

## Entrevista para a Revista Municipal de Baião

Luís Ribeiro, nove vezes campeão europeu em três modalidades diferentes, atualmente a trabalhar na secção de futsal do Sporting Clube de Portugal, é um rapaz que nasceu em Sacões, na freguesia da Teixeira.

Para conhecermos melhor este ilustre baionense fomos ao seu encontro.

### 1-Faça-nos uma breve apresentação do Luís Ribeiro. Quem é o Luís Ribeiro?

*O Luís Ribeiro é um rapaz que nasceu em Baião que sempre adorou estudar, que se fascinava com o mundo que os livros e os professores lhe contavam. Numa visão mais metafórica, fui uma criança que vivia numa aldeia cercada de montanhas (horizontes limitados) que ouvia muitas histórias das pessoas que trabalhavam no “além Douro” (terras do Douro vinhateiro que a visão alcançava e que se sabiam ser para lá do rio Douro) e na sua dureza que na altura me parecia ser, depois da vida na lavoura, o segundo e último caminho que me esperava. Fascinado desde sempre pela natureza e pelo corpo humano, foi mergulhando e sonhando em cada página dos livros que lia. A minha primeira viagem para fora do concelho, de que guardo memória, foi a Lisboa por volta dos 10 anos. Desde esse dia que na minha mente se abriu um novo horizonte, o de que havia vida e um mundo inteiro para lá daquelas montanhas onde era feliz mas onde senti que estava decidido o meu fado. Sou um homem que preza a família acima de tudo, amigo, cujo maior sonho era ser Pai. Olho para trás e sinto que orgulho a minha mãe e os meus irmãos e isso enche-me de satisfação. Ser bem sucedido para mim é essencialmente fazer aquilo que gosto, da forma que gosto.*

### 2-O Luís nasceu e cresceu em Baião (Qual freguesia). Que memórias recorda do seu tempo de juventude?

Nasci numa aldeia (Sacões) da freguesia de Teixeira, das mais remotas do concelho. Recordo-me de tudo como se fosse ontem. Lembro-me de ir com a minha mãe trabalhar no campo e ajudar desde cedo no cultivo das terras nas tarefas que ia sabendo e podendo fazer. Lembro-me de todas aquelas encostas serem cultivadas e trabalhadas o ano inteiro. O lavrar da terra com juntas de vacas e arados pesados de ferro mais tarde por tratores; recordo com saudade os cantares de homens e mulheres (muitos deles já partiram) durante dias a fio a cada movimento das enxadas que preparavam a terra; lembro dos dias de maior calor em que sabia bem andar no meio do milho descalço a regar ao final da tarde. Lembro-me de “fujir” de casa para jogar à bola com os amigos e de ouvir a minha mãe a gritar o meu nome para regressar a casa. Lembro-me de esperar ansioso os irmãos voltarem da escola para os ver escrever. Adorava ir à escola, adorava a ida e o regresso sempre por caminhos e atalhos e claro estar lá a aprender. Só regressava depressa a casa nos dias de trovoada porque tinha imenso medo. Lembro-me de cada professor e dos colegas da primária, mais tarde da tele-escola. Claro que também há momentos difíceis mas pouco a pouco fui libertando cada um dos meus medos, fui crescendo, fui estudando e procurando por um lado orgulhar a minha mãe e os meus irmãos que viriam a suportar todos os encargos com os meus estudos (devo-lhes quase tudo o que sou). Ah e lembro-me de detestar a neve...porque como morava na Serra do Marão, os nevões de Janeiro e Fevereiro (sobretudo) cortavam os acessos e não podia ir a escola que, na vila, continuava aberta. Achava isso muito injusto. Também recordo de adorar dias de chuva porque obrigava toda a gente a recolher e a aconchegar-se junto da fogueira para aquecer e contar histórias, as célebres lendas (ainda sei muitas desses tempos).

### 3-Visita muitas vezes a sua terra natal?

Não tantas quanto as que gostaria. Procuo vir sempre que tenho uma folga que possa conjugar com o fim de semana, assim aproveito para visitar a família e desfrutar do campo, deste ar. No passado, antes de trabalhar no Desporto, vinha várias vezes no ano. Natal e passagem de Ano, Carnaval, Páscoa (durante alguns anos fiz parte do Compasso Páscal) e Verão. No Verão era quando reunia a família toda e percorríamos as festas de todo o concelho. Regressava a Lisboa sempre depois das Festas de S. Bartolomeu. O Desporto obrigou a muitos anos quase sem pausas e para piorar nestes dois anos a pandemia agravou tudo.

#### 4- A viver na capital, como é que vê Baião a partir daí?

Antes de mais, vejo sempre com o sentimento de pertença e de muito amor. As minhas raízes são baionenses e tenho muito orgulho de onde venho. O que sou é fruto (também) do que Baião me deu na infância e início da minha juventude. Depois há sempre algum orgulho quando oiço falar de Baião na televisão ou de alguém que tenha visitado e que tenha gostado. Da mesma forma que enalteço grandes baionenses que se vêm destacando em diversas áreas sendo o caso mais flagrante o do Sr Ministro da Administração Interna, José Luís Carneiro. A nossa terra tem uma riqueza profunda tanto a nível humano, como a nível da vida natural, da gastronomia, do desporto sobretudo de aventura, das tradições e da cultura. Se os lisboetas soubessem o quanto Baião lhes poderia fazer bem, não saiam daqui nas férias. Claro que vou seguindo também as preocupações da comunidade e o desenvolvimento que o concelho vai patenteando e que enalteço o muito que vem sendo feito. Ser um concelho do interior é um desafio cada vez maior mas talvez a crescente preocupação ambiental juntamente com a expansão digital e as mudanças nos sistemas laborais possam transformar o paradigma das pessoas trabalharem e viverem e possa, quem sabe, aproximar-nos mais dos grandes centros.

#### 5 -Que conselhos daria a um lisboeta que queira visitar Baião?

*Diria que Baião tem uma oferta bastante diversificada e que viver Baião é uma experiência diferente em cada momento do ano em que se visite. Claro que no topo das preferências dos lisboetas estarão seguramente a tranquilidade, o silêncio, o verde refrescante que percorre o cume das serras até ao rio Douro. Emergem daqui depois quer as tradições, quer a gastronomia e em força os desportos de aventura que ganham cada vez mais adeptos. Seja em trilhos de motociclismo, trail, btt, desportos nauticos, O turismo rural é cada vez mais apreciado como momento para tirar as famílias do ritmo frenético da cidade. Encontrar em Baião uma casa para passar uns dias, no meio da natureza, sem horas cronometradas, petiscos nos locais mais inóspitos nos “confins da Serra” e gentes que sabem receber como ninguém são o cartão de visita perfeito. Diria que é muito importante ir com o objetivo de descansar e de querer realmente absorver tudo o que a natureza nos oferece aqui. Baião é muito diferente de Lisboa a todos os níveis. Na capital as pessoas têm ofertas de lazer muito mais metropolitanas, acessos a praticamente tudo, em contrapartida o silêncio é praticamente inexistente e o ritmo é frenético. Baião contrapõe-se nisso, pois obriga a abrandar, a aproveitar o momento e as oportunidades de forma mais intensa. Em Lisboa o dia útil tem 24h. Em Baião não, e ainda bem.*

#### 6 – A nível profissional qual o seu percurso?

Considero que o meu percurso começou nas obras onde trabalhava nas férias para pagar os estudos, foi uma grande lição de vida que tive sobretudo no Verão quando todos “gozavam férias”. Quando acabei o curso (2007) surgiu-me de imediato um trabalho numa clínica privada e comecei a leccionar na Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa (onde me formei). Ao fim de semana trabalhava numa unidade de cuidados intensivos num Hospital e ainda num clube de futebol na distrital de Lisboa. O objectivo na altura era não só criar currículo, mas também aprendizagem vasta em várias áreas de intervenção em fisioterapia até poder enveredar

realmente por aquela que sempre me apaixonou, o Desporto. Pouco a pouco fui deixando alguns trabalhos para poder enveredar para uma prática privada e autónoma, criei o meu próprio gabinete de fisioterapia, deixei tempo para tirar mais formações complementares, e mantive-me no desporto. Em 2010 ingressei como fisioterapeuta e coordenador da reabilitação de um clube, o Sport Grupo Sacavanense, que já tinha bastante expressão em Lisboa e acabei por sair daí para o Sporting Clube de Portugal (2015). Inicialmente comecei no Atletismo, em 2016 passei a ser fisioterapeuta coordenador do gabinete médico das modalidades do clube e fisioterapeuta do gabinete olímpico onde tive o privilégio de tratar alguns dos maiores nomes do desporto português. Em 2020 tornei-me fisioterapeuta da equipa de Futsal do Sporting CP e coordenador dos fisioterapeutas da modalidade. Actualmente, o pouco tempo que ainda me sobra dessas funções ocupo-o no meu gabinete privado, a dar formações na área da Fisioterapia e a leccionar no Instituto Superior de Ciências Educativas (ISCE).

7 - Trabalhar em fisioterapia desportiva e estar ligado ao futebol é o sonho de muitos profissionais. No entanto, é um mundo desafiante e muito exigente. O que o levou a seguir essa vertente?

*É preciso que se diga que gosto de tudo na fisioterapia e que todas as vertentes têm muita exigência. O trabalho na área da saúde, seja ele qual for, é desafiante e requer muito amor e dedicação. No meu caso, como sempre gostei de desporto e da área da saúde, sinto que foi o casamento perfeito. Nesta área, o sucesso e/ou o insucesso andam muitas vezes de mãos dadas e a exigência de resultados obriga a que tenhamos uma disponibilidade 24h por dia, uma aprendizagem contínua ao longo da vida (estudo tem de ser diário), obriga a termos de nos reinventar constantemente em vários domínios do conhecimento. Costumo dizer aos estagiários que oriento ao longo do ano que há momentos em que vamos sentir que não sabemos nada e outros em que sentimos que somos capazes de resolver tudo. Nestas alturas surgirá sempre um paciente que nos torna humildes porque será novamente um desafio para o qual afinal não estamos de todo preparados. Nunca há uma lesão igual, nunca os tempos de recuperação são os mesmos e essa exigência obriga a que sejamos cada dia melhores não só a aplicar técnicas mas a caminhar com um outro ser nas suas emoções, na sua dor que tem várias expressões e domínios, nas suas limitações, nas suas crenças e nas suas vivências familiares, sociais, laborais. A realidade da pessoa que sofre é uma fonte inesgotável e complexa de questionamento e de proposta que exige que nos impliquemos no conhecimento, na ciência. O Atleta é muitas vezes visto como alguém a quem só é permitido ser uma “máquina” desprovida de sentimentos ou a quem é negada a possibilidade de sentir dor. Por outro lado, e isto está patente em muitas das abordagens de que sou alvo, não há no desporto nenhuma cura milagrosa. Existe sim muito treino, muita dedicação, muito esforço, mas também muito sofrimento. Para concluir, diria que foi sempre a vontade de ajudar os outros (primeiro) e a paixão pelo desporto (segundo) que me levou para esta área, onde sou posto à prova todos os dias.*

8 – Herdou o gosto pela fisioterapia por alguém?

*Não especialmente. Sempre me fascinou tudo na área da saúde. Houve um momento em que ainda pensei em Biologia porque também sou amante da natureza, mas sempre me imaginei na área da saúde. Adorava ver “aquelas pessoas que entravam em campo quando um jogador de magoava” e talvez tenha sido sobretudo isso que mais me cativou.*

9 - Sentiu dificuldades em algum momento, por ser de uma terra do interior?

*Em Lisboa sente-se sempre dificuldades, mas não por ser do interior. Sentimos que temos de trabalhar mais e melhor, porque aqui há muita gente de muita qualidade à procura de novas oportunidades e isso acarreta ter de ser bom profissional e boa pessoa, e nunca cruzar os braços, porque as oportunidades podem estar onde menos esperamos. Na minha área a procura supera as ofertas de qualidade e como o conhecimento científico está hoje muito mais acessível a todos, em qualquer instante e em qualquer lugar, temos de ter grande capacidade de trabalho e de aliar a experiência com as novas evidências nas abordagens clínicas que garantem melhores resultados. Ser do interior nunca foi algo que tenha inculcido nos outros ideias erradas sobre o meu potencial. Ser do interior, mais rural, no limite pode é dificultar a adaptação à realidade citadina e às dificuldades mas isso são questões nossas, do nosso íntimo, da nossa construção, da nossa vivência. Mas tudo tem de ser visto como uma oportunidade.*

#### 10 – Como é que um baionense conseguiu “entrar” num clube da dimensão do Sporting?

*Sempre com muito trabalho e profissionalismo, como falei há pouco. Trabalhava no Sacavenense e fui abordado pela Naide Gomes, minha ex-colega de curso e uma referência para o atletismo em Portugal (agora minha colega de profissão). Na época ela contactou-me para a tratar e como correu muito bem, o “passa-palavra” trouxe até mim vários atletas. De entre esses atletas estava uma cujo treinador iria ser diretor técnico do atletismo do Sporting CP, o qual me convidou para integrar a modalidade. O trabalho que fui desenvolvendo gerou o caminho que já falei antes e que culminou, até à data, com a entrada no futsal.*

#### 11 – Como é ser Campeão Europeu? Que sentimentos?

*É extraordinário ser Campeão Europeu, e já o fui por 9 vezes em três modalidades diferentes. É sempre um momento mágico, de enorme felicidade e realização. Traz naturalmente uma maior sensação de dever cumprido, de termos dado o melhor. Mas citaria uma frase que me ficou do José Mourinho, ele dizia que “ser campeão europeu tem o mesmo sabor de ser campeão num qualquer patamar de um qualquer troféu”. Ao longo destes anos sou levado a concluir que quando o que nos motiva é ser mais e melhor em prol de um colectivo e se o conseguirmos, inseridos numa equipa multidisciplinar onde todos contribuem, saímos sempre vencedores mesmo que sem lograr títulos. Vencer títulos é a “cereja em cima do bolo” dá outra magnitude e importância ao feito e o alcance que este tem para qualquer um de nós. Os títulos de campeão europeu de atletismo (5) e de judo (2) praticamente passam socialmente despercebidos mas tiveram cada um deles um enorme valor e uma experiência riquíssima para mim. Têm aliás histórias por detrás que são hinos de superação, de talento, de esforço e enorme brio daqueles atletas. Os dois últimos, já com o Futsal (um deles perante o colosso FC Barcelona em 2021) tiveram um impacto social muito maior e não diria que foram especialmente impactantes porque como disse antes, todos têm os seus contextos, todos têm as suas histórias, todos tiveram um nível altíssimo de exigência que todos almejam mas que no final só um pode conquistar. Portanto, terminando, celebrar um título europeu é fantástico pelo feito em si, pelo que exige de nós, pelo quanto implicamos de nós, mas também pelo impacto que gera à nossa volta. Infelizmente, talvez seja um defeito, não celebro muito tempo. Desfruto do momento, mas apenas por uns instantes, depois já penso no que segue, nas recuperações, nos jogadores lesionados, no próximo jogo e em tudo o que implica.*

#### 12 – Lida diariamente com vários atletas de alta competição, qual é a sensação?

*O patamar onde cheguei na fisioterapia de poder trabalhar com atletas de elite, primeiro no atletismo e noutras modalidades olímpicas, e agora no futsal onde trabalho com o melhor*

*treinador do mundo; o melhor guarda-redes do mundo; vários jogadores de top mundial muitos deles actuais Campeões do Mundo e da Europa de Seleções; é como viver no sonho que andei a sonhar anos. A sensação de prazer que me habita, mistura-se com a paixão por aquilo que faço e penso que isso é a alquimia perfeita de emoções, é o ideal profissional que desejo. Além disso, a ideia de ser desafiado diariamente, de aprender diariamente, de perceber como pensam e trabalham os melhores também me dão um grande alento para caminhar em busca de mais. Portanto, resumiria tudo na palavra realização, não de que esteja no topo e não aspire a mais, mas porque a felicidade e realização que atinjo aqui, me permitem dizer que tudo valeu a pena. Dizer também que há histórias de vida incríveis, e que privar com seres humanos com tal riqueza faz a vida valer a pena e permite assegurar que há lugar para todos os sonhos, desde que com trabalho para os alcançar.*

### 13- Há formas de prevenir as lesões em atletas?

*Essa é uma pergunta difícil. Creio que a forma mais sensata de lhe responder é dizendo o seguinte. Existem atletas, contextos competitivos e portanto diversos fatores que concorrem para que surjam lesões. A prevenção de lesões começa com uma avaliação criteriosa desses factores (intrínsecos e extrínsecos) bem como do panorama lesional prévio existente. Acrescem na equação os recursos humanos e materiais disponíveis e o mais importante o trabalho de uma equipa multidisciplinar (treinadores, médicos, fisioterapeutas, enfermeiros, nutricionistas, psicólogos, mental coach, etc) centrada no atleta e que o considera no contexto da equipa e sócio-cultural. Há depois muitas outras variáveis onde a educação também desempenha papel-chave, assim como o fair-play no desporto. Para aligeirar a resposta, tornando-a mais pragmática e menos académica, diria que existem formas de previr lesões, ou melhor, processos de garantir menor incidência de lesões, porém, é utópico (idealista) pensar-se que se pode acabar com as lesões.*

### 14 – Conte-nos uma história curiosa que lhe tenha acontecido a nível desportivo?

Mais uma pergunta difícil porque tenho imensas histórias interessantes que poderia contar e nem estou a ver qual eleger. Bem, vou eleger uma da final da UEFA Champions League de Futsal em Almaty (2019) frente ao Kairat. Na noite anterior ao jogo, o último jogador que ia tratar era o capitão (João Matos). Tinha algumas mazelas mas sobretudo fadiga muscular para recuperar e lembro-me de terminar a sessão de tratamento com um relaxamento profundo, induzido através da meditação e de um trabalho miofascial global. No final da sessão, o João Matos desperta e assinalou que andou a “viajar” mas que sentia os braços extremamente pesados. Nesse instante respondi-lhe que era o peso da Taça, da Taça que iria erguer no dia seguinte, ou umas horas depois. Instalou-se entre nós uma convicção e uma confiança de que assim seria. Nunca vou esquecer aquele momento e sei que ele também não, a taça era bem pesada por sinal. Acabou por ser premonitório ou apenas o cultivar de uma confiança que o caracterizou a ele a toda a equipa naquela final.

### 15 – Para terminar, que conselhos ou mensagem daria aos mais jovens, tanto aos que vivem em Baião ou fora do Concelho?

*Os que todos já sabem: só o trabalho, a persistência, o esforço é que levam ao sucesso. Muitas vezes ao longo do caminho maldizemos a nossa sorte, as diferenças de meios que temos à nossa disposição para podermos ser mais e melhor quando nos comparamos com os outros, mas na verdade essas barreiras só existem verdadeiramente dentro de nós, nos limites que impomos a nós próprios. No 9º ano fiz um trabalho para Português e Matemática que consistia em resumir um livro chamado “Diabo dos Números”. O meu trabalho foi considerado o melhor das três turmas de 9º ano e ganhei um livro chamado “O Geniozinho” de Maria Teresa Maia*

*Gonzalez. No interior tinha uma dedicatória das professoras Isa (Matemática) e Salete (Português) que dizia “Não digas ao mundo o que és capaz de fazer, demonstra-o”. Com esta citação pretendo dizer aos jovens que partilham as mesmas origens e seguramente muitos sonhos, ao mesmo tempo que homenageio todos os professores que tive, que mais do que manifestar intenções, ou falar no que gostamos e sonhamos é decisivo implicarmo-nos todos os dias com aquilo que nos coloca no caminho para os nossos anseios. Não há nada melhor do que sentir que alcançamos o que nos propusemos atingir. Assim, o horizonte onde hoje colocamos o nosso olhar será sempre um ponto de partida e nunca de chegada.*