

## **Ramadão/ jejum praticado em vários contextos**

Neste documento, e através da visualização dos vídeos, encontram informações completares sobre o jejum (3º pilar do Ramadão). Os vídeos estão em francês ou inglês.

### **1 Ramadão no contexto muçulmano/Tanger/Marrocos:**

Com o intuito de terem uma ideia sobre o ambiente “ramadanesco” que se vive numa cidade, sugiro a visualização de um documentário (**não profissional**) feito por magrebinos que vivem em França. Neste documentário, mostram o ambiente do Ramadão na cidade de Tanger. Podem ver, através do vídeo, algumas características do ramadão nesta cidade do norte de Marrocos. O documentário está em francês (penso que todos vocês ou maioria sabem francês). Para quem não domina o francês, pode colocar, se for possível, as legendas em português ou em inglês.

<https://www.youtube.com/watch?v=SGDVIUGyDXo> (duração:16:25)

### **2 Ramadão no contexto europeu**

- No mês de ramadão, as mesquitas prepararam o IFTAR (refeição que quebra o jejum). O vídeo mostra os preparativos de um IFTAR organizado por uma mesquita em França.

<https://www.youtube.com/watch?v=dN5fgRJI6eg> (duração: 05:12)

- Os estudantes muçulmanos organizam IFTAR gratuito, aberto a toda a comunidade estudantil numa universidade francesa. Cada estudante traz comida que se faz no seu país, durante o Ramadão, para partilhar com estudantes de outras crenças

<https://www.youtube.com/watch?v=VMNGwiJMeBE> (duração: 2:39).

- IFTAR realizado no espaço publico no Copenhaga, antecedido por chamamento da oração, penso que é improvisado.

<https://www.youtube.com/watch?v=FCY3zwA0Pvw> (duração 4:05)

IFTAR realizado em Paris

<https://www.youtube.com/watch?v=3CB1diVrAKM> (duração 1:44)

- Muslim group breaks bread with area homeless:

<https://www.youtube.com/watch?v=rj0R1nitKnc> Vídeo em inglês (duração 1:50)

DC Area Islamic Charity Feeds the Poor for Ramadan:

[https://www.youtube.com/watch?v=wo\\_ib9c7m0A](https://www.youtube.com/watch?v=wo_ib9c7m0A) (vídeo em inglês ( duração: 2:27).

### **3 A prática do desporto de alta competição no Ramadão**

- Ramadão para os profissionais de futebol: há muito jogadores muçulmanos praticantes que jogam em muito equipas europeias, algumas são de topo mundial. Assim, quando chega o Ramadão surge sempre, na opinião pública de futebol, o debate sobre como os jogadores muçulmanos (praticantes) podem aguentar o esforço de alta competição, cumprindo, ao mesmo tempo, o jejum, o dever religioso. É possível ou não, eis a questão. Neste sentido, a medicina desportiva tem encontrado varias soluções para os jogadores que decidem jogar não abdicando do fazer o jejum. Prepara programa específicos para alimentação e para a gestão de esforço.

O certo é que muito jogadores muçulmanos, em Europa, já jogaram fazendo em jejum, pelo menos uma parte do jogo, até na Liga de Campeões e/ou até outros jogos importante.

Os jornais desportivos todos anos acompanham esta situação com grande interesse e até algumas vezes conseguem registar alguns pormenores “engraçados”.

Alguns exemplos:

**Exemplo 1:** em 3 de junho 2018, no mês do Ramadão, Portugal defrontou em Braga a seleção da Tunísia no Estádio de Braga. Como jogou começou antes de pôr de Sol, os jogadores da Tunísia (ou pelos menos os praticantes) começaram o jogo em jejum e jogaram, nesta condição, até o minuto 59. Os jogadores tinham que quebrar o jejum neste minuto do jogo. Mas, como parar o jogo?

Leiam aqui a descrição deste momento feito pelo Jornal Record (vejam as imagens no fim do artigo)

<https://www.record.pt/internacional/competicoes-de-selecoes/mundial/mundial-2018/detalhe/a-tatica-da-tunisia-para-combater-o-ramadao-em-pleno-jogo-e-usada-contra-portugal>

Neste vídeo, encontram o momento em que os jogadores se dirigiram ao banco para quebrar o jejum. É um momento interessante:

(duração: 01:00)

**Exemplo 2** de um jogador marroquino de 21 anos (Ajax Amesterdão) que afirmou que vai fazer o jejum num jogo de Liga de Campeão.

<https://maisfutebol.iol.pt/champions/ajax/mazraoui-nao-quebra-jejum-as-21h15-posso-ir-ao-banco-beber-agua>

[https://en.as.com/en/2019/05/07/football/1557236904\\_398451.html](https://en.as.com/en/2019/05/07/football/1557236904_398451.html)

Exemplo 2 \_Reportagem da Sport TV sobre os jogadores muçulmanos que atuam em Portugal

<https://www.youtube.com/watch?v=4g9AmQCaJYY> ( duração 26:15)

### **3. Ramadão no início da pandemia\_Covid-19)**

Ramadão foi vivido de forma diferente por causa das restrições devido ao COVID-19. Neste sentido, convido-vos para lerem dois artigos e visualizarem um vídeo:

<https://www.theguardian.com/world/2020/apr/24/covid-19-pandemic-casts-long-shadow-as-ramadan-starts>

vídeo

<https://www.youtube.com/watch?v=BLGT84kzeys> (duração: 04:33).