

.desportivo

«Admito uma Comissão Administrativa para uma época excepcional»

«Não temos essa obrigação, mas não podemos abandonar o clube»

«Com este sintético corremos o risco de não arrancar a próxima época»

«Alguns clubes vão cair agora na real»

P. 2-4



ENTREVISTA A MIGUEL GOMES, PRESIDENTE DO GD PRADO



“DEPOIS DO ADEUS”

Sérgio Paulo Silva Costa, ou simplesmente Costa, deixou saudades aos amantes do futebol e desfiou o novelo da sua carreira, desde os primeiros chutos no SC Braga até ao Vieira SC, onde tomou uma das mais difíceis decisões da sua vida.

P. 8-9



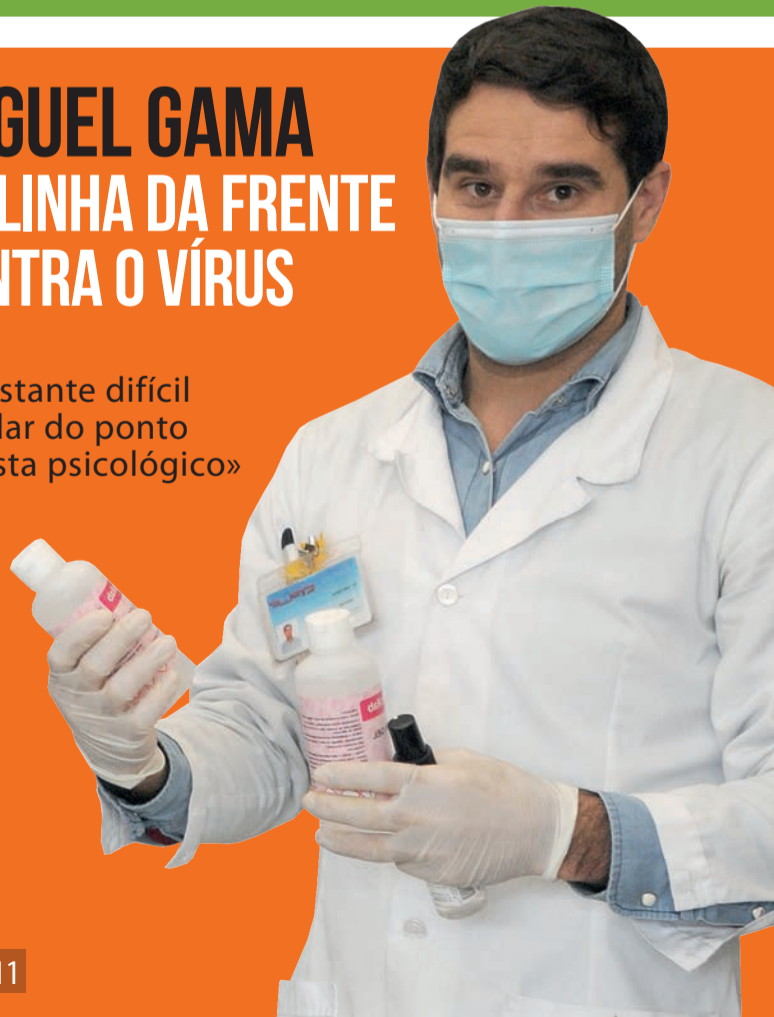
P. 16

Rúben, o futebolista que se transformou num campeão em culturismo

«É mais do que um desporto, é um estilo de vida»

MIGUEL GAMA NA LINHA DA FRENTE CONTRA O VÍRUS

«É bastante difícil de lidar do ponto de vista psicológico»



P. 10-11

VILAVERDENSE FC

Rui Gomes
Pandemia “travou”
aventura na China

P. 5



FC AMARES

Hélder Faria
«Estávamos preparados para retomar ao 1.º lugar»

P. 6



Roger
«Praticávamos um futebol que não se via há muito»

P. 7



GD CALDELAS

Vitor Magalhães
«Fomos a surpresa deste campeonato»

P. 12



RENDUFE FC

Nuno Dias
«Iamos incomodar muita gente»

P. 13



FEMININO

Luísa
Já tem três títulos no currículo e quer chegar a profissional

P. 15



GD PRADO - MIGUEL GOMES**Miguel Gomes admite liderar Comissão Administrativa do GD Prado em «época excepcional»**

António Valdemar

Miguel Gomes, Presidente do GD Prado em funções há seis anos, falou com o Desportivo sobre vários temas que marcam a actualidade do futebol distrital e também do clube que dirige. A situação de crise que se vive em Portugal e no resto do Mundo, devido à pandemia da Covid-19, adiou o acto eleitoral marcado para Maio, o que obriga a Direcção do clube a manter-se em funções por mais alguns meses. Miguel Gomes não excluiu a possibilidade de avançar com a formação de uma Comissão Administrativa para «uma época excepcional».

O GD Prado tinha eleições marcadas para Maio. Vão ser adiadas?

É o mais certo. Enquanto não houver a possibilidade de fazer uma Assembleia-Geral (AG) não podemos fazer o acto eleitoral. Isso vai trazer mais problemas a esta Direcção, porque estava convicto que íamos passar a pasta no final de Junho. Vou falar com os meus colegas e com o Presidente da Assembleia-Geral e, provavelmente, vamos ter de dar continuidade à gestão do clube durante mais algum tempo. Isso se não aparecer alguém que se mostre disponível para assumir o clube. Nós continuamos a apoiar para fazer a transição e a AG será realizada quando for possível.

«Sei que não temos essa obrigação, mas não podemos abandonar o clube»

Vão ter de ficar em gestão mais algum tempo até para preparar a nova época?

Sei que não temos essa obrigação, mas não podemos abandonar o clube. Vamos aguardar o evoluir da situação, mas pelo menos até Julho ou Agosto vamos ter de ficar. A não ser que, como já referi, apareçam já pessoas interessadas em tomar conta do clube. Isso seria o ideal e depois formalizava-se oficialmente em AG o acto eleitoral, porque queremos passar a pasta de forma tranquila.

Mas tem indicações nesse sentido?

Ouvi dizer que algumas pessoas tinham vontade. As coisas pareciam estar bem encaminhadas, mas com esta situação arrefeceu tudo.

«Ainda não falei com a minha mulher...» Pondera rever a posição relativamente à sua saída da presidência?

Apenas coloco uma hipótese: se não apa-

recer ninguém, formaremos uma Comissão Administrativa para uma época excepcional. Estou disposto a fazer parte dela como líder ou colega, mas isto só na impossibilidade de haver eleições. Ainda não falei com a minha mulher, mas acho que ela compreende.

«É estranho e triste ver aquelas instalações sem ninguém»

Como se faz a gestão de um clube nesta situação?

Basicamente tem de se pagar as contas fixas, como a luz, a água e ir passando pelo clube a verificar se está tudo em ordem. Vamos comunicando pelas redes sociais para saber se está tudo em ordem com as pessoas. Não deixa de ser estranho não estarmos juntos (Direcção). Temos de adaptar-nos e ir fazendo algumas coisas individualmente. É estranho e triste ver aquelas instalações sem ninguém, não ouvir o “barulho” dos miúdos nos treinos. A saudade aperta a cada dia que passa.

O sonho da Taça depois do troféu perdido**A nível desportivo que balanço faz destes seis anos de mandato?**

A nível desportivo, o único sonho que tinha era vencer a Taça AF Braga. Já conquistámos uma, mas o troféu acabou por se perder quando fizemos a transição para o Parque de Jogos do Faial. O senhor Lago (sócio número 1 do clube) ofereceu uma réplica ao clube, mas gostava de deixar aqui uma original. Também estive na última final do clube, no 1.º de Maio, onde perdemos 1-0. Foi das maiores frustrações que tive. Desde esse dia que tinha esse sonho e como Presidente ainda mais. Se me perguntassem se preferia que o Prado subisse aos Nacionais ou ganhasse a Taça, a minha preferência era para ganhar a Taça. Infelizmente ainda não foi possível.

E quanto ao campeonato?

Tivemos épocas muito boas e outras nem por isso. Por exemplo, no ano passado fizemos a melhor classificação de sempre na Pró-Nacional, com um excelente segundo lugar que nos levou à Taça de Portugal, prova em que já não competíamos há muitos anos. Este ano, com um plantel tão bom ou melhor, não fomos capazes de fazer uma época tão boa, também devido às lesões. Tivemos o Bié lesionado muito tempo, o Paulo Ricardo e o Maka também, o Diego a jogar condicionado



«ESTAVA CONVICTO QUE IA P...»

muitos jogos. Recordo que na primeira volta apresentámos sempre um onze diferente e com alguns juniores no banco. Quando tínhamos todos os jogadores disponíveis e as coisas começavam a encarecer, parou o campeonato. Penso que se não fossem estes contratemplos íamos andar nos primeiros lugares. Lembro-me que no primeiro ano de mandato não tivemos medo de arriscar nos jovens. Formámos uma equipa com 11 jogadores da formação.

A formação foi uma aposta desta Direcção ao longo destes seis anos?

A nossa formação está num nível muito alto, diria mesmo que das melhores da AF Braga, mas o trabalho desenvolvido por esta Direcção, ao longo destes seis anos, é apenas um prolongamento do que tinha sido feito nas Direcções do Francisco Viana e do Eduardo Lima. Não é trabalho de uma ou duas pessoas, é de toda a estrutura. Fizemos um grande investimento no posto médico, colo-

cámos um sintético no campo de futebol 7 e construímos balneários novos. Tudo isso ajudou para o crescimento sustentado das camadas jovens. Este foi um ano de reestruturação devido à saída do coordenador. Tenho de elogiar o trabalho do Paulo Oliveira e da Cecília Azevedo [coordenadores]. Tiveram de fazer quase tudo de novo, porque da parte de quem saiu não houve apoio nenhum. Estavam com receio das descidas, mas sempre lhes disse que isso não era drama nenhum. Se alguma equipa descesse de divisão para o ano tentávamos subir.

«A nossa formação está num nível muito alto, diria mesmo que das melhores da AF Braga»



«PASSAR A PASTA EM JUNHO»

«Corremos o risco de não arrancar a próxima época»

A troca do relvado sintético é a principal preocupação do clube?

Eu diria que é uma situação muito urgente, porque se não for mudado teremos dificuldades em iniciar a próxima época. As lesões aumentam ano após ano, os adversários queixam-se, os árbitros também já ameaçam não realizar os jogos. Muitos jogadores colocam a hipótese de deixar o clube por causa

do relvado, tanto na formação como nos seniores, com receio das lesões. Isso assusta-nos. No entanto, sou otimista e sei que o Presidente António Vilela não se vai esquecer da importância que isso tem para as centenas de crianças e jovens do nosso clube e para a própria Vila de Prado. Este sintético tem mais de 13 anos. A sua troca é a maior urgência do clube.



«Agora que estou de saída já podem voltar»

Como estão as contas do GD Prado? Quem vier a seguir pode ficar descansado?

Quem vier encontra um clube com caixa e que não deve nada a ninguém, a não ser uma dívida à AF Braga, ainda do tempo em que o GD Prado estava na III Divisão Nacional, mas que pode ser facilmente gerida com um plano de pagamento. Quando o campeonato parou a primeira coisa que fiz foi pedir o NIB dos jogadores e treinadores para fazer as transferências. Temos a luz e água pagas. Somos um clube cumpridor. Agora, não podem é entrar em loucuras. É importante saber os proveitos que vão ter e, em função disso, elaborar o orçamento para a nova época.

Que balanço faz destes seis anos na presidência do GD Prado?

Foi um desafio que me fez crescer em todos os sentidos. Fiz muitos amigos, infelizmente algumas pessoas não gostam de mim, mas respeito. Sempre disse que daquele portão para dentro tomaria todas as decisões em prol do GD Prado. Quem teve a capacidade de compreender continuou meu amigo, quem não teve deixou de falar comigo, virou-me as costas, algumas pessoas não foram sérias. Só lamento isso. Nunca culpem o clube, quem o dirige é que pode ser julgado. Agora que estou de saída, voltem!



A coragem do Município

A nível de infra-estruturas, o clube também deu um grande salto nos seus mandatos?

Com a ajuda do Município de Vila Verde e da Junta de Freguesia fizemos obras que o clube ambicionava há muitos anos. No que diz respeito ao arrelvamento do campo de futebol 7 tenho de “tirar o chapéu” ao Presidente António Vilela e ao Vereador do Desporto, Patrício Araújo, pela coragem que demonstraram em avançar com a obra, tanto aqui como em Freiriz e Vilarinho, sem terem a certeza de que iriam ter apoios comunitários. Foi preciso ter coragem, mas ele [António Vilela] sempre foi um optimista, acreditou sempre. É um amigo do clube, dentro das suas possibilidades, mas também sabe que trabalhamos muito para arranjar o resto do financiamento para as outras obras, como no caso da construção dos novos balneários. Há muitos clubes que estão à espera de que a Câmara Municipal faça tudo e há pequenas coisas que podem ser resolvidas sem ajuda do Município.

Disse recentemente que gostaria de arrancar com as obras do salão. Como está essa situação?

Ainda não perdemos a esperança de fazer essas obras e criar esse espaço, que vai ficar por cima dos balneários antigos. Pelo menos queríamos deixar a obra iniciada. Há uma luz ao fundo do túnel.

Mas para isso precisa de ajudas. O clube tem sido devidamente apoiado pelo tecido empresarial?

Temos apoios de algumas empresas por carolice, por serem nossas amigas e do clube. Temos de agradecer à Tipoprado, o senhor Viana e o Miguel têm sido parceiros fantásticos, ao Isac Pedroso, Electro Fernandes, Intermarché, Opticalia, Trialarme e muitos mais. Ao longo dos anos temos criado uma imagem séria e essas empresas sabem que estão a lidar com pessoas sérias, têm carinho pelo clube. Muitas vezes digo na brincadeira que “lixamos” é os amigos.

GD PRADO - MIGUEL GOMES

«Alguns clubes vão agora cair na real»

Miguel Gomes diz que AF Braga tem de arranjar forma de apoiar os clubes

António Valdemar

Miguel Gomes considera que a decisão tomada pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF) e pela AF Braga em dar como terminados os campeonatos seniores faz tudo o sentido. O Presidente do GD Prado sublinha ainda que a associação bracarense terá de «arranjar uma forma» de apoiar financeiramente os clubes, até porque o futuro «não se avizinha nada fácil».

Concorda com a tomada de posição da FPF, seguida pela AF Braga, e que teve como consequência o fim dos campeonatos seniores?

Falo como Presidente do GD Prado, porque não sei qual a opinião generalizada da Direcção, pois não temos reunido. Entendo todas as reacções e também a posição da FPF e AF Braga. Sempre disse que a AF Braga só iria ter um pouco de paz se fosse a reboque da FPF, porque se ouvisse os clubes chegávamos a Janeiro e ainda estávamos a discutir o assunto, já que cada um puxa a “brasa à sua sardinha”. Entendo os clubes que estavam para subir de divisão, fizeram grandes investimentos e serão teoricamente os mais prejudicados. No entanto, penso que ainda não ficou decidida a questão das subidas.

Qual a vossa posição?

O nosso entendimento é de não tomar nenhuma posição, porque entendemos que não faz sentido. Estamos a meio de uma pandemia e não sabemos como vai ser o futuro. Por isso, a decisão da FPF faz sentido, porque a nível de calendário torna-se impossível terminar o campeonato. Na Distrital, as pessoas não são profissionais, têm os seus trabalhos. Faz sentido não haver aulas e estarmos a jogar à bola? Acho que as pessoas estão um pouco inconscientes quanto a este problema de saúde. No momento em que algum dos seus familiares ficar infectado, a sua forma de pensar mudava completamente. Temos de ter calma e aguardar que isto passe.

Mas esta pandemia vai mexer com o futebol...

Não tenho dúvidas que sim. Quando ouvimos falar que a nível dos profissionais os valores dos jogadores caíram abruptamente, na Regional vai ter consequências brutais a nível de patrocínios. Se já tínhamos dificuldades em arranjar apoios agora ainda vai ser muito pior. As empresas vão ter de reestruturar-se e recuperar o que perderam e as ajudas vão cair... e muito. No entanto, os clubes também têm de saber adaptar-se a esta realidade. Estávamos a chegar a um ponto de alguma loucura por parte de alguns clubes que agora vão ter de cair na real. Todos vão ter de adaptar-se, mesmo os jogadores. Quem conseguir a melhor forma vai ter mais sucesso.

Prevê um futuro negro, com muitas dificuldades?

Os clubes que gastavam mais do que tinham talvez tenham que fechar. Não digo que será negro, mas os clubes vão ter de readaptar-se, encontrar novas formas de gerir e reduzir os investimentos, não existe outra forma. Os jogadores também vão ter de adaptar-se a esta nova realidade. Quem quiser quer, quem não quiser paciência... Não vamos hipotecar o futuro do clube.

Receia que as Câmaras cortem nos subsídios?

Penso que não, eles já são tão poucos.

Que papel deve ter a AF Braga nessa reestruturação? Deveria ressarcir financeiramente os clubes pelos prejuízos que tiveram esta época?

É uma pergunta pertinente e digo que é mais uma situação em que a AF Braga deve ir a reboque da FPF. A Federação já disponibilizou quatro milhões de euros para os clubes não profissionais, mas que não engloba o futebol distrital. Faz sentido que as associações tentem apoiar os seus filiados. Penso que algum apoio deve existir para que os clubes não fiquem com uma mão atrás da outra. Por exemplo, uma redução nas inscrições. O pagamento de um valor simbólico, até porque as associações não são para dar lucro.



«Vai ser sempre injusto»

Quanto às subidas de divisão

Os clubes que estavam em lugar de subida quando o campeonato foi interrompido deviam ser premiados?

É complicado... Percebo que é injusto para quem vai à frente, mas para os clubes que estão atrás e que ainda têm legitimidade para pensar em chegar ao primeiro lugar também não é justo. Não é fácil de decidir. Neste momento, quem manda deve ter dificuldades e não deve ser fácil encontrar uma solução que agrade a todos. Vai ser sempre injusto para alguém. Mas penso que no Campeonato de Portugal algumas equipas vão “estourar” e depois vai ser uma bola de neve, porque alguém terá de ir para o seu lugar.



«Guerrilhas são provocadas pelos dirigentes»

Elogios ao novo Presidente do Vilaverdense FC

Como está a relação com os outros clubes do concelho?

Muitas vezes essas guerrilhas entre os clubes são provocadas pelos dirigentes. Graças a Deus, neste momento o Vilaverdense FC tem um Presidente com uma grande postura e houve uma aproximação entre os dois clubes, que já não existia desde o tempo do Isidro Fernandes. Temos boas relações com todos os clubes. A nossa forma de estar no futebol é de criar amizades e não inimigos.



VILAVERDENSE FC - RUI GOMES

«Se podíamos chegar ao primeiro lugar? Sem dúvida que sim»

Rui Gomes fala da segunda passagem pelo Vilaverdense FC



Avançado reencontrou Hugo Santos no Vilaverdense

António Valdemar

Depois de uma época menos positiva, que culminou com a saída para o Berço SC, onde acabou por conquistar o título na Pró-Nacional, Rui Gomes regressou ao Vilaverdense FC. Um reencontro também com o treinador Hugo Santos, com quem trabalhou no Ninense, na temporada de 2017-18, quando conquistou o troféu de melhor marcador.

«Senti desde o primeiro momento uma vontade muito grande de todos para que eu voltasse e isso ajudou na minha decisão, pois ficou muito por fazer na primeira passagem», frisou o atacante, de 27 anos.

«Quando voltei sabia que não ia ser um ano fácil. Mais uma vez ia apanhar o clube numa realidade nova, com outras ideias e um plantel praticamente feito de raiz. Por isso, o início foi difícil, mas sempre com ideia que iria ser um bom ano, devido à qualidade do plantel. A verdade é que os resultados começaram a aparecer e como consequência consegui estar a um bom nível, com golos e assistências e também fui convocado para a Seleção Distrital da AF Braga», contou. Quando o campeonato parou, o Vilaverdense ocupava a terceira posição, a sete pontos do líder Pevidém e a três do Brito, segundo classificado. Rui Gomes engloba ainda o Taipas na luta pelos lugares de subida. «Não vivíamos com a pressão de subir, pois esse nunca foi o objectivo. Agora se podíamos chegar ao primeiro lugar? Sem dúvida que sim, pois sabendo como é este campeonato tudo podia acontecer. Havia quatro equipas com condições para chegar ao primeiro lugar», afirmou.

«Alguns vão fazer uma carreira bonita» O jogador deixou ainda elogios à equipa e aos jogadores mais novos. «Uma equipa

jovem, cheia de qualidade, bem orientada, com uma mentalidade ganhadora, capaz de fazer golo em qualquer campo, era muito difícil roubar-nos pontos». É assim que Rui Gomes define a equipa do Vilaverdense FC. O jogador destacou ainda a qualidade dos jovens que integram o plantel. «Quando íamos na corrida inicial do treino comentávamos: “lá vão os diamantes do Vilaverdense”. Mas a verdade é que temos jovens com muita qualidade, preocupados em evoluir, que ouvem os conselhos dos jogadores mais velhos. Isso já é coisa rara no futebol moderno. Tenho a certeza que alguns vão fazer uma bonita carreira no futebol», apontou.

«O melhor campeonato de Portugal»

Rui Gomes sublinhou que o campeonato da Pró-Nacional é o melhor de Portugal.

«Este campeonato sempre foi muito forte, equilibrado e com muita qualidade, a nível de jogadores, treinadores e estruturas, muitas delas de equipas profissionais. Temos jogadores com tanta qualidade que custa-me ver que nunca saíram para uma liga superior. É sem dúvida o melhor campeonato distrital do país», atirou.

«Consciente e para o bem de todos»

Quanto ao encerramento dos campeonatos, Rui Gomes concorda com a decisão da FPF, seguida pela AF Braga. «Se perguntar a 10 pessoas vão ter todas opiniões diferentes. Acho que foi uma decisão um bocado precipitada, contudo acredito que quem a tomou foi de uma forma consciente e para o bem de todos. Poderiam existir outras soluções, mas eu também falo com aquela vontade e saudade que tenho de jogar e se calhar não é a melhor forma de pensar neste momento, porque ninguém consegue prever o desfecho desta pandemia», disse.

«Fiz tantas assistências como golos»

O papel dos “pontas” numa equipa

«Tudo depende muito do papel que tens em campo. Por exemplo, este ano devo ter quase tantas assistências como golos. Há dois anos, no Ninense, fiz 21 golos. Na época passada, marquei 16 no Berço e só cheguei a meio da época, mas não fiz tantas assistências, porque a forma de jogar é diferente, os jogadores são diferentes e o meu papel em campo é outro. Isto para dizer que o mais importante é que produzias para aquilo que a equipa precisa».



«O desporto é um bom refúgio»

Viver em pandemia

«Trabalho a partir de casa e só saio numa situação mesmo urgente, tomando sempre as devidas precauções. Tenho treinado todos os dias para ir mantendo a

condição física e também para desligar um bocado disto tudo. O desporto é um bom refúgio para os dias que estamos viver».

Pandemia “travou” aventura na China

Rui Gomes tinha convite de clube chinês



A China, país onde começou a pandemia, podia muito bem ter sido o destino de Rui Gomes.

«No ano passado, no final da época, recebi uma proposta para jogar num clube chinês. Numa fase inicial era para ir no final de Julho de 2019, mas como o campeonato lá acaba no início de Dezembro acordámos que ficaria a competir aqui até Janeiro e depois começava a nova época lá. Entretanto, começou a pandemia na China e os campeonatos foram cancelados», contou o jogador. «Não vou dizer que se surgir um boa oportunidade não a agarre. Agora, os passos que der têm de ser bem ponderados, pois infelizmente já sei como são as coisas no futebol», frisou.

FC AMARES

António Valdemar

Numa época que parecia ser de sonho para o FC Amares tudo se complicou em poucos meses. Depois de um arranque soberbo, que levou a equipa de Hugo Ramos ao comando da série A da Divisão de Honra da AF Braga, o conjunto amarense passou um mau momento dentro do campo, que o levou a perder o trono. E quando a equipa parecia que estava pronta para a retoma, o campeonato parou devido à pandemia provocada pelo Covid-19. Como consequência, os amarense caíram para a terceira posição do campeonato, com 45 pontos, a três do líder Pousa (mais um jogo) e a dois do segundo classificado, o Vila Chã, adversário que defrontariam na jornada seguinte. Isto, claro, se o campeonato entretanto não tivesse sido encerrado pela AF Braga.

Hélder Faria, director técnico do FC Amares, diz que não é fácil fazer uma avaliação da prestação da equipa, quando ainda faltavam oito jornadas para terminar o campeonato e numa altura em que o FC Amares ainda estava na Taça AF Braga.

«Nesta altura, embora o Pousa tenha um jogo a mais, estávamos no terceiro lugar e o objectivo era estar no primeiro. No entanto, lembro que se vencéssemos o Vila Chã, em nossa casa, passaríamos de novo para primeiro. Por isso, estava a correr dentro das expectativas, pois estávamos a lutar para ser campeões e nos quartos-de-final da Taça», lembrou Hélder Faria, sublinhando que é normal uma equipa não conseguir manter sempre o mesmo pico de forma.

«Arrancámos muito bem, talvez também pelo facto de os nossos adversários não terem um conhecimento profundo da nossa equipa e da forma como jogávamos. Com o tempo, as equipas foram-nos conhecendo melhor e arranjaram outras estratégias para nos roubar pontos. Mas, sinceramente, não vi uma equipa melhor que o FC Amares. Éramos a melhor equipa desta série», afirmou o director técnico dos amarense, acrescentando: «Perdemos, mas fizemos um jogo tremendo contra o Martim. Estávamos preparados para atacar esta recta final com toda a força e retomar o primeiro lugar. Estou convicto que essa luta ia ser até ao fim, pois o Pousa e o Vila Chã estavam a fazer campeonatos extraordinários e não podíamos descartar o Martim. Ia ser uma recta final muito disputada, qualquer destas equipas podia terminar em primeiro».

Hélder Faria diz que campeonato ia ser uma «luta renhida» até ao fim



«ESTÁVAMOS PREPARADOS PARA RETOMAR O PRIMEIRO LUGAR»

mos descartar o Martim. Ia ser uma recta final muito disputada, qualquer destas equipas podia terminar em primeiro».



«O treinador nunca esteve em causa» Hélder Faria disse ainda que os resultados menos positivos do FC Amares nas últimas jornadas não colocaram em perigo o lugar de Hugo Ramos. «Quando

a equipa não ganha é normal conversar com o treinador e foi isso que fizemos, mas nunca se colocou em causa o cargo do Hugo Ramos. Esta equipa técnica foi uma aposta da Direcção para dois ou três anos e é para manter», afirmou.

«Decisão certa, mas tem de haver compensações»

Quanto à tomada de posição da FPF em dar por terminado todos os campeonatos seniores amadores, Hélder Faria entende que foi uma posição sensata e acertada, embora considere que os clubes têm de ser recompensados. «Tenho três filhos, um nasceu em Abril, e a saúde tem de estar sempre primeiro. Agora, tem de haver decisões, pois muitos clubes, como o FC Amares, investiram para subir de divisão. Ainda vivemos numa democracia e

podemos reclamar o que achamos a que temos direito, que é a subida de divisão», vincou.

«Na nossa série, a AF Braga tem um imbróglio para resolver, mas que, na minha opinião, é fácil. Todas as equipas têm de partir com os mesmos jogos. O Pousa tem um jogo a mais. Obviamente que esses pontos têm de ser retirados», juntou o homem forte para o futebol amarense.

«la ser uma recta final muito disputada»

«Os jogadores vão ter de ajudar os clubes»

Futuro nada risonho e incerto



Até ao fecho desta edição do Desportivo, ainda não era conhecida a decisão da AF Braga no que se refere às subidas de divisão. Hélder Faria pede uma decisão célere para os clubes começarem a preparar a nova temporada, mesmo no meio de toda esta indefinição. «Não queria estar no lugar que quem

decide, estamos a falar em muitos clubes, todos com opiniões diferentes. Qualquer que seja a decisão que tomarem não vai agradar a toda a gente, mas eles é que têm de decidir. Em relação à próxima época vai ser complicado, pois nem sabemos como esta época vai acabar, nem quando vai arrancar a outra, contudo era importante que tomassem uma decisão rapidamente para os clubes começarem a trabalhar», disse o director técnico dos amarense, que prevê muitas dificuldades no futuro. «Em termos financeiros, penso que nenhum clube tem coragem para chegar ao pé de uma empresa e pedir um patrocínio, nem que seja pequeno. É muito complicado, eu não fazia isso. Os jogadores, que sei que já ganham pouco e muitos deles quase pagam para jogar, vão ter perceber que terão de ajudar os clubes, porque o futuro não se apresenta nada risonho», frisou.

«Mais um ano e depois saio»

Hélder Faria diz ter outros projectos



Hélder Faria cumpriu o primeiro ano como director técnico do FC Amares e assegurou que foi uma experiência enriquecedora. No entanto, refere que ficará apenas mais um ano no cargo. «Vou cumprir mais um ano, que foi o que me comprometi com a Direcção. Tenho três filhos e isto ocupa-me muito tempo. Para além disso, estou a tirar a licenciatura em Educação Física e Desporto e tenho outros projectos. Vou ser sempre amarense, vou estar aqui sempre para ajudar o clube, mas só devo ficar mais um ano neste cargo», revelou, deixando elogios ao comportamento dos jogadores. «Tínhamos um bom grupo de capitães, que na fase mais complicada lidou bem com a situação. Também tenho de dar uma palavra à Direcção, que nos proporcionou todas as condições, desde o material, a um relvado excepcional e no dia 1 de cada mês o dinheiro estava na conta. Nada a apontar», concluiu.

FC AMARES

«Praticávamos um futebol que já não se via há muito nesta divisão»

Roger acredita que o FC Amares iria voltar ao primeiro lugar

António Valdemar

Rui Jorge Carvalho Ferreira, ou simplesmente Roger, completa no dia 11 de Agosto 40 anos de idade e a maioria deles ligados ao futebol. Depois de ter passado por vários clubes dos campeonatos nacionais e distritais, com muito sucesso e golos, chegou esta época ao FC Amares para ajudar a equipa a subir ao maior escalão da AF Braga.

«Foi um início de época complicado, pois estive nove meses parado, devido a uma lesão no joelho, que me levou ao bloco operatório e até ponderei mesmo terminar a carreira. No entanto, com muito espírito de sacrifício, ajuda da equipa técnica e dos fisioterapeutas, consegui recuperar muito bem. Porém, estava consciente que não ia ser fácil entrar na equipa, devido ao facto de estar tanto tempo parado, não ter ritmo competitivo e à qualidade dos avançados do FC Amares. Mas nunca vivi obcecado com isso, estava mais focado em estar bem para quando o “mister” me chamasse corresponder da melhor forma», contou o avançado, que apontou nove golos com a camisola dos amarenses.

«Nunca tinha jogado aqui. Foi uma boa experiência, fiz grandes amigos, num balneário muito bom e num clube que tem todas condições para estar noutros patamares. Em breve, acredito que isso vá acontecer», juntou o jogador.

Quanto à prestação do FC Amares na série A da Divisão de Honra da AF Braga, Roger diz que a equipa fez um bom trajecto, «num campeonato muito competitivo». «Jogámos contra boas equipas, com bons jogadores e bem orientadas. É verdade que existia um fosso entre aquelas que estavam na luta pela subida e as outras, mas mesmo contra essas sentimos dificuldades», afirmou o atacante, sublinhando que o FC Amares era o melhor conjunto do campeonato. «Para além de sermos a melhor equipa estávamos a praticar um futebol que já não se via há muito nesta divisão. Tivemos uma fase um pouco complicada, devido ao nosso relvado estar em tratamento. Não é fácil treinar dois meses em sintético, depois de estarmos habituados ao relvado. A equipa sentiu esse desgaste, com alguns jogadores um bocado

cansados e tocados», explicou.

O atacante dos amarenses considera, contudo, que a pior fase já tinha sido ultrapassada e que a equipa estava preparada para “atacar” de novo o primeiro lugar. «Se o campeonato terminasse, tenho a certeza que iríamos ser campeões. Estávamos em terceiro, com menos um jogo, e recebíamos o segundo classificado. Se vencêssemos íamos de novo para primeiro. É complicado e triste acabar assim uma época em que o FC Amares apostou claramente na subida de divisão e estávamos bem encaminhados, tanto no campeonato como na Taça. Por isso, não acho justo as equipas que investiram e estavam a lutar pela subida não serem premiadas e as outras que iam descer é que acabam por ser beneficiadas», frisou.

«Assunto para as Direcções»

Roger aceita encerramento dos campeonatos

Roger diz que aceita a decisão do encerramento dos campeonatos, o que não concorda é que os clubes não sejam premiados pelo esforço e trabalho feito ao longo da época. «Todos temos a noção do momento que estamos atravessar. A saúde está acima do futebol, por isso esta foi a melhor decisão. Agora, é triste que as equipas que andaram o campeonato todo nos lugares de subida não subam divisão. Mas isso é um assunto para as Direcções dos clubes discutirem com a AF Braga, não compete aos jogadores», atirou.



Roger recebe instruções de Hugo Ramos

«Quando deixar vai doer»

Gostava de ficar ligado ao futebol

O atacante está consciente que o fim da carreira está próximo e só essa ideia já o começa assustar. A bola, o cheiro do balneário, da relva, o convívio diário com o grupo de trabalho e a adrenalina dos jogos não são fáceis de apagar da memória de um momento para o outro. «Já tenho 39 anos e sei que, mais ano ou menos ano, irei ter-

minar a carreira, mas não vai ser fácil deixar de jogar. São 29 anos a jogar futebol e, para quem tem paixão e vive o futebol, nunca é fácil pendurar as chuteiras. Uma coisa sei: quando decidir abandonar a carreira gostava de continuar ligado ao futebol, porque é uma paixão que tenho desde miúdo», disse.

DEPOIS DO ADEUS - COSTA

António Valdemar

A bola nos seus pés não chorava. Chamavam-lhe “O Mágico”. O médio pendurou as chuteiras há seis anos devido a uma lesão no joelho que o impedia de fazer uma das coisas que mais prazer lhe dava na vida: jogar futebol. Sérgio Paulo Silva Costa, ou simplesmente Costa, deixou saudades aos amantes do futebol e, em conversa com o Desportivo, desfiou o novelo da sua carreira, desde os primeiros chutos no SC Braga até ao Vieira SC, onde tomou uma das mais difíceis decisões da sua vida.

Ainda se lembra de quem o levou pela primeira vez a um treino de futebol?
Perfeitamente. Foi o pai do Paulinho Lopes. O Paulinho foi treinar aos iniciados A e eu aos B do SC Braga. Assinei logo e o Paulinho Lopes ainda andou mais um tempo por ser mais velho mas também acabou por ficar.

Muitos jogadores saíam mais cedo para o treino e quando chegavam tinham as meias cortadas, as calçadas atadas e até os sapatos presos com cadeados. Não gostava desse tipo de brincadeiras.

Há quantos anos foi isso?

Ui, não faço ideia. Devia ter uns 13/14 anos.

Quanto tempo jogou no SC Braga?

Dois anos, até aos iniciados A. Os meus pais não tinham possibilidades de levar-me aos treinos, por isso, tinha de apanhar o autocarro na escola de Palmeira até à cidade de Braga. Depois, ia a pé até ao 1.º de Maio. Treinava e voltava a casa no autocarro das 21h15. Se perdesse esse só tinha autocarro às 23h00. Era cansativo, fartei-me e fui para o Palmeiras.

Lembra-se se quem era o treinador?

Era o professor Carlos Mangas.

Depois completou a formação toda no Palmeiras?

Quase toda. Joguei no Palmeiras até ao primeiro ano de juniores. Fomos campeões de juvenis e subimos aos Nacionais. No último ano de juniores fui para o FC Amares.

A sandes, o Sumol e o dinheiro para as calças E foi no FC Amares que se estreou como sénior?

Não! Infelizmente, nesse ano descemos de divisão. No final da época, a proposta que o Presidente do FC Amares, José Manuel Faria, fez foi dar-me dinheiro para umas calças e umas sandes e Sumol. Bastava que me dessem 25 euros para os custos das viagens e eu ficava, mas nem isso me ofereceram. Claro que não aceitei ficar.

E foi para onde?

Olhe, fui jogar para Entre Ambos-os-rios, em Viana do Castelo. O convite surgiu através do João Paulo, de Palmeira, que me

Sérgio Paulo Silva Costa**Idade: 41****Posição: Médio Ofensivo**

Costa, o “mágico”, foi um dos jogadores que m

**«EM MU
CLUBES GA
MAIS DO Q
MEU EMP**

desafiou. Joguei lá um ano, mas disse logo que não voltaria para aquele campeonato. Na altura, até tinha convites de grandes clubes que me pagavam a carta para assinar por eles. Mas não queria jogar ali. Depois acabei por receber um convite do Francisco Nascimento para assinar pelo Caldelas, onde estive durante dois anos.

Depois deu-se o regresso ao FC Amares...

É verdade e até perdi algum dinheiro, mas o importante era regressar aos Nacionais. O José Manuel Faria convidou-me e joguei lá mais quatro anos. É um clube que guardo sempre no meu coração.

«Infelizmente, não tive esse empurrão»

Podia ter chegado aos campeonatos profissionais?

Sinceramente, acho que sim. Mas no futebol, por muito que sejas bom jogador, se não tiveres um empurrãozinho de alguém, muito dificilmente chegas lá acima. Infelizmente, não tive esse empurrão. Consegui, com muito esforço, chegar à II Divisão B. Mas estou contente com a minha carreira.

Naquela altura, nestas divisões, ainda pagavam bem?

Sim. Em muitos clubes ganhava mais do que no meu emprego. Deu para ganhar algum dinheiro, mas esse tempo acabou.



Costa também passou pelo GD Prado

A chamada que nunca chegou

E como entra o Vilaverdense na sua carreira?

Acabei no Vilaverdense porque me enrolaram. Quando faltavam quatro jornadas para terminar o campeonato, o Artur Correia ligou-me para ir para o Maria da Fonte. Num sábado de manhã, estive mais de um quarto de hora a falar com ele ao telefone. Depois, liguei-lhe e disse-lhe que ia tentar ajudar o Amares a safar-se da descida e que conversávamos no final da época, mas que ficava tudo certo para ir para lá. Infelizmente, o Amares desceu, o José Manuel Faria falou comigo para ficar, mas disse-lhe que o meu objectivo era continuar nos Nacionais. Fi-

quei à espera da chamada do Artur Correia, mas até hoje ainda estou à espera (risos).

E como ficou a sua situação?

Os campeonatos começaram e eu sem clube. Até que no dia 21 de Agosto, dia dos meus anos, o Nelito ligou-me a perguntar onde estava a jogar. Disse-lhe que estava a treinar à experiência no Taipas. Eles queriam que eu ficasse mas não tinham verbas para me pagar. Ele perguntou-me se não queria ir para o Vilaverdense. Não pensei duas vezes. Disse-me para aparecer no treino na segunda-feira. Liguei ao treinador do Taipas e disse-lhe que eles nunca mais se decidiam e que ia assinar pelo Vilaverdense. Disseram para ir à minha vida. Acabei por jogar dois anos na II Divisão B com a camisola do Vilaverdense FC.

E depois?

Estive três anos no Santa Maria, com o “mister” Paulo Faria. Naquela altura as pessoas tinham a ideia que era o Barcelona da regional, mas não era assim tanto. No entanto, era e é um grande clube. Depois, joguei um ano no Famalicão na regional. O treinador era o Vítor Paneira. Ainda joguei três anos no Prado, antes de terminar a carreira no Vieira.

O joelho que pareciam dois e o adeus aos relvados

Com que idade deixou de jogar?

Deixei de jogar há seis anos, tinha então 35 anos, devido a uma lesão no joelho.

«MUITOS ANOS ANHAVA QUE NO REGO»

marcou a história do futebol na região

Esse foi também um dos momentos mais tristes da sua carreira?

Sim, juntamente com a descida aos Distritais no FC Amares. No segundo ano no Vieira, as coisas complicaram-se. Treinava e jogava bem, mas à segunda-feira parecia que tinha dois joelhos de tão inchado que estava. Fui fazer uma ressonância, mostrei o exame ao doutor Lourenço e ele disse: “Já viste como tens este joelho?”. Respondi-lhe: “Não, doutor, diga-me você”. E a resposta dele: “O Mantorras só tem a conta bancária maior do que a tua porque o teu joelho está pior do que o dele”. Aconselhou-me a nem jogar a brincar, pois estou sujeito a partir a rótula. Ainda pedi uma segunda opinião a outro médico no Porto, mas a resposta foi a mesma. Lembro-me que quando saí do consultório liguei ao “mister” Roger Bastos a chorar. Caiu-me tudo em cima, não queria acreditar. Sabia que estava mais perto do fim da carreira do que do início mas ainda pensava jogar mais alguns anos e, principalmente, não esperava terminar daquela forma mais de 20 anos de futebol.

Foi difícil desligar a ficha?

O primeiro ano foi muito complicado, pois joguei futebol dos 13 até aos 35 anos. Tinha muitas rotinas que foram quebradas de um momento para o outro. Não foi fácil, mas agora já estou mentalizado e habituado.

«A mentalidade dos jovens é diferente»

Costa só regressa «num projecto aliciante»

Ainda chegou a treinar algumas equipas. Não pensa seguir a carreira de treinador?

Treinei o Adaúfê, o FC Amares B e o Sequeirense. Este ano, o Presidente do Terras de Bouro, Miguel Rodrigues, convidou-me, mas, com todo o respeito que tenho pelo clube, disse que não. Gosto muito de futebol e gostava de continuar ligado à modalidade, mas tinha de ser num projecto de uma divisão superior, um pouco mais profissionalizado ou então como adjunto de um treinador com quem me identificasse. Agora treinar equipas nestas divisões não, porque não existe responsabilidade por parte dos jogadores. Ninguém te aponta uma pistola à cabeça para assinares pelos clubes. Se assinas é para cumprir, o que não acontece com a maioria dos atletas. O primo faz anos, não iam treinar, havia futebol da Liga Campeões ou Liga Europa, não iam treinar. A mentalidade destes jovens é diferente e não consigo andar no futebol assim. Como disse, só volto se surgir um projecto na Honra ou Pró-Nacional, pois andar por andar não vale a pena.



Costa festeja com a família conquista da Taça ao serviço do Vieira SC

Campeão Europeu

Quais os momentos mais marcantes da carreira?

Nos seniores nunca fui campeão, nem subi de divisão. O momento mais alto foi o título de campeão europeu ao serviço da Selecção da AF Braga, além de que ganhei uma Taça e Supertaça no Vieira SC e também fui campeão de juvenis no Palmeiras. Guardo bons momentos do futebol, principalmente das amizades que conquistámos e que perduram ao longo destes anos todos. Tive bons momentos em todos os clubes onde joguei, mas no ano em que estive no Famalicão tínhamos um grupo incrível! Todas as semanas havia jantaras e havia colegas que até nos bares faziam “carrinhos” aos treinadores. Era um espectáculo. Claro que muitas histórias que não se podem contar. As amizades são a coisa mais importante do futebol.

E os momentos menos positivos?

Como já disse, a lesão no joelho e a descida aos Distritais no FC Amares, porque é um clube que está no coração. Há outra situação que também me desagradou e que se passou no GD Prado. Alguns directores, dois ou três, só apareciam no balneário quando ganhávamos. Quando perdíamos ninguém os via, só criticavam. Isso é lamentável.



«Prevejo muitas dificuldades para muitos clubes»

Devido à pandemia



Costa é um dos muitos portugueses que continuam a trabalhar em tempo de pandemia. «Ninguém estava à espera de estar a passar por toda esta situação. Eu tenho de trabalhar e ando sempre preocupado, pois não quero levar o “bicho” para dentro

de casa. Mesmo com todas as precauções, nunca se sabe», disse o antigo jogador, que prevê muitas dificuldades para muitos clubes. «Muitas equipas vão mesmo fechar as portas, pois os apoios não vão chegar», analisa.

«O Nelson encheu-me as medidas»

Costa deixa elogios ao agora treinador do Joane

Quando questionado sobre qual o treinador que mais o marcou, Costa diz que todos foram importantes na sua carreira e não quer estar a diferenciar ninguém. No entanto, já sobre o melhor jogador que viu jogar nestas divisões a resposta foi fácil e saiu rápido. «O Nelson, do Santa Eulália. Encheu-me as medidas»



TERRAS DE BOURO - GAMA



Gama está na linha da frente no combate ao Covid-19

António Valdemar

Da linha da frente dos campos de futebol para a linha da frente na luta contra a Covid-19. Habitado a jogar ao ataque, com as miras apontadas às balizas adversárias, Gama viu-se obrigado a adoptar uma postura defensiva para a batalha mais importante que alguma vez travou. Por ser farmacêutico, numa farmácia no centro de Vila Verde, está obrigado a cuidados redobrados. «Somos profissionais de risco, estamos na linha da frente e isso é bastante difícil de lidar do ponto de vista psicológico, porque os nossos actos podem interferir com a saúde daqueles que nos são próximos», refere.

Como tem sido o seu dia-a-dia?

O meu dia-a-dia, como provavelmente o de todas as pessoas, tem sido diferente. Esta situação interfere com as nossas rotinas diárias tanto na vida profissional como pessoal. É compreensível que neste momento todos nós estejamos a experienciar uma variedade de sentimentos.

Diariamente, o trabalho em farmácia é bastante exigente. A Farmácia desempenha um papel fundamental na promoção da saúde e no bem-estar da população e muitas vezes os utentes procuram-nos para uma primeira abordagem aos seus sintomas e, como tal, é necessário estarmos sempre ao mais alto nível das nossas competências.

A situação actual naturalmente torna tudo mais stressante. A abordagem ao utente é necessariamente feita de forma diferente,

pois é fundamental evitar o contágio deste vírus. Nesta fase lidamos também com medos e dúvidas, e temos um papel importante para acalmar e aconselhar os utentes.

Quais os cuidados que implementaremos termos de segurança, quer para os utentes, quer para vocês?

São vários os cuidados que a farmácia Fátima Marques adoptou de forma a proteger todos os utentes e profissionais. Foram adoptados vários procedimentos para a protecção individual e para a higienização dos espaços interiores e exteriores

da farmácia. Neste momento, utilizamos material de protecção individual, como máscara, luvas, viseira, bata descartável, e procedemos à medição regular da nossa temperatura corporal.

O atendimento ao utente é feito mantendo a distância de segurança e utilizando um acrílico protector. O número de utentes no interior da farmácia é reduzido e são mantidas as distâncias de segurança entre eles. Entre cada atendimento, cumprimos regras de higienização pessoal e de desinfectação do espaço do balcão. É também efectuada ao longo do dia a desinfectação

dos espaços comuns do interior e exterior da farmácia.

Houve uma maior afluência das pessoas à farmácia?

A afluência das pessoas numa fase inicial foi enorme. Logo que começaram a aparecer os primeiros casos de Covid-19 em Portugal acorreram à farmácia muitas pessoas, que pretendiam abastecer-se com medicamentos e outros produtos. Foi uma fase complicada, pois percebia-se o receio que se vivia com esta situação. Neste momento, as coisas estão mais calmas, as pessoas estão mais informadas e houve uma consciencialização de que, apesar das limitações impostas, a farmácia vai continuar sempre presente para responder às suas necessidades.

O que compram mais?

Por esta altura, nota-se o aumento da procura essencialmente de materiais de protecção individual e de produtos de desinfectação.

Profissionais de risco

Como no futebol, na farmácia também formam uma equipa no combate ao Covid-19?

Somos uma equipa que se apoia mutuamente e que nesta fase está especialmente unida de forma a mitigar ao máximo a propagação do vírus. É muito importante esta união, pois somos profissionais de risco, estamos na linha da frente e isso é bastante difícil de lidar do ponto de vista psicológico, porque os nossos actos podem interferir com a saúde daqueles que nos são próximos.

«Espero que as pessoas não comecem a facilitar»

Deixo aqueles conselhos que todos nós já conhecemos e que são diariamente reforçados pela Direcção-Geral de Saúde. Espero que com o tempo as pessoas não comecem a facilitar. A higienização das mãos é fundamental, utilização da máscara e evitar o contacto próximo com aglomerados de pessoas. Nesta fase noto que a maioria das pessoas procura cumprir essas recomendações, no entanto reparo que os idosos são o grupo que menos cumpre. Dessa forma cabe a todos nós reforçar junto deles a importância da adopção dessas regras. Temos de perceber que estamos numa guerra contra um inimigo invisível e que para o eliminarmos é importante manter o distanciamento social. Enquanto não descobriremos uma vacina que nos imunize,

a nossa vida não poderá ser como antes. Temos de pensar na nossa segurança e na de quem nos é próximo, fazer um esforço agora para que no fim fique tudo bem.



Gama trabalha numa farmácia em Vila Verde

TERRAS DE BOURO - GAMA

«Espero que não se voltem a cometer os mesmos erros»

Gama diz que não se lembra de uma época tão má no Terras de Bouro

António Valdemar

O Terras de Bouro somou apenas seis pontos nas 22 jornadas disputadas até ao cancelamento do campeonato da Divisão de Honra, série A, e estava a 25 pontos do Águias de Alvelos, primeira equipa acima da linha de água. Se a AF Braga decidir não despromover nenhum clube, os terrabourenses acabam por ser uma das equipas mais beneficiadas da época depois de um percurso negro.

«Em termos pontuais esta seria a pior época de sempre de uma equipa sénior do Terras de Bouro e, felizmente, vai ser apagada. Mas espero que tenha servido de lição e de aprendizagem para que não se voltem a cometer certos erros. Pela forma como a equipa estava a ganhar confiança, se o campeonato continuasse, não tenho dúvidas que mais vitórias iriam aparecer, apesar de o nosso destino já estar traçado», admite Miguel Gama, que também não teve uma época muito feliz.

«No segundo treino da pré-época lesionei-me e só voltei a treinar em finais de Outubro. Quando regresssei já com nova equipa técnica, o Pedro Miguel e o Bruno Freitas, que fizeram um excelente trabalho, as coisas foram melhorando. E, por último, com a chegada do “mister” Dino, a equipa melhorou em termos motivacionais e individualmente acabei por marcar três golos nos últimos cinco jogos», contou o capitão dos terrabourenses, acrescentando que o plantel «tinha bons jogadores», mas «faltava experiência».

«Era uma equipa muito jovem para esta di-

visão, em que a experiência conta muito», frisou o jogador, sublinhando, no entanto, que houve evolução com o passar do tempo. «Numa fase inicial cometiam-se muitos erros. Com o tempo, foi-se notando um crescimento na maturidade dos jogadores e fomos crescendo em termos exibicionais. Esse crescimento só foi possível graças aos treinadores e ao seu trabalho persistente, pois não é fácil conseguir motivar uma equipa que não ganha. Felizmente, conseguimos a tão merecida vitória no último jogo disputado contra o Alvelos», destacou.

«Passem das palavras aos actos»

Quanto à paragem dos campeonatos, Miguel Gama diz que foi uma decisão correcta, mas entende que a anulação da época desportiva já é mais discutível.

«Quando existissem as ditas condições, cada equipa teria de fazer nova pré-época, de forma a adquirir níveis físicos e táticos que permitissem esse regresso à competição. Em termos competitivos, o futebol amador sairia a perder, pois a maioria dos jogadores não estaria mentalmente motivada. Agora, a decisão de anular o campeonato já é mais discutível, pois apaga todo o trabalho e sacrifício de muitos meses. Mas as regras são definidas pelos órgãos legais que regem as competições e esta situação excepcional implicou uma decisão excepcional que tem de ser respeitada. Espero que a FPF e a AF Braga passem das palavras aos actos e ajudem financeiramente os clubes, pois o investimento de uma época desportiva é enorme e tem de ser compensado», disse.



Gama destaca Amares e Pousa

Equipas mais fortes

Quando questionado sobre qual a melhor equipa do campeonato, Gama referiu que nestas divisões «nem sempre quem joga melhor ganha», pois muitas vezes «a garra e a determinação sobrepõem-se à qualidade».

«Por isso dou sempre o mérito a quem conquista mais pontos, até porque cada

treinador trabalha a sua equipa com base nas características dos seus jogadores e a estratégia pode implicar um estilo de jogo mais pragmático ou mais trabalhado. Assim, em termos de qualidade de jogo destacaria o Amares, mas em termos de equipa mais aguerrida e taticamente disciplinada o Pousa», explicou.

Próxima época «pode estar em causa»

Futuro não se afigura risonho



Miguel Gama não está muito optimista quanto ao arranque da próxima época e explica porquê. «Se pensarmos nos campeonatos amadores e no risco que é conviverem num balneário 30 pessoas, que no dia-a-dia têm os mais variados contactos pessoais e profissionais, acho bastante difícil que isso seja permitido. Depois, as pessoas podem ter receio de ir para as bancadas, o que pode afastar os adeptos do futebol. Se não houver um controlo quase total do vírus ou uma vacina, os campeonatos não devem arrancar,

pois estaremos a arriscar muito», defende.

No entanto, o avançado, que completou a 12ª época ao serviço do Terras de Bouro, acredita que o futebol distrital «vai renascer mais forte». «Depois de tudo isto passar, acredito que as pessoas vão ligar mais ao clube da terra e vão sentir necessidade de conviver mais, o que vai trazer mais gente aos campos. Vamos passar por tempos sombrios, mas o futebol distrital vai renascer com muita força. Só espero que seja rapidamente», rematou.

«Vai ser um terror para os adversários»

Gama realça ex-colega de equipa



Miguel Gama deixou elogios ao seu ex-colega de equipa Berto, que terminou a época no Marinhas. «Tive oportunidade de perceber que é um jovem com muita atitude, entrega, capacidade de finalização e que tem muita margem de progressão. Bem trabalhado vai ser um terror para os defesas adversários nos próximos anos», previu Gama.

GD CALDELAS

António Valdemar

Vitor Magalhães, conhecido no mundo da bola por Vitinho, faz um balanço «muito positivo» da época do GD Caldelas, considerando mesmo que a sua equipa foi a «grande surpresa» na série A do campeonato da Divisão de Honra da AF Braga, ao conseguir classificar-se na 7ª posição.

«No início da época ninguém nos dava crédito, porque éramos uma equipa que tinha acabado de subir para uma Divisão de Honra fortíssima, na minha opinião, a mais forte dos últimos seis ou sete anos, com equipas como o FC Amares, Martim, Águias da Graça, Vila Chã, Pousa, Marinhas e Esposende. Equipas com muito historial e a lutar pelo primeiro lugar. No meio destes tubarões conseguimos ficar no 7º lugar, o que é excelente. Por isso, na minha perspectiva, o Caldelas foi a surpresa nesta divisão. Lembro que ficámos à frente do Águias da Graça, um candidato, tendo nós um orçamento muito inferior», destacou o treinador dos caldelenses, lembrando, no entanto, que o caminho percorrido até ao momento em que parou o campeonato teve muitos obstáculos.

«Puxei sempre pelos jogadores ao limite para eles acreditarem que era possível»

«Começámos mal, porque pensavam que ia ser fácil, devido ao bom campeonato que fizemos no ano passado. Nos primeiros quatro jogos somámos uma vitória e diziam que já tínhamos descido de divisão. Jogámos com isso a nosso favor. Foi um combustível para a equipa», atirou Vitor Magalhães, acrescentando: «Puxei sempre pelos jogadores ao limite para eles acreditarem que era possível.

Vitor Magalhães conseguiu a melhor classificação dos caldelenses na Honra



Claro que eles têm mérito... e muito». O treinador sublinhou ainda que o segredo esteve na união e no facto de a equipa se reinventar após a saída de Xavier. «Foi uma perda enorme porque ele era o nosso líder. Uma coisa é ser capitão de equipa, o Gustavo e o Falcão são excelentes capitães, mas o Xavier era o líder dentro e fora do campo. Impunha respeito. Era um treinador no relvado, percebia bem os movimentos da equipa e às vezes eu nem precisava de dar indicações. Claro que com a sua saída a equipa caiu um pouco de rendimento. Mas, depois, reinventamo-nos, esse foi o segredo», contou.

«Imprescindíveis na minha equipa»

Treinador gosta de um plantel experiente

«Velhos são os trapos». Foi assim que o treinador do Caldelas reagiu quando o confrontámos com o facto de o plantel ser constituído por muitos jogadores com mais de 30 anos e alguns deles quase quarentões. Vitor Magalhães diz que sempre deu muito valor à experiência. «Os mais velhos nas horas mais complicadas não fogem, não se escondem, dão a

cara e se for preciso dar um muro na mesa dão. Foi o que se passou muitas vezes esta época. Nunca abandonaram o barco. Podem não ter o andamento de há 10 anos, mas a qualidade está lá e foram titulares quase toda a época. São imprescindíveis na minha equipa, mas quero realçar que também tinha jovens com grande qualidade», destacou.

«Martim a melhor equipa e o Amares quem jogava melhor»

Treinador diz que tem de haver promoções



Quanto ao encerramento dos campeonatos seniores, o treinador do Caldelas diz que compreende e aceita a decisão dos organismos oficiais, mas sublinha que é preciso premiar os clubes que estão em lugar de subida. «Não havia condições para terminar o campeonato. Mas pelo menos que promovam subidas em todas as divisões. No nosso caso estamos tranquilos, vamos esperar sentados no cadeirão, porque também trabalhamos para isso. Fizemos um excelente campeonato. Agora compreendo aqueles clubes que investiram muito e fizeram um grande esforço para subir de divisão e que com esta crise podem ver esse sonho desfeito. A AF Braga devia premiar esses clubes com a subida», frisou, acrescentando: «No meu ponto de vista, as equipas mais fortes não estavam nos dois primeiros lugares, embora o Pousa tenha um jogo a mais. Para mim o melhor plantel era o do Martim e a equipa que melhor jogava era a do Amares. O Águias da Graça foi a equipa que mais me decepcionou».

«Futebol distrital não pode acabar» O futuro não se avizinha fácil para ninguém. Todos os sectores da sociedade vão «abandar» com esta crise e o futebol distrital não será excepção. «A maioria das pessoas anda no futebol distrital por paixão. Se estão nos clubes tantos anos é porque gostam. Espero que as pessoas tenham sensibilidade para ajudar os clubes. Tem de haver sensibilidade por parte de toda a gente, desde treinadores a jogadores, pois nada vai ser igual. É um momento difícil, mas o futebol distrital não pode acabar. Foi aqui que fiz a maioria das minhas amizades», afirmou.

«É preciso premiar os clubes que estão em lugar de subida»

RENDUFE FC

Do receio da mudança à certeza de que foi a opção certa

Nuno Dias jogou no GD Caldelas durante 15 temporadas antes de se mudar para Rendufe



António Valdemar

Ao fim de 15 anos, Nuno Dias decidiu dar um novo rumo à sua carreira de futebolista. O médio, que apenas tinha vestido a camisola do GD Caldelas como jogador de futebol, mudou de ares, mas não foi para muito longe. O Rendufe FC foi o clube escolhido. «Depois de tantos anos a partilhar um único balneário, o meu maior receio seria como iria adaptar-me a uma nova realidade. Felizmente, correu tudo bem, pois o plantel era constituído por muitos jogadores que já tinham jogado comigo e isso facilitou a adaptação. Além disso, não tenho nada a apontar aos dirigentes e aos adeptos, só tenho a agradecer a forma como me acolheram», disse o jogador, acrescentando que individualmente a época estava a correr «muito bem». «Sentia-me bem fisicamente e isso reflectiu-se na minha prestação durante os jogos», explica.

Já sobre o trajecto da equipa, na série B do campeonato da I Divisão da AF Braga, Nuno Dias diz que até à paragem do campeonato estava aquém das expectativas. «Tenho que ser sincero, porque quem me conhece sabe que desportivamente sou uma pessoa ambiciosa. Quem julga que o sucesso vem antes do trabalho está completamente enganado», atirou o jogador, sublinhando, no entanto, que o Rendufe estava a atravessar um «bom momento» quando o Covid-19 interrompeu o campeonato. «Com mais um jogo, estávamos a seis pontos do segundo, podendo esta diferença passar para nove pontos se o nosso adversário (Guisande) ganhasse esse jogo em falta. No entanto, ainda estavam 39 pontos em disputa até ao final do

campeonato, tornando todos os cenários possíveis. Sonhar não paga imposto, diria que iríamos incomodar muita gente», afirmou o médio, de 32 anos.

«Liberdade para nos divertirmos»

O jogador abordou ainda a troca de treinador no Rendufe FC. «O “mister” Renato Silva prima pela sistemática elevação dos níveis de confiança de todos os jogadores, dá-nos liberdade para nos divertirmos com responsabilidade e procura sempre praticar bom futebol. São formas de trabalhar diferentes. O mercado de Inverno também ajudou a colmatar algumas debilidades que a equipa tinha. Tudo isso fez a equipa crescer», anotou.

«Equipas deviam começar com o mesmo plantel»

Sobre o encerramento do campeonato, Nuno Dias diz que não existiam condições para continuar a competir. «Estava claro que qualquer decisão não seria consensual e muito menos seria justa fosse para quem fosse. Contudo, não estavam reunidas condições para que os campeonatos terminassem, pois atravessamos uma fase em que a desconfiança é uma constante nos nossos dias», refere, sublinhando que «o mais importante nesta fase é a vida». «Futebol haverá sempre. Sou apologeta que na próxima época todas as equipas deviam começar com o plantel rigorosamente igual aquando da suspensão, até ao próximo mercado de transferências. A AF Braga também deveria reduzir substancialmente o preço das inscrições para que a próxima época não seja suportado apenas pelos clubes», defende.

«Tudo vai depender do projecto»

Próxima época



Nuno Dias ainda não decidiu qual o seu próximo clube na próxima época. O jogador diz que ainda é muito cedo para estar a projectar o futuro quando ainda existem muitas indefinições relativamente à próxima temporada. No entanto, não descarta a continuidade no Rendufe FC. «Tudo vai depender de como vão ser os campeonatos na nova época e que medidas serão adoptadas pela AF Braga, bem como do projecto apresentado pelo Rendufe FC», apontou.

«Viver na aldeia ajuda»

Tempos de confinamento

O confinamento social mudou a vida dos portugueses, que agora são obrigados a ficar em casa e vêem-se privados de muitas regalias. Nuno Dias diz que o facto de viver numa aldeia tem ajudado a superar a quarentena, mas admite o desconforto que a situação provoca. «Tenho saudades de quase tudo, até das coisas que pareciam insignificantes. Do futebol, então, nem falemos. São tempos complicados, mas o mais importante é a saúde, sem ela não haverá futebol. Como vivo na aldeia arranjo sempre com que me entreter, uns dias mais, outros dias menos. Vou tentando manter a forma física para não “entrar em parafuso”. Espero que o Mundo se torne um lugar melhor depois disto tudo. Se todos cumprirmos as indicações que nos foram facultadas, acredito que mais rápido tudo isto irá passar», rematou.

«Tenho saudades de quase tudo, até das coisas que pareciam insignificantes»



Nuno Dias mudou-se esta época para o Rendufe FC

ENCERRAMENTO CAMPEONATOS

FC Amares promete lutar para alterar decisão

Clubes reagem ao encerramento dos campeonatos

António Valdemar

O FC Amares lamenta que não tenha sido consultado no processo de encerramento dos campeonatos de formação e de seniores e garante que vai «realizar todos os esforços possíveis e imagináveis para que se altere de forma definitiva esta decisão».

Em comunicado, a Direcção do clube, liderada por Olivier Silva, refere que «sempre concordou» com a suspensão dos campeonatos, devido à pandemia Covid-19, mas que a decisão de dar a época por terminada foi tomada «de forma unilateral» pela AF Braga.

«Se realmente vão existir condições para iniciar a próxima época desportiva 2020/21, também haverá condições para concluir a época 2019/20 dentro do terreno de jogo e para isso iremos realizar todos os esforços possíveis e imagináveis para que se altere de forma definitiva esta decisão», frisa.

No caso da equipa sénior, que disputa a série A da Divisão de Honra, os amarenses lembram que existem dois clubes – Pousa e Caldelas – com um jogo a mais e frisam que «não jogar as jornadas que faltam é desvirtuar a realidade competitiva».

«Desde o primeiro dia de trabalho desta época desportiva, o FC Amares assumiu o objectivo de subir de divisão. A classificação assim o confirma, o nosso clube tem por

mérito próprio direito à merecida subida, porque nestes 2/3 de campeonato disputados sempre estivemos em posições de promoção», refere.

Sem campeão

Caso não seja possível jogar, os amarenses entendem que não sejam atribuídos títulos de campeão, mas sublinham que a AF Braga deve garantir que existam subidas e descidas, exemplificando com o caso da AF Porto, onde tal vai acontecer.

«Não achamos justo que esta atitude venha beneficiar todos aqueles que não se esforçam e se dedicam de corpo e alma ao seu projecto, em detrimento de outros clubes, sendo assim uma forma simples destes deixar de ter responsabilidades e despesas», sublinha.

A Direcção do FC Amares diz que «gostava de saber o que vai ser feito a todo o investimento realizado pelos clubes» da AF Braga «e pelos pais dos atletas dos escalões de formação, bem como todo o dinheiro gasto nas despesas associadas a 2/3 da época, desde a equipa seniores, às equipas de formação e não esquecendo também a equipa de futsal».

Na série A da Divisão de Honra, o Pousa é primeiro com 48 pontos, o Vila Chã segundo com 47 e o FC Amares terceiro com 45. O Pousa tem, no entanto, um jogo a mais, uma vez que antecipou a partida frente ao GD Caldelas (vencendo por 4-1).



«AF Braga tem de assumir as responsabilidades financeiras»

Caldelas diz que «nada apagará» a melhor época na Honra

António Valdemar

A Direcção do GD Caldelas diz que não será uma decisão administrativa que vai apagar a «melhor época» do clube na Divisão de Honra. No comunicado enviado à nossa redacção, a

Direcção do clube refere ainda que respeita a decisão da FPF e AF Braga, mas que estes organismos têm de «assumir as responsabilidades» naquilo que foram os seus investimentos e pagamentos.

«Seja este campeonato considerado nulo ou não, jamais alguém apagará o traba-



lho sério e empenhado desenvolvido pela instituição, jogadores e equipa técnica, durante a presente temporada. O GD Caldelas preparou esta temporada de forma humilde, mas séria e empenhada, lutou com inúmeras dificuldades que foi ultrapassando degrau a degrau, com a ajuda e trabalho de todos os seus intervenientes, sendo que aquela que foi a melhor época desportiva de sempre deste clube na Divisão de Honra da AF Braga não será nunca apagado por nenhuma decisão administrativa», diz a missiva do clube, acrescentando: «O clube respeita a decisão, da mesma forma que estaria em perfeitas condições para, quando oportunamente fosse consensual, retomar o resto da temporada, sem medos, sem receios e com absoluta coragem, determinação e empenho, tal como desde o início da temporada».

Os caldelenses dizem-se de «consciência absolutamente tranquila» pelo que fizeram ao longo do campeonato e aguardam a decisão oficial da AF Braga, esperando que o mesmo organismo «assuma as suas responsabilidades para com os clubes, naquilo que foram os seus investimentos e pagamentos, caso considere este campeonato nulo».

Aboim concorda mas quer ser compensado



A Direcção do Aboim AC concorda com a medida tomada pela FPF e AF Braga em dar por terminados os campeonatos seniores. No entanto, sublinha que os clubes têm de compensar os clubes pelo esforço financeiro que tiveram durante a época. Caso isso não aconteça, Pedro Rodrigues diz que muitos deles vão encerrar as portas.

«Sou da opinião que não temos condições para levar o campeonato avante, mas temos que ver que todos os clubes tiveram despesas com o respectivo campeonato. A Federação e a Associação terão de ter isso em consideração, uma vez que não pediram opinião aos clubes. Se não apoiarem os clubes, para o ano vão ser muitos menos nos campeonatos», avisa o Presidente do Aboim AC. «Isto do futebol amador já não é fácil e todos nós sabemos as dificuldades dos clubes para conseguir terem orçamentos para as respectivas épocas. Neste caso, 80% do investimento está feito e os clubes não podem perder tanto dinheiro ou arriscam-se a não ter condições para se apresentarem na próxima época. A AF Braga também procedeu mal num aspecto: deviam ouvir a opinião dos seus clubes filiados, pois é com eles que se mantém em actividade. Deviam ter mais respeito pelos clubes», diz o Presidente do clube de Aboim da Nóbrega.

FEMININO - LUÍSA PINHEIRO

«Gostava de ser profissional e jogar no estrangeiro»

Luísa mudou-se na época passada do SC Braga para o Famalicão

António Valdemar

Luísa Pinheiro é um produto da “cantera” do Vilaverdense FC. A jogadora, que agora representa o FC Famalicão, começou a jogar nas equipas mistas do “Vila”, onde conquistou o título distrital no escalão de benjamins. Depois, passou vários anos na equipa feminina, atingindo o ponto alto com a conquista dos dois títulos nacionais no escalão de juniores. «Tenho recordações fantásticas, porque foi no Vilaverdense que comecei a dar os primeiros passos no futebol. Nessa altura jogava com os rapazes e depois é que ingressei na equipa feminina. Uma das memórias mais marcantes é de quando fomos bicampeãs no campeonato nacional de futebol de juniores. Foram tempos incríveis, num período em que evolui muito. Foi um prazer representar aquele clube, que me ensinou quase tudo sobre o futebol. Passei lá momentos maravilhosos, com grupos fantásticos. Como dizíamos, o “Vila é uma nação», contou a jogadora, de 17 anos, que na época de 2017/18 trocou o Vilaverdense pelo SC Braga.

«Também foram dois anos maravilhosos, com memórias incríveis, onde cresci muito como guarda-redes. A adaptação foi fácil, pois já conhecia a maioria das colegas de equipa. Foi um prazer enorme representar o SC Braga», frisou a guardiã.

Na época passada, Luísa recebeu um convite para representar o FC Famalicão. «Achei que era um bom projecto para continuar a evoluir. Fui bem recebida e adaptei-me bem. Apesar de não ter jogado com frequência, tenho aprendido muitas coisas e estávamos a fazer um grande campeonato», destacou.

A guarda-redes acredita que se os campeonatos não tivessem sido interrompidos, de-



Luísa Pinheiro vive em Oleiros e jogou muitos anos no Vilaverdense FC

vido à Covid-19, o Famalicão iria subir à I Divisão Nacional. «Temos um grupo que trabalha muito bem, unido e com grande vontade de assimilar as ideias do “mister”, que tem uma grande experiência no futebol feminino», admitiu a jogadora.

Principais candidatos

O FC Famalicão liderava a fase de subida,

zona Norte, com seis pontos conquistados nas duas únicas jornadas disputadas até à paragem do campeonato devido à pandemia. Luísa diz que a equipa ficou muito triste, pois sentia que tinha grandes hipóteses de conquistar o título. «Não era desta forma que queríamos terminar o campeonato. Queríamos jogar e conseguir a subida dentro do campo. Estávamos a jogar muito

bem e penso que iríamos atingir esse objectivo. No entanto, compreendo a decisão da Federação Portuguesa de Futebol, pois não havia condições para os campeonatos continuarem. Vamos ver agora como vão resolver esta situação. Espero que promovam a subida do Famalicão, era mais do que justo e um prémio para o trabalho que fizemos ao logo deste tempo», rematou.

«Momento inesquecível»

Primeira convocatória para a Selecção

Luísa nunca mais vai esquecer quando recebeu a notícia da primeira convocatória para representar a Selecção Nacional. «Foi em Janeiro de 2018 e tive um sentimento inexplicável. Vestir aquele equipamento e ver o meu nome naquela convocatória é algo que nunca mais vou esquecer», contou a guarda-redes, natural da Freguesia de Oleiros, em Vila Verde. «Vou trabalhar para ser chamada mais vezes à Selecção. Quem sabe se não chego à equipa principal, que é o sonho de qualquer jogadora de futebol», apontou.



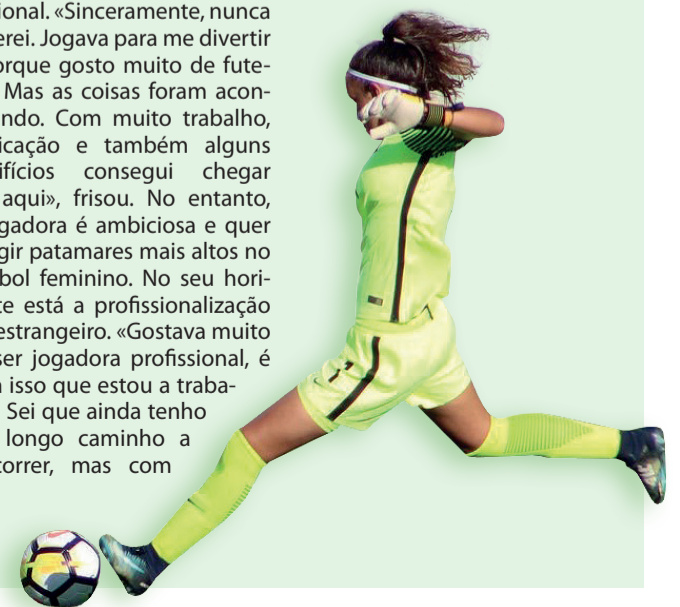
Luísa foi convocada pela primeira vez para a Selecção em 2018

Profissionalização e estrangeiro

Futuro

Quando começou a dar os primeiros passos no futebol, com apenas sete anos, Luísa nunca imaginou atingir este nível, fosse nos clubes ou na Selecção Nacional. «Sinceramente, nunca esperei. Jogava para me divertir e porque gosto muito de futebol. Mas as coisas foram acontecendo. Com muito trabalho, dedicação e também alguns sacrifícios consegui chegar até aqui», frisou. No entanto, a jogadora é ambiciosa e quer atingir patamares mais altos no futebol feminino. No seu horizonte está a profissionalização e o estrangeiro. «Gostava muito de ser jogadora profissional, é para isso que estou a trabalhar. Sei que ainda tenho um longo caminho a percorrer, mas com

trabalho e dedicação posso lá chegar. Outro dos meus sonhos é jogar no estrangeiro. Vamos ver se consigo concretizá-los», frisou.



«Quem sabe se não chego à equipa principal, que é o sonho de qualquer jogadora de futebol»

CULTURISMO - RÚBEN MICAEL

Campeão Nacional de culturismo

Rúben Micael deixou o futebol para ser dedicar à musculação

António Valdemar

Embora já praticasse musculação há muitos anos, foi em Maio de 2018 que Rúben Micael se entranhou verdadeiramente no culturismo ao conhecer pessoalmente um dos seus ídolos na modalidade. A partir daí começou a verdadeira aventura na transformação do corpo que até já o levou à conquista do título nacional MensPhysique. O sonho é chegar a Las Vegas e participar no Mr. Olympia.

O que é o culturismo?

O culturismo é mais do que um desporto, é um estilo de vida. É o desporto mais rigoroso no que toca à prática ao exercício físico e à alimentação. Aqui todos os centímetros contam na busca da perfeita simetria corporal. No masculino, as categorias principais são MensPhysique, Classic Physique e Men's Bodybuilding. Existem várias competições a nível nacional e internacional. A mais importante realiza-se em Las Vegas, o Mr. Olympia, o sonho de qualquer atleta.

Há quanto tempo pratica a modalidade?

Comecei a praticar musculação aos 17 anos, como actividade complementar ao futebol. No entanto, a minha paixão pelo culturismo começou apenas em 2018. Posso dizer que foi a partir daí que tudo começou.

«Aqui todos os centímetros contam na busca da perfeita simetria corporal»

E como surgiu o interesse no culturismo?

Comecei a interessar-me cada vez mais por este desporto, como melhorar os meus treinos e evoluir fisicamente para alcançar outro patamar. Em Maio de 2018, ao assistir a um seminário sobre vários temas relacionados com o culturismo, conheci pessoalmente um dos grandes nomes mundiais da modalidade, um dos meus ídolos. Esse foi o momento que impulsionou a minha entrada neste desporto. Em Outubro desse mesmo ano, comecei a trabalhar com o meu preparador, Diogo Monteiro, o homem do leme da equipa Nutriside. A partir daí demos início a esta caminhada.

Como tem corrido a sua prestação nas competições?

Estreei-me no ano passado e não poderia ter corrido melhor. Subi ao pódio em todas as competições em que participei e fui Campeão Nacional na minha categoria, MensPhysique, acima de 1.80m, que era o meu objectivo.

Para isso é preciso treinar muitas horas...

O treino é um dos factores principais para sermos bem-sucedidos. Todos os



Rúben é Campeão Nacional na categoria MensPhysique

«Já não era feliz no futebol»

Jogou futebol durante uma década



Rúben Micael jogou futebol durante uma década. Passou por clubes como o SC Braga, Cabanelas, GD Prado, Palmeiras e Terras de Bouro, onde colocou um ponto final da carreira de jogador na época de 2016/17, com apenas 23 anos. «Sempre disse que no dia em que não fosse feliz a fazê-lo deixava de jogar. E a verdade é que nessa época (2016/17) houve muitos factores que contribuíram para que isso acontecesse. Confesso que na altura custou bastante, até porque morava ao lado do campo de futebol do GD Prado, o que despertava ainda mais a saudade. No entanto, não me arrependo, pois acabei por encontrar o desporto que realmente me faz sentir realizado», explicou.

atletas treinam rigorosamente pelo menos seis vezes semana, podendo até treinar duas vezes ao dia, isto só em ambiente de musculação. Juntamos ainda as sessões de cardio, na maioria das vezes feitas em jejum.

«O treino é um dos factores principais para sermos bem-sucedidos»

«Toda a grama conta»

Que cuidados tem com a alimentação?

O facto de a maioria dos atletas considerar o culturismo não um desporto, mas sim um estilo de vida, é porque este está presente 24 horas. Por isso, as refeições não poderiam ser descuradas. Aqui toda a grama conta, as refeições são planeadas e pesadas rigorosamente de acordo com a fase da preparação em que o atleta se encontra. O preparador elabora o plano alimentar do atleta, todos os alimentos são pesados, pois a consistência é o ponto fulcral para se atingir grandes resultados.

E o que pode e não deve comer?

A dieta de um culturista baseia-se à volta do cálculo dos macronutrientes (hidratos de carbono, proteína e gorduras). Cada atleta tem uma dieta específica, adequada ao seu corpo, às necessidades e à categoria em que compete. Muito resumidamente, os alimentos mais usados pelos atletas, em termos de hidratos de carbono, são aveia, arroz (preferencialmente basmati) e massa integral. Nas proteínas, temos ovos, peito de frango, peito de peru, peixe magro e por vezes carne de vaca. As gorduras mais utilizadas são o azeite e os frutos secos.

Este é um desporto em expansão em Portugal?

É um desporto cada vez mais conhecido e cada vez com mais atletas, tanto masculinos como femininos, embora os apoios ainda estejam muito aquém do que acontece noutros países.

Como tem treinado com todas estas restrições?

Tenho treinado todos os dias da melhor maneira possível, mas a verdade é que sem equipamento é bastante complicado. É muito mais difícil dar ao músculo o estímulo necessário. As cargas utilizadas no ginásio são muito superiores ao que a maioria consegue ter disponível em casa para trabalhar certos grupos musculares, bem como todos os equipamentos/aparelhos que não temos e são essenciais. Tenho tentado adaptar-me utilizando tudo o que tiver disponível em casa para tentar manter pelo menos a minha estrutura física.