



# FAIRWAY FELIZ

## O GUIA PARA COMEÇAR NO GOLFE

Não precisas de saber as regras, ter tacos caríssimos ou dominar o swing perfeito. Só precisas de curiosidade. Este guia mostra-te como começar a jogar golfe de forma realista, acessível e com alegria.

@felizfairway



## SOBRE A AUTORA DO PROJETO

**Patrícia Duarte Pereira** é gestora de projetos e fundadora do **Fairway Feliz**. Com uma carreira internacional nas áreas da inovação e saúde, descobriu no golfe uma nova paixão depois de se tornar mãe. Criou o projeto para partilhar o lado leve e acessível do desporto, incentivando iniciantes de todas as idades a jogarem com alegria, sem pressa e com muito realismo. Partilha dicas, treinos e experiências no Instagram [@felizfairway](https://www.instagram.com/felizfairway).

# ÍNDICE

<u>1. Introdução</u>	4
<u>2. Capítulo 1 – Por Onde Começar?</u>	5
<u>3. Capítulo 2 – O Que É Mesmo Essencial?</u>	9
<u>4. Capítulo 3 – Falas Golfês?</u>	14
<u>5. Capítulo 4 – A tua primeira Volta</u>	20
<u>6. Conclusão</u>	26

Começar a jogar golfe pode parecer um grande desafio — há termos estranhos, regras que ninguém explica bem, e uma sensação de que é preciso saber tudo antes mesmo de pegar num taco. Não precisas de um swing perfeito, nem de um saco cheio de equipamentos. Só precisas de vontade de aprender, paciência (vais precisar!) e curiosidade. Este guia nasceu da minha experiência a começar do zero. Não sabia o que era um handicap, comprei os meus primeiros tacos com e apaixonei-me pelo golfe — mesmo nos dias em que nada corria bem.



# MAS DEIXA-ME DIZER-TE ISTO LOGO À PARTIDA: O GOLFE É PARA TODOS.

Com o projeto **Fairway Feliz**, decidi partilhar o lado leve, humano e acessível do golfe — para mostrar que é possível começar, mesmo sem experiência, contactos ou confiança inicial. Aqui vais encontrar explicações simples, dicas práticas e sugestões honestas para começares a jogar de forma descontraída e realista. Este é o teu primeiro swing rumo a muitos dias felizes no fairway.

## Vamos a isso?



# Capítulo 1

## Por onde Começar?



## Capítulo 1 - Por onde Começar?

Começar a jogar golfe pode parecer complicado... mas não tem de ser. Não precisas de saber todas as regras, nem de investir logo em equipamento. Precisas apenas de saber por onde dar o primeiro passo — e a verdade é que há mais portas abertas do que imaginas.

### 1. Participar num Open Day

Muitos campos de golfe organizam regularmente Open Days (dias abertos), onde qualquer pessoa pode experimentar o desporto — muitas vezes de forma gratuita ou com preços muito acessíveis.

São uma excelente oportunidade para:

- Experimentar o golfe pela primeira vez
- Conhecer o campo, os professores e as instalações
- Ver outras pessoas também a começar
- Perceber se gostas do ambiente

Se não conheces ninguém que jogue, esta é a melhor forma de dar o primeiro passo com apoio.

*Dica: segue páginas de clubes de golfe no Instagram, Facebook ou websites — quase todos anunciam os seus eventos abertos por lá.*

## 2. Experimentar num driving range

Outra forma simples de começar é visitar um driving range — uma zona de treino onde podes bater bolas livremente. Podes:

- Alugar ou pedir emprestado um taco
- Comprar uma ficha com bolas (geralmente entre 1€ e 3€)
- Ir sozinho/a ou com amigos
- Só experimentar — sem compromisso

💡 Ideal para começares a “sentir o swing” e perceber se gostas da sensação de bater na bola.

## 3. Escolher um Curso de Iniciação

Se quiseres aprender com estrutura e apoio regular, há vários tipos de cursos de iniciação — desde packs rápidos a programas mais longos. Entre as opções disponíveis existe o curso “9 Semanas e 1/2” é um programa muito popular em Portugal para quem está a começar. Inclui:

- Aulas teóricas e práticas
- Utilização de material
- Preparação para a prova de acesso ao handicap
- Possibilidade de comprar tacos com desconto no final

Foi por aqui que eu comecei, e recomendo a quem quer aprender com orientação sem complicar e que esteja disposto a fazê-lo em grupo.

*Dica: Se preferires fazer no teu próprio horário e individualmente, os clubes oferecem formatos diferentes: 5 aulas intensivas, 1 fim de semana, ou planos mensais. Vale a pena comparar!*

## 4. Tirar o Handicap

Depois de fazeres um curso de iniciação, podes marcar a tua prova de acesso ao handicap.

Normalmente, é uma volta no campo acompanhada por um professor ou jogador federado. Com base na tua pontuação, é atribuído o teu primeiro handicap — que pode ser 54, ou menos, dependendo do teu desempenho.

A partir daí, já podes jogar voltas oficiais e participar em torneios com regras de handicap.

## 5. Posso jogar sem tudo isto?

Sim — se for em:

- Driving ranges
- Campos de treino
- Alguns campos (mais curtos e informais)

No entanto, para jogares em campos completos (9 ou 18 buracos) ou participares em torneios oficiais, vais precisar de:

- Concluir um curso de iniciação
- Fazer a prova de acesso
- Receber o teu número de jogador federado

*Dica: Estar federado/a dá-te várias vantagens:*

- Acesso a mais campos e torneios
- Cobertura de seguro desportivo em treinos e voltas
- Participação em rankings e eventos da Federação Portuguesa de Golfe
- E aquela sensação de “sou oficialmente jogador(a) de golfe”

## 6. Que campos existem em Portugal?

Portugal tem dezenas de campos de golfe espalhados por todo o país — do Algarve ao Minho, das ilhas à zona de Lisboa. Não precisas de decorar todos agora, mas é útil saber onde podes praticar perto de ti. Podes explorar esta lista completa (com mapa incluído) através do site oficial da [Federação Portuguesa de Golfe](#):



## Capítulo 2

O Que É Mesmo Essencial?



## Capítulo 2 - O Que É Mesmo Essencial?

Quando começamos a jogar golfe, parece que é preciso ter tudo: um set completo de tacos, sapatos com spikes, luvas, bonés, bolas, trolleys, relógios, aplicações... e até roupa com “ar de golfista”. Mas a verdade é que não precisas de tudo isso para começar. Aqui tens o que é realmente essencial — e o que podes deixar para mais tarde.

### 1. Os teus primeiros tacos

Exemplo real: Comprei o meu primeiro conjunto na Decathlon, com o desconto do curso Nove Semanas e Meia (10% sobre o valor do conjunto).

Inclui:

- Driver
- Híbrido
- Ferro 7
- Ferro 9
- Sand Wedge (SW)
- Putter

*Com este conjunto, já consegues treinar todas as áreas do jogo — desde o tee até ao green — sem complicar.*

Se ainda não tens tacos:

- Muitos campos emprestam material para aulas e treinos, especialmente em cursos de iniciação
- Evita comprar um set completo logo no início — experimenta primeiro!
- O conjunto da Decathlon é uma excelente opção para quem quer algo novo, acessível e adaptado a iniciantes
- Outra alternativa é procurar tacos em segunda mão — há sempre jogadores mais experientes a vender sets usados em bom estado, normalmente por metade do preço

*Dica: Podes encontrar bons negócios em grupos de Facebook, OLX, marketplaces de clubes ou lojas especializadas. Leva sempre em conta o teu nível de jogo e, se possível, pede ajuda a alguém com mais experiência para avaliar o estado do material.*

## 2. Bolas (vais perder algumas, e está tudo bem)

Para começares:

- Leva 6 a 10 bolas no saco
- Podes comprar bolas usadas ou de prática (muito mais baratas)
- No início, o importante é praticar — não é a bola que vai mudar o teu jogo

*Dica: Podes comprar em segunda mão na Vinted, Facebook Marketplace ou semelhantes. Também há alguns clubes que vendem na recepção bolas que foram encontradas no campo.*

### 3. Luva (opcional, mas útil)

Ajuda a evitar que o taco escorregue e previne bolhas — principalmente em treinos longos ou dias quentes. Muitos campos emprestam material para aulas e treinos, especialmente em cursos de iniciação

*Usa-se na mão oposta à tua mão dominante (ex: destros usam na mão esquerda).*

### 4. Bolsa, mochila ou trolley?

No início, qualquer bolsa leve ou mochila serve.

- Se já tens alguns tacos, uma bolsa com alça tipo “stand bag” é prática
- O trolley só é necessário quando começas a jogar voltas longas com mais peso

*Dica: Podes também alugar o trolley no início quando fazes voltas longas, antes de decidires investir.*

### 5. Roupa e calçado

Não precisas de investir em roupa técnica logo à partida.

Para as primeiras aulas ou treinos:

- Veste algo confortável e que te permita mexer livremente
- Evita peças demasiado justas ou curtas (alguns campos têm dress code leve)
- Usa ténis com sola estável (não escorregadios)

A roupa própria ajuda no conforto, mas não é prioridade

*Dica: Mais tarde, se jogares com frequência, vale a pena investir em sapatos de golfe com spikes*

## 6. Acessórios que fazem a diferença

Pequenos detalhes que ajudam muito no campo — mesmo para iniciantes:

- Tees – peças pequenas para apoiar a bola na saída
- Toalha – para limpar tacos e mãos (prende-se ao saco com um mosquetão)
- Marcador de bola – moeda ou ficha para marcar a posição no green
- Pitch repair tool – ferramenta para reparar marcas no green
- Boné ou chapéu – proteção essencial em dias de sol
- Óculos de sol com proteção UV – conforto visual
- Mosquetão – para pendurar acessórios no saco
- Range Finder (Medidor de Distância) - Ajuda a medir distâncias até ao buraco ou obstáculos. Não é essencial no início.

*Dica: A maioria destes acessórios custa pouco e pode ser comprada em kits.*

## 7. Apps úteis (opcional)

Se gostas de tecnologia e queres acompanhar o teu progresso, estas apps podem ser úteis:

- Portugal Golf (gratuita) - app da Federação Portuguesa de Golfe, com campos, registos de voltas entre outros
- Hole19 – GPS, estatísticas e registo de voltas
- Golfshot – dados mais avançados
- R&A Rules of Golf (gratuita) – consulta rápida das regras

Não são obrigatorias no inicio, mas pelo menos a da FPG será importante como iniciante. *Dica: Está atenta/o a promoções das aplicações, como por exemplo na BlackFriday.*



## Capítulo 3

Falas Golfês?



## Capítulo 3 - Falas Golfês?

Um glossário rápido para entender o campo.

No início, o vocabulário do golfe pode parecer outra língua: falam em duffs, bogeys, GIRs e swings como se toda a gente soubesse o que é o quê.

Mas relaxa — ninguém nasce a falar “golfês”. Aqui tens um glossário simples e direto com os termos que mais vais ouvir no campo:

### **1. Tee**

A zona onde começas cada buraco. Também se chama “tee” à pecinha onde colocas a bola para a primeira pancada.

### **2.Swing**

O movimento completo que fazes para bater na bola. Cada jogador tem o seu — e está tudo bem!

### **3.Duff**

Quando falhas a pancada e acertas mais no chão do que na bola. Acontece. Muito. E não é o fim do mundo.

### **4. Tee Time**

É simplesmente a hora marcada para começares a tua volta no campo de golfe.

## 5. Green

A zona final do buraco, onde está o buraco propriamente dito (com a bandeira). A relva aqui é super curta — é onde usas o putter.

## 6. Fairway

A zona “boa” do campo — relva cortada, limpa, onde idealmente queres que a bola vá parar depois da primeira pancada.

## 7. Rough

A zona fora do fairway, com relva mais alta. A bola fica lá mais “pesada” e difícil de jogar.

## 8. Putt

A pancada curta no green, para meter a bola no buraco. É o momento mais silencioso... e muitas vezes o mais tenso.

## 9. Par

O número de pancadas ideal para completar um buraco (ex: par 3 = 3 pancadas). Cada buraco tem um par definido.

## 10. Bogey

Quando fazes 1 pancada a mais do que o par (ex: 4 pancadas num par 3).

## 11. Duplo Bogey

2 pancadas acima do par (ex: 6 pancadas num par 4)

## 12. Birdie

Quando fazes 1 pancada a menos que o par. Para quem está a começar, é uma alegria absoluta quando acontece!

## 13. Eagle

2 pancadas abaixo do par.

## 14. Albatross

3 pancadas abaixo do par. Muito raro.

## 15. Handicap

O handicap é um número que representa o teu nível de jogo e serve para tornar as competições mais justas entre jogadores de diferentes níveis — quanto mais baixo for, melhor jogadora és. Em Portugal, recebes o teu primeiro handicap após uma volta oficial de 9 buracos (a chamada prova de acesso), e o valor atribuído depende do número de pancadas que fizeste nessa volta, ajustado à dificuldade do campo. Por isso, não começas obrigatoriamente com 54 — podes começar com 43.9, 36.0 ou outro valor, consoante o teu desempenho. O sistema calcula esse número automaticamente com base num “score diferencial”, e depois vai-se atualizando à medida que jogas mais voltas oficiais.

## 15. Ready Golf

Estilo de jogo rápido onde quem estiver pronto joga, sem esperar pela ordem tradicional. Muito usado entre iniciantes.

## 16. GIR – Green in Regulation

Chegar ao green no número de pancadas certo (ex: em 2 pancadas num par 4).

## 17. Penalty Stroke

Pancada que adicionas ao resultado por causa de uma infração (ex: bola fora de campo).

## 18. Slice / Hook / Fade / Draw

São tipos de trajetória da bola:

- Slice – curva indesejada para a direita (destros)
- Hook – curva indesejada para a esquerda
- Fade – curva suave para a direita (controlada)
- Draw – curva suave para a esquerda (controlada)

## 19. Modalidades de jogo

- Stroke Play - Contam-se todas as pancadas feitas ao longo do percurso. Ganha quem fizer menos pancadas no total.
- Stableford - Sistema por pontos baseado no número de pancadas acima ou abaixo do par em cada buraco. Mais amigável para iniciantes — porque podes pontuar mesmo com alguns erros.
- Match Play - Duas pessoas ou equipas jogam buraco a buraco. Ganha quem vencer mais buracos — não quem fizer menos pancadas no total.
- Scramble - Modalidade de equipa. Todos batem, escolhe-se a melhor bola, e todos batem a partir daí. Ideal para jogos sociais e torneios divertidos.
- Foursomes / Fourball - Outras modalidades de pares. Foursomes: cada par joga com uma bola, alternando jogadas Fourball: cada jogador joga com a sua bola, e conta-se o melhor resultado da dupla em cada buraco

## 20. Chip

Uma pancada curta e baixa, usada perto do green para colocar a bola a rolar em direção ao buraco.

## 21. Bunker

Obstáculo com areia no campo. Dá medo no início, mas é só mais uma parte do jogo.

## 22. Driving Range

Zona de treino onde praticas pancadas longas.

## 23. Pitch

Uma pancada mais alta e curta do que o full swing, usada para aterrhar a bola suavemente no green.

## 24. Scorecard

O cartão onde apontas o número de pancadas feitas em cada buraco. Podes usar papel ou apps.

## 25. Fore!

Aviso que gritas quando a tua bola vai em direção a alguém. Nunca te esqueças deste — é sinal de respeito no campo!

## 26. Banana Shot

Uma pancada com uma curva exagerada (geralmente não intencional). Um clássico entre iniciantes!

## 27. Tap-in

Um putt tão curtinho que parece impossível de falhar (mas que às vezes... falha).

## 28. Lay-up

Quando decides não tentar tudo de uma vez e jogas uma pancada estratégica para colocar a bola numa posição melhor — tipo jogar com cabeça.

## 29. Break (no green)

A curvatura do terreno no green. A bola pode desviar-se para a esquerda ou direita ao rolar — é por isso que os putts às vezes “fogem”.

## 30. Marker (ou marcador de bola)

Um pequeno disco (ou moeda!) que colocas no green para marcar a posição da bola enquanto os outros jogam.



## Capítulo 4

A tua primeira Volta



## Capítulo 4 - A tua primeira Volta

O que levas, como funciona e como aproveitar — mesmo com nervos. Jogar no campo pela primeira vez pode ser emocionante... e intimidante. De repente, tudo parece sério: há etiquetas, pessoas que já sabem o que estão a fazer, e buracos a perder de vista. Mas respira. Toda a gente teve uma primeira volta — com nervos, dúvidas e pancadas desastrosas incluídas. Neste capítulo, deixo-te dicas práticas para que aproveites a tua estreia no campo com mais confiança (e até com alguns sorrisos).

### 1. O que levar contigo

Checklist simples para uma volta de 9 buracos. Tudo o que precisas (sem exageros):

Tacos (os essenciais), leva os que já conheces e usas:

- Driver – para o tee em buracos longos
- Ferro 7, 9 e PW – versáteis para várias distâncias
- SW (Sand Wedge) – ótimo para saídas do bunker ou pancadas curtas
- Putter – indispensável no green

*Não precisas de um set completo. Cinco ou seis tacos chegam perfeitamente para iniciantes.*

- Bolas de golfe: Leva pelo menos 6 bolas contigo. É muito comum perder bolas nos primeiros jogos — e não há problema nenhum com isso.
- Tees (10 a 15) - São as pequenas bases onde assentas a bola no tee de saída. Vêm em vários tamanhos — os de plástico duram mais, mas os de madeira são mais ecológicos. Leva vários no bolso — perdem-se com facilidade!
- Luva (opcional, mas confortável) - Ajuda a ter melhor aderência e evita bolhas. Usa-se na mão oposta à dominante (ex: se fores destro, usa na mão esquerda). Em dias de muito calor ou chuva, faz ainda mais diferença.
- Toalha - Prende-se no saco e serve para limpar tacos, bolas e até as mãos. Um taco limpo joga melhor — e uma bola limpa rola com mais precisão no green.
- Protetor solar, boné, chapéu e óculos de sol: Proteção essencial em dias de sol ou vento. A maioria dos campos é muito exposta — não há muitas sombras.
- Garrafa de água - Mantém-te hidratado(a), mesmo em voltas curtas. Se o campo for maior, considera levar uma segunda garrafa ou garrafa térmica.
- Snack leve: Pode ser uma barra energética, fruta (ex: banana ou maçã) ou frutos secos. Ajuda a manter a energia e o foco — especialmente nos últimos buracos.
- Evita snacks que derretam ou sujem as mãos (tipo chocolate ou bolachas com cobertura).
- Marcador — uma ficha ou moeda pequena que colocas no green para marcar a posição da tua bola

- Pitch repair tool – serve para reparar as marcas deixadas pela bola no green
- Saco ou mochila leve - Se tiveres um saco de golfe com alça, ótimo. Se não, usa uma mochila prática para transportar tudo com conforto. Evita carregar peso a mais — vais andar bastante.

*Dica Fairway Feliz: Se não tens todos os itens, não deixes que isso te impeça de jogar. O mais importante é aparecer, experimentar e divertir-te. Vais sempre aprendendo o que te faz mais falta... com o tempo e com as voltas.*

## 2. Regras de etiqueta importantes

Mesmo fora de torneios, seguir as regras de etiqueta mostra respeito pelo campo e pelos outros jogadores. Eis algumas das mais importantes:

- Silêncio durante o swing dos outros – evita falar ou movimentar-te enquanto alguém está a bater
- Reparar o pitch no green – usa a tua pitch repair tool para corrigir marcas da bola ao cair no green.
- Manter o ritmo de jogo – anda com ritmo entre pancadas, não deixes buracos vazios atrás de ti.
- Cuida do campo – volta a colocar relva arrancada (divots), não deixes lixo, e respeita zonas protegidas.
- Segurança primeiro – certifica-te de que ninguém está no caminho antes de bateres uma bola.

- Posicionamento no green – evita pisar a linha de putt dos outros e sai rapidamente depois de finalizares o buraco.

### 3. Como funciona a volta?

Em Portugal, jogar uma volta completa tem algumas particularidades:

- Um campo pode ter 9 ou 18 buracos. Alguns permitem jogar só 9 buracos com preço reduzido.
- Em torneios ou provas para acesso a handicap, jogas com pelo menos um marcador oficial (um jogador federado ou um professor certificado que valide o teu resultado).
- Cada buraco tem um par (3, 4 ou 5) e jogas até meteres a bola no buraco.
- O resultado é ajustado ao slope e rating do campo — dois fatores que influenciam o cálculo do teu handicap.
- O marcador é responsável por validar e assinar o teu cartão de resultados no fim da volta.

*Mesmo fora de torneios, é importante aprender as etiquetas e a dinâmica do campo: ritmo de jogo, reparação do pitch, silêncio no swing dos outros, etc.*

### 4. Dicas para sobreviver (e aproveitar)

1. Não te compares com os outros - Pode haver jogadores mais experientes contigo. Não é uma corrida. Foca-te no teu progresso — e nas boas pancadas que vais fazer.

2. Sê rápido(a) sem pressa - Joga com ritmo, mas sem te pressionares. Enquanto esperas a tua vez, prepara o próximo taco ou já posiciona a bola.
3. Aceita os duffs, os tops, os shanks - Todos falham. A diferença é que alguns já aprenderam a rir disso.
4. Respeita o campo e os outros - Repara os buracos no green (pitch), não fales durante o swing dos outros e mantém o campo limpo.
5. Aproveita o dia - Mesmo que jogues mal, estás ao ar livre, em boa companhia e a aprender algo novo.  
Isso já é uma vitória.

## 5. E depois da volta?

Se fizeste a tua volta com um professor ou jogador federado e pretendes ficar federado/a, essa pode ser a tua prova de acesso ao handicap.

O valor inicial do handicap é atribuído com base no resultado dessa volta (não é sempre 54).

Depois disso, já podes:

- Aceder a mais campos
- Jogar torneios
- Começar a acompanhar a tua evolução

*Dica Fairway Feliz: Leva uma atitude leve.*

*A primeira volta é só o começo — e vai haver muitas mais (com risos, birdies e bolas para fora incluídas).*

# Conclusão

Começar no golfe pode parecer desafiante. Há termos que nunca ouviste, regras que não sabes bem como funcionam, campos que parecem demasiado “sérios” e aquela dúvida constante: será que isto é mesmo para mim? Mas se chegaste até aqui, já deste o passo mais importante: quiseste aprender. Este guia foi criado para mostrar que o golfe pode ser acessível, divertido e realista. Podes começar com poucos tacos, com bolas emprestadas, sem conhecer ninguém no meio — e mesmo assim sentir que pertences. Ao longo dos capítulos, viste que:

- Podes experimentar o golfe em dias abertos gratuitos ou aulas acessíveis;
- Não precisas de gastar muito para ter o material certo;
- Há uma linguagem própria no golfe... mas é mais simples do que parece;
- E que a tua primeira volta pode ser uma memória feliz — mesmo com nervos e algumas bolas fora.

O golfe é um desporto de progressos pequenos e constantes. É uma forma de saíres de casa, mexeres o corpo, rires contigo próprio(a), e celebrares cada boa pancada como se fosse um birdie no buraco 18.

Se quiseres continuar esta jornada... Segue o projeto @felizfairway no Instagram: Dicas práticas, bastidores reais, torneios para iniciantes, termos explicados com humor e conteúdos que mostram que há espaço para todos — sim, mesmo para quem faz duplo bogey com estilo.

Obrigada por leres.

E até à próxima volta. 



# FAIRWAY FELIZ

**Gostaste do e-book?**

**Envia mensagem com o teu feedback para  
o instagram @felizfairway**