube que a conquista da medalha de bronze coincidiu com o aumento da adesão à prática do judo, especialmente por parte de meninas. Fico muito feliz,

ainda para mais sendo eu uma grande incentivadora da presea das mulheres no desporto. Para além disso, estando inserida num clube de judo é um grande orgulho promover a modalidade. Isso também é importante para mim. Depois de Paris já estive, em palestras ou masterclass, numa escola secundária e numa universidade. Gosto de olhar para o público que me está a ouvir e sentir que estão a absorver a mensagem que para chegarmos longe é preciso fazer um percurso de disciplina, trabalho e esforço. Sempre procurando contornar os obstáculos que se nos deparam, como as lesões ou as derrotas. O essencial é transmitir os altos e os baixos da carreira de um atleta.

Evitar o sedentarismo, promover a socialização e diminuir o tempo de consumo e exposição aos ecrãs. O desporto e, em particular, o judo devem ser vistos como uma escola de virtudes e de valores?

Com certeza. O judo tem um código moral e de valores muito particular, seja no treino ou na competição. É fundamental que esses valores se reflitam no dia a dia dos atletas, independentemente da idade. A modalidade é uma grande ferramenta para a formação humana. Em particular para as crianças, que chegam aqui pouco disciplinadas e depois adquirem regras fruto da prática da modalidade: a palavra no início e no fim, a linha, a saudação, respeitar o colega ou o adversário, interagir com o parceiro, ganhar o combate, mas sem magoar. Para além disso, aqui no meu clube, temos praticantes com 3/4 anos e outros na faixa etária dos 40/50 anos, o que é ótimo em termos do combate ao sedentarismo. Sobre o uso de telemóveis, pelo menos os mais pequenos, durante hora e meia a duas horas, estão completamente afastados dos aparelhos e focados apenas na prática desportiva. A cabeça está só concentrada no judo.

Faltam-lhe duas cadeiras para concluir a licenciatura em Ciências da Comunicação na FCSH-UNL. Quais são os seus planos para o futuro: continuar ligada à modalidade ou eventualmente enveredar por uma experiência na comunicação social?

Pelo menos mais quatro anos vou continuar no ativo. E quero muito estar em Los Angeles, em 2028. Nos últimos anos tenho refletido sobre a preparação do pós-carreira. Não que esteja a pensar abandonar brevemente, mas pode haver alguma lesão ou imprevisto, pelo que tenho pensado num leque de opções. No judo, tenho os cursos de árbitro e treinador. Fora da modalidade, estou a concluir uma licenciatura em comunicação social e talvez ainda me aventure, em termos académicos, numa área que sempre gostei muito: nutrição ou ciências do desporto. Será uma forma de dispor de valências em vários campos e no final da carreira poder escolher algo que me preencha de forma igual ou superior à de atleta. Também me vejo ligada ao desporto, como jornalista nesta vertente. É mais uma hipótese a juntar às outras. Ⓞ

Texto: Nuno Dias da Silva
Fotos: Direitos Reservados



PORTUGAL
TOP 10 ÁLBUNS
ENSINO MAGAZINE

1 Short N'Sweet -
Sabrina Carpenter



2 Hit me hard and soft -
Billie Eilish

3 Afro Fado
Slow J

4 Romance
Fontaines D.C.

5 Ate
Stray Kids

6 O próprio
Dillaz

7 The tortured poets
department: The
Anthology - Taylor Swift

8 Utopia
Travis Scott

9 Do.mar
Van Zee

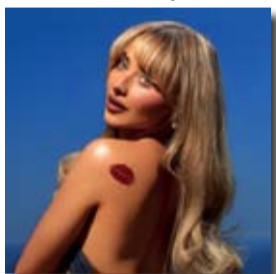
10 Days Before Rodeo
Travis Scott

Fonte: Associação
Fonográfica Portuguesa



PORTUGAL
TOP 10 SINGLES
ENSINO MAGAZINE

1 Taste
Sabrina Carpenter



2 Good Luck Babe
Chappell Roan

3 Espresso
Sabrina Carpenter

4 Die with a smile - Lady
Gaga & Bruno Mars

5 Please Please Please
Sabrina Carpenter

6 Backbone
Chase & Status/Stormzy

7 Hot to go
Chappell Roan

8 Kisses - Bl3ss/
Camrinwatsin/Bbyclose

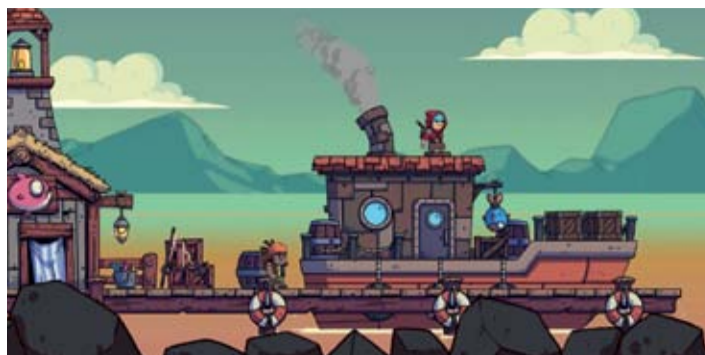
9 Somedays - Sonny
Fodera/Jazzy/D O D

10 Guess - Charli XCX &
Billie Eilish

Fonte: APC Chart



GAME
ENSINO MAGAZINE



Bullet Age

O mundo de New Haven situa-se numa terra inóspita. Esta terra foi destruída pelo ARC Empire com uma única Mutagen Bomb, que transformou os seus habitantes em monstros mutantes.

Junta-te aos heróis Gunsword, a última esperança da United Resistance, neste jogo clássico cooperativo de ação e plataformas.

Está nas tuas mãos impedir a ARC de dominar o mundo. Ⓞ

Fonte: Nintendo



GADGETS
ENSINO MAGAZINE



Kraken V4 Pro

Os Kraken V4 Pro são uma evolução significativa na oferta de áudio imersivo, levando mais de 12 anos de desenvolvimento a um novo patamar, mas traz consigo uma inovação inédita, o OLED Control Hub. Com esta tecnologia, os gamers agora têm controlo total sobre a sua experiência de áudio, com mais de 20 opções de personalização. Os auscultadores do Kraken V4 Pro foram desenhados para maximizar feedback háptico avançado, criando uma experiência verdadeiramente imersiva e tátil, com almofadas de memória em couro proteínado, garantindo conforto e intensidade nos momentos mais emocionantes. Ⓞ

Fonte: PC Diga

Pulicidade

**KARTÓDROMO
CASTELO BRANCO**

HORÁRIO
ATÉ FINAL DE SETEMBRO

**SEGUNDA A QUINTA
ENCERRADOS**

SEXTA A DOMINGO

09:00H - 13:00H
15:00H - 19:00H



CINEMA
ENSINO MAGAZINE



Vive e Deixa Andar

O mundo não chega para abarcar todos os azares que afligem Lucas. Órfão, solitário, trapalhão, Lucas é um alvo em movimento para toda a espécie de infortúnios. Mas as coisas nunca estão tão mal que não possam piorar. Lucas perde o emprego e está prestes a ser despejado de casa. Quando tudo parece perdido, recebe o telefonema de um amigo de infância que lhe pede ajuda e terá de entreter duas influencers durante um fim-de-semana numa mansão luxuosa. É nessa verdadeira armadilha tecnológica, guardada por um inglês misterioso, que Lucas descobrirá segredos inesperados acerca do seu passado e, mais importante ainda, é aí que descobrirá o amor. VIVE E DEIXA ANDAR é uma comédia romântica de ação, com licença para matar... de riso! Ⓞ

Título Original: Vive E Deixa Andar; Comédia; Data de Estreia: 31/10/2024; Realização: Miguel Cadilhe; País: Portugal; Idioma: Português

Fonte: Castello Lopes



14'ET ENCONTRO DE TIPOGRAFIA

21 NOV 2024

WORKSHOPS

S

22 NOV 2024

MANUEL LIMA
DINO DOS SANTOS
EDUARDO AIRES

T

23 NOV 2024

EDUARDO HERRERA
LEIRE FERNANDEZ

ÉVORA
PORTUGAL

inscrições: sge.uevora.pt
web: 14et.uevora.pt
[@encontrodetipografia](https://twitter.com/encontrodetipografia)

