MAGAZINE

AGEI FEUP LG PORTO

índice

B003
OPINIÃO

A "Choura" de EGI
Diogo Valente

Lê quando (não) tiveres tempo
Gonçalo Sousa

B005
ARTES

A Engenharia e a paixão pela Música
Miguel Lunet

A realização de um sonho: estudar Teatro Musical em Londres
Carolina Assunção

B007
ERASMUS

Erasmus Experience
Inês Santos

B008
COZINHA

Assado de tofu com abóbora, cenoura e castanhas
Francisca Assunção

B009
DESPORTO (E TECNOLOGIA)

Uma mão no desporto, outra em Engenharia
Diogo Branquinho

Vela, não canoagem!
Diogo Sampaio

B013
SAÚDE MENTAL

Amanhã é um novo dia
Luísa Adriana

B014
PSICOLOGIA

Ser ator principal na minha aprendizagem: os 3 Cs para a ação
Psicóloga Marisa Carvalho

B015
RECOMENDAÇÕES

O futuro começa ontem
Prof. Luís Galamba Carvalho

Prof. Lucas F.M. da Silva

B017
CONCURSO DE FOTOGRAFIA

A "CHOURA" DE EGI

Diogo Valente

"Choura", para quem desconhece, é um dos cestos que os peixeiros usam para carregar peixe aos ombros, mas presumo que estejamos todos mais confortáveis quando a palavra é usada como abreviação de "chouriço" e potencia a criação de grandes apotegmas do léxico estudantil como "encher choura" (ou chouriços). Mas não nos deixemos enganar, porque isto requer capacidades intelectuais tão refinadas como as que são necessárias para "mandar postas" ou, por vezes, "dizer *peanuts*".

Apesar da alusão à roda dos alimentos, como estudantes de Engenharia e Gestão Industrial, percebemos que a mensagem que emerge destas expressões não é nutricional. Pelo contrário, têm uma conotação muitas vezes negativa: "Já só estás a encher chouriços, não é para se ouvir" ou "Estás só a mandar postas, não dizes nada de jeito". Eu tenho, ainda, outra tese: produzir enchimentos não só é fulcral, como, enquanto estudantes de EGI, estamos mais capacitados para tal e devemos fazê-lo mais vezes.

Mas esta tese só é válida quando mandamos postas baseadas, sem querer citar os Profs. de SI 1, PC ou GCA (e, provavelmente, muitos outros), no bom senso. Isto porque ninguém gosta de comer chouriços enchidos só com gordura e, aliás, há uma diferença (muito) grande entre mandar postas e atirar areia para os olhos (ou pójólhos, vá). A primeira tem como objetivo principal vender uma boa ideia, encontrar novas soluções ou defender uma boa decisão de forma rápida ou sem tempo de preparação, enquanto a segunda é um mecanismo deliberado de esconder fraquezas, defeitos, incongruências ou outros inconvenientes. A linha que os separa está, de facto, no bom senso.

Mas a verdade é que só começamos a ter a confiança para lançar "postas de bacalhau" se não tivermos medo de, às vezes, atirar uma fatia de estrume que faz ricochete (há de acontecer, certamente).

"O essencial é aproveitar este tempo como estudantes, para treinar, errar, falar, participar e expor os pensamentos, sem medos, por maior postada que seja, até um ponto em que, idealmente, esgotamos todo o estrume e entramos no mercado de trabalho a encher chouriços de qualidade. "

Tentarei concretizar estas analogias com dois exemplos específicos, focado no ambiente profissional e próximos de casos pessoais:

1. Estás numa reunião online com a tua chefe e um cliente importante (estás mais para ouvir e dar suporte analítico), mas, de repente a tua chefe fica sem *internet* e pede-te, por SMS, para acabares a reunião. Tens zero preparação. É uma boa altura para dar graças às vezes que tiveste de encher choura numa apresentação académica, porque, agora, já consegues cativar o cliente facilmente e com confiança.

2. Estás num evento de investimento para a tua ideia de negócio. Chega um investidor mas não te pergunta nada daquilo que te preparaste para responder. Nem estratégia *go-to-market*, nem *revenue model*, nada que tenhas na ponta da língua. Em vez disso, pergunta-te como vês a tua ideia a ser aplicada numa indústria totalmente diferente (da qual pouco conheces). O que respondes pode muito bem decidir se terás sucesso ou não, ou seja, tens de mandar as postas magníficas, nem que tenhas de ir buscar o que ouviste alguém a dizer no WC um pouco antes, ou coisas que leste num livro no ano passado, ou o que sonhaste quando estavas a dormir durante a aula de Álgebra.

Fazer estas conexões de forma rápida, eficaz e coerente, entre as várias fontes de informação que vamos encontrando, é uma ferramenta-chave enquanto futuros engenheiros e gestores (ou empreendedores). É o que pode ditar o resultado de um projeto de consultoria, de um *pitch* de investimento ou de uma venda. E isto, como os exercícios de Mecânica ou o número de penáltis consecutivos no jantar de curso, treina-se! E é, também, o que penso que faz com que um curso tão abrangente e superficial como EGI, tenha tanto potencial, por permitir unir várias ferramentas, teorias e formas de pensar. Por outro lado, é uma capacidade que se torna super útil quando se está em atraso para entregar um artigo e é preciso encher choura durante 600 palavras...

A verdade é que encher choura pode resultar numa alheira de caça ou numa salsicha enlatada, e a capacidade que temos de o fazer com confiança e bom senso pode muito bem decidir se vamos competir com a melhor charcutaria do mercado ou se vamos para as prateleiras de baixo no meio de um dos corredores do Continente. Portanto, aproveitemos para encher choura à vontade.

LÊ QUANDO (NÃO) TIVERES TEMPO

Gonçalo Sousa

O tempo é uma incógnita, pelo que pensar no conceito de tempo é uma perda de tempo. O ser humano não está capacitado para tal divagação. Quando tentamos fazê-lo, sentimos um empurrão invisível a atingir a nossa mente com uma violência incapacitante. Parece que há alguém ou algo – bem maior que nós – que nos impede de chegar a uma resposta para tal enigma. Como não o conseguirei atingir, nem me atreverei a tentar.

O tempo é relativo e depende do modo como vivemos cada instante. Quer queiramos quer não, os 90 minutos de um jogo de futebol ou de um filme de comédia passam a correr face aos mesmos 90 minutos de uma aula de Análise Matemática... se é que foste já a alguma!

Nas últimas décadas, houve uma gigantesca evolução ao nível da tecnologia. Aqueles que se destacam nesse ramo conseguiram encurtar o tempo através do aperfeiçoamento das nossas temíveis distrações, como os telemóveis. As horas em que, antigamente, os nossos pais e avós estavam inativos e aborrecidos foram substituídas por horas em que utilizamos as redes sociais. Esperava-se que, por esta altura, já tivéssemos pisado vários planetas e que já pudéssemos ir à Lua num voo da Ryanair. Nós, Humanidade, fizemos diferente. Alcançámos novos mundos – ainda que digitais – e encurtámos distâncias através do conhecimento. Hoje, o tempo voa! Por vezes, as distrações apoderam-se de nós e transformam o tempo num falcão (ou numa chita, se preferires manter os pés assentes na terra). A verdade é que os aparelhos eletrónicos conseguem submeter-nos a uma falsa sensação de evasão do mundo real.

Na minha forma de ver e sentir o tempo, a imprevisibilidade do ritmo a que os minutos e horas passam, provoca nos mortais uma angústia desmedida. Nunca sabemos se teremos ou não tempo de realizar todos os nossos sonhos e cumprir os desejos que alimentam a vontade de viver. O fim, o momento fatal, a morte, chamem-lhe o que quiserem... provoca em mim um medo que nunca outra ameaça conseguiu igualar. O facto de existir um precipício no qual todos vamos cair é que move muitos de nós a aproveitar cada segundo que passa, por mais obstáculos que tenhamos de enfrentar. A escuridão, o luto e o Inferno trazem à nossa alma a vontade de acelerar os ponteiros do relógio, para que o tempo leve consigo os desgostos.

Para concluir, a passagem do tempo sofre variações consoante o momento que encaramos. Sem dúvida que o tempo pode causar as mais variadas sensações e provocar reflexos em quem o enfrenta, tendo em conta o presente e o medo do Destino, do que o futuro nos reserva.

O melhor a fazer será deixar o tempo ser apenas tempo, signifique isso o que significar, e deixá-lo ir e voltar ao ritmo que o próprio achar conveniente.

Espero que esta leitura tenha sido uma perda de tempo!

A ENGENHARIA E A PAIXÃO PELA MÚSICA

Miguel Lunet

A minha entrada no mundo da música ocorreu de forma muito natural, quando comecei a estudar piano e formação musical aos 12 anos. No Secundário, segui a área científica, mas continuei a dedicar-me à música. Nessa altura, afastei-me do ensino clássico e comecei a compor as minhas próprias canções. Em 2018, criei os "NoToday": uma banda de originais portugueses. Depois de algumas passagens pela televisão e rádio, nomeadamente no Got Talent, e de alguns concertos, os elementos do grupo seguiram caminhos diferentes e o projeto terminou. Na mesma altura, misturando as teclas e a voz, aventurei-me a atuar nas ruas do Porto.

Já depois de entrar na faculdade, em 2021, comecei um novo projeto, desta vez enquanto intérprete principal. Lancei o meu primeiro álbum a solo – "Ensaios" –, que tive a oportunidade de apresentar na Antena 1, RDP Internacional e várias rádios regionais, bem como na RTP1. Este ano, dada a vontade de mostrar ao público o meu progresso e as novas canções que compus, decidi lançar um novo álbum: "Em bom português". Todas as canções foram escritas em português e são da minha autoria. O meu irmão, Pedro Lunet, tocou baixo e a minha irmã, Maria Lunet, gravou as segundas vozes. O José Mendes, amigo de longa data, gravou as guitarras acústica e elétrica.

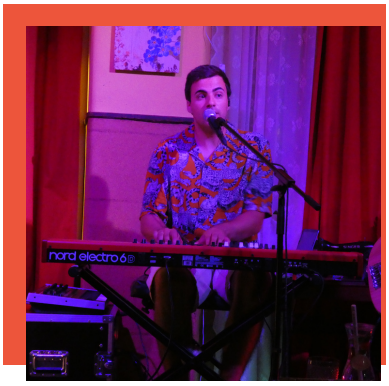
"Não costumo tirar fotografias e não tenho um diário. A minha forma de criar recordações é a música."

Sinto a necessidade de compor. O meu crescimento, as minhas vivências e a alteração da minha forma de pensar refletem-se naquilo que escrevo. Para além disso, estou a fazer um percurso do qual me orgulho. Se não conseguir atingir os grandes palcos, vou ficar satisfeito por mostrar as minhas canções aos meus futuros filhos. A genuinidade e ambição deste projeto motivam-me. Desistir não é uma opção.

A música tem a capacidade de passar emoções de quem a escreve para quem a ouve. A partir do momento que a obra é publicada, deixa de pertencer somente ao autor e passa a ser de todos aqueles que se identificam com a mesma. Este sentimento de partilha é muito importante e faz com que as pessoas se envolvam no projeto do artista, ajudando na sua divulgação.

Todos os dias, no nosso telemóvel, ajudamos músicos, quer seja ao ouvir a música numa *playlist*, quer seja ao partilhar uma foto com uma música associada. Até nestas pequenas ações podemos refletir sobre quem queremos ajudar. Quando vamos às compras, é frequente o apelo para dar preferência às marcas nacionais. Na música, bem como nas restantes artes, acredito que faz sentido dar preferência aos artistas portugueses. Acompanho o trabalho de vários músicos estrangeiros, cujas obras servem de inspiração para qualquer artista. No entanto, ouço maioritariamente artistas portugueses, porque valorizo o conteúdo das letras e considero a língua portuguesa muito bonita. Para além disso, há muita qualidade em Portugal e um grande número de artistas que, embora estejam fora do radar das rádios ou das *playlists* de *Spotify* mais conhecidas, têm obras muito interessantes.

Para aqueles que já pensaram em arriscar no mundo da música, mas ainda não o fizeram, recomendo que o façam sem qualquer receio. Nunca esperei pelo cenário ideal para o lançamento das músicas e nunca gravei temas num estúdio profissional. Escrevo as minhas canções e partilho-as com o público de forma honesta, utilizando os recursos que tenho disponíveis. Cada álbum que edito representa o artista que sou nesse momento, relativamente à mensagem transmitida e também à qualidade técnica do trabalho. Não me arrependo de ter publicado canções quando sabia menos do que sei hoje, uma vez que também elas são um registo do meu processo de aprendizagem. Gosto muito de conhecer o trabalho de novos artistas. Se ganharem coragem e publicarem o vosso trabalho, avisem-me para que o possa ouvir!



A REALIZAÇÃO DE UM SONHO: ESTUDAR TEATRO MUSICAL EM LONDRES!

Carolina Assunção

O meu percurso até aqui foi tudo menos óbvio. Sempre tive muitas paixões e interesses, passando pela política, saúde, artes, economia, engenharia...

Desde os meus 10 anos, paralelamente ao meu percurso académico, dançava quase todos os dias, tendo passado por inúmeros estilos, tais como o Ballet, Dança Jazz, Dança do Ventre, Pole Dance e Dança Moderna. Fiz também parte da companhia de dança Backstage, tendo participado em alguns espetáculos profissionais e semi-profissionais em Braga e no Porto, assim como em competições.

Só mais tarde na minha vida, surgiu a música. Sempre gostei de cantar, mas apenas com 17 anos comecei a ter aulas de canto. Cheguei também a ter aulas de piano, bateria e formação musical.

Estas duas áreas, música e dança, acabaram por culminar numa só: Teatro Musical, arte performativa que conjuga dança, música e teatro!

Entretanto, tendo passado primeiramente pelo curso de Medicina em 2018, entrei no Mestrado Integrado em Engenharia e Gestão Industrial em 2019.

No ano seguinte surgiu a oportunidade de seguir o meu sonho: estudar Teatro Musical em Londres. Não hesitei! Larguei tudo e fui fazer o "One-Year Professional Development Musical Theatre Course" no International College of Musical Theatre (ICMT) London. E é assim que, no meio de uma pandemia, fiz as malas, pronta a emigrar!

Cheguei a Londres como imigrante, mas nas primeiras duas semanas ainda me sentia turista. Foi um bom começo, mas não seria eu se não estivesse ansiosa por retomar a minha vida ocupada e quase frenética. No primeiro dia de aulas, estava a contar sentir-me entusiasmada, nervosa e perdida, tudo em simultâneo. Mas o que senti assim que pisei o ICMT foi bem mais avassalador do que tinha antecipado.

A primeira semana foi das que mais demorou a passar. Entre apresentações, cantar pela primeira vez em frente de futuros colegas, audições para alocação das turmas (uma vez que eram divididas por nível de dança), cada dia era um novo desafio.

A partir daí a rotina estabeleceu-se: acordar, aulas das 9h às 17h todos os dias, estudar, passear e conhecer a cidade ao fim-de-semana. Do meu horário de aulas faziam parte: Dança (Jazz, Ballet, Sapateado e Commercial), Música (Teoria musical, Coro, Repertório, Técnica de Canto e Aula Particular de Canto), Teatro (Técnica de Interpretação, Voz e Discurso, Estudo dos Animais e Interpretação para Câmara) e disciplinas mais transversais como Saúde Mental, Treino de Audição, entre outras.

Assim contado, parece que tudo foi correndo na perfeição e de forma natural... Mas, porque há sempre um mas, não foi bem assim. O estudo e treino de Artes Performativas é extremamente exigente, principalmente no que toca à gestão emocional e de tempo. Uma das primeiras situações que me chocou foi a pontualidade. Ouvimos sempre dizer que os britânicos são pontuais, mas até que ponto? Habituada aos nossos tão confortáveis "10 minutos académicos", foi complicado adaptar-me a esta nova mentalidade. No ICMT, tínhamos de chegar 40 minutos mais cedo para fazer um aquecimento (corporal e de voz), não dirigido nem vigiado pelos professores. No entanto, não era, de todo, opcional. Cheguei 1 minuto atrasada duas vezes e fui avisada que à terceira seria suspensa. Também não estava preparada para o quão competitivo e pesado o ambiente no "mundo do espetáculo" conseguia ser. "*In this industry there are no excuses. No one cares about you. You either show up and do it or you don't.*", já me diziam. Este mundo pode ser, de facto, muito agressivo e durante a formação não é diferente. Lembro-me de, numa aula de Repertório, uma rapariga não cantar tão bem e o diretor da escola, em frente de toda a turma, mandá-la para casa por "falta de aproveitamento" e dizer-lhe que escusava de voltar porque "não era suficientemente boa para a indústria".

Por outro lado, também tinha coisas engraçadas, como o facto de cada aula ter o seu *dress code* e, por isso, termos de levar 3-4 mudas de roupa diariamente, mais maquilhagem, mais vários sapatos.

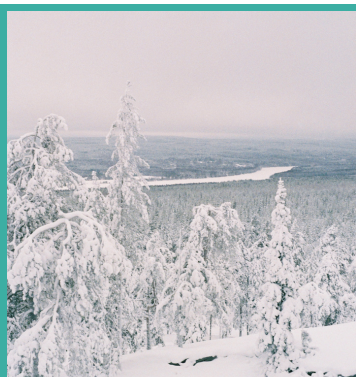
Apesar de tudo, todos os dias me deitava realizada e acordava motivada. Durante este ano, aprendi lições de vida transformadoras e cresci de inúmeras maneiras. Aprendi a importância do esforço e dedicação, como lidar com as minhas emoções de forma mais sensata, tornei-me numa melhor *performer* e, acima de tudo, fui feliz como já não era há muito tempo. Voltava e fazia tudo de novo!

ERASMUS EXPERIENCE

Inês Santos

Devo começar por dizer que fazer Erasmus foi das melhores experiências da minha vida. E acho que qualquer pessoa que o faça, independentemente do destino que escolha, o vai sentir.

Fui sem qualquer tipo de expectativas, apenas queria ser surpreendida, e de facto fui. Eu estava fundamentalmente à procura de fugir a uma realidade de Covid em Portugal; para mim, quanto mais diferente (dentro da Europa) melhor! Outro dos meus critérios era sentir-me segura a andar sozinha na rua, para ter a maior liberdade possível, considerando que sou razoavelmente medricas nestas coisas, países nórdicos eram, por isso, o meu destino ideal! Fazê-lo numa capital era também um plus porque facilitava a logística de viajar.



Acredito que em tempos de Covid essa diferença seja mais notória, mas a verdade é que a liberdade que tens quando deparado com uma nova cultura, nova realidade, rodeada de pessoas diferentes, muito diferentes, é gigante. É natural que te possas sentir perdido face a esta situação, principalmente se fores sozinho, mas essa é a razão da existência de semanas de integração. Estes momentos são cruciais, vão ajudar a criar um círculo de amigos, que em tão pouco tempo vão parecer os teus melhores amigos. Porque estando longe dos mais próximos é natural que, das coisas mais insignificantes até às mais importantes, vão sendo partilhadas com aqueles que vão aparecendo. E a nível de socialização, acredito que a tua capacidade de desenvolver conversas de "chacha" que não sobre, no meu caso, o tempo congelante de Helsínquia, cresça exponencialmente.

Para além disso, cresce a tua criatividade para cozinhares alguma coisa parecida com o que costumas comer em casa, estando rodeado de coisas e preços muitas vezes diferentes. É também normal que as tuas necessidades nutricionais variem, porque tudo à tua volta muda bastante, cultura (gastronómica inclusive), quantidade de álcool ingerida, rotina, etc. Na verdade, vou só relembrar palavras muito sábias que me disseram no 5º dia de Erasmus: "Em média, um aluno de Erasmus engorda 5kg". Tendo chegado ao final de um semestre de Erasmus, desafio-vos a contribuírem para a descida desta média.

Em Erasmus, mesmo considerando que a carga horária é semelhante à da FEUP (que no meu caso não era), não havendo tempo despendido em associações, família, e todas as coisas que nos tiram geralmente tempo, ficamos com muito mais tempo para conviver. E que bom é conviver sem preocupações, a trocar palavras bem e mal ditas naquele inglês mais ou menos fluente, com pessoas com *backgrounds* consideravelmente diferentes, mas que no fundo até se começam a assemelhar.

E com convívio incluo as típicas saídas à noite, mas muito mais que isso. Erasmus fez me valorizar aqueles jantares batizados de cerveja, em que se consegue falar à mesa com todos os teus amigos, onde cozinhamos juntos coisas típicas do nosso país, ou então pomos no forno a básica pizza congelada. Para além disso, sabe tão bem viajar e "turistar" sozinho e acompanhado. Para quem nunca o experimentou sozinho, acho que é a altura ideal para o fazer.

Entra também um fator muito engraçado: as visitas dos amigos. Quando ainda estamos por cá toda a gente diz que nos vai visitar, que vai precisar de uma cama para quando lá estiver; mas a realidade é muitas vezes bastante diferente. E devo confessar que isso até é bom. Claro que sabe bem receber visitas, sentir um bocadinho de casa, mas por vezes sabe ainda melhor ter a liberdade de não ter planos comprometidos por termos de ser guias turísticos dos nossos amigos.

A única coisa menos positiva em Erasmus são as despedidas. Às vezes, até pode não ser da pessoa em si, mas porque sabes que aquela vida está a chegar a um fim. Eu, tendo sido uma das primeiras pessoas a sair de Helsínquia, senti toda a gente a aperceber-se de que era o início dos últimos dias de uma vida tão gira e que tanto nos traz. **Ficam agora as promessas de ir viajar pelo mundo e visitar todas as amizades que construímos naqueles meses tão intensos.** Desejo que aproveitem e se divirtam tanto com esta experiência quanto eu!

ASSADO DE TOFU COM ABÓBORA, CENOURA E CASTANHAS

Francisca Assunção

Olá! Trago-vos uma receita simples, saudável e deliciosa! Um assado de tofu com abóbora, cenoura e castanhas. Uma excelente escolha para o almoço de domingo (e não só) :)
É fácil de preparar e, sendo feito no forno, não envolve muito tempo pela cozinha. Tem também a vantagem de ser uma refeição principal completa numa única travessa. Porque podemos (e devemos) ter prazer em comer bem.

Serve **4 pessoas a 6 pessoas:**

VAIS PRECISAR DE:

500g de tofu
3 cenouras (com casca)
1/2 abóbora manteiga (com casca)
3 dúzias de castanhas congeladas
1 colher de chá de sal
Pimenta a gosto (opcional)
1 colher de chá de alecrim desidratado
5 a 6 folhas de louro (fresco ou desidratado)
5 a 6 ramos pequenos de alecrim fresco
1 colher de chá de pimentão doce em pó
1 colher de chá de alho em pó
1/2 colher de chá de cominhos em pó
1/2 colher de chá de pimentão doce fumado (opcional)
4 colheres de sopa de azeite
1 colher de sopa de vinho do Porto
2 colheres de sopa de molho de soja

MODO DE PREPARAÇÃO:

1 – De preferência na noite anterior, escorrer, passar rapidamente por água e secar muito bem, com um pano de cozinha, o bloco de tofu (apertando bem). Cortá-lo em cerca de 12 fatias.
2 – Numa tacinha, misturar o pimentão doce, o alho em pó, os cominhos e o pimentão doce fumado com 2 colheres de sopa de azeite, o vinho do Porto e o molho de soja.
3 – Numa tupperware, temperar as fatias de tofu com esta marinada, espalhando-a bem (ambos os lados de todas as fatias devem ter marinada). Fechar a tupperware e deixar marinar (se for durante a noite ou durante um período longo, guardar no frigorífico).
4 – Já no dia da refeição, pré-aquecer o forno a 180ºC.
5 – Sem descascar, cortar a cenouras em rodelas e a abóbora em cubos (retirando apenas as sementes desta última).
6 – Numa assadeira grande, colocar a cenoura, a abóbora e as castanhas. Temperar com o sal, a pimenta, o alecrim desidratado e 2 colheres de sopa de azeite. Com as mãos, envolver tudo muito bem.
7 – Abrir um espaço no centro da assadeira e colocar nele as fatias de tofu, em formato de bloco (como se vê nas fotografias). Nos espaços entre elas, colocar (alternadas e junto ao centro das fatias) as folhas de louro e os raminhos de alecrim (se for necessário, cortá-los com uma tesoura para que fiquem mais pequenos).
8 – Ajeitar a abóbora, a cenoura e as castanhas e levar ao forno durante 40 minutos, mexendo a parte da abóbora, cenoura e castanhas após 20 minutos.
9 – Servir na hora.

SUBSTITUIÇÕES:

- A cenoura e a abóbora podem ser substituídas por outros legumes a gosto (neste caso, o tempo de assar pode variar).
- As castanhas podem ser substituídas por batatas (ou metade das castanhas por batatas, ficando um assado com castanhas e batata). As batatas que mais se adequam a este prato são as batatas especiais para assar.
- O pimentão doce fumado pode ser omitido ou substituído por pimentão doce.
- O alecrim desidratado pode ser substituído por outra erva aromática desidratada (como tomilho) ou mistura de ervas aromáticas desidratadas (como ervas de Provence).
- As folhas de louro podem ser substituídas por raminhos de alecrim e vice-versa.

Versão sem glúten:

Para versão sem glúten, utilizem um molho de soja certificado como tal. O molho de soja tamari cumpre este requisito. Os outros ingredientes são naturalmente isentos de glúten.

Bom apetite!

PS: Se quiserem ver a receita em 30 segundos, podem fazê-lo aqui :)

UMA MÃO NO DESPORTO, OUTRA EM ENGENHARIA

Diogo Branquinho

Apesar de ter uma carreira bem traçada como atleta, optei por seguir um percurso académico. Desde cedo, tanto a minha família, como treinadores e exemplos de colegas atletas, me incentivaram a dar o meu melhor nesta carreira dual.
Eu, pessoalmente, gosto de o fazer, porque além de garantir um bom futuro pós-andebol, faz bem não pensar 24/7 em andebol.

Mas porquê o curso de Engenharia e Gestão Industrial?

O meu pai é Engenheiro Mecânico e a minha mãe é professora de Educação Física, de maneira que decidi seguir o exemplo dos dois.
Desde sempre que o meu curso de sonho foi Engenharia e Gestão Industrial, pelo facto de nos permitir ser dinâmicos, participar na evolução da empresa, na linha de produção, no processo. Aprender a gerir os recursos humanos, a matéria-prima, o produto acabado. Pela capacidade de resolver os problemas, quem sabe criar algo novo e fundamentalmente fazer isso tudo economizando ao máximo. Gosto também da versatilidade do curso, ou seja, posso guardar para mais tarde a decisão do ramo em que poderei trabalhar.
Todos nós temos o sonho de trabalhar em empresas multinacionais, gigantes, e eu não fujo à regra. No entanto, também gostava de trabalhar em empresas nacionais e ajudá-las a andar para frente e cada vez mais marcar Portugal no melhor que se faz no mundo. Por fim, gostava de melhorar as condições dos trabalhadores, dando-lhes segurança, qualidade de trabalho, evitando movimentos repetidos e promovendo um estilo de trabalho saudável.

Estar neste curso está a ser benéfico para a minha carreira assim como a minha carreira está a ser benéfica para o curso. Eu considero que as características de um bom atleta são as mesmas de um bom estudante:

- a **camaradagem**, isto é, o trabalho em equipa e o espírito de entreajuda
- a **liderança**, sabendo ser líderes das outras pessoas e de nós próprios
- o **combate às adversidades**
- o **otimismo**, ao nos tornarmos pessoas confiantes, que sabem lidar com a pressão e têm motivação para o fazer

No que toca à conciliação entre a vida de estudante e a carreira profissional há vários aspetos a ter em conta.

Em primeiro lugar, para conciliar seja o que for na nossa vida, há uma premissa fundamental: dar o nosso melhor. Devemos pôr tudo o que somos em tudo o que fazemos.
Além disso, também devemos saber organizar o nosso tempo e as nossas prioridades. Devemos ser eficientes, ou seja, temos que estudar em 1 hora o que os colegas podem estudar numa tarde. Por último, tenho muito a agradecer aos professores e aos colegas que compreendem e me ajudam sempre que possível. Estou muito bem impressionado com a mentalidade académica e desportiva na FEUP.

Por fim, aproveito para deixar uma última palavra para as pessoas que nos leem, PAIXÃO: ”escolhe um trabalho que gostes e não terás que trabalhar nenhum dia da tua vida”.

VELA, NÃO CANOAGEM!

Diogo Sampaio

(Homenagem aos meus professores que confundiam os dois)

[DESPORTO]

Para os que não sabem, eu vivo em Guimarães, embora agora seja apenas aos fins de semanas. Antes de entrar para a faculdade, era lá que ficava todos os dias. Agora devem estar a pensar, “Como és de Guimarães, e como bom vimaranense que deves ser, o teu clube é o Clube Náutico de Guimarães”. Não pessoal, espero bem que este não tenha sido o vosso pensamento! Como é óbvio que em Guimarães não há mar, e com grande pena minha, pois seria um sonho meu poder dizer que fazia vela no Clube Náutico de Guimarães e ter o símbolo do Vitória no meu barco.

Portanto, visto que Guimarães não tem mar, o meu começo tinha de ser noutro sítio. Neste caso, foi na Póvoa de Varzim. Mesmo assim, é um bocado estranho como é que um jovem de Guimarães começa a praticar vela. Tudo começou com o meu pai a obrigar-me a praticar um desporto. Já tinha experimentado alguns, como futebol, ténis, natação, mas nenhum me despertava interesse. Na altura, o meu “desporto" preferido era jogar Playstation, e tudo o que implicasse mexer-me não era muito bem-vindo.

Certo dia, um amigo do meu pai conseguiu convencê-lo a fazer-me experimentar vela. Foi a partir desse momento que a minha vida mudou, não porque foi “amor à primeira vista”, mas porque me tornou uma pessoa mais determinada, ambiciosa e saudável (pois não tinha os melhores hábitos). Para além disso, tive a oportunidade de aprender sobre o desporto mais completo que conheço, que tanto tem uma componente de estratégia (decidir para onde vamos, dentro do percurso), como técnica (teres a maior velocidade possível), como física (aguentares os vários dias de regata).

Quando entramos na vela, normalmente vamos para a equipa de iniciados de Optimist (classe de barcos com uma pessoa, até aos 15 anos). Aí aprendemos os conceitos básicos, como fazer o barco andar para frente (ainda estamos muito longe de poder dizer que sabemos velejar decentemente!) e ultrapassar alguns medos. Para um rapaz de 11 anos, não é fácil lidar com o facto de estar num barco que pode virar a qualquer momento quando estão condições de mar e vento fortes. Por vezes parecia o fim do mundo.

Com todos os receios superados e visto que ficava bem classificado nas regatas (competições de barcos à vela) do meu nível, aos 13 anos passei para a equipa da competição, mas noutro sítio, no Clube de Vela Atlântico, ao lado do Porto de Leixões. Foi um ano de muita aprendizagem e muito importante, pois foi essencial para preparar a minha época seguinte.

Todos os velejadores de competição sonham em serem campeões do mundo. Mas antes disso é preciso ser apurado para o mundial e não é uma tarefa nada fácil, pois só os 5 melhores, dos 120 apurados para o Campeonato Nacional, é que são selecionados, por isso, sonhar em ir ao mundial já é um grande sonho. Quando fiz 14 anos, os meus objetivos ficaram mais altos, pois era o meu último ano nessa classe. Comecei a época focado em ir ao Europeu (ficar entre sexto e décimo no nacional), mas nunca com o sentimento de obrigação, pois estava a fazer aquilo que gostava.

No mundo do desporto, nada cai do céu. Mesmo as pessoas que nasceram com um dom, têm de se esforçar para terem resultados, é como no conto de "A Lebre e a Tartaruga". Se não tirarmos proveitos desses dotes, não adianta em nada tê-los. Naturalmente, para eu ter a possibilidade de conseguir atingir o meu objetivo, tive de me esforçar.

O Optimist é um barco pequeno e leve, que pesa 35 kg. Por um lado, o peso da pessoa que está no barco interfere com velocidade (quanto mais pesada, mais lento o barco), mas, por outro lado, quando está muito vento, o peso ajuda-o a estabilizar. Assim, o peso ideal é 45 kg. Na minha última época eu estava com 55 kg, mais 10 kg do que era recomendado.
A causa desse peso era a minha altura, pois era mais alto que os meus colegas, por isso não conseguia perder peso da forma correta. Sendo assim, decidi fazer uma dieta muito restrita (e pouco saudável). Não comia chocolate, nem batatas fritas, nem bebia Cola, mal comia pão, massa ou arroz. Cada dia era um desafio, porque não é fácil para um jovem de 15 anos ter esse tipo de alimentação.

Para aumentar as minhas chances de ir ao Europeu ou Mundial, como é óbvio que tive de fazer mais regatas para me tornar melhor a competir. Nesse ano, fiz regatas internacionais em Malta e na Turquia, que foram fundamentais para alcançar o meu lugar no nacional. Para além disso, fiz bastantes regatas em Portugal e Espanha, o que implicava faltar por vezes às aulas (somando o número de faltas que tive nesse ano, dava um mês inteiro!). Como nunca estudava aos fins de semana, por causa dos treinos e regatas, tinha de me organizar bem durante a semana. Também não gostava muito de estudar, por isso, aprendi que a melhor maneira para perceber a matéria era só estar atento nas aulas.

Após alguns meses de preparação e investimento, chegou a tão esperada prova nacional. No primeiro dia estavam condições favoráveis para mim, vento forte. As regatas correram-me demasiado bem, nem estava à espera. Acabei o dia em segundo lugar entre os 120 velejadores que estavam na competição. Nunca imaginei que estaria nesse nível. Para meu azar, no resto dos dias esteve pouco vento, mas consegui aguentar-me na tabela de classificação e acabei em quinto lugar, logo, estava apurado para ir ao mundial. Não tenho palavras para descrever a sensação de ter superado um objetivo pelo qual trabalhei durante vários meses.

Infelizmente, o Mundial foi em Vilamoura. Podia ter sítio em qualquer sítio do mundo e foi logo em Portugal.

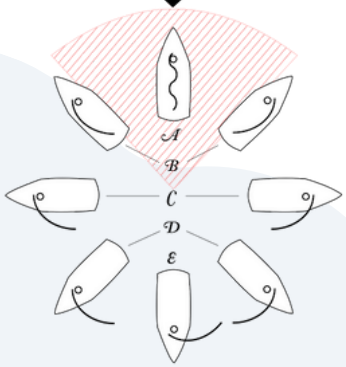
Acabado o Mundial, estava na altura de preparar a próxima época. Nesse ano troquei de classe, e escolhi a classe 420. Nesta classe, é uma dupla por barco, o que tornava o desporto muito mais interessante, pois tive de aprender a trabalhar em equipa. Esse ano correu-nos bem e tivemos a sorte de ir a dois Europeus, absolutos e júnior, Atenas (Grécia) e Garda (Itália). Em Garda, no final do primeiro dia estávamos em terceiro e as regatas tinham sido de tarde. E para o dia seguinte assumimos também que as regatas seriam da parte da tarde. No entanto, elas tinham sido mudadas para a parte da manhã, portanto, mandamos um dia do campeonato ao lixo. Mas mesmo assim conseguimos acabar como melhores portugueses!

Fiz ainda mais um ano de 420, mas depois fiquei um bocado cansado de competir, pois apesar do esforço, os resultados não estavam a aparecer. Entrando também me apareceram outros projetos e por isso decidi abandonar a competição, porque para mim era uma resposta de "sim" ou "não", ou estou a 100% ou não estou.

Nunca deixei de velejar, todos os anos faço umas regatas e no ano passado estive a dar aulas de vela no verão. Por isso já sabes, se por acaso quiseres experimentar vela, podes falar comigo.

[TECNOLOGIA]

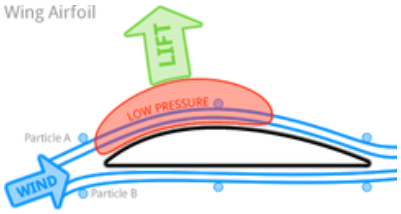
Para velejar é preciso vários elementos (fazendo uma analogia com os carros): vento (o combustível); mar (a estrada); vela (o motor); barco (o chassis); velejador (o piloto).
O vento e o mar, presentes que a Natureza nos deu para a prática deste desporto, são os dois elementos que não conseguimos controlar. É praticamente impossível haver dois dias iguais, em que todas as ondas e rajadas (quando vento aumenta de intensidade por um curto período de tempo) se repitam.
Para além de não haver dois dias iguais, as condições (direção e intensidade do vento + direção, frequência e altura da onda) podem mudar no mesmo dia, e até várias vezes.
O velejador tem de utilizar um certo conjunto de técnicas para que o barco se adapte às condições, tanto afinando o barco, como alterando a maneira como está sentado no mesmo.



Na vela, existem três mareações (maneiras possíveis de velejar, isto é, qual é a direção do vento relativamente ao rumo do barco): bolina (B), largo (C) e popa (D e E).
Cada mareação tem a sua maneira de levar o barco, isto é, com a vela mais próxima do centro do barco ou mais para fora. Como podemos ver pela foto, na popa a vela está próxima dos 90º e na bolina está no centro do barco.

Neste momento deves estar a pensar que a bolina e o largo são uma espécie de magia negra. Como é que é possível ter uma força (criada pelo vento) que nos empurra para trás ou para o lado, mas o barco continua a ir para a frente? Assim, falta uma peça para desvendar este puzzle, algo que contrarie estas forças, que "transforme" estas forças numa força útil, para a frente. E isso tem o nome de patilhão.

Como se consegue ver na imagem, o patilhão tem um formato característico. Para perceber porquê, vamos tomar como exemplo um sabonete que levou um corte de 45º. Se colocarmos o sabonete numa mesa com um bocado de água por baixo (baixo atrito) e fizermos força com o dedo, na direção perpendicular à mesa, sobre a parte inclinada do sabonete, vamos reparar que ele se vai deslocar para a frente. É esta a função do patilhão, "transformar" as forças laterais em movimento para a frente.



Os barcos à vela, ao contrário do que muita gente pensa, não se deslocam só quando têm o vento por trás, embora, essa seja a única maneira que alguns barcos antigos andam, como por exemplo, os Barcos Rabelo.
Agora, as velas funcionam de outra maneira, como uma asa de avião. Na imagem, podemos ver que o perfil da parte de cima (A) e da parte de baixo (B) são diferentes. O objetivo disto é criar uma diferença de pressão entre a A e B de modo que haja um força de impulsão perpendicular à direção do vento. Como as partículas A e B se separam ao mesmo tempo e depois voltam a encontrar-se à saída, a partícula A tem de percorrer uma maior distância que B, logo, tem uma velocidade maior que B. O que faz, por motivos físicos, com que a parte A fique com menor pressão, levando à existência de uma força de impulsão de B para A.

Assim, a combinação da vela (força lateral) com o patilhão ("transforma" a força lateral em movimento para a frente) faz com que o barco à vela possa andar para quase qualquer direção.

AMANHÃ É UM NOVO DIA

Luísa Adriana

Estudei 2 anos de Medicina, mas não era o meu lugar. No entanto, nunca deixei de ter o gosto pela área e, de há uns tempos para cá, achei que seria boa ideia partilhar com as outras pessoas alguns pensamentos que me surgem relativamente à saúde mental.

Algo que acredito que passa ao lado de muita gente é a ansiedade. Ansiedade como um distúrbio e não como um sentimento. Ou seja, é normal estar nervoso para um exame importante ou para uma festa onde és a estrela. Mas e o resto?

"Porque é que ninguém valoriza que tenhas medo de estar sozinho, que procures a perfeição que não existe ou que fiques extremamente perturbado quando as coisas te fogem do planeado?"

Não estou a dizer com isto que toda a gente que não gosta de andar sozinho tenha ansiedade. Não. Há pessoas que são naturalmente mais solitárias e não há problema nenhum. Mas se sentes que é algo que te perturba, que gostavas que fosse de outra forma, **faz-te ouvir!** Não tens que ter esses sentimentos para sempre...
A ansiedade como "doença" surge não só por tendências genéticas mas também por traumas a que foste sujeito. É normal. Mas há 1001 maneiras de trabalhares a tua mente e moldares-te a reagir perante os "perigos".

Faculdade: um ambiente novo, uma independência mais próxima de chegar, um local que, para uma parte de nós, nos dá uma bofetada de luva branca em algumas expectativas que tínhamos.

É muito importante aprender a reagir a estas desilusões e a não deixar que afetem o nosso bem-estar. Imprevistos vão sempre existir, e não deves evitá-los, mas sim aprender a lidar com eles.

Quem fala de ansiedade, fala de depressão, de anorexia, de transtornos obsessivo-compulsivos... De qualquer doença do foro psiquiátrico (notando que grande parte é despoletada por transtornos de ansiedade). Não há motivo para viveres triste, para quereres acabar com a tua vida, para achares que o teu corpo nunca está perfeito e que não precisas de comer ou para teres de acender e apagar a luz 3 vezes antes de conseguires dormir. **TUDO pode ser trabalhado e tem solução.** Não estar bem não é normal, e não deves ter vergonha de pedir ajuda. Não és mais fraco por isso, és mais forte porque tiveste a coragem de reconhecer que não estavas bem e de pedir ajuda.

Em jeito de conclusão, como nos ensinaram no Ensino Secundário: eu acho que me sentia melhor com medicação, mas tenho vergonha de a tomar porque os meus amigos vão achar que eu sou coitadinho ou maluco. Gosto de argumentar com: um diabético não precisa de insulina? Um asmático não precisa de bomba de ar? Quando é preciso, é preciso. E não significa que seja para sempre. Não te deixes afetar por quem pensa que as doenças são só físicas. Pelo contrário, ensina-lhes que as doenças mentais são igualmente importantes e mostra que consegues dar a volta por cima! *Amanhã é um novo dia...*

SER ATOR PRINCIPAL NA MINHA APRENDIZAGEM: OS TRÊS CS PARA A AÇÃO

Psicóloga Marisa Carvalho

Professora Auxiliar Convidada na Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa

O ensino e a aprendizagem no Ensino Superior têm motivado investigação relevante com implicações para a organização do trabalho dos professores e para o planeamento do estudo dos alunos. Em tempos de crise, como os que se têm vivido com o aparecimento da Covid-19, aumentam as preocupações de investigadores, professores e comunidade alargada acerca da educação, ensino e aprendizagem.

Para os estudantes do Ensino Superior, os desafios são diversos. Questões como "O que se espera dos estudantes de Ensino Superior tendo em conta as mudanças sociais, tecnológicas, científicas?" ou "O que se espera que os estudantes de Ensino Superior sejam no futuro, como profissionais e cidadãos?" impõem mudanças no modo como se ensina por parte dos professores, mas também exigências diferentes do modo como se aprende.

O Fórum Económico Mundial assinala as competências esperadas nos futuros profissionais para responder aos desafios societais emergentes. Destacam em particular competências de resolução de problemas, de autorregulação, de colaboração interpessoal e de uso/desenvolvimento de tecnologias (cf. https://www.weforum.org/agenda/2020/10/top-10-work-skills-of-tomorrow-how-long-it-takes-to-learn-them/). Por este motivo, espera-se que as universidades e os seus professores adotem práticas pedagógicas mais inovadoras, capazes de potenciar conhecimentos específicos da área de saber mas também competências como as referidas. Ainda assim, os estudantes têm um papel fundamental neste processo.

Destes, espera-se que sejam os principais atores no processo de aprendizagem. Mas como **ser ator principal na minha aprendizagem**? Deixamos um conjunto de sugestões em **3 Cs: Controlo, Colaboração, Compromisso.**

Em primeiro lugar, Controlo, isto é, preciso de desenvolver e usar competências de autorregulação. Para isto, existem vários processos envolvidos: (i) identificar o que já aprendi e o que ainda preciso de aprender; (ii) estabelecer objetivos de aprendizagem, considerando o que já aprendi e o que ainda preciso de aprender; (iii) planear ações concretas para a concretização dos meus objetivos de aprendizagem (quando, como, com quem) e; (iv) implementar o meu plano, verificando se os objetivos estão ou não a ser concretizados e fazendo os ajustes necessários.

Em segundo lugar, Colaboro, desenvolver e usar competências de colaboração e trabalho em equipa. Estas competências são necessárias em tarefas e trabalhos de pequeno grupo mas devem também ser usadas para um estudo colaborativo de suporte à aprendizagem individual. Colaborar e trabalhar em equipa implica: (i) trocar ideias; (ii) identificar diferenças; (iii) negociar ações e planos; (iv) resolver conflitos e; (v) aceitar e valorizar a diversidade.

Em terceiro lugar, Compromisso, desenvolver sentido de propósito e motivação para a aprendizagem. Estar intrinsecamente motivado potencia o comprometimento e envolvimento nas tarefas, bem como a ação mobilizadora para a aprendizagem. Para isto, o foco na classificação é menos útil do que o foco na ação. Por isso, pode ser útil pensar sobre: (i) o que me interessa na tarefa e no conteúdo?; (ii) o que posso e o que quero aprender?; (iii) como posso tornar a tarefa e o conteúdo mais interessante e relevante? e; (iv) como partilhar aquilo que aprendi?.

O FUTURO COMEÇA ONTEM

Prof. Luís Galamba Carvalho

Professor da UC de Desenho Industrial da LEGI

A atualidade, na sua expressão mais brutal, choca-nos e redefine o nosso passado. É auto-evidente que o presente condiciona o futuro, mas menos evidente que nos faça repensar e reinterpretar o passado. “Como?” é uma reflexão tão espontânea que disfarça a sua enorme complexidade. A de, em poucos minutos, resumir dias, meses e anos de uma sequência de eventos que consolidam as grandes forças que modelam o nosso mundo (numa perspetiva tão egoisticamente humana). Em jeito de contraponto, a história, timidamente escondida atrás da existência impaciente do século XXI, é como um elefante invisível, contra o qual nos condenamos a esbarrar. Essa, que carrega o fardo de se ver repetida, tem na sua imutabilidade o seu maior ensinamento:

"Apenas se pode mudar o que ainda não aconteceu. E é aqui que reside a responsabilidade: o nosso maleável futuro é o inflexível passado de alguém."

Como europeus, estamos a entrar numa “nova” crise energética. Uma que nos visita à saída, (ou não), de uma situação pandémica fragilizante que afetou uma Europa já cansada e em esforço para se descarbonizar – bem ou mal. Paradigmas alternativos de produção energética devem ser considerados (centralizada versus localizada), a porta do revisionismo geopolítico deve ser aberta (e mantida aberta), mas, mais importantemente, devemos rever a nossa cultura de consumo de energia e reforçar o papel que o design de produtos e serviços tem como moderador da nossa dependência energética. Abro assim o racional para a minha recomendação: o autor cientista Amory Bloch Lovins. Amory Lovins, estadunidense, nascido em 1947, é um influente percursor das ideologias de eficiência energética a nível mundial. Fundou o Rocky Mountain Institute (RMI), nos EUA, um “think-and-do-tank” onde são elaboradas políticas e estratégias de implementação de eficiência energética. Ao longo de 40 anos de atividade, Amory Lovins contribuiu ativamente na elaboração de políticas energéticas em mais de 50 países.

Das suas contribuições literárias mais significativas, destaco os livros “Natural Capitalism” e o “Reinventing Fire”, que considero de leitura extremamente interessante, pois os seus temas estão em alinhamento com os da atualidade. Uma panóplia de trabalhos está disponível para um seguimento mais próximo e atual do seu extraordinário trabalho.

Em “Natural Capitalism”, Lovins e coautores criticam o modelo clássico de capitalismo industrial que ignora a subtração de valor (i.e. consumo de recursos naturais), inerente ao seu modelo de atividade, e que representa, a médio/longo-prazo, o limite de estabilidade das economias globais, e dos atuais sistemas de consumo. De um ponto de vista económico, os autores reforçam que os sistemas naturais devem ser considerados em sede de capital, tal como a qualidade de vida (humana e não só!). Faz-se nesta obra uma forte apologia pelo design de produtos e serviços observando este paradigma, e exemplifica-se, expondo casos de sucesso onde sistemas económicos verdes e circulares aliados a modelos de negócio adequados são altamente competitivos e lucrativos.

Em “Reinventing Fire”, é desconstruído o problema da utilização de combustíveis fósseis, e é proposta uma alternativa fortemente assente em renováveis, microprodução local, políticas energéticas de mercado livre melhoradas e descentralização (talvez possamos apreciar em 2022 um documento com quase 10 anos que nos sugere uma alternativa a fornecedores energéticos centralizados...). O estudo conduzido expõe diversas linhas de ação que têm como meta a erradicação de derivados petrolíferos. Os Estados Unidos da América são o “objeto” de análise, mas a abordagem do problema e as soluções propostas têm notável universalidade.

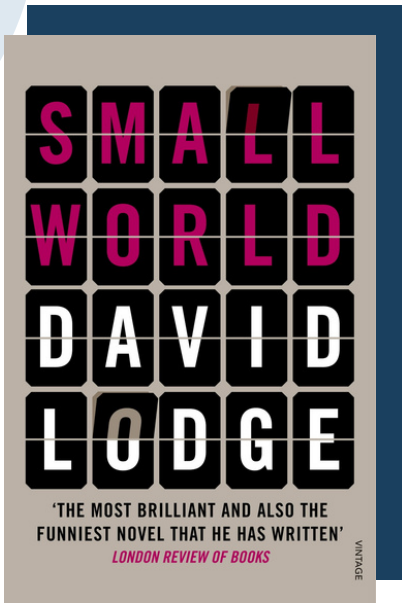
As obras sugeridas têm já alguns anos, mas tratam de problemas atuais. E a quem interessar o problema da gestão de inovação e eficiência energética (ao nível de elevada visão que um engenheiro ou uma engenheira de Gestão Industrial deve desenvolver), será certamente uma leitura útil e motivante!

"SMALL WORLD"

Prof. Lucas Silva

Professor da UC de Materiais da LEGI

A minha recomendação é o livro **"Small world", do autor David Lodge**. É um dos livros que teve mais impacto na minha vida. Li-o na altura em que acabava o curso de Engenharia Mecânica e não sabia muito bem o que queria na vida. Estava indeciso entre uma carreira na indústria ou na universidade. O livro retrata a vida de professores universitários no Reino Unido. Fiquei fascinado com a vida emocionante das aulas, palestras, conferências, artigos, luta por cátedras, etc. Adicionalmente, o sentido de humor do David Lodge é absolutamente irresistível. Ficou muito claro para mim o que seria o meu futuro. Talvez este livro seja útil também para aqueles que ainda têm dúvidas.



CONCURSO DE FOTOGRAFIA

1º LUGAR

Diogo Sampaio

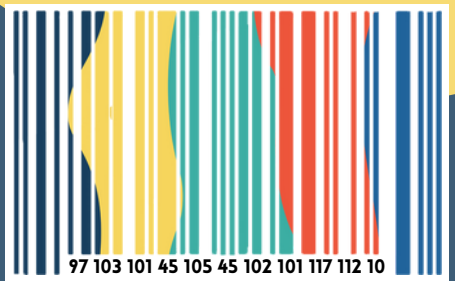
2º LUGAR

Fernando Osório

3º LUGAR

João de Deus

OBRIGADO POR FAZERES
PARTE DESTA MAGAZINE


97 103 101 45 105 45 102 101 117 112 10