

ENSINO

# MAGAZINE JOVEM

SUPLEMENTO DO  
ENSINO MAGAZINE  
MARÇO 2024

DISTRIBUIÇÃO  
GRATUITA

**DIOGO FARO COMEDIANTE  
O HUMORISTA COM  
ALMA DE ATIVISTA**

Arthur Amigo  
Para Sempre

Star Wars™  
Outlaws

# DIOGO FARO, COMEDIANTE O HUMORISTA COM ALMA DE ATIVISTA



**PORTUGAL É UMA PERMANENTE «FONTE DE INSPIRAÇÃO» PARA O HUMOR QUE USA COMO «ARMA PARA APONTAR AS FALHAS DO SISTEMA». CONTROVERSO, POLÉMICO E COM UM FORTE PENDOR POLÍTICO, DIOGO FARO NÃO DÁ TRÉGUAS AOS PARTIDOS, AOS GOVERNOS E AOS PODEROSOS.**

**U** ATUALIDADE  
ENSINO MAGAZINE

A peça de teatro «Amor, quero beijar mais pessoas» já encheu 12 salas, em Lisboa, e tem mais sessões agendadas para o Porto, em maio. É um espetáculo «fora da caixa» que aborda o relacionamento não monogâmico que mantém com a sua namorada, Joana Brito Silva. Foi uma decisão corajosa e uma pedrada no charco abordar o tema das relações poliamorosas e desmistificar esta nova forma de estar nos relacionamentos?

De certa forma, sim. Eu e a Joana estamos juntos há cerca de dois anos e meio e desde o início foi uma relação não monogâmica, porque entendemos que era o melhor para nós, apesar de gostarmos muito um do outro, também queríamos estar com outras pessoas e envolver-nos sexual e romanticamente com essas mesmas pessoas. Esta peça gerou muita curiosidade à nossa volta, porque este é um tema ainda muito pouco falado em Portugal. E a partir dessa curiosidade surgiu a ideia de criarmos uma peça de teatro. A Joana é atriz e encenadora, enquanto eu sou comediante. E pretendemos com a peça fazer com que as pessoas reflitam sobre o tema. Não quero com isto dizer que queremos impingir a não monogamia ou o poliamor a alguém. O objetivo passa por questionar os modelos relacionais e partilhar a ideia de que pode haver várias formas de nos relacionarmos uns com os outros, sexual e romanticamente.

Depreendo das suas palavras e pelas sa-

las cheias que alcançaram que a reação do público tem sido calorosa?

A reação tem sido muito boa e o feedback muito positivo, tanto de quem partilha a nossa visão, como de outras pessoas que preferem ser fiéis a uma lógica monogâmica. A perspetiva era abrir meia dúzia de espetáculos e acabámos por ir somando, consecutivamente, novas datas à medida que os bilhetes esgotavam. Ainda vamos fazer uma última data em Lisboa, a 19 de março, e depois faremos duas datas no Porto, em maio.

**Em 2020 a revista «Máxima» apelidou-o de «pugilista digital» pelo fervor que coloca nos seus combates dialéticos nas redes sociais. Considera-se um humorista com uma veia de ativista?**

Não me preocupo muito com o rótulo, mas admito que o meu humor é muito político em algumas matérias, como a habitação. Portugal não tem, de uma forma geral, humoristas com o meu estilo de intervenção. Sou, por assim dizer, um humorista com bastantes opiniões e que utiliza a comédia e o humor para veicular as suas ideias e convicções. De uma forma vincada. É este tipo de humor em que acredito e que me dá gosto fazer.

**Considera-se polémico por natureza ou limita-se a proferir verdades incómodas?**

Admito que o poliamor ou a masculinidade tóxica possam ter alguma carga polémica. Mas, de uma forma geral, não me considero polémico. É polémico dizer que os homens e as mulheres devem receber os mesmos salários? Que o racismo é

horrível? E as pessoas LGBT devem ter os mesmos direitos que as pessoas heterossexuais? São coisas que deviam ser normatizadas numa democracia. Mas é sabido que nas sociedades em que vivemos ainda está muito por fazer.

**Fazer humor é mais fácil ou mais difícil em tempos de crise ou de «vacas gordas»?**

Nunca vivi em tempos de «vacas gordas». Sou um artista normal que vive com as minhas dificuldades. Há anos piores e outros melhores. Há anos favoráveis e há outros que em certos meses não sei bem como vou pagar a renda. O meu humor é virado para “bater” nos partidos, nos governos, nos poderosos, nos CEO e acionistas das empresas. Dá sempre para fazer humor. Por outro lado, também é algo deprimente haver tantos motivos para fazer humor. Mas há o lado reconfortante de podermos aliviar um pouco e dispor bem as pessoas que estão a passar por mais dificuldades.

**Tem a noção que Portugal está longe de ser um país aborrecido e cinzento para os humoristas...**

Está constantemente a acontecer alguma coisa. Portugal é uma permanente fonte de inspiração. Não falta material, seja político ou de outra natureza. O importante é ser criativo e trabalhar arduamente o conteúdo e os assuntos que o que nos rodeia proporciona.

**A habitação, o SNS e o combate à discriminação são algumas das suas principais bandeiras de intervenção. Mas é nas desigualdades e no fosso entre classes que**

**mais se tem centrado ultimamente. O que é que o indigna mais?**

Vivemos num país muito desigual. Cerca de 50 por cento da riqueza está concentrada em aproximadamente 5 por cento das famílias mais ricas. Os milionários estão a ficar cada vez mais ricos, enquanto uma parte importante da população perde, a cada dia que passa, poder de compra. Revolta-me que todos os dias existam mais pessoas a viver em tendas. A par com a gritante desigualdade económica temos um país super machista, racista e homofóbico. É igualmente revoltante, mas ao mesmo tempo dá-me inspiração para fazer humor. O humor é a «arma» que eu tenho para apontar as falhas do sistema.

**É um dos rostos do movimento cívico «Casa é um direito» e dinamizou a manifestação ocorrida a 1 de abril do ano passado, após ter recebido centenas de relatos, alguns deles pungentes, através das redes sociais. Pode partilhar algum testemunho que mais o tenha tocado em termos de precariedade habitacional?**

Algumas descrições são particularmente trágicas. Pessoas despejadas, outras ameaçadas pelos senhorios e até casais com relações terminadas mas que tinham de continuar a viver debaixo do mesmo teto, inclusive a dormir na mesma cama depois da separação. Ao mesmo tempo que milhares de portugueses se veem aflitos para pagar a renda de casa, os bancos portugueses tiveram quase 4 mil milhões de euros de lucro. E há quem ache isto normal.

O aumento do número de emigrantes no nosso país tem potenciado estas situações de precariedade habitacional e o recente incêndio mortal na Mouraria, em Lisboa, destapou o caso de dezenas de cidadãos estrangeiros que vivem em camaratas, em regime de cama quente... Situações como essas são muito mais frequentes do que se pensa. O que é completamente desumano, ainda para mais exigindo-se preços de renda absolutamente surreais. Boa parte dos 600 ou 700 euros que conseguem ganhar vai para pagar essa renda e o pouco que sobra é canalizado para as famílias que ficaram nos seus países de origem.

**Ainda sobre os emigrantes, defende que «há racismo sistémico em Portugal». Os emigrantes estão instalados em cada vez maior número desempenhando muitos dos trabalhos que os cidadãos portugueses rejeitam. Está a nascer uma cultura xenófoba e discriminatória, até com o argumento securitário como suporte?**

Não está a nascer, sempre houve essa cultura xenófoba e discriminatória, desde o Estado Novo. Passos Coelho pegou agora, em plena campanha eleitoral, no argumento da segurança interna. E relembro que já tinha sido ele a dar a mão a André Ventura quando este dirigiu um discurso contra os ciganos. É um discurso recorrente e que tem-se avolumado com a onda de emigração indostânica, com origem na Índia, Paquistão, etc. Que no fundo são indivíduos que só querem trabalhar e fazer a sua vida. Do ponto de vista economicista é preciso não esquecer o seu contributo para a Segurança Social e a ajuda preciosa que dão no combate ao nosso acelerado declínio demográfico. Mas antes de tudo isto estamos a falar de seres humanos, com emoções e sonhos. E é preciso dizer que, ao contrário do que se pretende fazer crer, não aumentou a criminalidade praticada por emigrantes. Aliás, o maior crime em Portugal é a violência doméstica e nós não vemos os partidos da direita – nomeadamente o PSD e o Chega – a falarem sobre isto.

**Há uma cultura crescente de ódio e críspação na sociedade, sendo as redes sociais o principal «campo de batalha» desta contenda onde é particularmente ativo. Recebe, por essa via, muitos insultos e ameaças?**

Gosto muito de redes sociais. É um espaço muito interessante e que proporciona discussões muito ricas. E também é possível conhecer pessoas incríveis. Mas também é um antro de ódio. Recebo ameaças do género «vou-te matar» ou «vou-te espancar». Mas é preciso perceber que há um modelo de negócio das redes sociais que ganha com as emoções mais quentes, em que emerge a raiva, em que se responde por impulso, etc.

**Estamos a poucas semanas dos 50 anos do 25 de abril. Temos motivos para celebrar ou para refletir?**

O 25 de abril é para celebrar sempre e recordar a derrota do Estado Novo. Meio século depois está ainda muito por fazer e é preciso sublinhar que os direitos conquistados estão longe de estar garantidos. Veja-se o caso do direito ao

aborto, que após ter sido conquistado, é agora posto em causa, quando já não seria de todo algo esperado. Temos de estar muito atentos aos que nos querem retirar direitos. Por isso, o 25 de abril deve fazer-nos lembrar que todos os dias são dias de luta.

Sou do tempo em que a geração foi chamada de «rasca». A atual geração, com a crise ambiental e habitacional, passou a estar permanentemente...à rasca? Sem dúvida. Muitos médicos e professores jovens são obrigados a ir para longe de casa exercer a sua profissão, auferindo salários baixos para a importância do que fazem. Insisto: a questão da habitação é a mais estrutural das nossas vidas. Até para os estudantes. Muitos chegam mesmo a abandonar os estudos por não terem suporte económico e financeiro para deslocações, pagar alojamento e as propinas.

**Chamar a atenção para as alterações climáticas atirando tinta verde para cima de um político é um ato legítimo ou censurável?**

Não critico os jovens que enveredam por práticas de chamar a atenção de modo mais radical para uma causa justa e em que estão tão empenhados, bem como pela coragem revelada. Não os considero extremistas, mas talvez admita que nem todas as ações sejam eficazes. Para além disso não há como negar o efeito e impacto das alterações climáticas. É tão evidente que é ridículo e absurdo dizer o oposto.

**Segundo um inquérito promovido pela Associação Académica de Coimbra perto de 70 por cento dos estudantes da Universidade de Coimbra pensa emigrar. Ver a chamada «geração mais bem preparada de sempre» fixar-se além-fronteiras deve ser assumido como uma derrota nacional?**

Claro. Só com habitação acessível e salários maiores será possível inverter este ciclo. De uma vez por todas é preciso baixar os impostos. Um país que nivela tão por baixo não se pode surpreender que os “seus” procurem oportunidades e melhor qualidade de vida fora de portas. ☹

Nuno Dias da Silva (Texto)  
Direitos Reservados (Fotos)

## A CARA DA NOTÍCIA Humor e várias bandeiras

Deixou o emprego de publicitário para fazer “stand up comedy” e hoje é um caso de sucesso nas redes sociais e em podcasts, locais onde desfralda, entre outras, a bandeira pela igualdade de género e a defesa por uma habitação digna. Antes deste passo, protagonizou o projeto «Sensivelmente idiota», onde entrevistava desconhecidos na rua. Uma arrojada peça de teatro sobre o poliamor é a última descoberta deste comediante multifacetado, que muitos garantem ser um influencer político. O seu nome é Diogo Faro, 37 anos, natural de Lisboa. ☹

## PORTUGAL TOP 10 ÁLBUNS ENSINO MAGAZINE

1 O Próprio  
Dillaz



2 Afro Fado  
Slow J

3 Trovador  
Ivandro

4 Do.mar  
Van Zeet

5 Vultures 1 – Kanye  
West and Ty Dolla Sign

6 1989  
Taylor Swift

7 Utopia  
Travis Scott

8 Midnights  
Taylor Swift

9 The Dark Side of The  
Moon – Pink Floyd

10 Fado Camões  
Lina

Fonte: Associação  
Fonográfica Portuguesa

## PORTUGAL TOP 10 SINGLES ENSINO MAGAZINE

1 Texas Hold'em  
Beyonce



2 Beautiful Things  
Benson Boone

3 Lose Control  
Teddy Swims

4 End of Beginning  
Djo

5 Carnival – Kanye  
West/Ty Dolla Sign

6 Stick Season  
Noah Kahan

7 Praise Jan in the  
Moonlight – YG Marley

8 Training Season  
Dua Lipa

9 Cruel summer  
Taylor Swift

10 Álíbi – Ella Henderson  
ft Rudimental

Fonte: APC Chart

## CINEMA ENSINO MAGAZINE



### Arthur Amigo Para Sempre

Ao longo de dez dias e 435 milhas, o aventureiro profissional Michael Light e um astuto cão de rua chamado Arthur criam um vínculo inquebrável. Baseado numa incrível história verdadeira, “Arthur Amigo para Sempre” segue Light, desesperado por uma última chance de vencer, enquanto convence um patrocinador a apoiá-lo e uma equipa de atletas para o Campeonato Mundial de Corrida de Aventura na República Dominicana. À medida que a equipa é levada aos seus limites extremos de resistência na corrida, Arthur redefine o verdadeiro significado de vitória, lealdade e amizade. ☹  
Título Original: Arthur The King; Aventura; Data de Estreia: 21/03/2024; Realização: Simon Cellan Jones; País: EUA; Idioma: Inglês

Fonte: Castello Lopes

## GAME ENSINO MAGAZINE



### Star Wars™ Outlaws

Explora o primeiro jogo do universo Star Wars em mundo aberto, visitando planetas conhecidos e por conhecer por toda a galáxia.

Arrisca tudo na pele de Kay Vess, uma delinquente emergente que procura a liberdade e uma forma de começar uma nova vida. Luta, rouba e desvencilha-te como puderes enquanto abres o teu caminho pelos sindicatos do crime, levando-te ao topo da lista dos mais procurados da galáxia. Se quiseres correr os riscos, a galáxia está cheia de oportunidades. ☹

Fonte: Playstation

Publicidade

**KARTÓDROMO**  
CASTELO BRANCO

Enciclicia Castelo Branco

MARCAÇÕES E INFORMAÇÕES:  
 ☎ 21 291 11 900  
 📍 https://www.kartodromo.pt  
 🌐 www.kartodromo.pt  
 📧 info@kartodromo.pt

**NOVO HORÁRIO**  
09H00 ÀS 13H00 E DAS 14H00 ÀS 18H00  
ENCERRA ÀS SEGUNDAS E TERÇAS  
RECTA DO LANÇO GRANDE EM CASTELO BRANCO



## Medicina Desportiva

# Nutrição e suplementação desportiva

O sucesso desportivo tem por base três pilares essenciais: Alimentação, Programa de Treino e Descanso/Recuperação.

Neste artigo de opinião irei falar sobre a Alimentação, tentando abordar a parte da Nutrição e da Suplementação.

Em primeiro lugar, é importante referir que a alimentação deve ser equilibrada e variada, satisfazendo as necessidades individuais de cada desportista. É o resultado de um equilíbrio entre o consumo energético, a ingestão glucídica (açúcares), a qualidade proteica e o aporte necessário de água. As necessidades e objetivos nutricionais não são estáticos e necessitam de ser personalizados para o atleta, tendo em conta as especificidades do evento desportivo, o desempenho pretendido, a composição corporal ideal para a obtenção desse mesmo desempenho, as preferências a nível alimentar e as possíveis respostas a várias estratégias.

Neste sentido é importante avaliar os objetivos e a intensidade do exercício a que o atleta se vai submeter. Apenas na eventualidade dos objetivos nutricionais não poderem ser atingidos unicamente com a dieta, o recurso à suplementação poderá e/ou deverá ser ponderado. Atletas com programas de treino gerais, de baixa intensidade, conseguem satisfazer as suas necessidades energéticas, de glícidos, proteínas ou lípidos com uma dieta regular, não precisando de suplementação. Por sua vez, treinos com maior intensidade poderão ser otimizados com suplementação para além de uma dieta variada e equilibrada.



Um dos aspetos mais relevantes da nutrição é a ingestão energética, sendo necessário que o atleta consuma uma quantidade suficiente de calorias para suprir os gastos. Existem diversos fatores que podem aumentar as necessidades energéticas acima dos níveis basais, tais como o frio ou calor, altitude, algumas lesões, drogas ou medicamentos e possivelmente a fase do ciclo menstrual, no caso das mulheres.

Em jeito de exemplo, uma pessoa com 70kg que faça 3 treinos por semana de 30 a 40min precisa de um aporte calórico de 1700 a 2400kcal, isso advém de uma fórmula de cálculo de 25-35 kcal/kg/dia. Por outro lado, essa mesma pessoa de 70kg mas que faça 5/6 treinos por semana de 2/3h necessita de 3500 a 5600 kcal (fórmula de 50-80kcal/kg/dia).

Mas estes cálculos também são utilizados para o tipo de alimentação, ou seja, a pessoa de 70kg que faça os tais 3 treinos por semana de 30min precisa de um aporte diário de 210g açú-



cares (3-5g/kg/dia) de 56g de proteína (0,8-1 g/kg/dia) e 35g de lípidos (0,5-1,5g/kg/dia).

Outro fator importante é o timing das refeições, ou seja, em que altura do dia se faz determinada refeição o que depende de várias variáveis, como a hora do treino/jogo nesse dia.

As recomendações de suplementação devem ser conservadoras e direcionadas principalmente para a otimização da recuperação e adaptação ao treino, sendo o mais relevante a melhoria ou manutenção da qualidade geral da dieta. A suplementação da dieta pode ser relevante no sentido de ajudar os atletas a consumirem as doses adequadas de calorias, glícidos e proteínas na sua dieta. No entanto, devem ser encarados como suplementos à dieta e não substitutos de uma dieta variada e equilibrada. Os atletas usam suplementos por 6 motivos essenciais: potenciar o desempenho, ajudar na recuperação, beneficiar a saúde, tratar ou prevenir alguma doença, tentar compensar uma dieta pobre ou para manipular a imagem corporal. Os suplementos com eficácia e segurança documentados, são as proteínas, aminoácidos de cadeia ramificada,

aminoácidos essenciais, whey, caseína, soja, creatina monohidrato, cafeína, bicarbonato de sódio,  $\beta$ -alanina, HMB, nitratos, fosfato de sódio, ferro, cálcio e vitaminas C, D e E.

Vou falar um pouco da cafeína pois é dos mais usados por todo o tipo de desportista. A cafeína atinge o pico de concentração sanguínea nos 15-45 minutos após a ingestão, apresentando um maior benefício em indivíduos que habitualmente não consomem café, sendo que nestes, os efeitos da cafeína chegam a durar mais 3 horas do que em indivíduos já habituados ao seu consumo. Assim sendo, não ingerir cafeína uns dias antes do evento pode maximizar os efeitos no desempenho. A cafeína poderá ser ingerida cerca de 3-6 mg/kg, 15-30 minutos antes do exercício, mas preferencialmente antes de uma competição. Doses acima destas não resultam num maior aumento do desempenho, podendo até ser consideradas doping por algumas associações desportivas.  $\text{\textcircled{O}}$

Diogo Abreu  
Médico Assistente de Medicina Geral e Familiar  
Pós-Graduado em Medicina Desportiva e Medicina Futebol  
Médico na De Lima Antunes Health Care Services



PUBLICIDADE  
ENSINO MAGAZINE

# futuralia+

## 20 a 23 de Março 2024



## Educação, formação e empregabilidade



FIL - LISBOA  
Parque das Nações



/fil futuralia



/Futuraliafil



/futuraliafil

www.futuralia.fil.pt