



**A semana**  
em linha

Falando a sua língua

PORTUGAL FRANÇA INGLÊS

Para a notícia certa clique em  
[www.asemana.cv](http://www.asemana.cv)

Suplemento Desportivo do Jornal A Semana

# “Bravos crioulos” de olhos em Pequim 2008

págs. 4-7



NAMORO AOS CRAQUES DO FUTEBOL

# “Chutar” por dinheiro

págs. 2-3

## AFROBASKET Força Meninas!

pág. 3



Rian e Edipão  
no Sporting Clube de Portugal

pág. 3



Fredson e Maria de Pina  
no mundial do Taekwondo

pág. 3

## 2 / ACTUALIDADE CABOVERDE



NA MIRA

SCAPA  
VAI  
PATROCINAR  
OS  
TRAVADORES

TECNICIL  
PATROCINA  
ACADÉMICA DA  
PRAIA



SPORTING DA PRAIA  
JA TEM ASSEGURADOS  
OS SEUS CINCO MIL  
CONTOS PARA ESTA  
ÉPOCA, APOIO DA  
EDITUR

## / BOCAS /

JORGE MELO, Presidente da ARFSA

"É preciso, acima de tudo, mudar mentalidades. É inconcebível, depois de um jogo, um atleta sair do estádio e entrar num bar, ainda trajado com o equipamento do clube, para embriagar-se. Isso em nada dignifica o nosso futebol".

BUBISTA, técnico da Académica de SV

"Sei que houve intenções de desmantelar a equipa da Académica, a todo custo. Quem quiser fazer isso que o faça, mas dentro da legalidade".

TCHIDA, treinador dos Mindelense

"Nós não costumamos ir 'pescar' jogadores em nenhum clube. Os jogadores é que procuram o Mindelense, por ser um clube sério, que cumpre as suas promessas".

TIRANDO A SAÍDA DE JÁ do cargo de Treinador-Adjunto, o Sporting da Praia conseguiu manter o seu plantel intacto e "roubar" pedras de outras equipas, como Chelo e Yuri, da Académica, e Tom do Travadores.

UM ÁRBITRO INTERNACIONAL cabo-verdiano considera prejudicial as promessas de dinheiro aos futebolistas. Este juiz já reparou nas guerras-frias dentro do campo entre aqueles que ganham "mais" e os que ganham "menos".

## A SEGUIR

As elevadas somas de dinheiro oferecidas aos jogadores de futebol podem ser apenas "bolas de sabão". Um atleta contactado por LANCE desmente que tenha recebido um cheque de setecentos contos para trocar o "negro" pelo "vermelho". "Seria bom, ai seria. Nem metade disso!!!", assegura.

## NÚMERO

700

contos é a soma que, especula-se na Praia, as grandes equipas da capital do país, nomeadamente Sporting, pagam às suas estrelas.

## " Chutai



Por: KIM-ZÉ BRITO

Com a época desportiva à porta, os clubes de futebol começam a ajeitar o arranque dos treinos e a apresentação pública dos novos plantéis. Todavia, a dança de jogadores promete, como sempre, despoletar alguma celeuma, especialmente em São Vicente onde correm rumores da eventualidade de virem a surgir duplas inscrições. Se as especulações tiverem consistência, é muito provável que a Académica, campeã regional, possa ser uma das principais lesadas. Já por altura da segunda-mão do campeonato nacional, disputado contra o Sporting da Praia, a Académica terá sentido no seu interior o peso dessas especulações. Aliás, o próprio técnico da Micá, Bubista, chegou a reconhecer esse facto, em contacto com Lance: "Realmente, sentimos uma certa perturbação porque soubemos de clubes que estavam a fazer propostas avultadas aos nossos jogadores, a atrapalhar o estado de espírito dentro da formação. Mas acredito que isso já foi ultrapassado."

Segundo Bubista, a Académica conseguiu agarrar o seu plantel com alguma antecedência, a fim de evitar a fuga de pedras fundamentais na estrutura da equipa. Por esta razão estranha informações que apontam para a eventualidade de um ou outro atleta ter dado a sua assinatura a outros clubes. Mas, a ser verdade, Bubista espera que os infractores sejam disciplinarmente punidos. "Sei que houve intenções de desmantelar a equipa da Académica, a todo o custo. Quem quiser fazer isso que o faça, mas dentro da legalidade", adverte o técnico da Académica, fazendo referência a eventuais propostas de compra de jogadores da Micá por somas "obscenas": setecentos e oitocentos contos, fora outras alegadas regalias.

Fora do quadro especulativo, a Académica quer revalidar o título regional de São Vicente na próxima época. Bubista tenciona usar a experiência adquirida na temporada transacta para formar uma equipa coesa a nível defensivo e ofensivo.

Este é também o objectivo primordial do Mindelense, que elaborou uma selecção criteriosa dos seus jogadores, escolhidos a dedo com base nas suas características desportivas e individuais. Tchida, o histórico treinador dos Encarnados, quer um plantel "curto", composto por três guarda-redes e vinte jogadores de campo. Nada mais. O objectivo, como diz, é evitar o desgaste desnecessário do técnico, com um número exagerado de jogadores, entre estes os que não trazem mais-valias para a prestação do clube.



Foto: Paulo Cabral

## Rian e Edipão no Sporting de Portugal

Os futebolistas Rian e Edipão, ambos da Académica do Mindelo, foram tentar a sua sorte no Sporting Clube de Portugal. Rian e Edipão, de 15 e 16 anos de idade, viajaram para Portugal no início desta semana, a fim de fazerem testes no clube

do Alvalade, com base num protocolo entre a Micá e a Academia Carlos Alinho. Até final do ano, outros três elementos da Académica poderão seguir para o Médio Oriente, com a mesma finalidade: ingressar no futebol profissional.

## PALMAS

Toda a selecção de basquetebol sénior masculino está de parabéns pela medalha de bronze conquistada no Afrobasket Angola 2007. Mas, sem estigmatizar ninguém, os nossos aplausos vão para Marques Houtman. Tiramos-lhe o chapéu porque foi eleito o melhor base da copa e, principalmente, preferiu jogar pela selecção dos seus antepassados cabo-verdianos, sendo americano de nascimento. **"Tenho orgulho em fazer parte da selecção de Cabo Verde, pois Cabo Verde é lindo, é moderno, o seu basquetebol está a crescer e a tornar-se grande...E sinto-me feliz por fazer parte dele"**, declarou em entrevista ao **asemanonline** o Marques Houtman. Aplaudimos o basquetebolista de 28 anos, que foi contratado pelo clube 1º de Agosto e quer ser treinador de crianças cabo-verdiano-americanas.



## Força Meninas!



A selecção cabo-verdiana sénior feminina já está em Dakar, Senegal, onde hoje, 21, começa o Campeonato Africano de Basquetebol. O objectivo das pupilas de Marcos Moreira é superar o 7º lugar alcançado na última copa. O grupo de que Cabo Verde faz parte é forte – inclui as selecções dos Camarões, Nigéria, RD Congo, Quênia e Angola – mas o seleccionador nacional está confiante na capacidade das suas 16 escolhidas.

São elas: Tininha (Prédio); Jade (Portugal); Rosângela (ABC); Natália (Portugal); Aylin (ABC); Sú (Seven Stars); Ticha (Portugal); Anysia (Portugal); Kira (Sal); Yamili (Portugal); Bety (Seven Stars); Silvi (São Vicente); Odete (Seven Stars) e Esir (Seven Stars).

# r" por dinheiro

**"Nós não costumamos ir 'pescar' jogadores em nenhum clube. Os jogadores é que procuram o Mindelense, por ser um clube sério, que cumpre as suas promessas"**, diz Tchida, adiantando que o Mindelense não tenciona **"encher"** o **"armário"** de jogadores, como chegou a acontecer em tempos idos. Aquilo que o técnico mindelense pretende é constituir um grupo cujo lema será eficácia e organização. Aliás, realizadas as eleições no clube, com a reeleição de Vasconcelos Lopes para a direcção, o Mindelense iniciou um trabalho de organização interna, que visa resgatar a glória perdida. A nova direcção promete introduzir novas modalidades no seu circuito, nomeadamente futebol juvenil, basquetebol, andebol, voleibol, atletismo e, acima de tudo, arrancar com uma academia de formação desportiva.

Passando a bola para a capital, o Sporting da Praia perdeu este ano o seu treinador-adjunto para a Académica, a única baixa registada nos campeões nacionais em título. Beto, treinador dos verdes, considerou a saída de Já uma perda para o clube leonino, mas assegura que todo o plantel que venceu o campeonato nacional continua fiel ao clube. Abordado acerca de rumores sobre a eventual saída de Loloti, o treinador Beto desmente essa informação e sublinha que o jogador em causa tem sido um dos elementos mais intervenientes no clube leonino.

Rui Évora, presidente sportinguista, acrescenta que os leoninos conseguiram manter os seus atletas e até reforçar o seu núcleo com **"jogadores de qualidade"**, já perspectivando os novos desafios que o clube tem pela frente, como a participação na Liga Africana de Clubes Campeões e a revalidação dos títulos que no regional da Praia quer no nacional.

Conhecedor das virtudes e defeitos dos jogadores do Sporting, onde foi adjunto de Beto por largos anos, Já poderá, este ano, jogar duro na canela dos campeões nacionais. Colocado à frente da Académica da Praia, Já tem nas mãos a grande oportunidade de mostrar as suas qualidades como treinador principal. Segundo as suas palavras, ele assume a Académica – vencedora da Taça de Cabo Verde – como um clube vocacionado para disputar o título regional da Praia, em todos os campeonatos.

**"Éticamente ficava mal tentar trazer comigo um ou outro jogador do Sporting. Mesmo que quisesse, os jogadores do Sporting costumam assinar por duas ou três épocas"**, responde quando questionado se pretendia **"carregar"** consigo alguma das pedras fundamentais do seu antigo clube. Contudo, apesar de ter vencido a Taça de Cabo Verde, a Académica sofreu algumas baixas, que Já pretende colma-

tar com a aquisição de novos jogadores.

Outro que também trocou a camisola é o técnico Tazinho, que saltou do Boavista da Praia para os Travadores. O novo treinador dos Vermelhos da Praia pretende iniciar os treinos ainda este mês e tem em mente aumentar a qualidade do futebol do seu novo clube, a ponto de levar mais adeptos para os estádios da Capital.

Na ilha do aeroporto, o Académico quer continuar a dar as cartas, neste caso manter uma mão forte de jogadores. O clube alvinegro do Sal adquiriu mais seis reforços – dois defesas, três médios e um atacante, este angolano – e já sonha com a revalidação do título regional. À semelhança de outros grandes clubes nacionais, o Académico teve de abrir a bolsa para poder **"comprar"** as peças que se encaixam no seu projecto. **"Mas nada que se compara com aquilo que se passa em São Vicente e na Praia, onde se fala de oitocentos e até de mil contos por um único jogador"**, vai esclarecendo. Atiçado a abrir o jogo, Moniz revela que, no Sal, o **"passe"** de um atleta atinge, no máximo, cento e cinquenta contos, sem contar os extras. Preços mais **"modestos"** mas que, na sua perspectiva, comprovam o trajecto para o semi-profissionalismo do futebol cabo-verdiano. **"Gostaria era que o nosso futebol fosse profissional, deste modo os jogadores teriam mais disciplina"**, lança a crítica. Para poder atingir a meta traçada, o Académico arrancou cedo a sua campanha desportiva. Neste momento, o clube já tem o seu plantel fechado, em parte à custa do Juventude, que perdeu vários dos seus titulares para o Académico.

**"Com o seu poder financeiro, o Académico apanhou mais de cinquenta por cento dos nossos jogadores e agora temos de repor a equipa"**, confirma Pedro Neves, presidente do Juventude, o lanterna-vermelha no último campeonato do Sal. Neves reconhece que o seu clube tem **"estado mal"**. Mas à sombra do seu passado glorioso continua a ser **"uma referência no Sal tal como o Mindelense é em São Vicente e os Travadores é na Praia."**

Sem mais espaço para descer, o Juventude só tem que subir, para evitar o seu afundamento na terra. Mas esta subida depende da capacidade do clube para contratar uma boa equipa técnica, angariar jogadores experientes ou novos talentos. Neves garante que o clube não tem uma conta bancária recheada e nem costuma acenar com cheques para conseguir a atenção dos jogadores. Resta, pois, jogar com outras armas: apoiar os atletas na sua formação académica, procurar-lhes

## Fredson e Maria de Pina no mundial de Taekwondo



Os bolseiros olímpicos residentes nos EUA, Fredson Gomes e Maria de Pina, vão representar Cabo Verde no mundial de Taekwondo, que se realiza em Setembro, na Inglaterra, com o apoio do Comité Olímpico Cabo-verdiano.

## Treinadores fazem formação no estrangeiros

Os técnicos Manuel Vieira e Mário Jorge Gomes viajaram para Espanha, onde vão fazer uma formação a nível do andebol e do atletismo no centro de alto rendimento El Car, durante três meses.



# "Bravos crioulo

de olhos em Pequim 2008



foto: Eneias Rodrigues

OS"

"Estamos prontos para representar o nosso povo". Quem o afirma é Marques Houtman, quando questionado sobre a qualificação para os Jogos Olímpicos Pequim 2008, feito este conseguido graças à conquista da medalha de bronze no Afrobasket Angola 2007. Mas, só a gana dos jogadores não chega para colocar Cabo Verde entre as selecções que vão estar na China. Segundo Emanuel "Mané" Trovoada, a Federação Cabo-Verdiana de Basquetebol (FCBB) tem de desenhar e pôr atempadamente em prática uma estratégia para a pré-eliminatória.

REPORTAGEM: TERESA SOFIA FORTES

O coração dos cabo-verdianos, de aquém e além-fronteiras, bateu mais forte a 24 de Agosto, quando Cabo Verde alcançou, batendo o Egipto, a medalha de bronze no Afrobasket Angola 2007. Feito inédito na história do basquetebol cabo-verdiano que arrancou sorrisos e lágrimas a todos os crioulos que viam assim as portas do Torneio Mundial de Qualificação para os Jogos Olímpicos Pequim 2008 a abrirem-se para o seu pequeno país.

Bateu mais forte o coração de Cabo Verde. Pois nada mais o país poderia fazer pelos "bravos crioulos" do que apelar por esse grande amor que todo o filho de Cabo Verde nutre por estes dez grãosinhos de terra". Este é, do ponto de vista do veterano Vítocas, um dos factores que levou a que os nossos rapazes fossem além, muito além do que a Federação Cabo-Verdeana de Basquetebol lhes pedia. "Cabo Verde não colocou nenhuma pressão sobre nós. Melhorámos a cada partida, e com humildade e vontade acreditámos, já que não tínhamos noção das nossas capacidades, fruto do pouco ou nenhum contacto internacional", refere o jogador do ABC.

Mas para isso, e muito mais deve haver, segundo "Mané", maior capacidade de organização da FCBB. "Precisamos que a FCBB crie rapidamente melhores condições de trabalho para que possamos preparar-nos calmamente", alega o seleccionador nacional. E Marques Houtman é mais peremptório: "Mostrámos que Cabo Verde é uma das selecções de topo de África e do mundo. A FCBB precisa também agir como tal. E todo o país sairá a ganhar", afirma.

Kitana Cabral, presidente da FCBB, respondendo a estes anseios anuncia que "o orçamento para a pré-eliminatória já está a ser preparado, para ser apresentado aos parceiros e governo. Este é um projecto nacional que todos devem apoiar para que a selecção seja também o nosso orgulho e a nossa certeza na qualificação para Pequim 2008". Paralelamente, a FCBB arquitecta os estágios dos "bravos crioulos": o primeiro em Lisboa, no fim deste ano, e o segundo um mês antes da pré-eliminatória, em Julho de 2008".

#### Mais pavilhão desportivo

De acordo com "Mané", a FCBB deve também construir um pavilhão desportivo exclusivo para o basquetebol. "A FCBB deveria apostar na construção de uma infra-estrutura que possa acolher as selecções que se preparavam para competições internacionais", afirma o seleccionador nacional, explicando que a inexistência de tal espaço limita a preparação da selecção nacional para as competições internacionais. "No estágio para o

Afrobasket Angola 2007, só fizemos um treino por dia, o que é inconcebível para uma selecção que se está a preparar para uma competição internacional".

Um sonho para o qual a FCBB já tem resposta. Segundo Kitana Cabral, "o projecto já está em curso. A Câmara Municipal da Praia despachou favoravelmente um pedido de concessão de um terreno para construção do pavilhão desportivo. Estamos agora a angariar apoios, nomeadamente junto da FIBA. Mas, até à concretização do projecto, a gerência do Gimno Desportivo Vavá Duarte deveria, sem esquecer as outras modalidades, dar prioridade à preparação da selecção de basquetebol".

Tão ou mais prejudicial para a selecção é o fraco nível de competição do campeonato nacional. Para Patana, chefe de secretaria da FCBB, não é admissível que os campeonatos regionais comecem em Março, quando a determinação é no sentido da competição principiar cinco meses antes: "Os basquetebolistas ficam com pou-

## O PALMARÉS DE CABO VERDE

Cabo Verde filiou-se na Federação Internacional de Basquetebol em 1988, mas só nove anos depois viria a estreitar-se numa competição apadrinhada pela FIBA- o Afrobasket Senegal 1997, em que se classificou no 7º lugar.

Dois anos depois, o nosso país voltaria a estar numa copa africana de basquetebol, desta vez em Angola 1999, torneio em que baixou duas posições, ficando no 9º lugar da classificação geral. Entrementes, Cabo Verde obteve um segundo e um primeiro lugar no Torneio da Zona II, em 1992 e 1996, respectivamente.

Participações que, no seu conjunto, colocaram Cabo Verde no 69º lugar do ranking da FIBA, com 2,0 pontos. Agora, com a conquista do 3º lugar no Afrobasket Angola 2007 e a respectiva medalha de bronze, Cabo Verde subiu 13 lugares e está colocado no 56º lugar, ex-aequo com a Bulgária, África do Sul e Macedónia.

Para a FIBA não contam, mas no palmarés da selecção nacional sénior masculino de basquetebol também estão inscritos a medalha de bronze arrecadada nos I Jogos da Lusofonia Macau 2006 e o título de campeão do II Mundialito de Basquetebol-de-praia em Ílhavo 2002. Agora, que venha o almejado lugar no torneio de basquetebol dos Jogos Olímpicos Pequim 2008. Força, bravos crioulos!



cos jogos nas pernas e quando enfrentam atletas de outros países ressentem-se da falta de competição". Um *handicap* que estorva na hora da chamada de tais atletas à selecção e a sua participação em torneios internacionais, como se constatou no Afrobasket 2007.

Emanuel Trovoada confirma a asserção de Patana ao declarar que "os jogadores que estiveram no campeonato nacional foram os menos utilizados no Afrobasket 2007. O Vitocas, por exemplo, se tivesse mais ritmo competitivo teria jogado mais em Angola, tal como os atletas da mesma idade de outros países". Palavras confirmadas por Vitocas: "Precisamos de mais jogos nas pernas. Contra Angola, principalmente no segundo jogo, estávamos a perder por 6 pontos ao intervalo. Mas perdemos o jogo por mais de 30, o que mostra a fraca condição física e pouco ritmo competitivo que temos".

#### A paródia e a cerveja que atrapalham

Mas a falta de competitividade, que também é consequência da não participação dos escalões mais jovens nos campeonatos africanos, não é o único factor a barrar a chegada dos basquetebolistas "nacionais" à selecção.

"Para estar na selecção é preciso humildade, responsabilidade, abnegação e muito trabalho. Muitos, contudo, principalmente os mais jovens, "só pensam em paródia e cerveja", alega Mané,

apontando Vinny Lima, atleta do Benfica, como uma das excepções. "Ele é humilde, trabalha muito e está sempre disposto a ouvir e aprender. Se continuar assim, vai ter um grande futuro".

Por outro lado, de acordo com Mané, os tais "nacionais" chegam muitas vezes aos estágios sem a lição aprendida: "não dominam as técnicas básicas. Esse trabalho deve ser feito nos clu-

## Patana, o herói desconhecido



Ele conhece todos os cantos da casa que responde pelo nome Federação Cabo-Verdiana de Basquetebol. E não é para menos, Patana, 48 anos, está ligado ao desporto e, em particular ao basquetebol, desde 1977, data em que sob a liderança de Nildo Brazão se criou a Federação Cabo-Verdiana de Basquetebol, Andebol e Voleibol de Cabo Verde. O seu cargo oficial: chefe de secretária.

Mas, Patana, "rapazinho di Praia", não é homem de ficar atrás de uma secretária. "Ele faz tudo", diz Augusto Veiga, ex-presidente da FCBB, que já viu Patana na pele de roupeiro, árbitro, delegado de jogo, *office boy*. É ele quem vai pessoalmente entregar as notas de imprensa e a restante correspondência. "É que muitas vezes não há ninguém para fazer esses serviços", afirma Patana.

Quem o conhece e o vê todos os dias — de sandálias, *t-shirt* e calças de fato de treino, a pé ou de autocarro, ao sol, vento e chuva — sabe, contudo, que a razão é bem mais profunda. Aliás, é o próprio Patana que confessa: "Faço tudo isso porque gosto. Criei-me no desporto e, em particular, no basquetebol. Não consigo deixar de cumprir a minha tarefa".

E a sua tarefa, diz Patana, é cumprir o mandato de Gil Évora, presidente da Federação, de "trazer a ordem e acabar com a anarquia. Por isso é que eu não quero mais dirigentes e atletas típicos. Estes 30 anos deu a sua contribuição, por isso, também dele."

"Fiquei muito feliz. A minha missão foi a conquista do terceiro lugar. Foi uma equipa técnica, que após dois dias do Afrobasket 2007 terminou o seu *savoir-faire* ao servir, mas não sou eu que não quero mais dirigentes e atletas típicos. Estes 30 anos deu a sua contribuição, por isso, também dele."

Quem sabe não estar a ser demasiado possível concretizar mais um sucesso em forma de estar no basquetebol. Não consigo deixar de cumprirmos a nossa tarefa que vamos encontrar na

gem cabo-verdiana mostram mais vontade e interesse para representar o país na qualificação para os Jogos Olímpicos Pequim 2008. Jeff Xavier e Ryan Gomes são dois exemplos.

#### "Estrageiros na selecção"

Mas o seleccionador nacional diz que não é viável ter muitos "estrangeiros" na selecção porque, tendo em conta que são profissionais, "é difícil manter os compromissos financeiros com eles". A este propósito, o presidente da FCBB explica que, por exemplo, o seguro de Ryan Gomes é de 3 milhões de dólares. Um montante que nem mesmo o governo de Cabo Verde pode cobrir. "Mas a sua vinda não está posta de parte", alega Kitana Cabral que, com o intuito de conversar com Ryan Gomes e Jeff Xavier, vai estar nos Estados Unidos a partir de 25 de Setembro.

Na opinião de Vitocas, deve-se mostrar a estes jogadores a realidade do país, para evitar que eles se iludam. "Devemos mostrar-lhes que somos um país com dificuldades, onde conseguir as coisas não é fácil. Caso contrário, poderá haver conflitos e será um choque especialmente para os que vêm dos EUA e da NBA. Conhecendo a realidade, interrogarão certamente como é possível uma equipa com tão poucas condições chegar a um terceiro lugar no Afrobasket".

Por outro lado, há os basquetebolistas cabo-verdianos que preferiram Cabo Verde a favor de Portugal, entre eles Elvis Évora, Carlos Andrade e João "Betinho" Gomes. "O que o Rodrigo fez é de louvar, pois apesar de ter nacionalidade portuguesa prefere jogar por Cabo Verde", declara Mané, que aproveita para alertar que "se não forem criadas condições vamos perder outros jogadores a favor de países que oferecem melhores meios". Mas, segundo Mané, não há motivos para desespero. "O processo de remodelação está em curso e poderemos ter novos jogadores na selecção, entre eles alguns que representaram Cabo Verde nos I Jogos da Lusofonia, e que não estiveram em Angola, e o filho do cônsul de Cabo Verde na Argentina, que joga naquele país da América do Sul".

#### Os adversários de Cabo Verde na qualificação

O Torneio Mundial de Qualificação para os Jogos Olímpicos Pequim 2008 está agendado para meados de Julho do próximo ano, num país ainda a determinar pela FIBA. Esta competição classificará os três últimos eleitos para jogar, de 8 a 24 de Agosto, em Pequim.

China e Espanha, a primeira por ser anfitriã dos Jogos Olímpicos 2008 e a segunda por ser a campeã do mundo já estão apuradas para a competição. Outras sete selecções foram apuradas através dos campeonatos dos seus continentes: Angola, Estados Unidos da América, Argentina, Irão, Austrália, Rússia e Lituânia.

As três últimas vagas serão conquistadas no Torneio Olímpico Mundial de qualificação, segundo nota divulgada esta semana pela FIBA. Lugares pelos quais competirão duas selecções de África (Camarões e Cabo Verde), três das Américas (Porto Rico, Brasil e Canadá), duas da Ásia (Líbano e Coreia do Sul), quatro da Europa (Grécia, Alemanha, Croácia e Eslovénia) e um da Oceania (Nova Zelândia).

## "Mané", o maestro do bronze

"Mané é um treinador amigo e muito emotivo, capaz de cativar os jogadores pelo amor que tem pelo basquetebol". A afirmação de Vitocas, que é treinado por Emanuel Trovoada desde que este chegou a Cabo Verde, em 1997, é partilhada por todos os jogadores e elementos da equipa técnica da selecção nacional sénior masculino.

Vitocas vai mais longe e defende que "Mané" sente-se cabo-verdiano: "Isso faz com que Mané – que possui experiência como jogador e conviveu com os melhores treinadores e jogadores de Portugal e é fruto do basquetebol angolano, um dos melhores em África – esteja connosco nas adversidades e os problemas da equipa são dele também". Aliás, "Mané" tem sangue crioulo a correr-lhe nas veias. É bisneto de uma cabo-verdiana que foi para S. Tomé, de apelido Da Graça, e que faleceu por lá sem deixar indicações sobre os familiares que ficaram em Cabo Verde.

As aptidões atribuídas a "Mané" são confirmadas por Augusto Veiga, ex-presidente da FCBB, pelas mãos de quem o técnico angolano entrou para a equipa técnica da selecção. "Desde 1997, ele já treinava basquetebolistas cabo-verdianos, em Lisboa. Conhecedor disso, convidei-o a integrar a equipa técnica como adjunto de Claude Constantino", explica Augusto Veiga, que elevou Mané à condição de seleccionador principal em 1999, durante o Afrobasket em Angola, na sequência de um incidente durante o jogo contra a Argélia.

"Claude Constantino teve uma ameaça de ataque cardíaco e o médico aconselhou-o a repousar. Então, Mané assumiu o cargo de treinador principal. No regresso a Cabo Verde, nomeei-o seleccionador e Claude Constantino passou a ser o director técnico da FCBB", conta Augusto Veiga que conseguiu, na altura, através da Cooperação Portuguesa, um subsídio anual de 12 mil euros para suportar a estada de Mané em Cabo Verde. "Antes, ele vinha ao país apenas na época dos estágios da selecção".

Tendo em conta os resultados pouco brilhantes conseguidos pelo combinado crioulo no Afrobasket 99 – a descida do 7º para o 9º lugar – e em outras competições, vinha-se formando desde há algum tempo alguma contestação ao trabalho do ex-jogador Mané, conforme avança o antigo dirigente da FCBB: "Tenho conhecimento de que um grupo de pessoas estava pronta para pedir a demissão de Mané caso não fossem alcançados os objectivos no Afrobasket 2007. Mas, felizmente, estes foram alcançados e ultrapassados".

Aliás, para Augusto Veiga, "o feito de Cabo Verde no Afrobasket, tendo em conta as condições de trabalho da selecção, é um grande milagre. Não é qualquer selecção que, com apenas três jogos-treino em dois anos, consegue um terceiro lugar numa fase final de um campeonato africano". Para esta grande vitória terá contribuído, segundo Augusto Veiga, duas grandes características de Mané: "o relacionamento próximo com os seus jogadores e o ascendente psicológico que tem sobre esses mesmos atletas".

E por isso, diz Marques Houtman, que chegou à selecção pelas mãos de Trovoada há sete anos, "gostaria que ele ficasse". Mas se ele aceitar um dos convites que recebeu para treinar outra selecção, alega Houtman, "compreenderei os motivos dele. Se ele decidir ficar, ficarei então muito feliz por poder jogar para ele porque sob a sua liderança sei que os jogadores progridem bastante. Ninguém esperava, por exemplo, que chegássemos tão longe no Afrobasket Angola 2007".

Em resposta, Mané, que teve como treinador-adjunto no Afrobasket 2007 um grande ex-jogador da selecção, Ricó, diz que a sua prioridade é o combinado crioulo. "Aceitei o convite para treinar a selecção sénior em masculino de Cabo Verde pela oportunidade de poder fazer um trabalho a longo prazo e assim poder mostrar que o basquetebol cabo-verdiano tem valor. Por isso, só peço mais e melhores condições de trabalho", diz Mané, lembrando que no futebol a aposta é séria, mas nem por isso esse desporto tem melhores resultados. "Sou um profissional, não preciso dar provas do meu valor", conclui.



bes, na selecção não temos tempo para isso". A lacuna abre as portas para os "estrangeiros". E, neste momento, com a conquista do bronze no Afrobasket 2007, basquetebolistas de ori-

## hecido

Patana, que esteve ausente da FCBB durante "é manter a casa em ordem. Não gosto de e alguns não gostam de mim". Mas muitos ram-lhe o chapéu pela forma abnegada como vida pelo basquetebol. A conquista do bronze

Aliás, para mim não foi surpresa nenhuma lugar. Sempre lhes disse, aos jogadores e ostava neles", declara Patana que naqueles ambém queria estar lá em Angola, pondo todo iço dos "bravos crioulos". "Todos queremos nando", desabafa.

rá em Pequim, hein? Para Patana não é im-este sonho: "Temos um bom seleccionador, dos e que tem uma alegria única, é a sua etebol. Só precisamos de alguns postes, jom contrapor-se aos gigantes das selecções pré-eliminatória para Pequim 2008".

***O Estádio Municipal Arsénio Ramos, com capacidade para receber três mil espectadores, terá relva sintética, bancadas, balneários e vestiários.***

# Estádio Municipal da Boa Vista pronto em Outubro



O Estádio Municipal Arsénio Ramos, na ilha da Boa Vista, deverá ser entregue aos desportistas boavistenses no próximo mês de Outubro. As obras, iniciadas em Dezembro de 2006, estão num ritmo avançado, garante o vereador da aérea do desporto, Geraldo Pinto.

Neste momento, afirma Geraldo Pinto, encontra-se na fase final da construção das bancadas e da tribuna. De acordo com o vereador, o piso já está pronto, os materiais para a iluminação e a relva sintética já estão na ilha. O arrelvamento está programado para final deste mês.

Com capacidade para receber

três mil espectadores, numa primeira fase, o Estádio foi projectado, segundo Pinto, "a pensar no futuro", de forma a acompanhar o crescimento "acelerado" da ilha, já que se espera um significativo aumento da população, que actualmente ronda os seis mil habitantes.

O Estádio Municipal Arsénio Ramos está orçado em 130 mil contos e é totalmente financiado pela CMBV. Conforme realça o detentor da pasta do desporto, esta infra-estrutura desportiva veio em resposta a um velho anseio dos desportistas da ilha, que há muito pedem uma infra-estrutura dessa importância.

Refira-se que Boa Vista é uma das ilhas mais bem equipadas em termos de infra-estruturas desportivas. A ilha possui polidesportivos em quase todos os povoados do concelho. Recentemente, por ocasião das festas do município e de Nha Santa Isabel, a edilidade local lançou a primeira pedra para a construção dos estádios das localidades de Rabil e de Estância de Baixo. Uma semana antes, a CMBV inaugurou o estádio de Fundo das Figueiras.

Também, enquadrado nas festas do dia do município, a Câmara devolveu aos desportistas da Vila de Sal Rei o Polivalente Djidjungo. O espaço, considerado um dos melhores polivalentes do país, é totalmente iluminado, tem bancadas com cadeiras, oito lojas comerciais, balneários e vestiários, gabinetes para associações desportivas e piso com resina.

Silvia Frederico

## SAL

### ACOLHE CAMPEONATO NACIONAL DE ATLETISMO

O primeiro campeonato nacional de atletismo deverá acontecer ainda este mês no Estádio Marcelo Leitão, na ilha do Sal, anunciou a Federação Cabo-Verdiana de Atletismo. A competição incluirá provas de 100, 400, 1500 e 5000 metros, salto em comprimento e em altura.

De acordo com António Ramos, presidente da FCA, a ideia é diversificar e introduzir novas disciplinas no atletismo cabo-verdiano. **"Há a necessidade de começar a criar o hábito da prática de novas disciplinas, porque pensamos criar dentro em breve todas as condições para a realização de competições em todas as áreas da modalidade"**.

Já existem, inclusive, garantias de financiamento para a construção de uma pista de atletismo com piso sintético num dos estádios regionais com condições para receber tal infra-estrutura, graças a um acordo com a Federação Internacional de Atletismo (IAAF) e o Centro Regional de Atletismo.





## PRAIA

## ESTÁDIO DE SUCUPIRA DEVOLVIDO À CAPITAL



O Estádio Municipal de Achada de Santo António, conhecido por Campo de Sucupira, já foi devolvido aos desportistas da capital, depois de vários meses em obras. No sábado, 15, o presidente da Câmara, Felisberto Vieira, e o secretário de Estado da Juventude e Desportos, Américo Nascimento, fizeram a entrega oficial.

O Campo de Sucupira é contemplado com relva sintética, iluminado e totalmente vedado. No projecto inicial constava a fixação da bancada metálica, mas está só será efectuada

mais tarde, pois os materiais ainda não chegaram à cidade da Praia.

A selecção da Achada de Santo António e uma equipa mista da Praia - formada por jogadores de diferentes equipas da capital - enfrentam-se, num jogo inaugural. Outras equipas, entre elas, a selecção feminina da ASA, a Escola EPIF, a sub-15 do bairro do Brasil e representantes da Câmara Municipal, deverão jogar amanhã.

Os Ferro e Gaita animaram a cerimónia, dando um toque de cultura, com muita música e dança ao som do funaná de gaita e ferrinho.

## FOGO

## ELEIÇÕES NA ASSOCIAÇÃO REGIONAL DE FUTEBOL

A Associação Regional de Futebol da ilha do Fogo vai a votos no princípio do próximo mês. Os clubes federados de futebol vão escolher o substituto de Pedro Pires, presidente da direcção cessante, que se mostra indisponível para o cargo depois de três mandatos consecutivos.

Nesta altura a comissão presidida por Pedro Pires, está a preparar a eleição dos novos corpos gerentes, bem como o relatório de contas e actividades, documentos que deve submeter à próxima Assembleia-geral da ARFF. A nova temporada do futebol cabo-verdiano vai iniciar-se no próximo mês.

O escrutínio, que ainda não tem a data marcada, também até agora não tem candidato. **"Até ao momento ninguém se posicionou oficialmente como candidato para assumir o cargo"**, diz Pires. Sabe-se, entretanto, que um grupo de dirigentes desportivos da ilha poderá vir a apoiar uma lista encabeçada por Lúcio Pinto. Este, numa curta conversa com o **LANCE**, mostrou a sua disponibilidade para se assumir como candidato. Segundo Pinto, só lhe faltam alguns pormenores para apresentar oficialmente a sua candidatura, que é apoiada por uma **"forte massa de dirigentes associativos"**.

**LANCE** apurou que José Fernandes também mostra disponível para assumir o cargo de dirigente de futebol no Fogo. Conforme confidenciou a este jornal, já manteve contactos com alguns dirigentes na ilha, que deram total confiança e apoio à sua candidatura. Contudo, a eleição da nova equipa directiva da ARFF, pode não fazer cessar conflitos latentes entre alguns dirigentes desportivos e a Associação.

A partir da próxima semana ficará claro quantas candidaturas entrarão na corrida ao pódio. Pedro Pires considera que os seis anos de mandato, apesar de vários constrangimentos financeiros, decorreram com sucesso. Acha que a sua direcção deu o melhor que pôde para a massificação do futebol na ilha do Fogo.

Em declarações ao **LANCE**, o presidente da Comissão que vem gerindo os destinos do futebol no Fogo avalia que após a sua entrada na organização, o futebol da ilha do vulcão teve ganhos significativos, nomeadamente conseguiu filiar duas novas equipas do primeiro escalão e, sobretudo, criar o segundo escalão. Para Pedro Pires, a criação da segunda divisão fez com que o futebol fosse massificado e praticado em todos os cantos e recantos da ilha. Um feito que levou o futebol do Fogo a ganhar não só em maior competitividade mas também em dedicação da Associação e jogadores.

Um outro ganho considerado por Pedro Pires foi a concretização dos objectivos preconizados durante estes anos, sobretudo, na participação de todas as equipas do Fogo em todas as provas organizadas quer a nível regional que a nível nacional. Para o presidente cessante, a falta de infra-estruturas desportivas continua a ser um grande problema para o desenvolvimento da modalidade na ilha do Fogo. NMC



## SANTO ANTÃO

## JORGE MELO DESILUIDO COM DIREGENTES DE CLUBES E ATLETAS

O Presidente cessante da Associação Regional de Futebol de Santo António (ARFSA), zona Sul, em hora de balanço diz-se desiludido e não poupa nem dirigentes nem atletas dos clubes de Porto Novo.

Segundo o nosso entrevistado, o futebol no Porto Novo está a atravessar um momento crítico. Basta analisar os resultados que têm tido nos últimos campeonatos nacionais. Mané, como é conhecido, afirma que isso tudo é consequência da falta de ambição e motivação que reina no meio desportivo. **"A ambição e motivação têm que partir, em primeiro lugar, dos dirigentes. Estes devem criar aos atletas condições mínimas de trabalho, nomeadamente, oferecendo um lanche depois dos treinos, como forma de os motivar"**. Questionado sobre a falta de recursos financeiros e o peso que isso acarreta para os clubes, Mané explica. **"Isto acontece porque os dirigentes não fazem o seu trabalho. Se todos fizessem um plano de actividades seria muito mais fácil angariar sócios e conseguir apoio nas casas comerciais e não só. Acontece que ninguém faz nada e ficam a espera dos apoios da Câmara Municipal"**. Mané vai mais longe. **"É preciso, acima de tudo, mudar mentalidades. É inconcebível, depois de um jogo, um atleta sair do estádio e entrar num bar, ainda trajado com o equipamento do clube, para embriagar-se. Isso em nada dignifica o nosso futebol"**. Segundo o presidente cessante, isso leva à desmotivação por parte da população, que já não leva o futebol do Porto Novo muito a sério. **"Antigamente os adeptos iam ao estádio. Actualmente não conseguimos sequer pagar as despesas com a receita das bilheteiras"**, atira.

Em termos de clubes, a Associação terá no próximo campeonato seis clubes federados a disputarem o campeonato de Santo António, zona Sul. Para além dos clubes federados há oito equipas sub-15 e oito sub-17. Mané acrescenta que já é altura de pensar o futebol no Porto Novo. E para isso é preciso criar bases, uma vez que o escalão sénior se encontra esgotado. **"Quando iniciámos os campeonatos de sub-15 e sub-17 não tínhamos nenhum equipamento. No decorrer do campeonato consegui alguns equipamentos em empresas e pessoas particulares. Chegámos ao fim dos campeonatos em que a equipa de Rildo venceu no escalão sub-15 e o Marítimo no sub-17"**. Mané diz-se desiludido, uma vez que, quando quis fazer ingressar as equipas de sub-15 e sub-17 nos clubes federados, o único que se mostrou interessado foi o Marítimo. **"O que me chateia é que são os próprios dirigentes que andam a dizer que é preciso reflectir sobre o que queremos para o futebol no Porto Novo"**, afirma.

Quanto ao futebol feminino, este responsável afirma que está em franco crescimento. Adianta que **"No ano passado tivemos um campeonato regional com a presença de quatro clubes. No campeonato nacional, a selecção do Porto Novo foi considerada, na Praia, uma das melhores equipas. Deixámos uma boa impressão do futebol feminino que se joga na cidade do Porto Novo"**.

Depois de dois anos à frente da Associação, Mané não irá recandidatar-se, mas, segundo as suas palavras, sai com a sensação do dever cumprido. **"Um dos meus grandes objectivos foi conseguido: criar bases para que, no futuro, tenhamos bons atletas, empenhados e motivados"**. Acrescenta ainda que se mais não fez foi porque não tinha uma equipa de trabalho. **"Durante todo esse tempo trabalhei sozinho. E não foi por vontade própria. O corpo directivo que criei, ficou só no papel. Mas no Porto Novo é sempre assim: na altura de trabalhar todos fogem"**. E deixa um apelo ao seu sucessor: **"É preciso muito empenho, boa vontade e motivação"**.

A eleição do próximo presidente da ARFSA, zona Sul, terá lugar no final deste mês. RLM



# Norueguesa de 19 anos ganha Campeonato do Mundo de Poker



Annette Oberstad, de 19 anos, sagrou-se esta terça-feira, 18, em Londres, campeã do mundo de póquer, deixando para trás 500 dos melhores jogadores de todo o planeta. Esta é a primeira vez que uma mulher vence esta competição, em 40 anos de história das World Series of Poker Betfair.

Com este triunfo a jogadora norueguesa – uma especialista da modalidade Texas Hold'em pela Internet –, arrebatou mais de 2 milhões de dólares e uma pulseira de diamantes que é tradicionalmente oferecida aos vencedores das WSOPE.

Annette Oberstad, também conhecida online como annette\_15, pertence à equipa de póquer da betfair.com, empresa que patrocinou a sua entrada na prova (cerca de 10.000 libras) para disputar o campeonato, nesta que é a primeira ocasião em que o torneio se disputa fora de Las Vegas. TSF

## regras do jogo

MANUEL DUARTE



# O 4º ÁRBITRO

Muitas e delicadas são as tarefas do 4º Árbitro. Mas apenas vamos falar de algumas que consideramos essenciais, pois não é possível falar aqui em pormenor do seu ofício, pelo que deixo outras considerações para um outro espaço que porventura venha a ser criado.

#### ANTES DO JOGO DEVE:

- Testar as pilhas do placard de substituição.
- Medir a pressão das bolas, antes de ir para o aquecimento das equipas.
- Inspeccionar o equipamento e as jóias nas substituições.
- Verificar a localização das macas.
- Ajudar no controlo do tempo durante o aquecimento da equipa de arbitragem, etc.

#### DURANTE O JOGO

- Muitas e delicadas são as tarefas do 4º Árbitro.
- A sua posição deve ser sentado, porque pode ter necessidade de entrar para substituir um colega e tem que estar com os músculos aquecidos e descansados.
- Controlo da área técnica - deve ser feito em quatro fases distintas:

**1ª FASE:** Quando começam os primeiros protestos, deve somente levantar-se do banco, dar um passo em frente e olhar quase na direcção do banco, ou seja, não incidir o olhar directamente nele.

**2ª FASE:** Protestos repetem-se – deve voltar a levantar-se e

agora olhar directamente para o infractor e, de longe, fazer-lhe um gesto de acalmia e aconselhamento no sentido de retornar ao seu lugar.

**3ª FASE** - Novos protestos. Levanta-se, dirige-se ao banco e avisa o(s) infractor(es) de que se os protestos continuarem, tomará as medidas disciplinares legais e regulamentares.

**4ª FASE** - Mais protestos. Volta ao banco e agora de forma mais grave e definitiva informa o seu responsável que para além das punições disciplinares todas os comportamentos serão motivos de relatório.

#### - OUTROS ASPECTOS DO COMPORTAMENTO DO 4º ÁRBITRO

- Atitude de não confrontação -

O Seu comportamento deve ser de correcção, diplomacia e tranquilidade. Não pode entrar pela via da confrontação, devendo precisamente adoptar a postura contrária.

O 4º árbitro deve ter igualmente presente que está perante um grupo de pessoas cuja excitação é máxima. Portanto, deve ter cuidado com as suas intervenções e também da forma como as faz.

**AQUECIMENTO DOS SUBSTITUTOS** - Deve merecer atenção especial. O local e a cor dos coletes devem ser respeitados.

- As substituições são a sua tarefa mais visível mas a

**O seu comportamento deve ser de correcção, diplomacia e tranquilidade.**

**Não pode entrar pela via da confrontação, devendo precisamente adoptar a postura contrária.**

menos preocupante.

- A atenção à substituição das bolas pelos apanha-bolas é da responsabilidade do 4º Árbitro. Carinho e pedagogia são as expressões a adoptar com os miúdos.

**DESCONTO DE TEMPO** - Momento do contacto visual-

Finalmente o momento combinado para receber a informação de quantos minutos a acrescentar à partida, deve ser no decorrer dos últimos cinco minutos.

-Fico por aqui, com a promessa de voltar a este tema numa próxima oportunidade.

*\* Instrutor de Árbitro da F.C.F.*



## Cabo Verde no mundial de Judo

A judoca Sandra Borges, residente em Portugal, representou Cabo Verde na vigésima quinta edição do mundial de Judo, que, este ano, decorreu no Brasil, de 13 a 16 de Setembro. Judocas de 138 países – entre os quais 24 do continente africano – participaram no campeonato, mas escasseiam informações sobre a prestação de Cabo Verde no referido campeonato.

A selecção do Japão foi a grande vencedora do torneio, tendo conseguido três medalhas de ouro, duas de prata e quatro de bronze. O Brasil alcançou a segunda posição do pódio geral, graças à excelente performan-

ce do judoca Tiago Camilo - vice-campeão olímpico em Sidney 2000 -, que foi também eleito o melhor atleta do mundial de judo. Aliás, o Brasil ficou em primeiro lugar na categoria dos masculinos.

Paralelamente ao desenrolar dos combates, foi realizada a eleição para o cargo de presidente da Federação Internacional de Judo. O romeno Marius Vizer conseguiu o lugar antes ocupado pelo coreano Young-sung Park, que apresentou a sua renúncia ao cargo de presidente da FIJ, nas vésperas do arranque do mundial de judo.

## O FIM DE UM CICLO

GIL ÉVORA



Terminou a aventura africana para o CAN 2008. Apesar de ter terminado de uma forma pesada (derrota com a Guiné-Conakry por 0-4) desde há muito Cabo Verde estava condenado a não estar presente na CAN. Nada de outro mundo. Afinal, nunca estivemos lá mesmo e as euforias que temos vivido até agora sempre foram sol de pouca dura. A regra é não estarmos presentes e daí que a questão põe-se mais do ponto de vista das expectativas. Sim, essas chegaram a estar em alta devido a dois factos fundamentais. Primeiro a mudança da equipa técnica e depois a vitória sobre a Guiné-Conakry, essa actual potência do futebol africano. Mas com uma análise fria e realista depressa chegaríamos à conclusão de que nem Ricardo Rocha nem Mourinho poderiam operar milagres, com esta selecção, em tão pouco tempo de trabalho. A aposta da FCF nesta equipa técnica e principalmente num novo modelo de gestão das selecções é algo que deve ser louvado e seguido por todas as federações. Já é

isso dizer que o trabalho de Ricardo Rocha tem também de passar por aí. Esta equipa técnica, pela seriedade que põe no seu trabalho, pela forma aberta e transparente como dialoga com os actores do futebol no nosso País, merece uma nota de confiança de todos nós. Temos de ter a consciência de que chegámos ao fim de um ciclo. Há que romper alguns tabus, lavar a roupa suja, mudar o que é necessário mudar e assumir compromissos por mais duros que eles sejam. Este é o início de uma nova fase que, pela primeira vez, será cem por cento ordenada pela nova equipa técnica. Por tudo isso Ricardo Rocha e a sua equipa técnica devem continuar a merecer a nossa confiança. Para o bem do futebol.

Enquanto o futebol abandona as eliminatórias para o CAN 2008, o basquetebol feminino vai participar em Dakar no Campeonato Africano 2008. Tarefa ingrata têm as nossas jogadoras. Por melhor desempenho que possam ter em Dakar a comparação com

a proeza do basquetebol masculino será inevitável. Será possível outra proeza? Muito difícil por duas razões de ideias. Primeiro o facto das equipas já estarem alertadas em relação a Cabo Verde pelo que o factor surpresa já não poderá funcionar. Segundo,

porque esta selecção está debilitada. Lilita, Tatiana e Nany fazem falta a qualquer equipa e, apesar dos reforços vindos de Portugal, Marcos sabe que não vai ser fácil segurar o marcador quando Tininha for obrigada a ir para o banco dos suplentes. O jogo de apresentação mostrou uma equipa combativa mas com pouco poder de choque e sabemos que esse é o ponto forte de várias selecções africanas. Se não houver surpresas, a Nigéria, RD Congo, Moçambique, Senegal e Mali continuarão a disputar os quatro primeiros lugares. Mas é legítimo pensarmos que poderemos ombrear com equipas como o Quênia, Camarões, Costa do Marfim, Madagáscar, Tunísia e desforrar-nos da derrota que o combinado masculino teve frente a Angola. Sonhar é possível. Boa sorte.

**Esta equipa técnica, pela seriedade que põe no seu trabalho, pela forma aberta e transparente como dialoga com os actores do futebol no nosso País, merece uma nota de confiança de todos nós.**

POR: HUMBERTO ÉVORA\*

## "MENS SANE IN CORPORE SANE"

Esta máxima, que vem da antiga Grécia, ainda conserva toda a actualidade.

Podemos considerar-nos saudáveis se não tivermos nenhuma doença física?

Diante desta paradoxal questão, a resposta parece lógica e está em sintonia com a que é dada pela OMS - Organização Mundial da Saúde: ser saudável não é só ausência de doença. Pressupõe a existência de saúde física, mental e social.

Hoje não restam dúvidas de que todas as vertentes se influenciam mutuamente e numa dimensão superior àquela que a maioria das pessoas possa imaginar. E o que podemos fazer para sermos ou continuarmos saudáveis?

Já sei, já sei, dirão alguns, pois a história é sempre a mesma: evitar os bolinhos, comer mais frutas e vegetais, fazer mais exercício... Não! As coisas, na realidade são

bem mais complexas e menos floreadas do que pode parecer à primeira vista.

É inegável que devemos melhorar o nosso estilo de vida através de medidas salutaras sobre o nosso físico e a mente. Uma vez podemos, mas não fazemos. Outras, queremos e alegamos que não podemos pelas mais variadas razões.

Sou de opinião que existem aspectos que podem ser contornáveis se houver vontade, pois pequenos gestos, pequenas mudanças nos nossos hábitos de vida poderão trazer seguramente resultados positivos a médio ou a longo prazo. Mas a nossa saúde não depende apenas daquilo que fazemos ou ingerimos. Depende também da influência de factores ambientais em que estamos envolvidos e interagimos de forma permanente. Estes não se restringem apenas ao ar que respiramos: São os poluentes em forma de gases prejudiciais e muitas vezes can-

cerígenos que inalamos com frequência; São os produtos ou aditivos tóxicos que se encontram nos alimentos que consumimos; São as características climáticas do nosso planeta que têm sofrido transformações nefastas, a que não é alheia a "mão" humana ligada ao fenómeno da globalização; São os animais com que vivemos ou convivemos, muitos dos quais vectores potenciais de organismos ou micro-organismos patogénicos.

Não podemos negligenciar a influência para a nossa esfera mental do ambiente de trabalho em que estamos inseridos, da família, dos amigos, inimigos, etc, etc. Devemos, seguramente, velar pela nossa saúde individual, mas devemos-nos preocupar também – e de forma activa – com a saúde global.

Até porque seremos nós a colher os frutos daquilo que plantamos. Para o melhor e para o pior.

\*Formado em Medicina Desportiva

# BCN Auto

Taxa e  
condições  
Competitivas



Seu financiamento ligeiro a todo terreno!

#### EM QUE CONSISTE?

É um crédito para aquisição de viaturas ligeiras e todo terreno.

#### PRAZO:

Máximo: 60 meses.

#### VANTAGENS:

Taxa competitiva;  
Acesso imediato à propriedade do veículo;  
Prestações constantes das mais baixas do mercado;  
Rapidez na resposta ao seu pedido de crédito;  
Acesso a condições especiais de protocolos assinados com concessionárias.

Para mais informações contactar os Balcões do BCN.

