

FCPF MAGAZINE

NÚMERO 124



ENTREVISTA A

RAFAEL VIEIRA

TRADIÇÕES DE NATAL

ESPAÇO SPONSOR COM FIXAÇOS



O Futebol Clube de Paços de Ferreira
deseja a todos um

Feliz Natal

Votos de Alegria, União e Esperança



EDITORIAL

Por Paulo Gonçalves

Após quase um mês de ausência de competição - algo incompreensível para depois se encavalitarem jornadas em outros períodos da temporada - eis que iniciamos dezembro com um jogo entre equipas do Vale do Sousa.

Quem está na presente II Liga já o referiu e com razão que está a ser a mais disputada dos últimos anos. A diferença entre os primeiros e o fundo da tabela é muito curta e uma sequência de bons ou maus resultados altera por completo a posição e o estado de espírito de uma equipa. É essa sequência positiva que queremos ver no Paços, pois as duas alegrias caseiras consecutivas (Portimonense e Leixões), não tiverem eco nos jogos seguintes fora da Mata Real.

Como o bom é para manter, recebemos esta tarde o FC Felgueiras para tentar a terceira vitória seguida em casa. É um jogo que vale três pontos e muito mais em termos de projeção futura da equipa, tal a proximidade pontual. E há as contas da última época “para ajustar”, pois não somamos pontos nos dois jogos com os felgueirenses – o último deles em «casa» na fase crítica da temporada. O contexto é diferente e temos a certeza de que este Paços tem muito mais força para ultrapassar um adversário aguerrido e competitivo.

Rafael Vieira é o entrevistado da «FCPF Magazine». Um jogador já muito experiente e que encaixou na perfeição o espírito pacense, não tivesse ele começado bem de baixo e trilhado o caminho difícil que só os bons conseguem fazer rumo ao sucesso. Rafa tem sido uma referência na defensiva e do grupo de trabalho que lhe renovou o espírito competitivo. “Procurava voltar a ser feliz, a ter a paixão e o gosto de jogar futebol, porque tinha perdido um bocado isso nos dois últimos anos. E é o que tem acontecido”. É essa paixão pelo jogo que nos permitirá recuperar o Paços e os adeptos no apoio à equipa.

Costinha foi distinguido com o prémio do «Golo do Mês» no campeonato. Uma distinção individual, mas que revela os claros sinais de melhoria coletiva de um grupo forte e unido – como o comprova ter votado em João Caiado para «Jogador do Mês». Um justo sinal de apoio a um atleta que vai estar parado um longo período devido a lesão. Dezembro é mês de Natal e não nos esqueçamos disso, pelo que antecipadamente falamos com os nossos atletas sobre as diferentes tradições desta data.

Os nossos votos de Festas Felizes e “Força Paços”!

FCPF MAGAZINE

NÚMERO 124 - Novembro 2025

Textos e Design: Sara Alves e Wevolved | Fotos: Telmo Mendes e Luís Vilela

Impressão: PaçoPrint | Tiragem: 1000 exemplares | Distribuição Gratuita

“O PAÇOS FOI O CLUBE QUE ME ABRIU AS PORTAS PARA VOLTAR A SER FELIZ”

RAFAEL VIEIRA

Depois de ter feito a estreia na Segunda Liga pelo Vitória SC B, Rafael Vieira esperou quatro anos até voltar a disputar a prova. A passagem pelo Campeonato de Portugal, acredita, trouxe-lhe muitas ferramentas para, aos dias de hoje, somar já uma vasta experiência no segundo escalão do futebol português.

De Norte a Sul do país, passando pela ilha da Madeira, o defesa central português viveu uma série de bons momentos – mas também outros mais conturbados. E foi depois desses que chegou à Mata Real, lugar onde se sente feliz desde o primeiro dia e onde redescobriu a paixão pelo treino e pelo jogo.



Passaram-se três semanas desde o último jogo oficial para o campeonato. É muito tempo “em pausa”?

Sim. Por vezes, estas paragens vêm num contexto que não é muito benéfico, mas nós só temos de continuar a trabalhar. Tivemos quatro jogos-treino nestas duas últimas semanas, tivemos o treino, tivemos a competitividade. Ou seja, só paramos mesmo a competição oficial, que, porventura, é também onde estamos mais ligados e focados. Mas tentamos trabalhar da mesma maneira para atingir os objetivos propostos pelo mister.

Torna-se ainda pior quando o último jogo não foi tão bem conseguido?

Exatamente. Quando perdemos, temos uma grande vontade de jogar logo no dia a seguir. Portanto, sendo esta paragem após uma derrota, isso é ainda mais claro. Mas é como referi: trabalhamos na mesma a pensar no jogo com o Felgueiras, um adversário difícil, e com o foco em alcançar o nosso principal objetivo, que é voltar às vitórias. Todas as semanas, tentamos assimilar todas as ideias do mister ao máximo, porque não é ganhando que está tudo bem, nem é perdendo que está tudo mal. Nós tivemos coisas boas na Madeira, apesar da derrota; como também tivemos coisas más no jogo com o Leixões ou no jogo com o Portimonense. Por isso, é ter os pés bem assentes no chão, saber para onde queremos ir, saber o que queremos atingir em maio e manter esse foco.

A equipa continua à procura das duas vitórias consecutivas. Nos últimos quatro jogos, houve dois triunfos em casa e duas derrotas fora...

Nós procuramos as duas, três, quatro, se possível. Mas claro que neste campeonato é muito difícil; o equilíbrio é muito grande. Isto é, ganhas um jogo e podes ir para 10.º; perdes um jogo e podes ir para 15.º.

Para darmos uma «sapatada» neste sobe e desce e continuarmos a fugir aos últimos três lugares onde não queremos estar, é claramente preciso conseguirmos duas vitórias consecutivas, ou uma série de cinco/seis jogos sem perder. Portanto, temos de ganhar tanto fora como em casa, e, como eu disse, não andar em bicos de pés quando ganhamos, nem meter a cabeça lá em baixo quando perdemos. Precisamos de encontrar o equilíbrio e de fazer o nosso caminho. Tenho a certeza de que vamos conseguir os nossos objetivos.

Podemos dizer que o «fator casa» pode mesmo ser determinante?

Se conseguirmos fazer os nossos pontos em casa, à partida os nossos objetivos vão ser alcançados. Mas nós trabalhamos todos os dias no limite para ganhar em casa, para ganhar fora, para honrar o emblema que carregamos ao peito e para toda a gente sair valorizada.

Que balanço é que fazes da tua passagem pelo Paços até ao momento?

Têm sido meses fantásticos. Eu vinha de uma situação um pouco difícil, e o Paços foi o clube que me abriu as portas para voltar a ser feliz; para voltar a ter alegria naquilo que faço. Estou mesmo muito contente por ter dado este passo.

O teu primeiro jogo foi para a Taça, contra “Os Nazarenos”, e desde então tens jogado sempre. Esta experiência está a correr dentro daquilo que esperavas?

Tem corrido dentro das minhas expectativas. Depois da minha estreia no jogo da Taça, tive de entrar no jogo seguinte, com o Porto B, por infelicidade do meu colega que foi expulso. Acabamos esse jogo com nove e, mesmo assim, seguramos o empate.

Claro que toda a gente quer jogar, mas, jogando ou não jogando, vou estar aqui sempre para ajudar os meus companheiros – a quem, sinceramente, desejo sempre o melhor.

“O GRUPO. É MUITO UNIDO E ISSO É ALGO QUE ME MARCA”

RAFAEL VIEIRA

Já houve algo que te tenha marcado particularmente?

O grupo. É muito unido e isso é algo que me marca, porque já há algum tempo que não apanhava assim um grupo com pessoas tão boas. E não me refiro só aos jogadores – refiro-me à equipa técnica e a todo o staff que envolve o Paços. São pessoas humildes, trabalhadoras, sérias, e isso é mesmo o que mais me marca. Eu vinha de um contexto muito complicado e aqui encontrei a paz e a serenidade que deveria haver em todos os clubes.

De ano para ano, independentemente de quem sai ou de quem entra, quem passa pelo Paços destaca a união do grupo que aqui encontra. Este ano, numa época em que houve muitas entradas no plantel, essa ideia mantém-se. Sentiste logo desde o começo que todos se comprometeram a trabalhar em prol dessa união? Afinal, são todos da mesma equipa...

Claro, com todos a remar para o mesmo lado. Senti desde o primeiro dia, tanto da parte dos mais velhos, como da parte dos mais novos. Acho que estamos todos envolvidos num espírito bom.

Claro que há sempre escolhas e uns têm de jogar e outros têm de ficar de fora, mas acho que todos têm sabido respeitar as opções do treinador, os colegas, e têm também sabido ajudar, estejam dentro ou fora do campo.

Vamos agora falar do teu percurso até aqui. Quais são as primeiras memórias que tens?

Desde que tenho memória, lembro-me de andar sempre com uma bola atrás de mim. Isto começou desde muito novo, até porque o meu pai também jogou – ainda que num contexto amador – e acho que o bichinho nasceu daí. E depois fui fazendo o meu percurso.

Então vamos etapa a etapa. Começou tudo no clube da tua terra.

Sim. Entrei nas escolinhas do clube da minha vila, Vieira do Minho – o Vieira SC. Estive poucos anos lá até ir para Guimarães, para o Vitória. A mudança surgiu depois de um jogo que fiz contra eles, em que marquei dois ou três golos. Destaquei-me mais do que os meus colegas e tive a possibilidade de fazer testes no clube. Fiz os testes, fiquei e fiz praticamente toda a minha formação, desde o escalão Infantil até à equipa B.

E jogaste sempre à defesa?

Não, quando era mais pequeno jogava na frente, mas aos poucos foram-me empurrando para trás e acabei a central. [Risos] Aliás, até nos Juniores eu jogava a médio defensivo, e só no meu segundo ou terceiro ano de sénior é que comecei a jogar como defesa central.

Depois de tantos anos de formação e equipa B, sentiste que faltou dar o salto para a equipa principal do Vitória?

Fica esse amargo de boca, porque no ano em que o Vitória ganhou a Taça de Portugal

[2012/2013], o clube estava com muitos problemas financeiros e praticamente todos os meus colegas da altura jogaram na equipa A. Só eu e mais um ou dois é que não tivemos a oportunidade de nos estrearmos. Cheguei a ser convocado para um jogo da Taça da Liga e outro do campeonato, mas não tive a sorte de me estreiar.

**E quando é que decides fechar esse ciclo?
Foram cerca de dez anos.**

Chegou uma altura em que não estava a jogar muito e da parte deles também não houve vontade para que eu continuasse. E eu procurava mais minutos, mais oportunidades. Então, como se costuma dizer, dei um passo atrás para depois dar dois à frente. Terminei a ligação com o Vitória em janeiro de 2014 e assinei pelo Ribeirão, do Campeonato de Portugal. Ainda estive mais quatro anos nesse escalão – agora seria na Liga 3 – até que o Covilhã me abriu as portas da Segunda Liga.

Já tinhas estado no Ribeirão por empréstimo, depois de concluíres o teu percurso na formação. Foi um dos fatores que te levou a optar por eles?

Contextualizando: como no meu primeiro ano de sénior não havia equipa B, tive de ser emprestado. Fiz, então, meio ano no Ribeirão e meio ano no Lousada. No meu segundo ano de sénior é que foram criadas as equipas B e aí voltei ao Vitória. Descemos nesse primeiro ano e subimos logo no seguinte, tendo eu ficado só até janeiro. Mas, sim, já ter estado no Ribeirão motivou o regresso, e também já havia interesse da parte deles. Foi um clube onde gostei muito de estar; as pessoas eram muito porreiras, gostavam de mim, e decidi dar esse passo. E logo no primeiro jogo fiz um golo. Foi a melhor forma de começar.



Seguiram-se dois anos no Bragança e outros dois no Vilaverdense, também do Campeonato de Portugal. É certo dizer que foram os anos de maior crescimento, até pela regularidade que tiveste em campo nessas épocas?

Sem dúvida. Até porque no meu segundo ano em cada clube, estivemos a lutar para subir à Segunda Liga. No Bragança, ficamos em terceiro na Fase de Subida, e no Vilaverdense, perdemos com o Mafra nos quartos de final. Foram quatro anos que me deram um grande suporte para poder depois andar este tempo todo nos campeonatos profissionais.

Acreditas que campeonatos como o Campeonato de Portugal ou a Liga 3 são uma boa escola para quem sai da formação e está nos seus primeiros anos como sénior?

Se a pessoa está no seu primeiro ano de sénior e tem a oportunidade de jogar logo numa Liga 3 ou num Campeonato de Portugal, acho que isso é muito benéfico. Estamos a falar de dois campeonatos extremamente competitivos. É melhor estar a competir, a jogar, a crescer, do que estar numa equipa da Segunda Liga sem jogar, jornada após jornada.

Como já referiste, tiveste depois um ano no Covilhã, onde voltaste a jogar na Segunda Liga, e no ano a seguir vais até ao Algarve, para o Farense. A época 2019/2020 acabou por ser especial, com a subida de divisão.

Foi um ano muito especial. Só não deu para fazer muita festa, porque foi na primeira época do COVID. Desde o início, o nosso objetivo estava traçado. Foi uma temporada muito bem planeada. Além disso, criou-se um bom grupo, com jogadores de muita qualidade, e as coisas foram surgindo naturalmente. Nas dez primeiras jornadas já íamos destacados; tivemos depois uma quebra perto de janeiro, mas quando o campeonato parou, em março, já estávamos numa boa sequência novamente. Pena ter sido no ano do COVID, mas, mesmo assim, ainda fizemos uma festinha todos juntos. Faltaram os adeptos... Comigo guardo o grupo, as amizades que mantenho. É um clube especial. Fica-me só outro amargo de boca por não ter continuado, pois essa talvez fosse a minha porta para chegar à Primeira Liga, mas as coisas aconteceram assim.



Pois, porque na época seguinte vais para a Académica. Como é que se deu a saída?

Quando apareceu o COVID, o campeonato parou. Ficamos na dúvida se iria voltar ou não, até que não voltou e declararam a subida do Farensê. Depois, houve ali um outro período de dúvida – se fico, se não fico –, até que recebo uma chamada do mister Sérgio Vieira e do diretor da altura, em que disseram que não contavam comigo para a época seguinte; desejaram-me a maior sorte do mundo e disseram para tentar encontrar uma solução.

E vais, então, para Coimbra.

Esse foi dos melhores anos da minha carreira. A Académica é um clube muito grande. Ninguém dava nada por nós naquele ano [2020/2021]. Lembro-me que fizemos uns nove ou dez jogos na pré-época e não ganhamos nenhum; e toda a gente dizia “O que é que vai ser de nós este ano?” O que é certo é que vencemos a primeira jornada e a partir dali fomos fazendo os nossos pontinhos e acabamos em quarto lugar. Estivemos uma grande parte do tempo nos três primeiros lugares, mas apanhamos um Arouca que fez uma sequência de dez vitórias seguidas e acabou por nos ultrapassar. O Arouca foi ao play-off e subiu, e nós ficamos a três pontos. Havia algumas dificuldades, como os salários em atraso, mas as coisas foram acontecendo. Houve muitos jogadores a fazer uma época fantástica: o Fabiano, que saiu para o Braga; o Sanca, que andou pela liga italiana; o Fabinho, dos jogadores com mais jogos na Segunda Liga; o Bruno Teles, com uma carreira que fala por si; o Zé Castro, o melhor central com quem joguei até hoje; o Xavi; o Bouldoni, que fez 12 ou 13 golos no campeonato; o Mica... Tínhamos um conjunto de bons jogadores, mas, se calhar, ao início poucos acreditavam.

Em 2021/2022 assinas pelo Nacional. A dinâmica que se vive num clube das ilhas é muito diferente?

Principalmente nos jogos fora, por causa da logística das viagens. Tínhamos de vir sempre um dia antes. Os voos eram de manhã cedo, chegávamos, íamos para o hotel, e depois treinávamos cá para jogar no dia a seguir. No fim do jogo, quem quisesse ficar podia ficar, e o resto da malta ia embora no próprio dia. Se eu quisesse ficar, pedia para me alterarem a viagem para terça-feira, porque na segunda havia folga. Viajávamos na terça, às 06h da manhã, e chegávamos ainda a tempo de treinar da parte da manhã. Quem não está habituado pode precisar de uma certa adaptação no início, mas depois é uma rotina. É uma questão de hábito.

Foram duas épocas com bons números.

Principalmente no segundo ano, com o mister Filipe Cândido. Fiz 43 jogos. Só falhei um. Mas foram dois anos fantásticos. Também tive a possibilidade de ter a minha família comigo, e eles aproveitaram e desfrutaram muito da ilha. No nosso primeiro ano, tínhamos como objetivo a subida de divisão – que não conseguimos. Tivemos um início de campeonato difícil com o Costinha, entretanto entra o Rui Borges, e até conseguimos, a certa altura, chegar perto dos lugares da subida. Mas dois ou três resultados não positivos nos últimos dez jogos atiraram-nos para fora dessa corrida. Tínhamos um grupo muito bom: Camacho, Marco Matias, o Róchez, Witi, Zé Gomes; o Chico, que está cá agora, o Vítor Gonçalves...

E voltas ao continente.

Sim, ao Leixões, com quem assinei por três anos. Acabei por ter uma experiência não muito boa: quando saio do Nacional, assino por um clube da segunda divisão da Arábia Saudita, onde estive um mês. Basicamente, na Arábia só estive uma semana, depois tivemos um estágio de três semanas na Turquia. Mas foi algo com o qual não me identifiquei; não gostei.

Pelas condições encontradas ou pelo choque cultural?

Sinceramente, durante a semana em que lá estive, não gostei das condições. No fundo, quando cheguei ao local percebi que era quase tudo ao contrário daquilo que me tinha sido prometido. Depois, durante aquelas três semanas, tentei mudar algumas coisas, mas também não estavam abertos a isso, então achei melhor voltar para Portugal. Prefiro estar a ganhar menos e estar perto dos meus, do que estar fora, a sofrer. Não vale a pena.

Quando decides voltar, os campeonatos por cá já estavam a decorrer? Foi fácil encontrares uma solução?

Os clubes já estavam em pré-época. Por acaso tive sorte, porque o presidente do Leixões já tinha mostrado interesse em mim, antes dessa situação. Até nos reunimos. Quando apareceu essa proposta, eu contei-lhe e ele disse “Se achas que é melhor para ti financeiramente, podes ir. Mas se, porventura, alguma coisa não correr como tu esperas, tens as portas abertas”. E foi mesmo assim.

Como foram os dois anos no Leixões?

O Leixões é um grande clube do futebol português e tem tudo para crescer. No meu primeiro ano, o objetivo era a manutenção, e conseguimos com alguma dificuldade.

No segundo, havia um projeto que se dizia ligado ao Flamengo, mas depois acabou por não dar certo, porque o presidente do Flamengo perdeu as eleições e o novo presidente não quis dar continuidade a essa situação. A partir de novembro, começou a haver alguns problemas, e foi também nessa altura – podendo ou não estar relacionado – que os resultados começaram a cair, e estivemos a lutar pela manutenção até ao fim.

Chegaste à Mata Real em agosto. O que é que procuravas no Paços?

Sinceramente, procurava voltar a ser feliz, a ter a paixão e o gosto de jogar futebol, porque tinha perdido um bocado disso nos dois últimos anos. E é o que tem acontecido. Posso dizer que ao início não estava a jogar, mas, mesmo assim, estava completamente feliz – tal como estou hoje em dia. Porque a questão não era essa. Era mesmo ter o prazer de treinar, de partilhar o balneário com colegas de quem gostas e que sabes que gostam de ti.

Como é que gostarias de marcar a tua passagem por aqui?

Gostava de ganhar e poder dizer-te “Olha, quero acabar com o Paços na Primeira Liga”, mas isso não posso prometer. Agora o que é certo é que vou ser alguém que vai defender os interesses do clube ao máximo, e gostava de ser lembrado como alguém que ajuda o próximo.

“VOU SER ALGUÉM QUE VAI DEFENDER OS INTERESSES DO CLUBE AO MÁXIMO”

RAFAEL VIEIRA

CACHECÓIS JÁ DISPONÍVEIS



FORMAR TAMBÉM FORA DAS QUATRO LINHAS

O FC Paços de Ferreira e a PerCursos uniram esforços para promover um programa de formações e workshops especializados na área do futebol, direcionado a profissionais e entusiastas do treino desportivo. A primeira iniciativa aconteceu em novembro, com o workshop “GPS: Aplicação Prática no Futebol”, orientado pelo preparador físico da equipa profissional do FC Paços de Ferreira, Diogo Mota.

O Estádio Capital do Móvel abriu portas para se tornar sala de aula e laboratório. O FC Paços de Ferreira estabeleceu uma parceria com a PerCursos - Formação, Media & Sports, que possui uma vasta experiência na organização de formações ligadas ao universo do futebol e do desporto, cumprindo-se, assim, um dos objetivos da atual Direção do clube: rentabilizar as infraestruturas e recursos humanos, através da oferta de diversas ações formativas a profissionais e não profissionais que trabalham - ou aspiram trabalhar - no futebol.



15 NOVEMBRO

WORKSHOP MONITORAMENTO GPS

O workshop “GPS: Aplicação Prática no Futebol” foi o primeiro «fruto» desta parceria. Sob a orientação de Diogo Mota, preparador físico da equipa profissional, trouxe aos participantes a oportunidade de aprofundar o uso desta tecnologia em contextos de treino e de jogo. “Foi muito produtivo, quer para nós, enquanto instituição; quer para mim, por ter sido uma experiência nova; quer para quem esteve presente. Acho que toda a gente saiu daqui com mais conhecimento sobre como devemos rentabilizar esta ferramenta de controlo de treino”, refere Diogo Mota.

“O grupo que aqui tivemos era composto por pessoas que competem connosco, no nosso campeonato – ou seja, profissionais na área do futebol –, estudantes universitários, e por um senhor que não tinha experiência ligada ao treino, mas tinha sede de aprender e andava sempre à procura de formações que lhe despertassem o interesse”, acrescenta. Assim, um dos principais desafios foi, desde logo, evitar tornar a linguagem demasiado científica: “Quería simplificar as coisas – sendo que nem sempre é fácil dar uma visão mais simplista e, ao mesmo tempo, completa dos temas a abordar. Mas fiz com que a linguagem fosse simples, para que a informação chegasse da melhor forma a toda a gente”.

Depois de uma análise ao que era feito antigamente e é feito aos dias de hoje, fez-se um breve enquadramento sobre o funcionamento do GPS e as inúmeras variáveis possíveis de analisar, para a criação de uma base teórica. “Quis explicar cada uma das variáveis de controlo, para não estarmos só a analisar e a avaliar números. Não bastava que vissem que alguém fez 20 acelerações de alta intensidade. Era importante perceberem também o que é uma aceleração e o que é

que essa aceleração implica, para depois saberem responder quais são os impactos fisiológicos, estruturais ou mecânicos por detrás disso, por exemplo”, explica Diogo. Foram ainda abordadas as vantagens do GPS para trabalhar o controlo de cargas, seja num contexto preventivo de lesões, na otimização da performance ou na criação de perfis individuais dos atletas.

Concluída a parte teórica, os participantes dividiram-se em dois grupos para elaborarem dois exercícios e explicarem o objetivo dos mesmos. “Desenhámos os exercícios, fomos ao campo testá-los e monitorizá-los com o GPS, e no final discutimos os resultados registados e a maneira como podíamos apresentá-los a uma equipa técnica de forma correta, objetiva e concisa, sem ruído ou excesso de informação”, acrescenta.

“Houve muitos apontamentos, muita partilha de pontos de vista e muitas perguntas – sinal de que os participantes estavam ligados – e o feedback recebido foi positivo”. Quem já trabalha na área saiu da Mata Real com novas experiências, e quem se «estreou» com os GPS tem agora mais conhecimento para explorar esta ferramenta a favor de si mesmo e a favor dos clubes onde poderão vir a trabalhar.

**“SENTI QUE AS
PESSOAS SAÍRAM
DAQUI A SABER MAIS”**

DIOGO MOTA - FORMADOR

E TU, COMO VAIS PASSAR O TEU NATAL?



GONÇALO CARDOSO - PORTUGAL

Na família de Gonçalo Cardoso, todos dão uma grande importância ao Natal – até porque é a altura do ano em que a família que mora mais longe diz também «Presente!». A noite de 24 de dezembro é o momento alto: “Costuma ser na casa dos meus pais, com a família da minha mãe. Depois da ceia, que tem sempre o bacalhau, é sagrado jogarmos vários jogos – como o Pictionary ou o Party&Co – e à meia-noite abrimos os presentes”. À medida que se cresce, “os presentes tornam-se mais simbólicos, faz-se o amigo secreto”, mas Gonçalo ainda se lembra da ansiedade que havia quando era mais novo: “Havia uma ansiedade muito grande quando se recebia um brinquedo novo. Não tanto pelo presente em si, mas para se descobrir o que era. Mas nunca fui de pedir ou exigir muito”.

O dia 25 é também uma grande festa – por sua vez, com a família do pai. “Só trocamos o bacalhau pela carne, tudo o resto é muito parecido. E como há mais crianças e jovens, porque a família é muito grande, há sempre alguém a brincar e correr pelos corredores e pelas salas. São dias de muita energia e animação”, conta. Fã dos doces natalícios, o único que Gonçalo dispensa é o bolo-rei. “Gosto muito de sonhos e de rabanadas – coisa a que antes não ligava. A minha mãe tem muito jeito para sobremesas, gosta e faz tudo com muito carinho, então faz questão de que não falte nada”. E temos ajudante? “Na cozinha, a minha mãe prefere que ninguém se intrometa, mas tento ajudar com a mesa e noutras coisas que sejam precisas.”

“No geral, os natais têm sido muito parecidos, o que é bom. É sinal de que temos sempre conseguido juntar a família, e é uma altura muito especial”. Os preparativos para o Natal de 2025 já começaram – e desta vez todos deram o seu «toque» na decoração. “Por norma, novembro vai passando e há um dia em que chegamos a casa e já está tudo posto, porque a minha mãe começa a preparar tudo muito cedo: iluminações, bonequinhos... Mas este ano eu disse que devíamos fazer pelo menos a árvore juntos – eu, o meu irmão e os meus pais. E fizemos. Juntamo-nos os quatro e foi algo mais tradicional”, revela.

O Natal aproxima-se e traz consigo uma atmosfera reconfortante – é tempo de família, de tradições que perduram por gerações, de memórias. Dando início à contagem decrescente até à noite especial de 24 e ao dia acolhedor de 25, e inspirados por este encanto próprio da estação, quisemos descobrir de que forma quatro dos nossos atletas, vindos de cantos distintos do mundo, guardam, celebram ou reinventam as suas tradições natalícias.



LUMUNGO - SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE

Pais, avós, tios, primos... Em São Tomé e Príncipe, a família de Lumungo junta-se em grande número para as celebrações natalícias. “Vamos todos para casa da minha avó, onde fazemos a ceia no dia 24. No dia 25, vamos à igreja ao meio-dia, fazemos as orações, e voltamos a casa para continuar as celebrações”, diz. É sempre “na casa da avó” que tudo acontece – e é da avó também o prato que não pode mesmo faltar à mesa no Natal: “Cada um acaba por levar uma comida diferente, uma cachupa ou uma feijoada à moda da terra. Mas o principal é o calulu feito pela avó – um prato típico de São Tomé feito de folhas picadas misturadas com peixe ou com carne”.

A união familiar é o que melhor define estes dias para Lumungo, e é ela que pinta as melhores recordações: “A melhor memória do Natal é a de quando fizemos

uma surpresa à minha avó. Quase todos estávamos fora, e quando começamos a organizar as celebrações dissemos-lhe que não ia dar para aparecermos. Ela ficou um pouco triste, mas no dia apareceram todos. Um a um. Ficou muito feliz, e sabes o que não faltou? O seu calulu. Ela tinha-o feito na mesma”.

Lumungo passou o Natal em São Tomé e Príncipe até aos 16 anos – altura em que se mudou para Portugal. Com família em Lisboa, é por lá que agora se vive a quadra natalícia: “Este ano, além da minha mãe e do meu irmão mais velho também terei cá o meu pai, então será diferente. Normalmente, os meus melhores amigos, que não têm cá família, também se juntam a nós e passamos assim”. Claro que em contacto com quem está mais longe: “Ligamos sempre à avó. Temos um grupo de família no WhatsApp e vamos comemorando assim, por videochamada”. E sem esquecer o sabor a casa à mesa.

“A MELHOR MEMÓRIA DO NATAL É A DE QUANDO FIZEMOS UMA SURPRESA À MINHA AVÓ” LUMUNGO



O último Natal de Diegão no Brasil foi em 2023, antes da mudança para Paços de Ferreira. “Juntamos sempre a família toda na mesma casa para a ceia de Natal. No dia 25, almoçamos juntos também, e o resto do dia é passado a fazer churrasco”, relembra. A animação, diz, é característica da família – havendo ou não algo para celebrar: “Todos os natais são bons, porque todos os momentos com eles são especiais. Gosto muito de estar perto dos meus tios, dos meus primos”.

“A grande tradição na família é mesmo passarmos o jantar todos juntos. Isso é sagrado”, reforça. E o que é que não pode faltar na ceia? “O arroz, claro, que é o básico; o peito de peru, o salpicão, a maionese, a salada... Algo que eu gosto muito, e também não pode faltar, são as rabanadas. São o meu doce favorito. E temos fruta também”.

Em Portugal, Diegão celebra a quadra natalícia com os pais. A ceia faz lembrar os natais brasileiros, mas também conta com o bacalhau – tradição em Portugal: “Eu não sou muito apreciador, mas os meus pais gostam e não falta”. Com o dia 24 aí à porta, e a saudade de casa a dar os seus sinais, já se começa a pensar nos preparativos, para que a alegria da época também se faça sentir: “Fazemos sempre a árvore de Natal juntos. Tenho até de falar com o meu pai sobre isso, para dar «uma mexida» e ficarmos bem animados – ainda mais com o frio que tem estado”.

**“FAZEMOS SEMPRE A
ÁRVORE DE NATAL
JUNTOS”** DIEGÃO





Família e fé de mãos dadas – assim se vivia o Natal de Nito na Guiné-Bissau, com dias bem preenchidos. “No 24, a família reunia-se para a ceia e para celebrar o nascimento de Cristo. No final, íamos à igreja juntos e depois voltávamos todos para casa. Acima de tudo, queríamos aproveitar muito em família, porque não costumávamos estar sempre juntos ao longo do ano”, conta. Já a 25, depois do almoço também com todos, havia “uma festinha”: “Faziam-na praticamente em todas as casas. Íamos às casas uns dos outros, visitávamos mais pessoas.

E quando éramos mais novos, por volta das 17h ou 18h, saíamos com os amigos até à praça ou para eventos noutros bairros, que tinham sempre um artista para as crianças”.

Receber os presentes era também motivo de grande alegria. Os pais de Nito compravam sempre “algumas coisinhas” e, como é próprio da infância, logo se juntava com os amigos para desfrutarem daquilo que recebiam. Contudo, mais do

que os bens materiais, era a partilha de memórias e de experiências que acabava por marcar cada Natal: “Depois da ceia e antes da missa, ficávamos à conversa, e os mais velhos contavam muitas histórias do passado; falavam das diferenças entre o tempo deles e a atualidade.

No fundo, o Natal é um momento para celebrar, mas também de recordação”.

E de saudade de quem já não temos ao nosso lado. No caso de Nito, o pai:

“Confesso que, por vezes, prefiro passar este dia mais sozinho, por já não ser bem a mesma coisa. É um dia em que fico a pensar muito nele e nos momentos que passamos juntos, nas conversas.”

“DEPOIS DA CEIA E ANTES DA MISSA, FICÁVAMOS À CONVERSA, E OS MAIS VELHOS CONTAVAM MUITAS HISTÓRIAS DO PASSADO” NITO

Desde que está em Portugal, Nito vai passando a Véspera de Natal com a família de Lisboa, com quem replica as tradições guineenses, ou com amigos – uma vez que, devido aos treinos e jogos, não tem a possibilidade de viajar até à Guiné-Bissau. É, também para ele, o telemóvel quem encurta distâncias: “A minha mãe liga-me nesse dia, quando estão juntos, para conversarmos. Sinto saudades disso, de estar lá com eles, mas é como tem de ser”.

BREVES FCPF

COLEGAS ELEGEM CAIADO COMO JOGADOR DO MÊS DE OUTUBRO

João Caiado foi quem reuniu o maior número de votos por parte do plantel do FC Paços de Ferreira, para o prémio Jogador do Mês Solverde.pt de outubro. Esta foi também uma mensagem de força da equipa ao atleta - que atravessa agora uma longa fase de recuperação, após a lesão contraída no jogo com o SL Benfica B.

“Quero agradecer aos meus colegas. Eles convivem comigo e sabem do trabalho que metemos em campo diariamente”, disse o médio do FC Paços de Ferreira. João Caiado destacou o crescimento da equipa desde o arranque da temporada, reforçando a união do grupo: “As ideias do mister começam a sair mais naturalmente. Sabemos onde é que temos de estar e o que fazer. Além disso, para fazer boas equipas é importante, acima de tudo, ter um bom balneário – e nós temos um balneário bastante bom. Toda a gente se dá bem dentro e fora de campo, o que nos ajuda muito quando chegamos aos treinos e aos jogos”.

A cumprir a sua segunda temporada no Paços, João Caiado mostra-se feliz com a mudança para a Capital do Móvel: “Gosto muito de estar no Paços. Quando me fizeram o convite, nem pensei duas vezes.



É um clube histórico, e eu sinto muito carinho também por parte dos adeptos, apesar de termos vivido um momento menos bom no ano passado. Espero que este ano se faça uma época mais tranquila, e aproveito para lhes agradecer por todo o apoio que sempre nos dão, principalmente na Mata Real. Este é um campeonato difícil, e é importante sermos fortes em casa. Mas mesmo fora têm sido incansáveis”.

VLAD VOLTOU A REPRESENTAR A SELEÇÃO NACIONAL SUB-17

Depois de se ter estreado nas convocatórias da seleção Sub-17 de Portugal, em outubro, Vlad voltou a ser chamado para representar a Equipa das Quinas na primeira fase da qualificação para o Campeonato da Europa de 2026.

No primeiro jogo, frente ao Liechtenstein, a seleção orientada por José Lima venceu por 10-0 e Vlad fez duas assistências, depois de ter entrado aos 46 minutos. Diante do País de Gales, numa partida que terminou empatada a uma bola, o jovem médio foi titular, e no terceiro e último encontro, contra a Eslovênia, entrou aos 73', tendo assim participado na vitória por 4-2.

Com estes resultados, Portugal – o atual campeão em título – terminou no primeiro lugar do Grupo 12 com sete pontos, garantindo a passagem à próxima fase da qualificação para o Europeu. O sorteio desta segunda fase realizar-se-á no dia 10 de dezembro. Já a fase final da competição acontecerá entre os dias 25 de maio e 07 de junho, na Estónia.



COSTINHA VENCE “GOLO DO MÊS” DE SETEMBRO/OUTUBRO



O gol de Costinha ao FC Porto B, na sexta jornada do campeonato, foi o escolhido dos adeptos para receber o prémio Golo do Mês da Liga Portugal Meu Super, relativo a setembro/outubro.

“O Diego recuperou a bola e nós, extremos, a jogar de pé contrário, procuramos muitas vezes ir para o meio e rematar. Desta vez correu bem”, recordou Costinha, após a entrega do prémio. O camisola 30 do FC Paços de Ferreira não esqueceu a importância do trabalho de toda a equipa: “Este prémio só foi possível graças ao trabalho de toda a equipa, e estou muito feliz por isso”.

Na votação que decorreu no site da Liga Portugal, Costinha superou a concorrência de Moha (FC Vizela), Davo (FC Penafiel), José Silva (Sporting CP B), Werton (Leixões SC) e Joanderson (UD Oliveirense).

MAIS DO QUE UM PATROCÍNIO — LEALDADE



É certo que, em determinados casos, o número de anos de uma parceria pode não significar muito. Mas há outras situações em que a longevidade revela algo maior, e prova que relações estratégicas podem passar a relações quase familiares. Assim acontece com o FC Paços de Ferreira e a FIXPAÇOS. E nesta união com mais de dez anos de história, os altos e baixos são vividos de igual forma – com verdade, respeito e lealdade.

Fundada em 1996, a FIXPAÇOS prepara-se para celebrar três décadas de existência, sendo durante cerca de metade desse tempo parceira fiel do FC Paços de Ferreira. A empresa, sediada no concelho, emprega cerca de 50 funcionários e atua essencialmente na área do material de fixação. À sua frente está Ricardo Magalhães, que desde os 13 anos trabalha no setor. Além de Portugal, a FIXPAÇOS está também representada em Angola e Moçambique. “A empresa foi crescendo e ultrapassou fronteiras. É também este sucesso que permite que esta parceria continue há tantos”, explica o CEO.

O Sr. Ricardo, como é respeitosamente tratado, é, indubitavelmente, um dos impulsionadores desta relação “boa, cordial e sem problemas” entre FIXPAÇOS e FC Paços de Ferreira. Adepto assumido e antigo dirigente do clube, conhece e lidou de perto com o que se vai vivendo na Mata Real. Sabe, também por isso, da importância que as empresas do concelho tiveram e podem continuar a ter na história do emblema pacense. Tal como sabe que as próprias empresas podem beneficiar muito com o sucesso do clube: “Claro que o que me motivou sempre foi o gosto pelo Paços, mas sabemos que este tipo de parceria traz projeção às empresas. Há sempre clientes mais atentos que chegam e nos dizem que nos viram como patrocinadores do Paços”.

Esta relação de simbiose é valiosa em qualquer fase, mas em alturas mais difíceis, revela-se crucial. “Claro que as empresas também passam por períodos complicados, assim como os clubes. Agora, se tiverem essa possibilidade, eu sou, sem dúvida nenhuma, apologista deste apoio. Por essa razão é que ao longo destes anos de parceria já vi o Paços passar por subidas, por competições europeias e por descidas – e nestes momentos negativos nunca pedi que houvesse uma revisão do contrato”, sublinha Ricardo Magalhães. Uma lealdade reconhecida por todos na Mata Real.

Este seu compromisso com o clube não é recente. “Foi no período em que estive na Direção que colocamos nas camisolas a publicidade da Capital do Móvel, pois acreditávamos que era importante fazer-se essa publicidade. E quando o fizemos, não estava a pensar a título individual, não era uma publicidade à FIXPAÇOS, por exemplo – até porque praticamente nem vendemos muito para móveis. Era, sim, uma publicidade a todo o concelho”. Por isso,

lamenta que atualmente sejam poucas as empresas locais a associar-se ao clube; assim como lamenta a tendência de alguns apoios surgirem apenas nos momentos de glória. “O clube já fez muito pelo concelho – e o concelho deveria retribuir ao clube”, acrescenta.

«Onde todos ajudam, nada custa» é a frase que melhor define o crescimento do FC Paços de Ferreira. E são tantas as formas de ajudar, para lá do contexto monetário. Para o Sr. Ricardo, “crença” e “apoio” devem ser palavras-chave para que o clube possa, por fim, voltar ao topo. Até lá, permanece a certeza de que a FIXPAÇOS e o FC Paços de Ferreira continuarão, lado a lado, a levar o nome do concelho além-fronteiras.

**“ONDE TODOS AJUDAM,
NADA CUSTA”**

RICARDO MAGALHÃES- FIXPAÇOS



ÚLTIMOS JOGOS

Jornada 8

Marcadores: Costinha,
Lumungo (2) e Nuno Cunha



4-1

FC PAÇOS DE FERREIRA X PORTIMONENSE SC

Jornada 9

Marcadores: Fernandinho



2-1

SL BENFICA B X FC PAÇOS DE FERREIRA

MELHOR MARCADOR

COSTINHA

4 Golos



MÉDIA DE ESPECTADORES

1813

8º Lugar

CLASSIFICAÇÃO

15º LUGAR

11 Pontos

Jornada 10

Marcadores: Miguel Mota,
Costinha e Nuno Cunha



Jornada 11



PRÓXIMOS JOGOS



GD CHAVES

Horário por Definir



LUSITÂNIA DE LOUROSA FC

Horário por Definir



PAPAPRINT
artes gráficas

PapaPrint
A sua marca gráfica

