



AGORA
JÁ NÃO TENS
DESCULPA
PARA NÃO
TREINAR

DICAS DO

O TEU MANUAL DE FITNESS

SALGUEIRO

BRUNO SALGUEIRO

PERSONAL TRAINER E DUPLO PROFISSIONAL

OFICINA
DO LIVRO

Índice

1

«Quem és tu para me dar dicas?!»

Um pouco sobre mim e como aqui cheguei

| | |
|---|----|
| Sim, Mestre! | 5 |
| Falta-te cabedal, puto! | 7 |
| Caramba, por que é que não estudei? | 8 |
| Acreditas no destino? | 9 |
| Quando a oportunidade surge, é bom que estejas preparado! | 10 |
| Todos precisamos de mentores | 11 |
| A preparação física de um duplo | 12 |
| Salgueiro, o PT | 13 |
| E puff, fazem-se as dicas! | 14 |
| E agora montar isto? | 15 |
| Sucesso = Sinergia | 17 |
| O que este livro oferece | 18 |

2

Converseta de balneário

Toda a Motivação de que precisas

| | |
|---|----|
| A maioria dos ginásios e personal trainers irrita-me! | 21 |
| Motivação, uma treta! | 22 |
| Tu jogas como treinas! | 23 |
| Afinal, o que é que tu queres? | 24 |
| És um analfabeto! | 25 |

3

Antes de pegares em pesos!

Como vais atingir os resultados

| | |
|---|----|
| O melhor sistema de treino! | 29 |
| Os três tipos de exercícios! | 31 |
| Treino funcional | |
| «Está nos teus genes, pá!» | 32 |
| Outra vez arroz?! – Variedade de treino | 36 |
| Agora, dá-lhe gás! | |
| – Intensidade do treino | 37 |
| Menos é mais! – Duração de cada treino | 37 |
| Até a minha avó fazia isso! | |
| – Adaptação ao teu nível | 39 |

4

Vamos falar ou vamos treinar?!

| | |
|---|----|
| Já te equipaste? | 41 |
| O aquecimento | 42 |
| Skill – Técnica | 47 |
| 3,2,1 GO! | 47 |
| O Arrefecimento (Cool Down) | 53 |
| Tenho mesmo de alongar?! | 54 |
| Quantos dias treino por semana? | 55 |
| Faz-me lá um programa de treino, Salgueiro!! | 55 |
| Aponta tudo! | 56 |
| A balança e o espelho são uns sacanas! | 56 |

5

Alimentar a fera!

| | |
|---|----|
| Nutrição | 59 |
| O que é que eu como e quando? | 59 |
| Macronutrientes | 60 |
| Agora vamos às compras! | 62 |
| 3 regras para todos! | 63 |
| Quanto é que eu como? | 65 |
| «Quero ganhar peso!» – O Ectomorfo | 66 |
| Mesomorfo – O Gerador da Inveja! | 67 |
| «Quero perder Peso!» – O Endomorfo | 68 |
| Faz-me lá um plano alimentar, Salgueiro!! | 69 |
| Pré e pós-treino | 72 |
| O dia do lixo! | 73 |
| Vegetarianos e Vegans também são filhos de Deus! | 74 |
| Achas que tome suplementos? | 75 |
| Credo! Suplementos, que horror! | 76 |
| Os quatro suplementos mais importantes | 77 |
| Quero perder peso! Tomo fat burners? | 79 |
| Quero ganhar peso! Tomo weight gainers? | 80 |

6

Olha, Salgueirices!

Conselhos, desabafo e má-lingua

| | |
|---|----|
| Meninas, não façam isso! | 83 |
| Como perco a barriga? | 84 |
| Quero ser um bom personal trainer/ treinador. Tens conselhos para mim? | 85 |
| Só para teenagers! | 88 |
| Pronto, torci o pulso... já não posso treinar! | 89 |
| Treina com os melhores! Investe em ti! | 90 |
| R.I.P. ao bom-senso! | 91 |

7

Ementa de exercícios

| | |
|--|-----|
| Aquecimento (warm up) | 95 |
| Os melhores exercícios de peso corporal | 100 |
| Exercícios com peso externo | 123 |
| Alongamentos | 140 |

8

Planos de treino!

| | |
|--|-----|
| Plano de treino para casa (30 dias) | 145 |
| Plano de treino para ginásio (30 dias) | 152 |

| | |
|-----------------------|-----|
| Agradecimentos | 159 |
|-----------------------|-----|

1

Quem és tu para me dar dicas?!

Um pouco
sobre mim e como
aqui cheguei

Sim, Mestre!

Eu nem sabia quem raio era o Bruce Lee... mas também, com franqueza, aos 9 anos de idade a minha cultura geral deixava muito a desejar. Ainda assim, eu e a minha avó Emília provavelmente já tínhamos esgotado todos os desenhos animados que passavam no cinema, e eis que surge a decisão de ir ver um filme sobre a vida de um senhor asiático, que gostava muito de andar à tarefa e dar uns pulos.

Este foi, e será, o momento-chave número 1 desta história. A partir daqui, estava tudo estragado – o filme tocou no ponto G da minha qualidade de putro charila impressionável.

Voltei para casa com a missão de saber tudo acerca do Bruce Lee, para ser como Ele.

Agora vejamos, eu morava numa localidade pequena, Carnaxide (nos arredores de Lisboa). Depois de chorar e berrar com a minha mãe, para que me inscrevesse em aulas de Kung Fu (exactamente como o Mestre), consegui, por fim! E não é que havia aulas

de Kung Fu na minha terra? Caramba, quais as probabilidades de isto acontecer?

O que vem a seguir é um putro que fica completamente anti-social, e que aproveita a sua pré-adolescência e «idade do armário» para treinar que nem um louco, levando-se a extremos de modo a não ter interrupções, na sua saga de ser como o Bruce Lee.

«Sê
como
a água»
Bruce
Lee

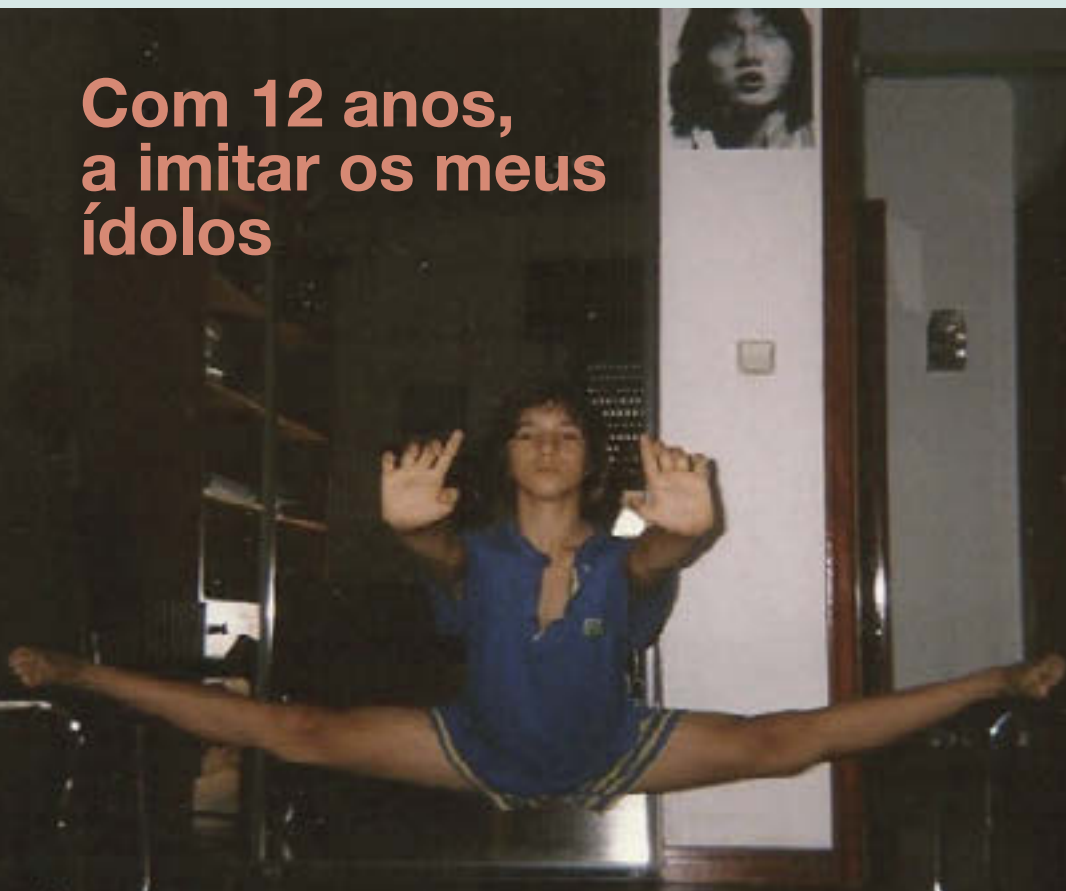
Sou filho de pais divorciados e dei por mim a passar muito tempo sozinho, o que ajudou à minha obsessão, desde treinar todos os dias umas três vezes a coleccionar gravações em VHS de, pelo menos, 300 filmes de artes marciais (sim, eu tinha dois gravadores e sou um criminoso).

Aqui entra a parte emocional da coisa – o suporte familiar. Fui munido à nascença do Amor de uns pais que sempre apoiaram as minhas decisões. Recordo-me, em particular, do apoio da minha mãe, que, ainda com mazelas de um divórcio penoso, tudo fez para conseguir ajudar-me a encontrar

o meu rumo. Cheguei a treinar em três ginásios diferentes (o de Carnaxide, apenas, já não chegava para este teimoso). Isso requeria que uma mãe, cansada do trabalho, ainda tivesse de me levar nos transportes públicos para outras zonas onde eu iria treinar, sendo que algumas delas ficavam perto de bairros perigosos. Chegávamos ao ponto de regressar a casa à uma da manhã. Realmente há coisas de valor.

Nesta altura a Internet começava a explodir, o que ajudou à minha progressão. Sites e fóruns de artes marciais passaram a ser a minha «cena» – neles encontrava outros maluquinhos como eu.

Com 12 anos, a imitar os meus ídolos



É o momento-chave número 2: travar conhecimento cibernético com outros praticantes de artes marciais em Portugal, um deles de nome David Chan. Este novo amigo marcial morava em Portimão, no Algarve, onde chegámos a treinar juntos nas férias – por coincidência, era lá que eu passava as férias de Verão, com a minha mãe e os meus avós. Que sorte, hein?

Mas já voltamos ao David.

Consegui sagrar-me campeão nacional de Kung Fu, no ano 2000. Tinha eu 15 anos e foi o momento mais feliz da minha juventude.

Continuei a evoluir na minha prática, incluindo já, pelo meio, muita ginástica com treinos de saltos mortais no parque, com amigos que mantive até à data presente. Basicamente, tudo o que eu visse em filmes de porrada tinha de conseguir fazer.

Confesso que, por volta dos 17 anos, comecei a estagnar um pouco. O mundo das artes marciais desiludiu-me. Pressenti as dificuldades de seguir uma carreira destas e odiei as politiquices envolvidas, entre associações desportivas. Apercebi-me de que a parte Zen das artes marciais era posta de lado, para andar tudo à batatada e a «medir pilinhas», a comparar graduações. Enfim, quem está mal que se mude – foi o que fiz.

Assim, deixei a prática efectiva do Kung Fu aos 18 anos de idade. Senti-me destruído. Decidi amuar e mesmo parar com o treino de toda e qualquer modalidade física. Esta decisão durou uns bons... dois meses. Parece que tenho mesmo «bicho-carpinteiro».

Falta-te cabedal, puto!

Experimentei outras modalidades, começando pelo Pólo Aquático. Pratiquei durante pouco tempo, nem cheguei a um ano, tal a nódoa que eu era naquilo... estava farto de levar amonas na água e decidi que, no meu caso, os desportos terrestres funcionavam melhor. Assim sendo, joguei Rugby uns tempos e, mais tarde, Futebol Americano.

O rugby ensinou-me uma lição valiosa. Não que eu fosse grande espinharda como jogador, mas ganhei consciência de sérias lacunas na minha «fiscalidade», ao experimentar este desporto. Eu era um puto magro mas atlético, tremendamente flexível, ágil, rápido e com boa coordenação motora. Porém, quando pesas setenta quilos e tentas placar miúdos da tua idade, que parecem uns tanques a roçar os cem quilos, sentes que falta qualquer coisa. Nada como sofreres um bocadinho, para perceberes onde estão os teus limites; faltava-me força

e massa muscular. Muito bem... bora lá buscar «caparro». Inscrevo-me na musculação – momento-chave número 3.

Aqui o puto autodidacta abriu portas a um mundo novo: o Ferro!

A «pica» inicial do ferro mostrou-me aquilo a que o tio Arnold sempre se referiu como o Pump, o inchaço. Quando treinas, levas sangue ao músculo que estás a trabalhar e ele incha. Eu inchava com muita facilidade e passava horas a mirar essa preciosidade ao espelho.

Assim, o meu objectivo passou a ser mais estético e menos funcional. Os treinos de hipertrofia eram a solução para chegar aonde queria, fazer-me sentir mais poderoso e influente. Quando fiz 20 anos, já mal cabia nas divisórias dos urinóis – era motivo de orgulho!

Caramba, por que é que não estudei?

Eu diria que os anos que se seguiram foram de experimentação. O macho cheio de testosterona frequentou três cursos, nenhum dos quais deu por terminado.

Comecei pela Tradução de Inglês e Francês, por sentir alguma aptidão para línguas. Fiquei lá um ano e depressa vi que não era para mim.

Após esse ano, mudei para o curso de Direito, onde permaneci durante três anos. Creio que esta foi a minha fase mais rebelde. O problema de um curso como o de Direito é que, mesmo que não gostes do que lá andas a fazer, acabas por te arrastar um pouco. Fazes amigos, a malta é fixe, há boas festas universitárias e bastantes «gatinhas». Tudo isto dá um pouco a volta aos pirolitos de um tipo que, agora, prossegue objectivos estéticos de treino e quer afirmar-se como macho alfa... não só perante mulheres, mas também perante homens. Aliás, muito do que fazemos é mais para impressionar os nossos pares do que o sexo oposto.

Enfim, claro que só nos podemos enganar a nós próprios durante um período de tempo limitado. A verdade é que eu detestava o curso de Direito em todas as suas categorias. O meu impulso artístico nunca gostou de ter de responder a perguntas com base na Lei estabelecida. Tudo isso era, para mim, bastante secante. O que me valia eram as Provas Orais, pela minha «lata», mas isso não chegou para me convencer a ficar.

Por último, optei por Comunicação Empresarial, que já abrange áreas como a Publicidade, o Jornalismo, as Relações Públicas... muito mais ao meu jeito. Sempre tive algum fascínio por comunicação e pareceu-me ser esta a melhor escolha.

Agora vem a parte chata: quando mudamos de curso duas vezes, perdemos a credibilidade face aos nossos progenitores... e, verdade seja dita, nunca fui filho de pais ricos. Assim sendo, e dado que este último curso era numa faculdade privada, eu tinha de desembolsar, mensalmente, quantias astronómicas. Fi-lo pelos meus próprios meios, o que significou aceitar trabalhos de todo o género em eventos e promoções, desde distribuir panfletos na rua a dançar, vestido de Sapo, nos festivais do Sudoeste.

Lembro-me de um episódio em que eu, vestido de Sapo, fui «picado» por um grupo de jovens para dançar. Um deles, aparentemente, fazia Breakdance. Impulsivo como era, não resisti ao apelo e fiz tudo, desde saltos mortais a espargatas, a fim de lhe mostrar que dançava tanto ou mais do que ele. A lycra do meu fato cedeu e abriu um rasgão gigante, mesmo na zona do traseiro, sem que eu me apercebesse. Passei o resto do festival a oferecer porrada a dezenas de tipos, que se lembravam de espetar pequenos ramos de árvore na minha cadeia posterior. Enfim... há trabalhos do demo.

Claro que esta situação de pagar o curso me colocou em completa bancarrota. Tive de abdicar dele, já devia dinheiro a muita gente. Congelei o curso, tirando uma espécie de «ano sabático», para me recompor financeiramente.

Continuei a fazer trabalhos de eventos e inscrevi-me, também a contrato, numa cadeia de seguros onde fazia Telemarketing.

Nos nossos piores momentos, a esperança fica muito reduzida e eu encontrava-me, de facto, em maus lençóis. Cheguei a um ponto em que senti que não estava a traçar um caminho do qual me orgulhasse minimamente – não tinha nada de que me orgulhar, fruto dos anos anteriores.

Acreditas no destino?

Se me perguntares se eu acredito no destino, eu vou dizer que sim.

Importa dar, contudo, a minha definição de destino. Para mim, o destino consolida-se quando verificamos que há coisas para as quais estamos guardados, isto é, mesmo que demos trinta mil voltas no sentido oposto, essas coisas que nos são devidas vêm ter connosco, eventualmente. Estiveram sempre lá, à nossa espera.

Foi o que senti em 2008.

O local, o Tivoli, em Lisboa. A circunstância era um trabalho de distribuição de porta-chaves, que eu aceitei por parte de uma emissora de rádio, durante a estreia de uma peça de teatro.

Levava eu as negas usuais das celebridades, que obviamente se estavam nas tintas para os meus lindos porta-chaves, quando vejo um rapaz asiático, bem lá ao fundo, que parece olhar para mim. Lembras-te de eu falar no David Chan? O tal rapaz com quem travei conhecimento durante a prática de artes marciais, na juventude? Pois, era ele mesmo.

O David viajara para os Estados Unidos e tínhamos perdido contacto. Estivera por lá oito anos, tirara um curso de Cinema e havia trabalhado lá como duplo. Um exemplo vivo de proactividade, uma vez que procurou seguir o seu sonho. Estava de volta com uma missão.

Já que o Destino voltou a reunir-nos naquele serão, pusemos a conversa em dia e ele falou-me do seu plano – criar uma equipa de duplos em Portugal.

Lançou-me o desafio de me juntar a ele nesta saga.

Ora um duplo é alguém que substitui os actores nas cenas mais arriscadas, na ficção, sendo que também pode, por vezes, desempenhar pequenos papéis de elenco adicional, que contenham acção.

Quando estamos na mó de baixo e nos fazem uma proposta destas, por muito que os olhos brilhem durante momentos, com a visão romântica

daquilo que pode vir a acontecer... não deixamos de ser bastante cépticos. Ainda me lembro de tentar demovê-lo desse sonho, porque sentia, por mil e uma razões, que não estávamos no país certo para este tipo de actividade profissional. Sinceramente, não me parecia haver mercado para isso... vivemos no país das novelas. Mas o Chan, teimosinho, continuou na sua. Eu só lhe disse que poderia contar comigo no que precisasse.

Quando a oportunidade surge, é bom que estejas preparado!

Nem um mês mais tarde surgia o nosso primeiro trabalho juntos. A coordenação de uma cena de manifestação para uma novela.

Deram-me a tarefa de ser um manifestante, que se insurgia contra as brigadas do Corpo de Intervenção da polícia.

Alguém disse uma vez: «É melhor estares preparado e nunca surgir uma oportunidade do que a oportunidade bater à porta e não estares preparado.»

Pois bem, senti a oportunidade a bater à porta e soltei tudo aquilo que andava enclausurado em mim, há uns aninhos.

Este primeiro contacto com o mundo da televisão, e como duplo, correu muito bem... tão bem que não parámos de trabalhar até agora.

Uma bela bofetada de luva branca no meu negativismo inicial, não concordas?

Todos precisamos de mentores

O David Chan tornou-se meu mentor, passando à equipa o modo de trabalhar a que estava habituado.

A verdade é que um duplo não dá apenas o corpo pelo entretenimento. Um duplo também coordena e «desenha» as cenas de acção, que, a nível logístico, são das mais trabalhosas. Somos responsáveis pela segurança durante as gravações e temos de ter especial atenção aos detalhes. Arrisco dizer que, de todos os universos profissionais, o da televisão é dos que mais vícios albergam. Não é fora do comum ver alguém a utilizar material de milhares de euros, com um cigarro prestes a cair da boca. E isto é um exemplo suave. Enfim... artistas!

A equipa MAD Stunts, da esquerda para a direita:

Glen Levy, Pedro Borges, Daniela Macário, David Chan, Martim Vidigal, um gajo muito feio e Hélio Vieira.



Imagina agora um décor (local de gravações) onde estão dezenas de pessoas. Temos o nosso equipamento de segurança, o material de gravação, actores em personagem e toda uma equipa técnica em redor.

É importante a disciplina militar do «yes sir» perante o realizador, mas sempre mantendo o controlo do que se passa: ao mais pequeno deslize, podem ocorrer acidentes – acredita que, muitas vezes, acontecem nas situações que parecem as mais simples. Às vezes, temos de bater o pé e firmar os nossos argumentos.

É muito fácil um duplo ser confundido com uma pessoa de figura imponente, que apenas tem um «par deles» no sítio e se atira de prédios – não é esta a nossa filosofia. Nós acreditamos em desenvolver o maior músculo de todos – o cérebro.

A preparação física de um duplo

«Grande Bruno... é daqui que vais saltar para a água quando dobrares o actor. São dez metros, como podes ver...» – diz o realizador.

Ok, tudo bem. É chato, porque vou ter uma roupa que fica super pesada com água, e os sacanas adoram usar botas no Inverno, mas faz-se bem, se for a pés juntos.

«Ah... mas não te esqueças de que, na cena, o personagem tem as mãos atadas atrás das costas, por isso tens de ter sempre as mãos nessa posição e não podes esbracejar, senão lá se vai o plano.»

Hmmm... essa não esperava... mas ok. Nada que eu não consiga fazer. Se for bem direitinho, acho que me safo. Chegando à água, já posso nadar e esbracejar à vontade, só precisam de me ver de mãos atadas durante o salto. Vamos embora.

«Outra coisa: o personagem é empurrado. E aqui gostava de saber até que ponto me podes ajudar... hmmm... achas que consegues... hmm.... cair desamparado... tipo chapão?»

Bom, lá fazer, fiz. Mas duas semanas depois ainda me doía o peito, do impacto. Não interessa o que conseguimos fazer mas sim o que conseguimos fazer... nas piores condições. Isso é estar preparado para tudo. Por muita técnica que eu tenha, se não estiver em forma, estou condenado.

Não existem cursos ou workshops que te dêem aquilo de que precisas para ser um duplo. Tens de treinar uma vida inteira de modo a conhecer o teu corpo. Ponto final. Isso não se aprende a pagar umas centenas de euros e a ter uns fins-de-semana intensivos. Aprende-se investindo uma vida.

Salgueiro, o PT

Ensaiai com os actores faz parte do nosso trabalho. Em alguns casos, preparamo-los fisicamente para papéis com mais acção, que possam surgir.

Juntando assim exercícios de artes marciais, ginástica e algum trabalho com pesos – o que representa as bases de preparação física –, estamos a ser autênticos treinadores personalizados destes actores que procuram abrilhantar a sua performance. Afinal de contas, um duplo é um «actor de corpo» e encontramos-nos com frequência a meio caminho, no que diz respeito à ética de trabalho – isto criou muita empatia.

Não demorou até que me propussem (tanto a mim como a alguns

colegas) que continuasse a dar treinos individuais e personalizados, mesmo depois de terminadas as gravações.

Antes que desse por isso, tinha uma lista de clientes, desde actores a realizadores, e pessoas com cargos executivos em canais ou produtoras de TV, maioritariamente.

Decidi, assim, tirar duas formações: intensiva de Personal Trainer e, mais tarde, um Certificado de Treinador de CrossFit, para poder fazer tudo isto melhor. Foi também importante recorrer a cursos e workshops de Comunicação – é incrível como podemos recorrer a atalhos que explicam, em meia dúzia de palavras, algo que alguns demoram meia hora a explicar mal e porcamente.

Atropelamento para a novela «Rosa Fogo», em 2013.

Com Diogo Morgado, nas gravações de «Lua Vermelha», em 2010.



Este passo foi fundamental para mim. Acredito que é bastante difícil ter, numa só pessoa, um bom performer e um bom pedagogo ao mesmo tempo.

Podemos ser muitíssimo bons num desporto e não ser necessariamente bons a treinar alguém, tal como muitos dos melhores treinadores podem nunca ter sido grandes desportistas. Além disso, verdade seja dita que a profissão de duplo, tal como qualquer outra que requeira uma performance física atribulada, tem os dias contados; duvido que esteja a levar com carros e a atirar-me de prédios daqui a vinte anos. Nada como passar a palavra e treinar os outros no domínio do seu corpo, para o dia-a-dia.

É engraçado como todas estas circunstâncias da vida conseguem abrir portas. Alguém disse uma vez que «no século XXI temos de desenvolver mais do que um talento, por razões de segurança económica». Não consigo estar mais de acordo. A vida de duplo é muito gira, mas sei bem o que é ter meses em que quase rezo por mais um trabalho. Sei também que hoje em dia a maioria das profissões não é dotada de qualquer segurança. Trabalhar mais do que um talento só pode ajudar-nos a conseguir ser mais e melhor. Ah... e pagar as contas!

E puff! Fazem-se as Dicas!

Certo dia, dei um treino a uma cliente que decidiu trazer a irmã para experimentar. Era um treino ao ar livre. Estava bom tempo, o que ajudou.

A irmã desta minha cliente é uma pessoa com muito pouco tempo disponível e alguém que acha uma seca danada ter de treinar – além de odiar ginásios. Veio quase por favor. Isto, para mim, representa um desafio porreiro. Fiz de minha tarefa do dia conseguir trazê-la para o «meu lado».

Parece que consegui. Em pouco tempo fizemos um treino estimulante, que lhe despertou mais interesse por estes métodos de treino e criou nela o «bichinho».

Bom, mas chega de passar a mão no meu próprio pêlo, isto era apenas uma nota introdutória.

O facto de esta senhora, que odeia treinar, ter gostado da experiência foi um ponto de ruptura, inclusive para mim. Terminado o treino, agradeceu e disse o seguinte:

«Epá, tu devias fazer uns vídeos com estes treinos... isto agora na Internet funciona muito bem. Já pensaste nisso?»

Uma vez mais, aqui o totó de serviço agradeceu a sugestão, mas não fez grande caso. Pensei para comigo: «Já há tanta concorrência, todos os dias vejo vídeos de personal trainers... seria apenas mais um.»

Bom, por aqui fiquei. Mas, autodidacta como sou, continuei interessado em saber mais sobre musculação, culturismo e CrossFit em geral. Sou assumidamente viciado em YouTube. Esta procura incessante de informação, agora com o poder sugestivo das palavras da minha nova cliente, foi «batendo» cada vez mais na minha cabecinha.

Automaticamente, comecei um processo de comparação entre aquilo que os outros diziam nos vídeos e aquilo que eu diria... e apontava as ideias para mim.

Além disso, uma pesquisa breve de conteúdos sobre «Fitness», em língua portuguesa, é q.b. para me aperceber de que, além de culturismo, ou áreas muito específicas do treino, pouco ou nada existe para aqueles que querem estar mais em forma. Senti muita falta de qualquer coisa que nos ajude a melhorar a performance e a qualidade de vida, não apenas algo que te diga como inchaes os bíceps e rasgar a T-shirt.

Depois pensei na experiência de câmara que já trazia comigo, por que não haveria de juntar os conhecimen-

tos adquiridos, como duplo e como personal trainer?

De imediato entrei em contacto com um grande amigo meu, desde nascença. O Luís Piçarra.

O Luís Piçarra é cameraman e tem a sua própria produtora. Faz tudo, desde vídeos institucionais a jogos de bola. Experiência e vontade de trabalhar não lhe faltam. Já tínhamos ponderado trabalhar juntos, desde que ele soube que eu, agora, me atirava de prédios e andava à pancada no pequeno ecrã, só que nunca surgira a oportunidade.

O nosso brainstorming resultou imediatamente num primeiro vídeo das Dicas!

E agora montar isto?!

O primeiro vídeo durou umas duas horas a gravar. Eu queria fazer um apanhado do que se deve comer e dos seus timings, da forma mais simples e acessível. Enganei-me umas mil vezes no texto, e, a cada vez que tentava improvisar, via o playback do que tinha acabado de gravar e odiava tudo. O YouTube é muito giro, mas sempre que gravo um vídeo só tenho isto em mente: «Se a malta não gostar dos primeiros 10 segundos, já fui.» Curto, simples, conciso e directo, é o que se quer.

Era preciso arranjar um editor. Depressa me lembrei de um grande amigo meu, o Ivo Saraiva.

O Ivo Saraiva é arquitecto... imagine-se! Bom, claro que eu não o procurei para desenhar umas colunas de estilo gótico na minha casa... mas sei que ele tem uma visão estética e uma maneira de trabalhar com que me identifico: prazos e noitadas. Além disso, sabe mexer naquelas chinesices (para mim) do Photoshop e afins. Como se isso não bastasse, o Ivo foi meu colega no Kung Fu, há uns anos

valentes, e sempre praticou desporto: seria fácil perceber a nossa linguagem. Foi o «casamento» perfeito! Estava lançada a equipa das Dicas do Salgueiro.

A verdade é que o vídeo teve enorme sucesso. Foi o lançamento da nossa página de Facebook e canal de YouTube e, na verdade, não podia ter começado melhor. Choviam as partilhas e os elogios à síntese da informação que, realmente, interessava obter... no meio do maralhal de informação que é a Internet e que, muitas

O Ivo Saraiva (à esquerda) e o Luís Piçarra (à direita, a explicar-nos o seu ponto de vista).

