

## Entrevista a Margarida Santos Lapa

**GD:** De que gosta muito?

A minha família, que inclui o cão *Tobias*, os meus amigos mais chegados, o desporto que pratico e o Algarve são, sem dúvida, as coisas de que mais gosto.

**GD:** O que é que a faz perder a paciência?

Bem, para dizer a verdade, não existem muitas coisas que me tirem do sério, mas assistir a faltas de respeito e ouvir falar mal das, ou com, as pessoas de que mais gosto deixa-me fora de mim.

**GD:** Vê o avançar da idade como um passo a mais ou um passo a menos?

Por um lado é um passo a mais; por outro, um passo a menos. Apesar de ainda ser jovem, o passar dos anos e as experiências que vamos tendo ajudam-nos a evoluir como pessoa e a enfrentar com mais maturidade as diversas situações da vida, mas vamos perdendo pessoas, momentos e coisas, que nos fazem desejar que o tempo pare.

À medida que vou crescendo, percebo que nos cabe a nós garantir que o passo a mais seja maior que o passo a menos.

**GD:** Que memórias guarda do Colégio Monte Flor?

Tantas memórias e tão boas...! Foi realmente um colégio ao qual posso agradecer por ter contribuído muito para a pessoa que sou hoje. Era como uma segunda família, onde nos sentíamos em casa. Ao mesmo tempo que leccionavam as diversas matérias, transmitiam-nos valores tão nobres como a importância da amizade, da partilha, da inclusão, do respeito, entre outros. Ainda me lembro das brincadeiras, do hino do colégio e, principalmente, das maravilhosas pessoas – tanto auxiliares, como educadoras e professoras/es. Criei laços de amizade que perduram até hoje. Foram, sem dúvida, anos repletos de felicidade.

**GD:** Quem é o seu ídolo?

A resposta fácil seria Cristiano Ronaldo, o melhor de sempre no mundo do futebol; Bernardo Silva, um futebolista que também aprecio muito; ou Gustavo Ribeiro, menos conhecido, mas é um exemplo para mim no mundo do *skate*. No entanto, a minha referência mesmo é a minha mãe. Não é uma frase-feita, é a mais pura das verdades. É uma inspiração para mim, porque demonstra uma enorme coragem quando tem de ultrapassar alguma contrariedade.

**GD:** A sorte somos nós que a fazemos?

Sim e não. Podemos ter sorte por estarmos no sítio certo à hora certa, mas tanto na vida como, agora, no mundo do desporto, a sorte é fruto de muito trabalho.

**GD:** Em Lisboa existem dois clubes que têm a modalidade de tiro na vertente adaptada. Por que razão optou pela ST2?

É verdade, Rui, vejo que está bem informado 😊. Que eu tenha conhecimento, em Lisboa existem dois clubes com a vertente adaptada: o Sporting – que contactei por *email*, mas sem qualquer resposta, o que no meu íntimo até me deixou mais descansada, pois sou uma benfiquista convicta –; e a Sociedade de Tiro n.º 2 (ST2), o mais antigo clube de tiro em Portugal, que me respondeu e onde encontrei pessoas que apostaram em mim, principalmente o Francisco Coelho. Foi amor à primeira vista.

**GD:** Quando é que começou realmente a praticar de forma empenhada?

Comecei a praticar em Setembro de 2022, com o empenho e a dedicação de duas pessoas da ST2 – o Rui Ribeiro e, em particular, o Francisco Coelho –, mas na altura treinava poucas vezes por semana. Em meados de 2023, a partir do momento em que entrei no Projecto de Esperanças Paralímpicas, tive de encontrar um treinador mais qualificado, o Francisco Silva, que se entregou verdadeiramente a ajudar-me a atingir os meus objectivos, tive de intensificar os treinos, que passaram a ser, no mínimo, 4 vezes por semana.

**GD:** A ideia da Margarida era apenas a de passar o tempo a fazer algo agradável, ou desde sempre percebeu que o tiro iria ser algo mais?

Passado o tempo da descoberta da modalidade, rapidamente percebi que gostava muito de tiro, que tinha algum potencial, e secretamente comecei a ter os “olhos postos” nos Paralímpicos de Paris 2024.

Por ser um objectivo muito ambicioso, mais que não fosse por ter pouco tempo para o concretizar, a maioria das pessoas duvidou de que isso fosse possível. Deixei fluir o processo, intensifiquei os treinos, ouvi os conselhos dos atiradores seniores, do treinador, tentei ultrapassar as dúvidas que por vezes me passavam pela cabeça sem nunca ter deixado de acreditar, e estou, neste momento, em Paris.

**GD:** Já fez algumas provas internacionais? Como é que se consegue um apuramento para os Jogos Olímpicos?

Sim, já fiz várias.

\* International Shooting Competition of Hannover 2023

\* World Cup Osijek 2023

\* World Cup Al Ain 2023

Em Junho deste ano fui aos Europeus em Granada (Granada 2024 WSPS European Championships) e consegui uma marca, a meu ver, fantástica (recorde nacional) e a única quota disponível na minha modalidade para os Jogos de Paris; no entanto, para carimbar a ida tinha de alcançar pelo menos duas pontuações mínimas obrigatórias em provas internacionais.

Como comigo a sequência dos acontecimentos estava invertida (ganhei a quota sem ter as 2 marcas exigidas), acabei de chegar do Grand Prix de Novi Sad (Sérvia), onde atingi a marca necessária, ganhei a medalha de prata e voltei a bater o meu recorde pessoal e nacional.

**GD:** Até parece fácil. Começa a praticar em Setembro de 2022 e em meados de 2024 já se qualificou para os Jogos Paralímpicos. Como é isto possível?

Nada fácil, mas reconheço que até parece. Comecei “ontem” e passado um ano consigo uma quota e detenho um recorde nacional. Na verdade, quase todos os dias após o meu trabalho vou para a carreira de tiro treinar, e como não sou independente, isso implica que alguém me acompanhe. O que alcancei em Granada no dia 7 de Junho e em Novi Sad no dia 3 de Julho de 2024 foi fruto de muito esforço, dedicação e foco. Nada se consegue sem trabalho

e dedicação. Esta conquista será “a cereja no topo de um bolo” que é feito com ingredientes fornecidos pela minha família e mexido por alguns amigos próximos, todos fantásticos neste processo! Aqui também tenho de agradecer à minha fisioterapeuta Sónia Fernandes, que me acompanha desde os 4 anos sempre na tentativa de manter o meu corpo com a flexibilidade suficiente que me permita ter qualidade de vida.

Como tal, todas as pequenas e grandes vitórias são tanto minhas como de todos aqueles que, de forma muito empenhada, garantem que elas sejam uma possibilidade. Esforço-me muito, por mim e por todos eles e elas 😊.

**GD:** O que é que gostava que durasse sempre?

As pessoas que gostamos mais! Quando elas partem, nunca mais ficamos os mesmos.

**GD:** O que é que é mesmo a “sobremesa da vida”, Margarida? 😊

É estar com as pessoas de quem mais gosto, saborear todas as conquistas que tenho obtido com eles, dedicando-lhes os meus feitos; a par disso, também as viagens que vou fazendo pelo mundo que me permitem conhecer diferentes culturas e coleccionar verdadeiras aventuras.

**GD:** Deve um pedido de desculpas a alguém?

Que me lembre, talvez não, mas não posso garantir. Não sou uma pessoa orgulhosa e peço desculpa sem dificuldade... posso demorar um pouco, mas acabo por pedir.

**GD:** E o que é um dia perfeito?

Actualmente, durante a semana, os dias em que me sinto útil no trabalho, em que no treino atinjo uma boa marca, janto com a família e vejo um pouco de televisão ou leio mais umas páginas do livro que tenho entre mãos, é um dia feliz. Ao fim-de-semana, adoro dormir até tarde, estar com a família ou com amigos e entrar pela noite dentro a divertir-me.

No mundo da fantasia, um dia perfeito talvez fosse um dia em que conseguia conjugar todas estas coisas, mas se calhar tinha de ter mais horas.

**GD:** Se atribuíssemos uma parte do dia para o acto de meditar, qual seria o período por si escolhido? Imediatamente antes de dormir ou logo depois de acordar?

Para mim, os dois momentos são bons, mas tendo só a opção de escolher um, preferia imediatamente antes de dormir –, altura em que posso relaxar, fazer uma reflexão sobre os acontecimentos do dia e treinar a mente para encarar o dia seguinte com força.

**GD:** Se tivesse oportunidade, qual seria a figura pública que convidava para jantar?

Agora vou mesmo responder Cristiano Ronaldo! Quem não gostava de o conhecer? Mais que não seja para perceber como consegue ser tão focado nos seus objectivos.

**GD:** Na vida qual é mesmo a regra do jogo?

Não desistir, divirtes-te e levar a vida com tranquilidade. Confesso que por vezes é difícil pensar assim: tens dúvidas, ansiedade e uma série de nuvens negras a atormentar-te a cabeça, mas essas nuvens ficarão só o tempo que cada um quiser.

Por exemplo, embora tenha momentos difíceis e de revolta, nunca me foquei muito nas limitações impostas pela minha doença. É claro que tenho de reconhecer que sempre tive pessoas ao meu redor que muito contribuíram para isso!

**GD:** Para além de ter a capacidade de mandar os nervos para trás das costas, quais são as principais características que um atirador deve possuir?

Foco, concentração, estares no “ali e agora”, capacidade de abstracção como se entrasses numa “bolha” e não ouvisses mais nada. Julgo mesmo que, por último, vem a técnica.

**GD:** Um dos grandes prazeres da leitura é que uma viagem literária consegue levar-nos a todo o lado, sem que saíamos do mesmo lugar. Qual é a sua viagem de sonho?

Japão ou Austrália, mas quem me conhece bem sempre me ouviu falar mais na Austrália.

**GD:** Tem ideia de um bom conselho que alguém lhe tenha dado?

Lembro-me de um dia de estar triste e magoada com alguém e uma amiga dizer-me: «Se a pessoa é realmente importante para ti, se a tua dignidade e a tua liberdade não foram postas em causa, não te deves focar só nas coisas negativas, mas lembrar todos os momentos felizes que essa pessoa já te proporcionou. Não há pessoas perfeitas!» Esta frase marcou-me.

**GD:** Qual era a pegada que gostava de deixar para as gerações vindouras?

Que não queiram precipitar os acontecimentos. Tudo tem um motivo e a altura certa para surgir na nossa vida. O facto de nunca ter desistido, ter conseguido ultrapassar as dificuldades e as dúvidas que me iam surgido e ter acreditado em mim permitiu-me representar Portugal nos Jogos.

Com perseverança, humildade, capacidade de diversão e mantendo uma pontinha de criança, conseguimos tudo!

**GD:** Quando pensamos numa atiradora de elite, é fácil chegarmos à conclusão de que o tiro exige trabalho e muita persistência, e só quem sabe esperar, quem treina, quem acredita, quem sabe cair e levantar-se é que consegue chegar ao topo. É um desporto que requer paciência, horas de treino técnico, horas de treino físico e também preparação psicológica. É um desporto de pormenores. A Margarida consegue rever-se em tudo aquilo que aqui escrevemos?

Sim, sem dúvida. O êxito neste desporto está intimamente ligado aos pormenores e à exigência. Tudo tem uma enorme importância em cada tiro. A tensão muscular certa e o controlo psicológico, que permitem ultrapassar a frustração de um mau tiro ou o deslumbre de um muito bom tiro, exigem horas e horas de treino.

**GD:** Ainda se lembra do primeiro dia de trabalho no Banco BPI?

Sim, muito bem. Lembro-me de ter tirado uma fotografia à porta antes de entrar no edifício, de a minha mãe me acompanhar até ao piso onde, na altura, a DCM estava e de ter ficado com as duas pessoas que me receberam de uma forma fantástica, o Francisco e o André. Não posso deixar de confessar que estava nervosa, mas fui muito bem acolhida por toda a gente.

**GD:** Se alguém lhe desse o privilégio de obter resposta para uma qualquer pergunta, o que é que gostava de perguntar?

Se existe vida para além da morte ou se algum dia vão descobrir a cura para a minha doença.

**GD:** Onde é que gostava de estar daqui a 10 anos?

Não sei e não quero pensar muito nisso. Prefiro fazer uma “navegação à vista” e ir definindo objectivos a curto prazo!

**GD:** Quais são as principais dificuldades que a nossa sociedade apresenta diariamente a uma pessoa que sofra de uma distrofia muscular?

Muitas... Desde cedo me deparo com diversas condicionantes, nomeadamente a falta de condições e empatia que encontramos no nosso dia-a-dia em termos de mobilidade. Obstáculos que transformam situações simples do quotidiano – como atravessar a estrada, almoçar fora, ir a um museu ou ao teatro, votar ou apanhar um transporte público – em experiências verdadeiramente desgastantes.

Escadas em vez de rampas, edifícios com entradas demasiado estreitas, rampas com inclinações vertiginosas. Meras inconveniências para uns, obstáculos inultrapassáveis para outros. Um degrau, um simples degrau é o suficiente para que não possamos alcançar o nosso objectivo.

**GD:** Acorda bem-disposta, ou só depois das 10.00h?

Só depois das 10h 😊. Sempre gostei muito de dormir e por isso preciso de tempo para acordar e convencer-me que “tem de ser”!

**GD:** O que é que a idade nos oferece?

Maturidade, aprendizagens, novos desafios, novas amizades, surpresas, alegrias, experiências únicas...

**GD:** E o que é que ela nos tira?

Algumas amizades e pessoas importantes. Mas temos mesmo de nos focar no que ela nos vai oferecer e não no que nos tira.

**GD:** Olhando para trás, qual a sua maior conquista?

Correndo o risco de me repetir, a presença nos Jogos Paralímpicos 2024. Estou muito feliz por ter conseguido atingir o meu actual objectivo e de ver a minha família e os amigos orgulhosos 🥳 .

**GD:** É mais de olhar para a árvore ou para a floresta?

Ah, ah, ah... Depende do dia e do momento da vida. Quando tenho de me concentrar, olho para a árvore; para descontraí-la tendo a dispersar-me pela floresta. Julgo que o mais correcto será olhar primeiro para a árvore, avaliá-la bem e só depois prestar atenção ao que a rodeia; ou então estou a ficar com "tiques" de atleta de tiro!! 😊

**GD:** Acredita no destino ou apenas na capacidade de mudar?

Acredito que conseguimos mudar muita coisa, mas há outras em que não conseguimos intervir; portanto, é o destino!

**GD:** Tem saudades de quê?

Talvez da minha infância, altura em que a vida era fácil... quase me atrevo a dizer perfeita, mas de quem tenho mesmo saudades é da minha avó. Era ela que melhor me conseguia acalmar, dava conselhos, me acarinhava; enfim, alguém com quem tinha uma relação muito profunda.

**GD:** O que queria ser quando era menina?

Queria ser veterinária, arquitecta ou juíza. Longe, muito longe, do caminho por que enveredei! Ah, ah, ah.

**GD:** O que quer ser quando for velhinha?

Uma velhinha feliz e orgulhosa da vida que teve.

**GD:** Se os seus dias tivessem 26 horas, como acha que preenchia as outras duas?

Sem dúvida de que me encontrava com os amigos, talvez o que hoje mais me falta nos meus dias, que andam sempre entre o trabalho e os treinos. Os atletas quando atingem um determinado nível começam a ter dificuldade em gerir o tempo e não resta muito espaço para a diversão.

**GD:** É hoje, quem queria ser?

Nunca fiz grandes planos e fui deixando fluir, mas hoje o que queria mesmo é que as pessoas me vissem como boa pessoa. Mesmo sabendo que estou longe da perfeição e que tenho muito a melhorar, queria que me vissem como alguém íntegro, amiga dos seus amigos e de conseguir transmitir aos outros os ensinamentos dos meus pais e avós.

**GD:** Em criança, um dos desejos mais idiotas que nos ocorre é o de querermos que rapidamente chegue a idade que permita sermos tratados como adultos. Este também fez parte dos seus?

É engraçado que tinha colegas e amigos que queriam crescer e ser adultos depressa, mas eu nunca fui muito assim. Sempre me senti satisfeita com a idade que tinha e nunca tive necessidade de querer ser tratada como se já fosse adulta.

Bom, por agora poderia ter ficado pelos 20 ou 21 anos, altura em que já te passou a euforia dos 18 anos, já és adulta, mas ainda muito jovem! 😊

**GD:** Quem é o seu maior fã?

É difícil responder, julgo que não tenho assim um fã. Claro que existem pessoas que fazem questão de demonstrar a sua admiração por mim, entre familiares e amigos próximos, mas ser fã, penso que já é um nível acima. Talvez possa dizer um amigo que fiz no tiro que é muito extrovertido e divulga os meus feitos de uma forma efusiva! Ah, ah, ah.

**GD:** Fale-me de alguns pequenos prazeres.

Já se percebeu que gosto muito de dormir, mas adoro jogar videojogos, ir ao Estádio da Luz ver o meu Benfica, ouvir música e fazer férias no Algarve, onde tenho família.

**GD:** Se lhe pedirmos o nome dum restaurante que sirva comida de conforto, consegue sugerir-nos algum?

Gosto muito do Relento, em Algés. Adoro marisco, talvez a minha comida favorita, sou caranguejo – Ah, ah, ah, ah. Mas se não gostarem de marisco, tem outras comidas, como um belo bitoque no prato. 😊

**GD:** Considera que é uma pessoa feliz?

Lembro-me de que na escola, no meu sexto ano, na inocência dos 11 anos, tive de preencher um questionário onde era pedido que assinalássemos o quanto éramos felizes – de 0 a 10. Preenchi com um 8. Era quase feliz porque só me faltava um cão e que descobrissem a cura para a minha doença.

Hoje com 24 anos, penso que a felicidade são momentos e que ninguém é completamente feliz. Tenho consciência de que consegui ter e conquistar muita coisa que ajudava a subir o valor na escala de 0 a 10, mas também perdi outras, incapazes de serem recuperadas. Já agora... já tenho o cão; 😊!

**D:** De que precisaria para se sentir ainda mais feliz?

Daquilo que primeiro me vem à cabeça, só precisava que descobrissem a cura para a minha doença, porque o resto é impossível de concretizar.

**GD:** Obviamente é uma mulher de desafios e de projectos. A pergunta que se impõe, é: Qual é o próximo?

O próximo será, sem qualquer dúvida, chegar ao pódio nos Jogos de Paris.

**GD:** Qual a sua opinião sobre este tipo de conversas, ou sobre esta rubrica do Grupo Desportivo?

Muito interessante. Adorei responder a estas perguntas, até porque algumas me levaram a pensar em assuntos completamente novos e acabo por me conhecer um pouco melhor.

Sou uma pessoa que não fala muito sobre a sua vida; por conseguinte, nesta rubrica dei-me a conhecer a pessoas de quem não sou tão próxima.

**GD:** Qual foi a pergunta que ficou por fazer?

«O que é que dizem os seus olhos?» Ah, ah, ah, ah.

Fácil, os meus olhos dizem que a minha família e os meus amigos têm de estar sempre no meu ângulo de visão para que consiga manter o meu sorriso 😊!

## **Curtas e Rápidas**

**GD:** Teatro ou cinema?

Cinema

**GD:** Prosa ou verso?

Prosa

**GD:** Beijo ou abraço?

Beijo

**GD:** Damas ou xadrez?

Damas

**GD:** O último livro que leu?

*O Carteiro de Auschwitz*, de Joe Rosenblum

**GD:** O seu prato preferido?

Não é bem um prato, mas uma boa mariscada

**GD:** Um dia de neve, com a lareira acesa na casa da montanha, ou um dia de sol, na praia?

Um dia de sol na praia

**GD:** Séries ou filmes?

Séries e filmes 😊

**GD:** 25 de Abril

Sempre!

**GD:** O filme mais... mais... mais...?

Brutal de efeitos especiais? *Avengers: Endgame* ou *Mestres da Ilusão*

**GD:** Grupo Desportivo BPI?

Divertido! 😊

**Por Rui Duque, 16-08-2024**