

ENSINO MAGAZINE JOVEM

SUPLEMENTO DO
ENSINO MAGAZINE
JANEIRO 2023

DISTRIBUIÇÃO
GRATUITA

NORBERTO MOURÃO,
PARACANOÍSTA

«Portugal é futebol
e pouco mais.
Não há cultura
desportiva
no nosso
país»

Design Gráfico: Rui Salgueiro Foto: Comité Paralímpico Português

Magazine
Gamer

Seal Team:
Brigada Especial
(Dob.)

Marvel's
Midnight Suns

Xiaomi
Mini PC

NORBERTO MOURÃO,
PARACANOÍSTA

«PORTUGAL
É FUTEBOL
E POUCO MAIS.
NÃO HÁ CULTURA
DESportiva
NO NOSSO PAÍS»

UM FATÍDICO ACIDENTE DE MOTA “ROUBOU-LHE” AS DUAS PERNAS, MAS NÃO LHE TIROU A CAPACIDADE DE SONHAR. A PERSISTÊNCIA E O FOCO FIZERAM DE NORBERTO MOURÃO UMA DAS MAIORES REFERÊNCIAS DO DESPORTO ADAPTADO EM PORTUGAL. O PRÓXIMO OBJETIVO É OS JOGOS PARALÍMPICOS, EM PARIS. O QUE SE SEGUE É A HISTÓRIA E O EXEMPLO DE UM SER HUMANO, NO MÍNIMO, INVULGAR.

Foto Miguel A. Lopes (Agência Lusa) - Foto cedida pelo Comité Paralímpico Português.



ENTREVISTA
ENSINO MAGAZINE

Quem era o Norberto Mourão e o que é que fazia antes de 29 de setembro de 2009, o dia em que sofreu o acidente que determinou a biamputação dos membros inferiores?

Antigamente, era pasteleiro. Saía de casa por volta das 4 da manhã e regressava depois do trabalho estar concluído. Umhas vezes mais tarde, outras mais cedo. Mas a minha rotina resumia-se a isto: casa-trabalho, trabalho-casa.

Até chegou a dizer que «andava perdido na farinha»...

Sim. Digo isso muitas vezes. Nesse meu trabalho fazia o melhor que sabia e podia, mas a minha vida limitava-se a isso. A ser útil aos patrões e aos clientes da pastelaria. No fundo, era uma vida normal, igual à de tantas outras pessoas. Não fui a que escolhi, foi a que me apareceu.

É transmontano de nascimento, mas boa parte da sua vida residiu em Camarate, nos arredores de Lisboa...

Os meus pais mudaram-se para a capital, tinha eu cerca de três anos. E por lá vivi durante 37 anos. Depois regresssei à minha cidade de origem, Vila Real, e neste momento, desde 2022, estou a viver em Lagoa, no Algarve. Foi mais uma volta na minha vida.

Foi precisamente em Camarate, quase a chegar a casa, que acontece o acidente. Como é que recorda o trágico dia que, no fundo, acabaria por transformar o resto da sua vida? Era um dia de trabalho normal, em que re-

gressava a casa, depois de muitas horas no ativo. O acidente dá-se numa zona que conhecia muito bem, mas ironicamente acaba por acontecer porque abrandei a velocidade. Perdi o controlo da mota e o resultado foi a amputação das duas pernas logo no local, porque fiquei sentado no depósito do veículo, tipo alicate. Desmaiei na altura do impacto, mas nas várias vezes que acordei, recordo-me que a minha preocupação imediata foi para que avisassem os meus pais e também o meu patrão, para que lhe comunicassem que não podia ir trabalhar no dia a seguir. Pode não acreditar, mas uma vez operado e já na cama do hospital, foquei-me logo em olhar em frente. A recuperação foi extraordinária, bem melhor do que os próprios médicos esperavam. Ao fim de um mês e uma semana já estava em casa, com alta médica. Acho que era mais fácil ganhar o “Euromilhões” do que sobreviver a um acidente tão grave. E sobrevivi. No segundo dia internado nos cuidados intensivos já estava a pedir à minha mãe para me trazer alteres porque eu não podia perder força nos braços. Infelizmente, os médicos não me deixaram. Posteriormente, quando passei para a enfermaria e para a unidade de amputados fiz tudo o que os fisioterapeutas me mandavam fazer no Hospital dos Capuchos.

Depois dessa fatalidade, como é que surge o desporto adaptado na sua vida?

Sabia que não podia perder a força, especialmente nos braços, porque estava consciente que precisaria deles para tudo. Pensei em procurar fazer um desporto. Em conversa com uma pessoa que estava na fisioterapia soube que se ia realizar uma prova de mer-

gulho adaptado e canoagem em Sesimbra. Estávamos em setembro de 2010. Fui experimentar e gostei logo. Em janeiro do ano seguinte comecei a treinar com o meu treinador de sempre, o Ivo Quendera. Inicialmente apenas aos fins de semana, porque a fisioterapia ocupava-me os dias úteis. Progressivamente, fui aumentando o número de treinos.

Por aquilo que passou, considera que o acidente fortaleceu-o do ponto de vista mental?

É a minha parte mais forte. Não fico preso nas coisas que correm mal. Já falhei e já falhámos como equipa, mas fui e fomos sempre aprendendo com os erros, evoluindo e extraíndo lições para que não volte a acontecer. Lembro-me da situação em que o leme ficou virado para a esquerda na final do mundial de 2013. Na altura, tentei corrigir, mas sem sucesso. A verdade é que nunca mais aconteceu. Noutra prova também fui afastado por causa das ondas e passei a treinar muito mais as ondas, acabando por perder o medo. Hoje sou dos atletas que melhor se desenrasca nesta situação. Aliás, procuro treinar todas as circunstâncias que se podem deparar durante uma prova. Aprender e olhar sempre para a frente é o meu lema.

É atleta a tempo inteiro, ou seja, dedica-se a 100 por cento à canoagem?

Em Portugal sou o único atleta de alta competição na paracanoagem e penso que em termos do desporto adaptado se não sou o único profissional, devo ser dos raros. A nível internacional a situação é diferente. Muitos dos meus adversários são atletas de alta competição.

Qual é a sua rotina de treinos?

Normalmente treino três vezes por dia. Hoje fiz água, de manhã, cerca de 8 quilómetros. À tarde fiz um pouco de ginásio, cerca de meia hora. E já a meio da tarde fiz mais 7 quilómetros em água. Sem esquecer os 15 a 20 minutos de alongamentos. Habitualmente tenho uma tarde livre durante a semana e também no sábado à tarde. O único dia de descanso completo é o domingo. Quando as competições estão muito longe, os treinos e a intensidade é muito maior. Vai-se quase até ao limite. Quando as grandes provas se aproximam, reduz-se o número de quilómetros e de séries, mas aumenta-se a intensidade de cada série. Por isso, a nível físico e também psicológico é muito mais desgastante. Mas é uma altura em que se procura atingir o pico de forma.

Já disse que agora vive no Algarve, mas anteriormente treinou em Montemor-o-Velho, o local do país com melhores condições para a prática do remo e da canoagem. Que locais procura para os seus treinos?

Rios, lagos e barragens. Mar não faço. O ideal é um local com águas mais paradas, porque a competição na paracanoagem é de águas lisas. Agora é no Algarve que vivo e treino e felizmente o clube que represento – o Kayak Clube Castores do Arade – tem ótimas condições de treino o ano inteiro, mas vou cerca de uma ou duas semanas por mês até Montemor-o-Velho onde, como disse, existe a melhor pista para a modalidade. A maior parte dos estágios da seleção nacional também se realizam lá.

Ser atleta paralímpico é um processo evolutivo e que demora até surgirem os resultados. Isto

pode ser explicado, em parte, por se iniciar a prática tardiamente, porque os acidentes que mutilaram estes atletas aconteceram já com 20 ou 30 anos. Sabendo que começou com 31 anos e tem agora 42, até quando pode ir a longevidade da sua carreira?

Na paracanoagem a faixa etária dos atletas de topo situa-se entre os 35 e os 42/43 anos. Cheguei aos Jogos Paralímpicos já com 43, perto dos 44. Já vai ser uma idade um pouco avançada, mas com treino, com continuidade e persistência penso que continuarei a competir a um bom nível. Mas é preciso reconhecer que, entretanto, entrarão outros atletas mais jovens e mais fortes. Quero recordar que comecei em 2011, mas só em 2019 é que comecei a ter os primeiros bons resultados internacionalmente, quando mudei do kayak para a canoa.

Os Jogos Paralímpicos de Paris, no verão de 2024, são o seu grande foco?

Sim. Quero chegar a essa competição num excelente momento de forma. Tenho condições para isso. Só espero que não surja nenhuma lesão. Tenho todos os cuidados em termos de alongamentos para não ter qualquer problema muscular. Quatro anos depois, em Los Angeles 2028, as expectativas já não serão tão altas. Mas admito fazer algo muito bom para Portugal. Apesar de reconhecer que esta modalidade provoca muito desgaste, ao contrário de outras, por exemplo, o boccia. Acredito que até aos 48 anos ainda posso estar num nível aceitável.

Quando abandonar a sua carreira, pensa, de alguma forma, ficar ligado à modalidade?

O meu objetivo é manter-me ligado à canoagem, em particular a este desporto adaptado. Já fiz o curso de nível 1 de treinador. Como estou focado no treino e na preparação não quis começar o curso do nível seguinte. Mas uma vez terminada a carreira, quero transmitir a minha experiência aos outros atletas. No fundo, já vou fazendo isso há uns anos e pretendo prosseguir, quando me retirar. Em particular nas provas internacionais, porque no meu país quero continuar a competir até que consiga, porque pretendo dar o meu exemplo aos outros.

De que forma vê o processo de renovação de atletas em Portugal?

O processo de renovação não se afigura fácil. Infelizmente, muitas das pessoas que sofreram acidentes como o meu não gostam de se expor, ou por vergonha ou por pensarem que não gostarão de nenhum desporto. É importante que se exponham, experimentem e

se sintam pessoas completamente normais. É aquilo que somos. Nós somos todos normais, cada um com as suas diferenças. O papel das escolas em atrair estes jovens para o desporto adaptado é importante porque, no fundo, todos acabam por passar por estabelecimentos de ensino. Em Lagoa, temos a sorte de o treinador e presidente do clube, ser professor na escola, o que facilita o recrutamento de atletas. Pelo que depender de mim, tudo farei para atrair mais pessoas para a modalidade.

Pelo que aqui temos conversado dá para entender que lida relativamente bem com a pressão, mas consegue ficar indiferente quando a opinião pública começa a exigir medalhas antes de grandes provas, como um europeu, um mundial ou umas olimpíadas?

Pressão não sinto, mas confesso algum desconforto quando somos bombardeados com a questão das medalhas. Entendo que todos desejem isso, a começar pela própria Federação Portuguesa de Canoagem. Nós, atletas, trabalhamos muito para os resultados, abdicamos de muita coisa durante muito tempo, e somos os primeiros a ficar frustrados se as coisas não saem bem. Em Tóquio, em 2021, toda a gente estava à espera que fosse medalhado. E, felizmente, correu bem. Mas o importante é encarar estas provas com tranquilidade, estarmos isolados e abstraídos do que nos rodeia e, principalmente, focados no principal objetivo: fazer as coisas como têm de ser feitas. Tudo isto é um processo de muita aprendizagem e muitos anos. Para mim, as medalhas ganham-se nos treinos, porque nas provas as medalhas vão-se lá buscar. E isso só se faz com calma e tranquilidade.

Conquistou sete medalhas em três anos em grandes provas internacionais, europeus, mundiais e Jogos Paralímpicos. A renovação das bolsas que o Estado atribui está dependente dos resultados obtidos. Pode explicar-nos esse processo?

É um processo um pouco complicado. Nós só temos direito a bolsa se conseguirmos um excelente resultado internacional. Até lá, todos os encargos são do nosso bolso ou dos clubes que representarmos, mas como quase todos são amadores, as despesas são mesmo só nossas. No meu caso, fiz um enorme investimento pessoal entre 2011 e 2019. Foi neste ano que consegui uma medalha no campeonato europeu.

Ou seja, esteve oito anos por sua conta e risco, a expensas próprias?

Exatamente. Foi esse tempo todo até entrar no projeto paralímpico. Depois, uma vez no

projeto, recebemos a bolsa, mas é preciso renová-la todos os anos. Penso que é uma diferença que vai deixar de existir, porque os atletas olímpicos, ao contrário dos paralímpicos, renovam a sua bolsa de dois em dois anos. Por ter conquistado a medalha em Tóquio, em 2021, estou no nível mais alto, que confere o montante de bolsa mais elevado. Manter este patamar é muito difícil, porque significa estar sempre nos lugares do pódio. Na planificação feita, em 2022 – após a medalha conquistada no mundial – decidimos dar mais descanso ao corpo, até porque em agosto de 2023 teremos os mundiais na Alemanha, em que os seis primeiros postos se qualificarão para os Paralímpicos de Paris.

Com o que acaba de descrever, há pouca margem para um erro ou para uma segunda oportunidade?

Não há margem. A bolsa só é renovável com os resultados obtidos nas três grandes competições – europeu, mundial ou Jogos Paralímpicos. Se tiver uma lesão ou um resultado abaixo das expectativas corro o risco de ficar sem bolsa. Na taça do mundo do ano passado não fui porque tive Covid. Se tivesse tido o Covid nas semanas do mundial ou do europeu, não podia participar, logo, ficaria sem apoio financeiro durante um ano até ao próximo grande evento.

E para além da bolsa, tem outros apoios, nomeadamente patrocinadores?

O principal apoio é ao nível do material, nomeadamente com a canoa e a pagaia, que são oferecidas por empresas. Também temos, por vezes, cedências de espaço, etc. O clube que represento, em Lagoa, tem sido incedível. No âmbito da vertente social da Betano, empresa de apostas desportivas online, faço parte da campanha «Heróis Betano». Importa ainda referir que como estou incluído no projeto paralímpico, a Federação de Canoagem recebe uma verba do Estado para custear as deslocações, as estadias e os estágios.

Todos gostamos de futebol, mas a hegemonia e a atenção dada a este desporto pelo Estado e também pelos órgãos de comunicação social é avassaladora. É algo que o deixa frustrado ou fica simplesmente resignado?

É abismal a diferença de atenção e de apoios que são dados ao futebol e ao restante desporto. É quase um caso perdido. Nós e até atletas de outras modalidades só somos lembrados de quatro em quatro anos, ou então se tivermos um bom resultado numa outra prova internacional. Mas se formos falados duran-

te uma semana, somos esquecidos, logo a seguir. São poucos os que sabem o que nós passamos para atingir os nossos objetivos. Mas por outro lado tenho de compreender: as empresas correm atrás das visualizações, das vendas e do que lhes dá lucro. E todas as atenções estão viradas para o futebol. Não há comparação possível. Se houvesse mais atenção para as outras modalidades, certamente existiriam mais apoios financeiros e outros talentos, na paracanoagem e não só, despontariam.

A cultura desportiva nacional peca por estar centrada única e exclusivamente no futebol?

Sem dúvida. Portugal é futebol e pouco mais. Se um desporto for jogado com a bola e com os pés, tem logo visibilidade. É a realidade e significa que não há cultura desportiva no nosso país. Quanto mais desporto os portugueses praticarem, menos dinheiro gastarão na farmácia. ☹

Nuno Dias da Silva (Texto)

Comité Paralímpico Português (Fotos)

PERFIL

Da pastelaria para o pódio

Norberto Mourão nasceu em Vila Real, a 29 de outubro de 1980. Depois de, em 2009, sofrer um acidente de mota que lhe mudaria a vida para sempre, dedicou-se ao desporto, primeiro como forma de ajuda para o seu dia-a-dia, mas depois como paixão e profissão. De pasteleiro passou a atleta de alta competição na paracanoagem. É um atleta paralímpico português, medalhado nos Jogos Paralímpicos de Tóquio 2020, onde conquistou o bronze em VL2, 200 metros, em paracanoagem. Em 2021 obteve várias conquistas, entre as quais o título de campeão europeu de canoagem adaptada, tendo sido também vice-campeão mundial em 200 metros VL2. Já este ano, conquistou o bronze nos europeus de Munique e nos mundiais de Halifax. Representa, atualmente o Kayak Clube Castores do Arade, de Lagoa, mas anteriormente vestiu as cores do Sporting, entre 2015 e 2019, até que Bruno de Carvalho desmantelou o desporto adaptado no clube de Alvalade. Os mundiais de Duisburgo, em agosto, na Alemanha e alcançar um dos seis primeiros lugares que garantam um lugar nos paralímpicos do ano seguinte em Paris concentram toda a sua preparação. Se assim for, estará na “cidade-luz”, no mês seguinte no reconhecimento da pista. Por lá, já conta com um fervoroso adepto: o irmão, que foi viver para a capital francesa poucos dias depois do seu fatídico acidente de viação. ☹



Magazine Gamer

Olá, bem vindos a mais um Magazine Gamer. O tema deste mês aborda um novo tipo de consolas portáteis que tem vindo a surgir e/ou serão lançadas este ano. Falamos de consolas portáteis com CPU's de computadores portáteis e que têm como sistema operativo Windows ou SteamOS e uma distribuição Linux. Mas já falaremos disso. O essencial a saber sobre estas consolas é que com elas podes jogar jogos mais antigos a partir de emuladores, mas também jogos feitos para PC. Estes jogos podem ir de jogos Indie, ou com já alguma idade, aos novos graficamente mais exigentes, de acordo com a capacidade do processador de cada consola. A primeira consola deste género que conseguiu captar a atenção da comunidade gamer, foi a Steam Deck, criada por uma das maiores lojas de jogos online para PC, a Steam. Esta consola tem como sistema operativo o SteamOS, uma versão de Linux feita para que não necessites de usar rato ou teclado para começar a jogar. É também mais fácil de utilizar, visto que é só inicias sessão com a tua conta da Steam, escolher um jogo e instalá-lo. Com esta consola és capaz de jogar jogos menos e mais exigentes, como God of War ou Elden Ring. Ainda poderás instalar Windows para que esta consola se torne num verdadeiro computador e assim jogares jogos que não estão na Steam. O preço é um pouco salgado, mas justo para a performance que recebes, começando nos 419 euros para a versão com 64 GB de memória eMMC.



Mas não te preocupes, pois ainda este ano ou no próximo irão sair outras consolas deste género de empresas como a Anbernic, cujo o seu Win 600, com o processadores da AMD 3050e ou 3020e, compatível com SteamOS, já chegou ao mercado por 300 dólares. Muitos outros chegarão ainda este ano de empresas como a Aya Neo ou Ayn, que terão as suas consolas a começar a custar menos de 300 euros. É sem dúvida um bom momento para ser gamer e há muito para estar excitado. ☺

Afonso Carrega
(Aluno do Ensino Secundário)



Seal Team: Brigada Especial (Dob.)

A destemida foca Quinn reúne uma brigada de recrutas desajustados para enfrentar os cruéis tubarões de dentes afiados que reclamam mar aberto e põe em causa a sobrevivência de todas as focas. Ou se unem para salvar os mares ou se deixam engolir por eles. Será que está à altura do desafio? ☺

Título original: Seal Team; Animação, Aventura; Data de Estreia: 26/01/2023; Realização: Greig Cameron, Kane Croudace; País: África do Sul, EUA; Idioma: Português

Fonte: Castello Lopes



Marvel's Midnight Suns

Marvel's Midnight Suns é um novo RPG tático que tem lugar no lado mais sombrio do Universo Marvel. Faz equipa com – e vive ao lado dos – Midnight Suns, enquanto combates contra forças demoníacas do submundo para evitar que Lilith, a Mãe de Demónios, ressuscite o seu mestre Chthon. Levados ao desespero, os Vingadores juntam-se aos Midnight Suns, Ghost Rider, Magik, Blade e Nico Minoru para ressuscitarem o Caçador, um herói lendário e filho esquecido de Lilith. Ao veres os teus aliados caídos e o destino do mundo em jogo, caber-te-á a ti erguer-te contra a escuridão! ☺

Fonte: Playstation



Xiaomi Mini PC

Todos conhecem a Xiaomi pelos seus smartphones, provavelmente, mas agora a marca apresentou um Mini PC portátil que cabe na mão. Olhando para a parte de design, o computador tem um design misto de Intel NUC e Apple TV e vem com várias portas USB, entrada de energia e botão de alimentação. Tudo numa caixa com 11cm de comprimento e largura. O produto vem com um Intel Core i5-1240P 12ª Gen, gráfica integrada Intel Iris Xe Graphics (máx. 4,4GHz – 12MB L3). O PC inclui 16GB 3200MHz DDR4 RAM e 512GB PCIe 4.0 NVMe SSD.

Fonte: PC Diga



Operação Fortune: Missão Mortífera

Em "Operação Fortune: Missão Mortífera" o superespião Orson Fortune deve impedir a venda de uma nova tecnologia de armamento por parte do multimilionário traficante de armas Greg Simmonds. Fortune junta-se aos melhores agentes do mundo (Audrey Plaza, Cary Elwes, Buzzy Malone), conseguindo recrutar ainda Danny Francesco, a maior estrela de cinema de Hollywood, para os ajudar na missão internacional de salvar o mundo. ☺

Título original: Operation Fortune; Ação; Data de Estreia: 26/01/2023; Realização: Guy Ritchie; País: EUA; Idioma: Inglês

Fonte: Castello Lopes



SpongeBob SquarePants: The Cosmic Shake

SpongeBob e Patrick deitaram mãos a Lágrimas de Sereia que concedem desejos... O que poderá correr mal? É claro que o próprio tecido que mantém o universo coeso pode vir a desfazer-se, abrindo portais para mundos cheios de cavaleiros, cowboys, piratas e caracóis pré-históricos. Mas a nossa esponja preferida consegue lidar com isso... desde que tenha o fato cósmico certo! Façam todos o Cosmic Shake!

Fonte: Nintendo



Carregador Wireless Samsung

Carregue rapidamente o seu telefone ou auricular com o carregador wireless original da Samsung. Oferece uma função de carregamento rápido a 15W, e graças a um sistema de arrefecimento, o seu dispositivo estará a salvo de sobreaquecimento durante o carregamento. Com o seu design compacto e fino, o painel de carregamento sem fios Super Fast da Samsung irá combinar perfeitamente com qualquer interior.

Fonte: PC Diga

1 Casa Guilhermina – Ana Moura



2 Only The Strong Survive – Bruce Springsteen

3 Indigo Rm

4 Thriller (2022 40th Anniversary Edition) – Michael Jackson

5 Com as minhas tamanquinhas – José Afonso

6 Map of the Soul: 7 – BTS

7 The Dark Side of the Moon – Pink Floyd

8 Music of the Spheres Coldplay

9 Faith in the Future Louis Tomlinson

10 The Doors The Doors

Fonte: Associação Fonográfica Portuguesa

1 Escapism Raye ft 070 Shake



2 Anti-Hero Taylor Swift

3 Messy in Heaven Venbee & Goddard

4 Kill Bill SZA

5 Made you look Meghan Trainor

6 Let Go Central Cee

7 Miss you – Oliver Tree & Robin Schulz

8 Calm Down Rema

9 Out of Nowhere – Buzzy Malone & Teedee

10 Another Love – Tom Odell

Fonte: APC Chart