



F C P F

magazine

EDIÇÃO 84 | ABRIL 2023



JORNADA 29 | 22 ABR 2023 | 20:30

EDITORIAL

NÚMERO 84 - ABRIL 2023

TEXTOS:

Sara Alves

FOTOS:

Telmo Mendes

design:

Liff

impressão:

PaçoPrint

tiragem:

1000

distribuição:

Gratuita

TAMBÉM PODES LER A FCPF MAGAZINE ONLINE:



segue o paços



FC PAÇOS DE FERREIRA
RUA DO ESTÁDIO, 95
4590-571, PAÇOS DE FERREIRA

MARKETING@FCPF.PT

www.fcpcf.pt

“Temos de fazer a nossa parte: jogar à Paços - com atitude - e vamos conseguir!”, as palavras fortes e incisivas são de alguém que ajudou o FC Paços de Ferreira a garantir uma manutenção na última jornada da Liga. Manoel Junior - ou simplesmente Junior, como entrou para a história do Clube - fez dois golos na derradeira jornada de 2005/06, frente a um “grande”, que valeram a continuidade na I Liga. Não foi por acaso que o escolhemos para a entrevista desta «FCPF Magazine». Escolhemo-lo porque em cada uma das suas palavras sabíamos que íamos encontrar o sentido da fé e da esperança no sucesso, por mais difícil que seja o cenário. Junior explicou-nos como se consegue superar esses momentos e partir para cima do adversário sem dó nem piedade, independentemente do seu tamanho e valor. O antigo médio foi dos que ajudou a construir o estado de espírito “jogar à Paços” - soube o que isso custou a criar - e também o respeito e medo que passou a incutir nos adversários. É isso que nos tem faltado, ter “onze espíritos do Junior” dentro de campo a defender a nossa camisola, não baixando a atitude ganhadora até ao último apito. É isso que temos de recuperar e nunca mais deixar cair, pois o Paços só vencerá se for isso – uma equipa guerreira, lutadora e temida.

Na Liga, após três jornadas de esperança seguiram-se duas de desalento - que não teriam tido muito impacto se a restante temporada tivesse sido equilibrada -, mas o momento não é de carpir mágoas. Esta noite, frente ao FC Porto, é partir com tudo para a vitória, pois é o único resultado que nos serve. A mágoa dos adeptos e o desalento dos jogadores têm de ser transformados em 90 minutos de luta incessante pela vitória. É essa união que ainda nos pode salvar - e a sua força ser decisiva no presente, como o foi no passado.

Para ler nesta edição temos também um interessante trabalho sobre os efeitos do Ramadão nos nossos atletas da formação que cumprem essa obrigação religiosa muçulmana. A forma de superar os seus efeitos na sua prestação desportiva é uma das curiosidades que vimos satisfeita.

A equipa de eSports continua a sua boa prestação na eLiga Portugal e em dia de aniversário do Clube garantiu o acesso aos play-off da prova.

Uma palavra também para o gesto da equipa de hóquei em patins do Juventude Pacense, que veio à Mata Real demonstrar o seu apoio ao plantel profissional do FC Paços de Ferreira. Um gesto que incluiu a troca de camisolas autografadas de ambos clubes e que demonstrou o espírito que nos une em defesa da região. Desejamos também boa sorte para o JP, que caminha para fazer história com a subida à I Divisão Nacional de hóquei em patins.

Força Paços!

PAULO GONCALVES
SECRETÁRIO TÉCNICO

JUNIOR

**"NÃO PODEMOS ESCOLHER
ADVERSÁRIOS - QUEM VIER
TEM DE SER BATIDO"**



Vestiu as cores do FC Paços de Ferreira entre 2002 e 2006, marcando presença em alguns momentos emblemáticos da história do clube que se ia escrevendo. Não há, por isso, adepto que tenha acompanhado o emblema pacense no início do novo milénio e que não se lembre de Junior. Na Mata Real cumpriu sonhos, deixou a sua marca e ganhou uma nova casa; criou uma ligação que, passados mais de 20 anos, se mantém forte – indiferente ao oceano que a atravessa – e representa na perfeição o lema “Por Paços, Esforço e Vitória”.

Já lá vão cerca de 20 anos desde a sua chegada ao FC Paços de Ferreira e a primeira pergunta não poderia ser outra: São muitas as saudades?

Bastantes! Paços de Ferreira marcou muito a minha vida e o Paços de Ferreira também, porque a minha relação com o Paços estendeu-se além do futebol. Tenho grandes amigos na cidade e tenho enormes recordações do clube. O Paços deu-me a oportunidade de me tornar um grande jogador de futebol.

Foi a primeira experiência fora do Brasil.
Exatamente. Na Europa, num clube de primeira

divisão que estava habituado a vencer, a praticar um bom futebol, e tudo isso contribuiu para a minha formação enquanto atleta – embora eu já tivesse 25 anos, ainda estava em formação.

E como é que se deu a sua vinda para cá?

Eu jogava no interior do Recife, a uns 300 quilómetros, e uma vez fui jogar à capital e estavam lá o presidente, o senhor Hernâni, o Toni e o mister José Mota. Eles viram. De entre tantos jogadores que foram oferecidos, perguntaram “Quem é aquele rapaz ali?”, e fizeram-me uma proposta do lado de fora do estádio. Aceitei logo. O curioso é que eles queriam ver-me a jogar outras vezes e nesta partida eu fui expulso, coisa rara na carreira. [Risos] Fui surpreendido alguns dias depois, quando eles chegaram no final de um jogo. O Mota deu-me um ‘tapa’ no pescoço e falou: “Queres vir para Portugal?” Aceitei imediatamente, mais uma vez. Acertamos os detalhes e parti para a terra de Cabral. [Risos]



BRITO

FABRICO DE MOBILIÁRIO DESDE 1972

4 ENTREVISTA junior

Ainda se recorda das primeiras impressões que teve do clube quando chegou?

Chegamos à Mata Real e eu aguardava com o meu falecido empresário, Robério Lopes, até que ele me mostra o estádio e diz “Aqui, tu vais brilhar”. Fiquei muito admirado, porque eu estava realmente encantado e grato a Deus pela oportunidade de jogar na Europa – era tudo o que queria, a minha carreira precisava disso. Fui muito bem tratado, muito bem recebido; toda a gente teve muito cuidado comigo. Mas confesso que tive algumas dificuldades com o português, porque algumas pessoas falavam de forma fechada no norte, e eu, como nordestino, falo muito rápido e bem aberto. [Risos] Mas as primeiras impressões foram ótimas. Foi muito acolhedor.

Como é que foi a adaptação – tanto em campo, como na cidade?

No futebol, fala-se muito da adaptação. Comecei a trabalhar desde muito jovem com o meu pai, e ele dizia-me que me ensinaria a ser um homem, porque também ele o foi desde muito cedo – e eu aprendi isso. Tinha duas opções: ou parava para pensar no processo de adaptação, ou entrava logo na adaptação para vencer, porque eu precisava. Então ignorei qualquer dificuldade – frio,

sotaque, escola para os meus filhos, forma de jogar – e orei a Deus, que sempre me deu forças. O Paços é um clube muito paciente e que ajuda bastante o atleta. Recebi muito apoio do Beto, por exemplo, e de outros brasileiros que aí estavam naquela altura. O mister também era muito ‘parceiro’, tal como a direção. Ignorei as dificuldades que poderiam existir e, por isso, foram quatro anos felizes.

Com quatro anos de ligação ao Paços, acredito que guarde muitas memórias. Destaca alguma em particular?

Temos o título da Segunda Liga em 2004/2005, que é uma marca muito interessante, embora este possa não ser tão falado porque é da Segunda Liga e o Paços é um clube de Primeira. Mas escolheria o meu último jogo, na época 2005/2006 – aquele jogo contra o Benfica, no qual vencemos por 3-1 em casa. Uma vitória de virada e muito importante para nós, em que eu comemoro o golo fazendo o gesto de “Acabou, acabou”. [Risos] Aquilo marcou muito a minha vida enquanto homem e atleta. Foi um dia muito emocionante. Para mim, representa a magia do futebol.

O Paços perdia 0-1 ao intervalo e, tendo em conta os outros resultados, era uma

das equipas que descia. Mas a verdade é que na segunda parte deram a volta. Qual foi a mensagem do mister ao intervalo?

O mister José Mota sempre foi um homem muito otimista e do trabalho. Ele não conseguia ver as dificuldades como um empecilho para não as superar. Lembro-me de ele dizer “Estamos a perder e os outros resultados não nos interessam, porque nós temos de fazer a nossa parte: jogar à Paços, com atitude. E nós vamos conseguir”. Isso fez com que voltássemos mais fortes, sabendo que era possível ganhar ao Benfica. Foi o que aconteceu.

Como é que vos parecia o ambiente antes do jogo? A expectativa entre os adeptos, sendo um duelo decisivo contra um dos ditos “grandes”...

Naquela época, desciam quatro equipas. Isso tornou o campeonato mais difícil, sendo que nós tínhamos acabado de subir da Segunda Liga. Havia um certo equilíbrio, mas era bem difícil. Contudo, tínhamos uma base muito boa – Paulo Sousa, Pedrinha, eu e outros jogadores que chegaram – e o que nós dizíamos sempre é que era possível. Acreditávamos no nosso potencial e sabíamos da força do Paços. Os nossos adeptos – e isso é muito interessante – têm uma ligação



JUNIOR NÃO DEIXOU O FUTEBOL E ATUALMENTE É TREINADOR

muito forte com o trabalho; com o 'construir de baixo'; com o 'transpirar bastante para conseguir as coisas'. E essa ideia de 'é preciso trabalhar para conseguir' nós, jogadores, também a tínhamos no coração. Sabíamos que tínhamos de trabalhar todos os dias com muita intensidade. Para ter uma ideia: quando eu cheguei a Paços, o presidente foi a minha casa e mostrou-me a mesa de seis cadeiras enorme, em madeira, e disse assim "Isto aqui é para tu comeres, pá. Eu quero que trabalhes muito, mas que comas muito". Então, as duas coisas estão muito associadas: trabalhas para comer. Esse era o nosso espírito. E eu lembro-me também de que nessa semana contra o Benfica dei uma entrevista e perguntaram-me como é que eu imaginava o jogo. E eu disse que imaginava o pós-jogo: todos nós dentro do balneário, a celebrar, e depois a saída para as ruas da cidade, com os nossos adeptos a saudarem-nos de alegria por termos conseguido o objetivo. O mister levou isso para a palestra, nós levamos isso para o jogo e o resultado está à vista.

Percebe-se como as memórias desse jogo estão bem presentes. Então, o Edson fez o empate aos 49' e é depois dos seus pés que nascem os golos que confirmam a vitória. Como descreve tudo isso?

Quando penso que marquei dois golos ao Benfica, preciso de ver quem era o Junior jogador. Eu era um homem defensivo, os golos não eram bem a minha praia. [Risos] Conseguir marcar dois golos numa partida já era histórico para mim, mas serem dois golos contra o Benfica que garantiram a manutenção valoriza ainda mais a carreira de um atleta. Além da alegria, posso dizer que é marcante. É incrível e sei que é algo para contar aos meus netos.

Este fim de semana, o FC Paços de Ferreira recebe o FC Porto. Não é a última jornada, mas é imperativo pontuar. Acha que o que sucedeu nessa época poderá ser um bom incentivo para esta partida?

Em momentos difíceis, devemos olhar para a história, porque ela dá-nos uma direção e traz-nos esperança. É olhar para trás e ver tudo o



MCOUTINHO



que este clube construiu ao longo de todos estes anos – todos os momentos difíceis e todos os momentos de glória. O Paços, quando nasceu, era um clube pequeno e agora tornou-se uma referência! Acredito que os atletas devem olhar para isso, apegar-se a isso, e enfrentar o Porto sem o pensamento de que está perdido. Os adeptos precisam de olhar para este jogo sem esse sentimento, porque neste momento difícil não podemos escolher adversários. Quem vier tem de ser batido. Lembro-me que pelo Paços vencemos o Porto, vencemos o Benfica, vencemos o Sporting, vencemos o Braga... Perdemos com tantos outros, mas já vencemos os maiores. Repito: não dá para escolher. Em 2005/2006, embora toda a gente foque muito o jogo contra o Benfica, por ser o último, não podemos ignorar que as nossas últimas seis jornadas eram bem difíceis: perdemos na Naval, ganhamos ao Rio Ave e fomos ganhar a um Braga europeu, numa segunda-feira à noite, onde todos diziam que o Paços perderia – um jogo incrível, onde nós já sabíamos todos os resultados e, se perdéssemos, estaríamos na zona de despromoção. Empatamos com o Belenenses em casa e fomos empatar ao Marítimo, levando a decisão para a última jornada. É possível! Os atletas precisam de estar conscientes: não podem olhar para a camisola do Porto, mas sim para a necessidade do Paços.

É uma mensagem a ser levada para o relvado. Tem, portanto, continuado a acompanhar o Paços...

E tem como deixar? [Risos] Quando eu esqueço um bocadinho as coisas ou não tenho tempo, os amigos lembram-me. São os portugueses, são os brasileiros... Todos acabam por trazer alguma coisa e vamos logo pesquisar. Dentro do possível, vejo os lances do Paços. Não tenho tido a sorte de ver os jogos inteiros, porque no Brasil é mais difícil transmiti-los, mas acompanho. Tenho visto as dificuldades e acreditem que cada derrota me deixa triste. Fiquei muito abalado com o resultado no Marítimo, mas continuo muito esperançoso de que as coisas podem mudar.

O crescimento do Paços ao longo dos últimos anos é notório, tanto desportivamente como ao nível das infraestruturas. Enquanto ex-atleta, como é ver todas essas mudanças?

Fico muito feliz. Sinto-me parte desse crescimento, porque estive aí e a minha prestação, juntamente com a de outros atletas, contribuiu para que o Paços seja hoje o que é. Todo esse crescimento torna o Paços mais poderoso, mais conhecido, e, logicamente, crescemos com isso, porque as pessoas comentam e acabam

LFM

— FOLHAS DE MADEIRA —

por associar o Paços ao Junior, ao Beto, ao Serginho, ao Leonardo, ao Mota, ao Adalberto, ao Paulo Sousa. Estamos na história e eu fico feliz. Ver o Paços crescer traz-me muito alegria, principalmente pelas pessoas da cidade. Essas pessoas merecem tudo. Essa cidade merece tudo.

Estivemos a falar da época 2005/2006, mas todas as suas épocas foram muito marcantes. Na primeira, o Paços conquistou a melhor classificação até à data (sexto lugar). Na segunda, houve a descida. Na terceira, foi campeão da Segunda Liga. Na quarta foi o que já falamos. Além do título, o que é que mais o marcou?

Sou um privilegiado por ter feito parte dessas equipas, com grandes jogadores, com grandes homens, com pessoas que eu admiro muito e com quem tenho uma boa relação. O que é mais marcante? Eu não vou nem falar do extracampo, que eram os jantares que tínhamos. [Risos] Isso era muito bom. Mas o que é mesmo marcante é a camisola do Paços. Tudo o que envolve essas cores, o sentimento que essas cores trazem ao coração de quem veste essa camisola. Todos os momentos que eu vivi aí foram incríveis. Até os mais difíceis, como quando descemos de divisão – mesmo ali estávamos juntos. Recordo-me bem do que a direção me disse nessa época “Fica, porque nós descemos, mas, se estivermos juntos, nós voltaremos”. E ficamos e voltamos. Eu poderia falar de um monte de momentos, mas a camisola do Paços é que trazia realmente alegria. Representar o Paços é que era o momento.

Recuando aqui um pouco: falou da ligação que há entre o clube, os adeptos e a cidade. A conquista do título deve ter sido um dos momentos altos dessa ligação.

Até uma música nós fizemos. Gravamos no estúdio. [Risos] Cantamos no trio pela cidade, foi lindo! Lembro-me de todos os momentos, desde

a saída do estádio até à Câmara Municipal, onde fomos chamados um a um. Foi incrível! Contudo, nós narramos a glória, mas não podemos esquecer o processo. Não foi um campeonato em que começamos a ganhar e terminamos a ganhar. Tive uma discussão com o Mota, uma discussão muito boa, mas bem forte, devido ao rendimento da equipa, e graças a Deus o mister nunca levou isso para o lado pessoal. Era tudo a favor do Paços, para que o Paços crescesse, e aquilo só trouxe benefícios. Todos melhoramos!

Depois do Paços, seguiu carreira na Grécia até regressar ao Brasil. Cumpriu tudo aquilo que desejou enquanto jogador?

Cumpri bem mais do que esperava. Nunca na minha vida imaginei chegar tão longe. E não falo de dinheiro, porque o dinheiro só serve para gastar e passar troco. Falo de realização profissional, pessoal. Falo de alcançar lugares que nunca imaginei na vida. Falo de ter o respeito, carinho e a atenção de pessoas que nunca imaginei conhecer. Falo de poder falar convosco agora, estando eu no Brasil e vocês em Portugal, a tratarem-me como alguém importante. É bom ver como o futebol promove essas coisas. Eu pedi para ser jogador de futebol e bastava, mas Deus levou-me para Portugal, para a Grécia, e fez deste atleta aquilo que é pela graça e bondade dele. Sou um homem completamente realizado.

E atualmente? Não se desvinculou do futebol...

Tem como deixar? [Risos] Corre nas nossas veias. Eu até tentei... Quando voltei para o Brasil, fui estudar Direito, sou bacharel em Direito, mas o futebol é muito forte. Agora continuo a trabalhar como treinador. Ainda trabalhei na Grécia também como treinador, mas veio a pandemia e retornei ao Brasil, onde trabalhei nos clubes da minha cidade. A competição, entretanto, terminou e estou aqui orando para que o telefone toque e alguém me convide para dar trabalho a alguns



atletas. [Risos]

E é mais fácil jogar ou orientar a equipa?

É mais fácil jogar. [Risos] Jogar só depende de nós. Quando temos talento, colocamos em prática e resolvemos. Já para orientar os outros temos de compreender as dificuldades de cada um e não exigir além daquilo que cada um pode dar – e para isso é preciso ter paciência, sabedoria e saber gerir bem o grupo para se obter sucesso. Dá bem mais trabalho. Os cabelos caem bem mais, quando estamos do lado de fora do campo.

Que mensagem gostaria de deixar aos adeptos?

Continuem a acreditar e a incentivar, porque o amor que sentem pelo clube está além de qualquer divisão. Enquanto houver esperança, que os adeptos estejam ao lado dos jogadores, treinador e direção, para que eles se possam sentir mais fortes, competentes e capacitados para superar essas dificuldades – principalmente

as psicológicas. Que continuem firmes, a acreditar, a torcer e a incentivar, porque o Paços é enorme.

E se estivesse na roda dos jogadores antes de entrarem em campo, o que diria?

Diria que não podemos ter a 'fé positivista'. Aquela que apenas dizemos que temos, falamos o "Vamos lá", mas não trabalhamos para. Nós precisamos de ter uma fé prática, onde depositamos os nossos sonhos, as nossas necessidades, os nossos desejos e lutamos de todas as formas, ignorando qualquer adversidade para conseguirmos a vitória. Diria que é possível. Diria que temos condições de vencer todos os adversários que temos pela frente. A história do clube mostra isso e eu como atleta, eu como treinador, eu como dirigente, fosse qual fosse o posto que tivesse, iria querer continuar a escrever uma história brilhante. Não dá para passar pelo Paços e não o fazer.



d **DIVERCOL®**

ESPORTS: PASSAPORTE CARIMBADO PARA O PLAY-OFF DA ELIGA

O FC Paços de Ferreira DJE foi a primeira equipa a assegurar uma vaga no play-off da eLiga Portugal, a duas jornadas do fim da primeira fase. Na ronda dupla com o Casa Pia FTW, os Castores venceram ambas as partidas (por 0-3 e 1-0) e ainda viram a liderança do Grupo A garantida, após a conclusão da jornada.

Até ao momento, quando falta disputar mais uma jornada dupla, o FC Paços de Ferreira DJE segue invicto, com dez vitórias e quatro empates (34 pontos), sendo mesmo a única equipa da competição que não regista qualquer derrota. Para encerrar a primeira fase da prova, os Castores têm dois duelos com o EFC Porto SoccerSoul agendados para o dia 3 de maio.

O play-off da eLiga Portugal será discutido pelos quatro primeiros classificados dos Grupos A e B, definindo quem será o próximo Campeão Nacional. Além do FC Paços de Ferreira DJE, também o SC Braga EGN já confirmou a sua passagem.



FC PAÇOS DE FERREIRA E JUVENTUDE PACENSE REUNIDOS



Antes do início do último jogo realizado no Estádio Capital do Móvel (na 27ª jornada da Liga Portugal Bwin), elementos das equipas de futebol profissional do FC Paços de Ferreira e de hóquei em patins da Juventude Pacense estiveram reunidos. O técnico César Peixoto e o capitão Antunes, em representação do FC Paços de Ferreira, receberam o técnico da Juventude Pacense, Hugo Azevedo, os capitães Miccoli e Gonçalo Neto e o diretor José Nuno. Num ato simbólico, foram trocadas camisolas dos dois emblemas, de forma a salientar o apoio de parte a parte.

O FC Paços de Ferreira aproveita, mais uma vez, para desejar toda a sorte à Juventude Pacense, na sua luta pela subida à Primeira Divisão Nacional de Hóquei em Patins.



RE/MAX®





Era uma nova final – mais uma vez, fazia-se história

Dia 23 de abril de 2011. Os Pacenses rumavam até à Cidade dos Estudantes para presenciar – e viver – um momento que ficaria escrito nas páginas douradas do seu clube. A final da Taça de Portugal tinha sido alcançada em 2009 e, dois anos depois, os Castores voltavam a ser finalistas de uma outra prova nacional – era a vez da Taça da Liga, com o SL Benfica como adversário. Nas bancadas do Estádio Cidade de Coimbra, o ambiente era de festa, e, apesar do término do encontro ditar uma derrota por duas bolas a uma, no relvado ficou demonstrado o bom desempenho desportivo que dignificou a presença do FC Paços de Ferreira em mais uma final. Há doze anos, Cássio, Baiano, Ozéia, Javier Cohene, Maykon, André Leão, Leonel Olímpio, Pizzi, David Simão, Manuel José e Mario Rondón compuseram o onze inicial. Rui Vitória era o timoneiro do conjunto da Capital do Móvel.



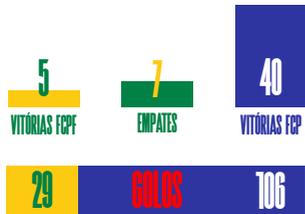
ADVERSÁRIO DE HOJE
FC PORTO
FUNDAÇÃO: 28 DE SETEMBRO DE 1893
PRESIDENTE SAD: J. PINTO DA COSTA
TREINADOR: SÉRGIO CONCEIÇÃO
ESTÁDIO: DRAGÃO
LOTAÇÃO: 50033 LUGARES



As últimas duas jornadas foram tudo aquilo que nenhum Pacense desejaria – nem esperaria. A seis jogos do fim do campeonato, a luta pela manutenção está mais difícil, mas enquanto for matematicamente possível, ninguém deita a toalha ao chão. É obrigatório dar o máximo e é dever de todos honrar este símbolo frente a qualquer adversário. Hoje, há receção ao FC Porto.

HISTÓRICO DE CONFRONTOS

52 JOGOS



Último confronto em Paços de Ferreira:
06-03-2022 | J25 Liga Portugal 21/22
FCPF 2-4 FCP

A final da Taça de Portugal 2008/2009 e a Supertaça de 2009 – que colocaram FC Paços de Ferreira e FC Porto frente a frente – são jogos que integram, naturalmente, lugar de destaque na história dos Castores. Mas o foco vai desta vez para os encontros a contar para o principal campeonato português realizados na Capital do Móvel – mais precisamente para os últimos seis. Desses seis últimos duelos, os Castores venceram três, empataram um e perderam dois, mostrando que a Mata Real não tem sido um terreno fácil para os Dragões. Que não o seja também esta noite.

CURIOSIDADE



SOLVERDE.PT



O avançado ADRIÁN regressou aos golos na Madeira e reforçou o estatuto de melhor marcador da equipa. Até ao momento, o espanhol fez balançar as redes seis

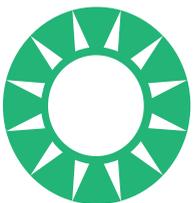
<p>GUARDA-REDES JOSÉ OLIVEIRA 24 MARAFONA 28 IGOR VEKIC 88</p> <p>DEFESA NUNO LIMA 3 PEDRO GANCHAS 4 ANTUNES 5 BELGADO 15 LUÍS BASTOS 20 JORGE SILVA 21 ERICK FERREIRA 23 MARACAS 25 VIGARIO 27 FLÁVIO RAMOS 32</p> <p>MÉDIOS JORDAN 6 NICO GAITAN 10 WATCHO 16 TIAGO RIBEIRO 18 LUÍS CARLOS 22 RUI PIRES 26 PAULO BERNARDO 55</p> <p>AVANÇADOS NIGEL THOMAS 7 ULTON 9 FÁBIO GOMES 11 ADRIÁN BOTZKE 17 ALEXANDRE GUEDES 30 MAURO COSTA 41 HERNANI 70</p>	<p>GUARDA-REDES VLADLÁDIO RAMOS 14 SAMUEL PORTUGAL 94 DIOGO COSTA 89</p> <p>DEFESA FÁBIO CARDOSO 2 PEPE 3 DAVID CARMO 4 IVÁN MARCANO 5 ZAÍDO 12 RODRIGO CONCEIÇÃO 17 MANAFÁ 18 WENDELL 22 JOÃO MARIO 23</p> <p>MÉDIOS URIBE 8 GRUJIĆ 16 ANDRÉ FRANCO 20 OTÁVIO 25 BRUNO COSTA 28 EUSTAQUIO 46 BERNARDO FOLHA 87</p> <p>AVANÇADOS VERON 7 TAREMI 9 PEPE 11 GALENO 13 DANNY NAMASO 19 TONI MARTÍNEZ 29 EVANILSON 30 GONÇALO BORGES 70 ABRAHAM MARGUS 88</p>
---	---



O médio EUSTAQUIO foi a última transferência entre os dois clubes. Curiosamente, o canadiano assinou um golo na última vitória dos Castores frente aos Dragões (3-2).

O ÚLTIMO JOGO DO FC PORTO

Na jornada transata, o FC Porto conseguiu reduzir a diferença para o primeiro lugar e agitar a luta pelo título. A vitória por duas bolas a uma diante do CD Santa Clara, com golos de Matheus Uribe aos 34' e Danny Namaso aos 80' (Tagawa reduziu para os insulares aos 90+2'), permitiu aos «azuis e brancos» ficar a quatro pontos da primeira posição, aproveitando, assim, o deslize do SL Benfica em Chaves. O técnico Sérgio Conceição fez alinhar o seguinte «onze»: Diogo Costa, Wilson Manafá, Pepe, Iván Marcano, Wendell, Matheus Uribe, Eustaquio, Pepê, Otávio, Galeno e Toni Martínez.



SOLVERDE.PT



FUTSAL: PRIMEIRA VOLTA DE APRENDIZAGENS

Com a manutenção garantida logo na Fase Regular, a equipa de futsal do FC Paços de Ferreira terminou a primeira volta do Apuramento do Campeão na nona posição, com seis pontos. Mas, para se fazer uma justa avaliação, é necessário olhar para lá dos números. “O balanço é positivo. Fomos conseguindo alguns resultados positivos frente a equipas com outros argumentos, e estamos num processo de adaptação. Apesar de realizados por termos cumprido o principal objetivo, temos consciência da responsabilidade que é representar este símbolo. Desempenhar qualquer tarefa dentro deste clube é um desafio enorme, tudo tem de ser muito bem feito, e nós queremos fazer a nossa parte”, afirmou o técnico Jorge Garrido.

Ao contrário do que aconteceu com a maioria das equipas nesta fase da competição, o plantel pacense não foi reforçado. Os esforços passaram por garantir a continuidade de todos os atletas, e agora, nesta segunda volta do Apuramento do Campeão, o foco é “fazer melhor do que na primeira”, ultrapassado que está o efeito surpresa sentido num período inicial: “Não nos encolhemos, nunca nos inibimos, mas percebemos que tudo era mais rápido. Sentimos que íamos ser submetidos a um esforço extra e a dificuldades superiores, porque as equipas são mais eficazes, têm outro nível de definição, e isso demorou e criou um choque – diria até uma surpresa. Fomos surpreendidos. Mas esse tem sido o trajeto desde que aqui estou. Estamos sempre a subir patamares e, sempre que vamos para um novo desafio, as dificuldades são enormes. Tal como desta vez”.

Norte Car
automóveis

Pela fé e pelo futebol

Terminou no dia 21 de abril o mês do Ramadão. Milhões de muçulmanos pelo mundo cumpriram o jejum obrigatório e fortaleceram a sua ligação com os valores proclamados no Corão – assim como Tidjane Bamba o fez em Paços de Ferreira. O atleta dos Sub-19 dos Castores falou à FCPF Magazine sobre este período de grande importância espiritual, no qual o compromisso com a fé em nada abala o compromisso com o futebol. “Equilíbrio” é a palavra-chave.

Tempo de renovação da fé, de caridade, de fraternidade e de valorização da família. Assim é o Ramadão, o nono mês do calendário islâmico, no qual a maioria dos muçulmanos pratica um ritual de jejum – um dos cinco pilares do Islão. Este jejum implica que se abstenham de comer e de beber desde o nascer até ao pôr do sol, e só podem ser feitas duas refeições por dia: a primeira tem o nome de “suhoor” e deve ser realizada antes do amanhecer; a segunda e última, com o nome de “iftar”, acontece só após o pôr do sol completo. Feitos os cálculos, há, portanto, uma diferença que ronda as 14 horas entre uma e outra.

O mês do Ramadão é também aquele em que – assim creem – foi revelado o Corão (livro sagrado do Islão) ao profeta Maomé. Além de se absterem de comer e de beber, os muçulmanos não podem fumar ou ter relações sexuais, devendo renunciar a tudo aquilo que possa ir contra os bons valores, sejam atos ou pensamentos. É, por isso, um mês de grande disciplina ao nível moral e espiritual; um mês de forte autocontrolo, de reflexão, de generosidade e altruísmo; um mês de agradecimento a Deus pelo que se tem; de

limpeza da alma e dos pecados.

A partir da puberdade, todos os muçulmanos, sejam homens ou mulheres, têm a obrigação de cumprir o jejum. Em caso de doença, gravidez, amamentação, menstruação ou idade avançada, as pessoas estão dispensadas de jejuar. Atletas, profissionais ou não, devem, por isso, respeitar o Ramadão integralmente – e é aqui que, feito o contexto, chegamos ao ponto central deste artigo.

Tidjane Bamba, de 18 anos, joga na equipa de Sub-19 do FC Paços de Ferreira. É um dos três atletas muçulmanos do plantel. Ele, assim como os seus dois colegas, Naziru Shuabiu e Basit Ahmed, cumpriu o Ramadão, que, por esta altura, terminou não há muito tempo. Este evento religioso começou no dia 22 de março e terminou a 21 de abril, mas a data nunca é a mesma de ano para ano, uma vez que o calendário islâmico é lunar, e não solar (sendo o ano lunar mais curto do que o ano solar). Dando um pouco mais de contexto, o Ramadão tem início quando se avista a última lua nova do oitavo mês do calendário muçulmano (Xabão) e termina depois de se avistar a lua nova seguinte, algo que acontece



16 RAMADÃO

29 ou 30 dias depois. À medida que os anos avançam, vai passando por todas as estações. Em 2023, aconteceu na primavera – e com os campeonatos de futebol a decorrer.

Voltamos ao ponto central. A fé e o futebol caminham, assim, de mãos dadas. A responsabilidade para com a equipa não pode ser descuidada, e falhar o compromisso com a religião também não é opção. Bamba sabe disso e reforça-o logo de início: “Podes estar a fazer o Ramadão, mas, a partir do momento em que estás aqui, é para treinar”. Não nega que o treino se torna mais desgastante, contudo o foco é apenas um: manter o ritmo. “Não posso pensar ‘Estou no Ramadão, então tenho de baixar o ritmo’. Não. Eu tenho de estar no mesmo ritmo que os outros. É mais cansativo, sente-se muita fraqueza, mas, ao mesmo tempo, é aqui que estamos e é para continuar”, acrescenta.



Obedecendo àqueles que devem ser os momentos das refeições, Bamba faz a “suhoor” (a primeira) por volta das 4h00 e a “iftar” (a segunda) pelas 20h00. No meio de ambas, acontecem os treinos e os jogos, perto das 16h00 – quando já longas horas se passaram “sem comer, sem beber água, sem nada”, como nos diz. “Nos jogos sente-se mais o desgaste, porque o ritmo do treino e o ritmo do jogo são muito diferentes. No entanto, a verdade é que também aguentamos mais, porque não queremos perder. Por isso, preferimos dar o nosso máximo do que correr esse risco”, confessa. Tudo isto implica, naturalmente, um acompanhamento muito próximo da estrutura que compõe o grupo, desde colegas a treinadores, passando por nutricionistas e fisioterapeutas: “Todos eles vão-me chamando para saberem como é que estou e pedem sempre para avisar no caso de precisar de alguma coisa. Os meus colegas ficam preocupados, querem saber se me sinto bem ou se preciso de algo, e ajudam imenso. Mas é como digo: independentemente do cansaço e das dificuldades, não vou desistir. Vou aguentar até ao fim”.

Sendo o ritmo de treino e o ritmo de jogo díspares, a gestão também é feita de uma forma distinta em cada situação. Nos treinos, por exemplo, tenta-se ao máximo que



Tintinhas®

o rendimento seja igual ao de todos os outros jogadores da equipa – e os próprios atletas que estão a cumprir o jejum fazem questão que assim seja. Quem o diz é Rui Vieira, treinador dos Sub-19: “Claro que temos a preocupação de perceber como é que eles estão, e preocupamo-nos mais com a gestão deles em detrimento de outros em alguns exercícios – quando isso é possível –, mas também tentamos que eles tenham o mesmo estímulo dos colegas. Até porque eles não gostam de ser tratados de um jeito diferente... Eles já estão mais frágeis em condições normais, pela questão do jejum, e se, além disso, baixamos o estímulo durante a semana de treino, então vão chegar ao jogo ainda pior”. No final de cada exercício, a equipa técnica fica atenta ao feedback dado pelos atletas e, se for sentida alguma quebra, avança a gestão. Para o mister, tudo é uma questão de sensibilidade: “É preciso perceber que em algumas situações vão errar ou não vão conseguir fazer algo na intensidade que nós achávamos que deviam ter, mas é importante compreendermos que aí não é para exigirmos, e sim para entendermos que não deu para mais, porque já estão no limite”.

Já em jogo, o controlo é feito de maneira que estes atletas consigam estar na melhor forma física durante o máximo de tempo possível. “Se eu achar que é possível aguentar um jogador em campo até aos 70 minutos para que eles depois possam só fazer 20 – mas serem 20 no limite – eu opto por isso. Em condições normais, poderiam jogar muito mais, só que temos de ter atenção a todos os detalhes. Acaba por haver uma preocupação maior no jogo, porque, quer queiramos quer não, a intensidade é maior não só pelo jogo em si, mas porque eles estão mais nervosos, estão a sentir aquilo tudo e verifica-se”, explica Rui Vieira.

Com o departamento médico também sempre por perto, há um acompanhamento importante orquestrado pelo nutricionista. Antes de se dar início ao Ramadão, foi elaborada uma lista de compras e planeada a ementa correta para que Bamba, Naziru e Basit tivessem diariamente o reforço preciso com base nas suas necessidades.

Tidjane Bamba cumpre o Ramadão desde os 11 anos: “Já estou habituado, então já não sinto tantas dificuldades como antes. Nos primeiros dias, era sempre mais difícil. Tinha muita sede, muita fome... quase ficava com dores de barriga o dia inteiro”. Enquanto atleta, fica satisfeito por ver que há uma abertura cada vez maior da parte do mundo do futebol sobre este tema, aumentando o conhecimento das pessoas relativamente a este evento religioso. Na Premier League, por exemplo, foi dada permissão aos árbitros para que interrompessem as partidas após o pôr do sol, permitindo que os atletas em campo pudessem alimentar-se ou hidratar-se. “Já houve casos em que pessoas vinham com comida para a minha frente e diziam ‘Olha aí, vais comer? Não? Ai, desculpa’ – quando sabiam perfeitamente que eu estava a cumprir o Ramadão. Sendo o futebol um desporto seguido por tanta gente, talvez assim ajude a esclarecer desde os mais jovens aos mais velhos, mantendo um maior respeito e compreensão entre todos”.



FIXPAÇOS
fixing solutions

ÚLTIMO JOGO

LIGA PORTUGAL **bwin**



3-1



VIDIGAL 29' 79' ADRIAN BUTZKE (P)
VAL SOARES 42'
VITOR COSTA 69'

CS MARÍTIMO

Marcelo Carné, Paulinho (84' M. Costa), Mosquera, Zainadine, Vitor Costa, Val Soares, J. Afonso (64' C. Winck), Vidigal, Xadas (91' Edgar Costa), Felix Correia (84' Catano) e Riascos (64' Diogo Mendes).

FC PAÇOS DE FERREIRA

Vekic, Delgado, Ferigra, Maracás, Antunes, Rui Pires, Jordan (8' Luiz Carlos), Paulo Bernardo (64' Guedes), Thomas (71' Jorge Silva), Gaitan (71' Uilton) e Fábio Gomes (71' Adrian).

ESTATÍSTICAS



VÊ O QUE A TV NÃO MOSTRA. PELA LENTE DA FC PF TV

FC PF SIDELINE

DISPONÍVEL NO CANAL DE YOUTUBE DO FC PAÇOS DE FERREIRA







PaçoPrint
A sua marca
gráfica