

OBESIDADE
A
doença
que
nos
pode
comer

Federação entrega
37 bolsas de estudo **P8**

Peniche Community Club
celebra aniversário **P10**

Portugal marca passo
com empates **P19**

roundtable

apresentadores
Manuel DaCosta
Vince Nigro
convidados
Bruno Ferreira
Melissa Pancini

Temas em discussão:
Como enfrentar uma doença que gera doenças?
A pressão da sociedade século XXI sobre os obesos
O negócio que pesa nos bolsos de quem tem peso a mais

Na rádio – sexta-feira entre as 18h às 19h
Na TV – domingo entre as 10h e o meio-dia



Krystle Ferreira, B.A. (Hons), LLB
Family Law & Real Estate Lawyer – Notary Public

1249 St.Clair Ave W | **647.417.NOVA** (6682)
Ligue para marcar a sua **consulta de 30 minutos GRATUITA**

Advogada – falamos português



Fernando Ferreira

Sales Representative
416.528.4724

www.fernandoferreira.ca



avaliação grátis • free home evaluation

EDITORIAL

Obesity – Are we all fat?

Manuel DaCosta
Editorial



Obesity is a condition for being grossly fat or overweight. In Canada, it's growing health concern, which is expected to surpass smoking as the leading cause of preventable morbidity and mortality and represents expenditures of about 4 billion dollars for the economy each year. In 2017, the Public Agency of Canada reported that 64% of Canadian adults over the age of 18 are overweight or obese and 60% of children aged 5 to 17 suffer from similar conditions.

In 1978, about 14% of Canadians qualified as obese. The number climbed to 28% in 2014 and 64% in 2017. By 2025, 34% of all Canadian adults will be considered obese.

People are considered obese if they have too much fat on their body that can negatively affect their health. This is usually measured using Body Mass Index calculated by dividing a person's weight in kilograms by their height in meters squared. 30kg/m² or higher is considered obese for adults aged 18 and over. Dealing with overweight or obesity is a daily struggle for many people. Overeating is an addiction that affects people in similar ways as drinking and smoking.

Most of us will look in the mirror each day and not like what we see. Those who have weight issues for extended periods of time feel hopeless in a world of perfect

models and 'Kardashianism'. Do we need to have perfect bodies? No, but we do need to have healthy bodies. The cost of weight in both mental health and our quality of life is becoming epidemic and out of control. As many of us struggle to keep our weight down, food companies continue to conspire to keep us eating unhealthy foods and fat. Many feel like pilgrims on a lonely road unable to cope with societal pressures that judge us by our appearance. Being fat does not mean that we are not trying to watch what we eat and perform recommended exercises. Many are on diets for years and still gain weight. Some will tell you it's a state of mind and what counts is the beauty inside, but being politically correct about reality does not help solve the problem. Reality is that society judges us by the way we look and in the age of social media postings advertising diets and skinny bodies, the struggle will continue. Social inequalities in overweight and obesity are strong, especially among women. Less educated women are two to three times more likely to be overweight than those with higher level of education.

So, we have to ask ourselves if we are food addicts by answering these questions:

1. Have you ever wanted to stop eating and found you just couldn't?
2. Do you think about food or your weight constantly?
3. Do you find yourself attempting one diet or food plan after another, with no lasting success?
4. Do you binge and then "get rid of the binge" by vomiting, exercise, laxatives, or other forms of purging?

5. Do you eat differently in private than you do in front of other people?
6. Has a doctor or family member ever approached you with concern about your eating habits or weight?
7. Do you eat large quantities of food at one time (binge)?
8. Is your weight problem due to your "nibbling" all day long?
9. Do you eat to escape from your feelings?
10. Do you eat when you're not hungry?
11. Have you ever discarded food, only to retrieve and eat it later?
12. Do you eat in secret?
13. Do you fast or severely restrict your food intake?
14. Have you ever stolen other people's food?
15. Have you ever hidden food to make sure you have "enough"?
16. Do you feel driven to exercise excessively to control your weight?
17. Do you obsessively calculate calories you've burned against the calories you've eaten?
18. Do you frequently feel guilty or ashamed about what you've eaten?
19. Are you waiting for your life to begin "when you lose the weight"?
20. Do you feel hopeless about your relationship with food?

If you answered yes to any of the above questions, then you may be a food addict and should follow up with your doctor.

As the saying goes "when you look at my eyes, do you see my soul or my imperfect body"?

Love yourself by taking care of both.

Obesidade – Somos todos gordos?

A obesidade é uma condição de excesso de gordura ou peso. No Canadá, esta é uma preocupação crescente na área da saúde, que se espera ultrapasse o tabaco como causa de morbidade e mortalidade e, cada ano, representa cerca de 4 mil milhões de dólares em despesas para a economia. Em 2017, a Public Agency of Canada declarou que 64% dos adultos canadenses, com idade superior a 18 anos têm excesso de peso ou são obesos, e que 60% das crianças com idades entre os 5 e os 17 anos sofrem de condições semelhantes.

Em 1978, cerca de 14% dos canadenses foram classificados como obesos. O número subiu para 28% em 2014, e 64% em 2017. Em 2025, espera-se que 34% dos canadenses em idade adulta sejam considerados obesos.

As pessoas são consideradas obesas se tiverem demasiada gordura no seu corpo, de tal modo que possa provocar efeitos negativos na sua saúde. Normalmente, este indicador é medido através do índice de massa corporal que é calculado dividindo o peso de uma pessoa, em quilogramas, pela sua altura, em metros quadrados. Um adulto, com idade superior a 18 anos, é considerado obeso quando atinge os 30kg/m² ou mais. Lidar com o excesso de peso ou obesidade é uma luta diária para muitas pessoas. Comer demais é um vício que afeta as pessoas de forma idêntica ao vício de fumar ou beber.

A maior parte de nós todos os dias olha-se ao espelho e não gosta do que vê. Aqueles que, por períodos de tempo extensos, têm problemas com o seu peso, sentem-se desesperados num mundo de modelos perfeitos/as e "Kardashianismos". Precisamos de ter corpos perfeitos? Não, mas temos de ter

corpos saudáveis. Na nossa saúde mental e qualidade de vida, o fardo do peso tornou-se epidémico e fora de controlo. Assim como muitos de nós lutam para não ganhar peso, as empresas alimentares continuam a conspirar para que continuemos a comer alimentos pouco saudáveis e ricos em gordura. Muitos sentem-se como os peregrinos, numa estrada solitária, incapazes de gerir as pressões sociais que nos julgam pela nossa aparência. Ser gordo não significa que não estejamos a tentar controlar o que comemos e a fazer os exercícios recomendados. Muitos estão em dietas durante anos e mesmo assim ganham peso. Alguns dirão que é um estado de espírito e que o que conta é a beleza interior, mas ser politicamente correto acerca da realidade não ajuda a resolver o problema. A realidade é que a sociedade nos julga pela nossa aparência, e com a era das redes sociais e publicações de anúncios de dietas e corpos magros, a luta irá continuar. As desigualdades sociais para com pessoas com excesso de peso ou obesidade são evidentes, especialmente entre as mulheres. Mulheres com menores níveis de educação têm duas a três vezes mais probabilidade de terem excesso de peso, em comparação com aquelas que têm níveis de educação superior.

Devemos ponderar se somos viciados em comida, ao perguntar-nos as seguintes questões:

1. Já quis parar de comer e percebe que simplesmente não consegue?
2. Pensa regularmente em comida ou no seu peso?
3. Encontra-se a tentar uma dieta ou plano alimentar, um atrás do outro, sem sucesso duradouro?
4. Tem uma compulsão alimentar e depois "livra-se dessa compulsão" através do vômito, exercício, laxantes ou outras formas de purificação?

5. Come de forma diferente quando está em privado do que quando está com outras pessoas?
6. Já foi abordado/a por um médico ou membro familiar preocupado com os seus hábitos alimentares ou peso?
7. Come grandes quantidades de comida de uma só vez (compulsão)?
8. Come para fugir aos seus sentimentos?
9. O seu problema de peso deve-se ao facto de "petiscar" o dia inteiro?
10. Come quando não tem fome?
11. Já descartou comida para a recuperar mais tarde?
12. Come em segredo?
13. Fica em jejum ou restringe a quantidade de comida que consume?
14. Já roubou comida a outra pessoa?
15. Já escondeu comida para garantir que teria "suficiente"?
16. Sente necessidade de se exercitar excessivamente de forma a controlar o seu peso?
17. Calcula, de forma obsessiva, as calorias que gastou em relação às calorias que consumiu?
18. Sente-se frequentemente culpado ou envergonhado pelo que comeu?
19. Está à espera que a sua vida comece "quando perder peso"?
20. Sente-se desesperado na sua relação com comida?

Se respondeu sim a alguma questão acima mencionada, então pode ter um vício relacionado com comida e deverá consultar o seu médico.

Como afirma o ditado "Quando olhas para os meus olhos vês a minha alma ou o meu corpo imperfeito"?

Ame-se ao tomar conta dos dois.

PREVISÃO METEOROLÓGICA

TORONTO

29 DE MARÇO

SEXTA-FEIRA



7°

SÁBADO



4°

DOMINGO



2°

SEGUNDA-FEIRA



4°

TERÇA-FEIRA



8°

QUARTA-FEIRA



8°

QUINTA-FEIRA



9°



Ano XXVIII - Edição nº 1425
29 de março a 4 de abril de 2019

Semanário. Todas as sextas-feiras, bem pertinho de si!

Propriedade de:

Milénio Stadium Inc. / MDC Media Group
309 Horner Ave. Etobicoke, ON M8W 1Z5
Telefone: 416-900-6692

Direção:

Manuel DaCosta
Presidente, MDC Media Group Inc.
info@mdcmediagroup.com

Madalena Balça

Diretora, Milénio Stadium
m.balca@mdcmediagroup.com

Marketing: José M. Eustáquio

Vice-Presidente, MDC Media Group Inc.
jm.eustaquio@mdcmediagroup.com

Diretor Criativo: David Ganhão

d.ganhao@mdcmediagroup.com

Edição Gráfica: Carlos Monteiro
c.monteiro@mdcmediagroup.com

Publicidade: Inês Carpinteiro ou Rosa Bandeira

Telefone: 416-900-6692
info@mdcmediagroup.com

Colaboradores do jornal: Aida Batista, Augusto Bandeira, Catarina Balça, Ilda Januário, Inês Barbosa, Inês Carpinteiro, Joana Leal, Luís Barreira, Kika, Manuela Marujo, Melissa DaCosta, Natércia Rodrigues, Nuno Miller, Osvaldo Cabral, Paula Afonso, Paulo Perdiz, Peter Ferreira, Reno Silva, Rosa Bandeira, Telma Pinguelo, Vincent Black.

Colaboradores fotográficos: Adriana Paparella, Cristina Rita e Joana Leal.

Cartoonista: Stella Jurgen

Traduções: Inês Carpinteiro

Parcerias: Diário dos Açores e Jornal de Notícias

A Direção do Milénio Stadium não é responsável pelos artigos publicados neste jornal, sendo os mesmos da total responsabilidade de quem os assina.

ONLINE

LEIA A QUALQUER HORA DO DIA

O seu novo website
sempre com notícias atualizadas

mileniostadium.com

Siga-nos nas redes sociais

/mileniostadium

Gordura já não é formosura

Madalena Balça
Opinião



Longe vão os tempos em que a gordura era considerada formosura. Para além do ditado popular, que durante tantos anos serviu para justificar o peso a mais, é fácil percebermos como, ao longo dos séculos, as formas humanas arredondadas inspiravam a veia artística e tanto seduziam pintores, escultores e até escritores. A moda de outras eras, se por um lado impunha o espartilho para acentuar a cintura, também estimulava esse imaginário da mulher voluptuosa, com as saias a mostrarem-se particularmente generosas na zona da anca. Por outro lado, ser gordo e anafado era próprio de alguém que estava bem na vida, ou seja, com um estatuto social que conseguia criar inveja.

Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades e vivemos hoje quase no pólo oposto – numa sociedade que se auto-sujeita a uma verdadeira ditadura da imagem esguia, fina, magra e não raras vezes, até quase esquelética. Hoje olha-se de soslaio quem tem peso a mais. Os mais gordos sofrem a pressão dos outros (dos magros) que comentam, de forma descarada ou entredentes, “já viste como está gordo/a”, “quem o/a viu e quem o/a vê”... que se riem e gozam com a figura arredondada outrora tão apreciada e agora tão rejeitada socialmente.

A obesidade é uma doença, que fique

muito claro! Desde o excesso de peso ligeiro à chamada obesidade mórbida. É uma doença, sem dúvida, e de muito difícil tratamento. Desenvolve-se numa espécie de espiral em que, quando se entra, é difícil sair. Ou porque há disfunções hormonais que provocam desequilíbrio e a sensação de fome parece ser insaciável ou porque há uma absorção excessiva de tudo quanto é ingerido ou, simplesmente, porque o organismo se vicia em comer. Depois, a tal espiral entra em funcionamento – aquele que cada vez come mais, cada vez precisa mais de comer, por outro lado, à medida que sobe o peso corporal a autoestima desce a pique e, com cada vez menos autoestima, mais tenta compensar as angústias e as pressões, comendo cada vez mais. E, raramente, os outros – os magros – os compreendem e tentam ajudar. Há quem tente. Sejamos justos... há quem tente, mas o sair da espiral passa por uma decisão muito solitária. Terá que ser o próprio a aceitar que a obesidade ou o excesso de peso já afeta o seu dia-a-dia, de tal modo, que lhe traz limitações várias – porque se cansa quando dá uma pequena corrida para apanhar um autocarro, porque não consegue dobrar-se para atar os sapatos ou até as brincadeiras com os filhos ou netos passam a ser verdadeiras provas olímpicas, tal é o esforço que têm que despende. Terá que ser o próprio a perceber que, por causa do excesso de peso, há outros males a invadirem-lhe o corpo – a diabetes, os problemas cardiovasculares... e a depressão que, tantas vezes, anda escondida por detrás dos croissants, pratos cheios de batatas, bolos ou pães com manteiga.

E depois vêm os “abutres” – as inúmeras propostas de emagrecimento mila-

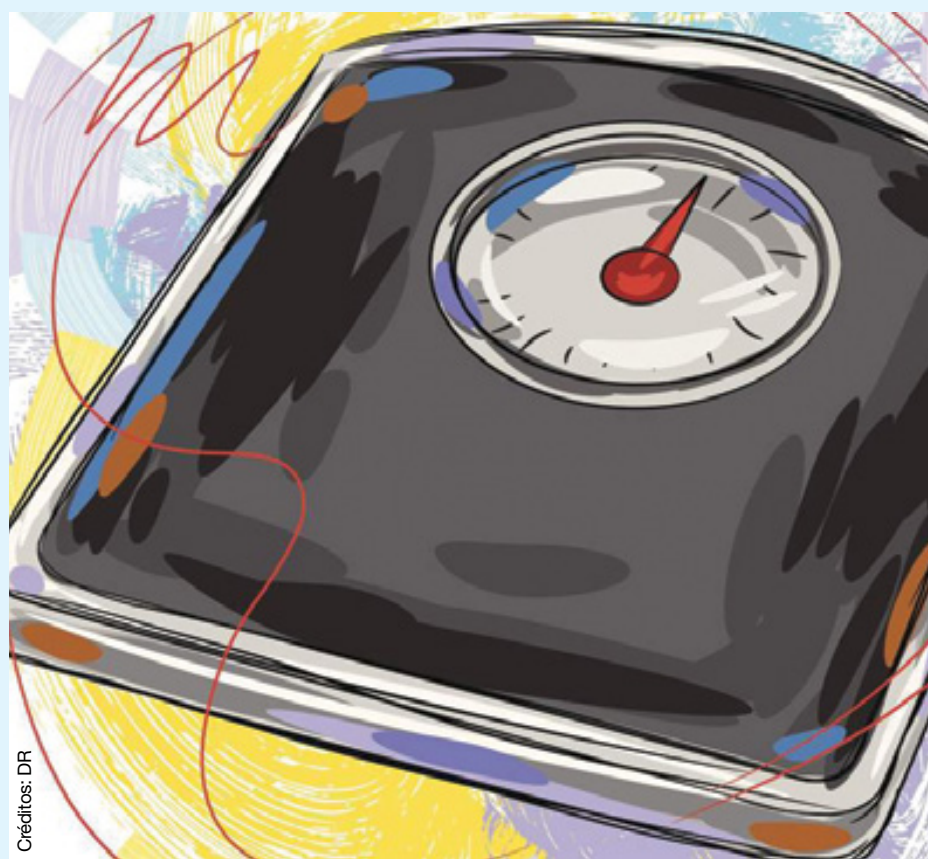


Créditos: Botero

grosos; as clínicas que engordam os seus cofres com planos alimentares que emagrecem tanto e tão rapidamente quanto, logo a seguir, deixam os corpos ainda mais pesados; as pílulas que prometem a silhueta tão desejada em poucos dias, “sem esforço” – dizem eles...; e as contas bancárias também entram no jogo só que ao contrário – as dos gordos emagrecem e a dos outros (pretensos benfeitores) aumentam. Muito frequentemente, decorrentes de dietas malucas, para além de um corpo yo-yo (que emagrece, engorda, torna a emagrecer e volta a engordar...), quem embarca nelas ainda consegue juntar à sua doença, mais doença.

Naturalmente, que a obesidade tem cura. Claro que sim! Se a dieta alimentar

começar na cabeça, não na boca e se for acompanhada por técnicos sérios e qualificados. Hoje trazemos, nesta edição do Milénio Stadium, alguns exemplos de terminação e querer que faz a diferença e produz efetiva mudança na vida das pessoas com problemas de excesso de peso ou obesidade. Porque queremos, genuinamente, ajudar quem precisa de um estímulo para se transformar num ser humano mais saudável, com um outro estilo de vida e outro tipo de alimentação. Porque queremos dizer-lhe que compreendemos a sua angústia e temos a certeza que, se for essa a sua vontade, com as pessoas certas (médicos, nutricionistas...) vai conseguir. Vai mudar por si, não pelos outros.



Créditos: DR

Números da obesidade no Canadá

Doença pode custar \$9 mil milhões aos contribuintes em 2021

A obesidade é uma doença crónica progressiva, semelhante à diabetes ou à pressão arterial alta, que é caracterizada por uma acumulação de peso anormal que pode afetar a saúde.

No Canadá, como na maioria dos outros países desenvolvidos, esta doença tem aumentado significativamente nos últimos 30 anos. De acordo com a Canadian Community Health Survey, em 2014 mais de 5 milhões de adultos sofriam de obesidade no país. Na população adulta a percentagem chega aos 30% – os números são da Canadian Health Measures Survey e indicam ainda que esta faixa da população pode precisar de ajuda médica para lidar com a doença.

No mundo os números são muito elevados. A Organização Mundial da Saúde (OMS) alerta que um em cada oito adultos em todo o mundo é obeso e segundo as projeções deste organismo, em 2025 o excesso de peso poderá atingir 2,3 mil milhões de pessoas. Nas crianças a obesidade pode vir a afetar 75 milhões, isto se nada for feito até lá.

A OMS, a Obesity Canada e a Canadian Medical Association consideram a obesidade como uma doença crónica que é uma das principais causas para o aparecimento da diabetes tipo dois, pressão arterial elevada, doenças cardíacas, acidentes vasculares cerebrais (AVC), artrites, cancro e outros problemas de saúde graves.

No Canadá estima-se que a obesidade seja responsável por uma em cada dez mortes prematuras em pessoas com idades entre os 20 e os 64 anos. E tudo aponta para que os números continuem a aumen-

tar nas próximas duas décadas. A obesidade custa por ano aos contribuintes entre \$5 e \$7 mil milhões e inclui despesas com médicos, internamentos e medicação. Em 2021 a Obesity Canada estima que a fatura aumente para \$9 mil milhões.

A Canadian Community Health Survey refere que, como seria de esperar, a probabilidade de ser obeso está relacionada com a dieta alimentar e com a prática de exercício físico. Quem consome frutas e vegetais cinco vezes ou mais por dia tem menos hipóteses de ficar obeso, da mesma forma que quem é sedentário tem mais probabilidades de ganhar excesso de peso.

O Canadá é o único país do grupo dos G7 que não tem um programa alimentar nas escolas a nível nacional. O que não significa que todas as crianças ingerem as doses diárias recomendadas de frutas e vegetais. Um estudo canadiano realizado entre 2012 e 2013 pela Universidade de Waterloo mostra que 90% dos estudantes que frequentam o ensino preparatório e secundário (6.º ao 12.º ano) têm uma alimentação deficiente.

Existem fórmulas que ajudam os médicos, os nutricionistas e os personal trainers a determinarem qual é que deve ser o peso ideal para cada um de nós. Uma das mais conhecidas é o cálculo do Índice de Massa Corporal que relaciona o peso com a altura de um indivíduo e que determina o nosso nível de gordura. A fórmula é reconhecida pela OMS, mas também é certo que toda a regra tem uma exceção.

Joana Leal/MS

O peso da obesidade



Créditos: DR

Infelizmente, a obesidade também entra para as “hashtags” do século XXI. Sendo, só por si, um grande problema, traz ainda “às costas” uma série de outras doenças que podem vir a manifestar-se, dependendo do nível de obesidade do doente. Estima-se que, por ano, cerca de 1500 portugueses perdem a vida por doenças derivadas desta condição.

Segundo a Comissão Europeia, Portugal está entre os países europeus com maior número de crianças afetadas pela doença. Apesar de, nos últimos anos, o número de obesos ter vindo a diminuir, mais de metade da população adulta portuguesa é afetada pelo excesso de peso ou pela obesidade. Já entre as pessoas com mais de 65 anos, que, como sabemos, são uma grande fatia da população portuguesa, os problemas de peso podem verificar-se em mais de 80% dos casos.

Depois do tabaco, a obesidade é a outra principal causa de morte no mundo com possibilidade de prevenção, de acordo com a Organização Mundial da Saúde.

A Dr.^a Ana Isabel Monteiro, nutricionista e autora do blog Laranja-Lima, Nutrição e bem-estar, esteve à conversa com o jornal

Milénio Stadium e deu-nos a sua opinião sobre a realidade da obesidade em Portugal, da importância das redes sociais e até do aproveitamento que, muitas vezes, é feito em torno desta doença, tornando o seu tratamento num verdadeiro negócio.

Milénio Stadium: Qual é a realidade em Portugal em termos de obesidade? Há algum “grupo” social em que a doença seja mais predominante?

Ana Isabel Monteiro: Segundo o Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (2015-2016), 22.3% dos portugueses são obesos, sendo a prevalência superior em grupos com escolaridade mais baixa: 38.8% em pessoas sem escolaridade, com o 1º ou o 2º ciclo, 34.5% com 3º ciclo e secundário, e 30.7% com ensino superior.

MS: Quais são os principais problemas de saúde que esta doença provoca?

AIM: A obesidade pode estar relacionada com a Diabetes Mellitus tipo 2 e doenças cardiovasculares, essencialmente.

MS: É importante, numa altura em que

as redes sociais estão cada vez mais presentes na maioria (senão na totalidade) da vida dos portugueses, também os próprios profissionais da área marcarem presença neste mundo?

AIM: Sem dúvida, desde que seja para cada um falar da sua área. Pode ser uma grande mais-valia.

MS: Sente que existe uma maior preocupação da população portuguesa em perder peso?

AIM: Não necessariamente. Nas consultas tenho muita gente a querer perder peso, mas também há cada vez mais pessoas a querer ganhar. Esquecemo-nos muitas vezes do reverso da moeda, mas também existe baixo peso.

MS: Existe algum “motivo” mais comum para uma pessoa tomar a decisão de emagrecer?

AIM: A grande maioria das pessoas é por uma questão de autoestima, mas uma grande fatia da população também o faz por questões de saúde. Diria que a motivação varia com a faixa etária.

MS: Terão também as redes sociais um papel central nesta decisão?

AIM: Sim, embora não ache que seja uma influência totalmente positiva. Há muitas comparações e isso pode causar imensa frustração num processo de emagrecimento.

MS: Também está presente nas principais redes sociais e ainda possui um blog – que temas aborda e o que pretende, em concreto, com o seu blog?

AIM: Inicialmente o objetivo era partilhar receitas simples e mostrar que a alimentação saudável também podia ser saborosa. Hoje em dia passa mais por simplificar a alimentação vegetariana e informar os leitores sobre vários temas da nutrição.

MS: O que faz de um blog de nutrição um blog de sucesso?

AIM: Eu gosto de acreditar que são as referências bibliográficas e a informação baseada em evidência científica.

MS: Será que os “padrões” que tantas vezes vemos serem divulgados, por exemplo no Instagram, podem ser um “pau de dois bicos”? Isto é, tanto podem influenciar positivamente como podem acabar por “diminuir” quem sofre desta doença?

AIM: Sim. A tal questão das comparações que falei há pouco.

MS: Podemos dizer que há, também, um “lado negro” associado às propostas de emagrecimento – muitas vezes são encarradas e desenvolvidas para que se tornem num negócio muito lucrativo... Concorda?

AIM: Claro que sim. O dinheiro move mundos, e a promessa de resultados sem o mínimo esforço move mesmo muita gente.

MS: Há também a problemática de algumas pessoas, tidas como influencers, acabam por, muitas vezes, darem conselhos que podem não ser os mais adequados... Afinal, cada caso é um caso, correto?

AIM: As pessoas influentes podem ser uma grande fonte de inspiração e motivação, seja a nível do exercício físico ou da alimentação, mas penso que devem servir mais de exemplo. Não devem aconselhar sem ter formação para tal.

MS: Por fim, que conselhos daria a uma pessoa que sofre de obesidade?

AIM: Que dê o primeiro passo. Não é fácil dar a volta, mas é mais que possível. E aconselho também a procurar ajuda de profissionais.

Inês Barbosa/MS

www.afrancisco.com Experience

Alcide P. Francisco, Broker
 Cell: 416-727-8863
 Office: 416-656-3500
 Fax: 416-656-9593
 alcide@afrancisco.com

209 Bowie Ave

Charming well cared for bungalow. Recent renos make this home ready for your family to enjoy! 30'x125' lot with private driveway and spacious backyard. Walking distance to Eglinton ave and upcoming LRT Caledonia station. Close to shopping areas - Westside Mall, Yorkdale Mall, hwys/Allen Rd. Walk score 79 (very walkable). Transit score 74 (convenient for most trips).

Extras: Electrical light fixtures, window coverings, stainless steel appliances in main floor kitchen. Stove, fridge, washer & dryer in basement & wall-mounted ductless air conditioning unit.

RE/MAX

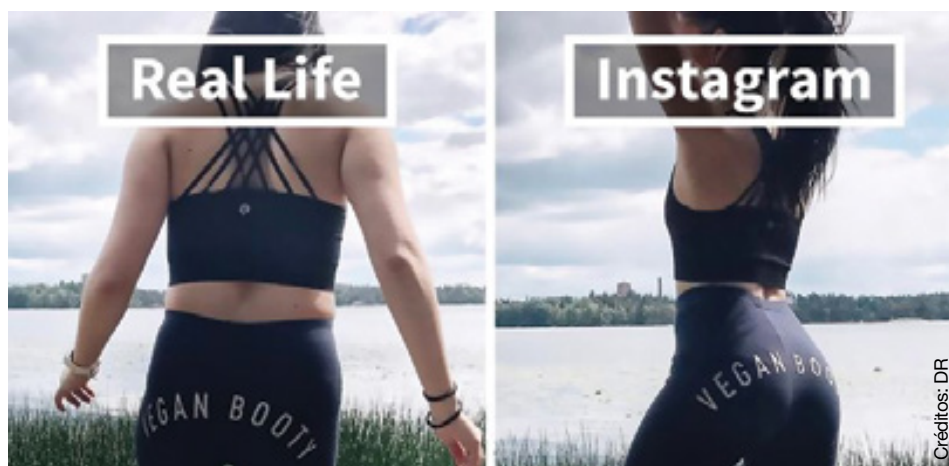
RE/MAX ULTIMATE Realty Inc., Brokerage
 Independently Owned & Operated
 1192 St. Clair Ave W., Toronto, ON, M6E1B4

GLASS & ALUMINIUM

COMMERCIAL | INDUSTRIAL

416-679-0635

info@oxfordglass.com
 oxfordglass.com



Reais irrealidades

Catarina Balça
Crônica

Numa era em que as redes sociais servem de porta de entrada direta nas nossas vidas, ou naquelas que decidimos inventar que temos, os parâmetros pelos quais nos seguimos são – posso garantir – completamente diferentes de há 10 anos atrás. Não preciso ir mais longe que isso. Acho que nem cinco, mas vá.

Podia falar-vos do Fotolog, do Hi5, desses inícios mais reais desta irrealidade que é a vida virtual, mas basta analisarmos o Facebook, que agora não é tanto usado pela minha geração – Millennials – e por isso vou focar-me no Instagram para vos dizer que chega a ser preocupante o misto de consequências que esta plataforma tem.

Sou utilizadora assídua, é por lá que sei da maior parte das notícias do mundo e dos mundos dos que conheço – eu digo que conheço, mas a maioria nunca vi na vida. Mas é esse o fascínio, podemos conhecer novas pessoas, podemos seguir a vida de celebridades que gostamos (mas que tantas vezes

nos fazem sentir inferiores), temos acesso primordial às novas tendências da moda, às novidades do mundo da música, ao que há de novo a acontecer na cidade e ao que não muda na cidade de outros – aqueles que por ali ficam, nesta cidade online e que não procuram um lugar real onde a vida aconteça, de facto, socialmente. As pessoas publicam online o que querem que se entenda como real e isso é algo que temos que perceber muito bem (vejam, por exemplo, a fotografia que aqui deixo).

As redes sociais são uma mais valia na vida de tantos, da maioria eu arrisco dizer, quando usadas para comunicar e partilhar momentos com aqueles que nos dizem mais, para nos rimos de vídeos hilariantes, para nos ajudarmos uns aos outros quando uma campanha surge em busca de auxílio porque, Moçambique, por exemplo, precisa de nós. As redes sociais podem ainda ser, e são no meu caso concreto, uma ferramenta de procura de inspiração para as mais variadas criações – a fotografia e o vídeo são duas delas. Servem para nos “empurrar” e fazer com que procuremos seguir os nossos sonhos. Acreditem, ou não, isto acontece muito.

No entanto, há obviamente o lado menos positivo – muitas vezes muito negativo – destas plataformas. Podemos referir casos graves de rapto, no entanto prefiro falar de coisas menos assustadoras, mas que podem também acabar com um crime.

Os estereótipos criados à volta da imagem da mulher, por exemplo, estão cada vez mais exigentes. Quero acreditar que se vos falar da família Kardashian sabem ao que me refiro – e uso este exemplo para vos dizer que é ridículo o quão intensa é a von-

tade da maioria das mulheres de ter uma “imagem Kardashiana”.

Infelizmente, nem todas têm a genética e muito menos o dinheiro para conseguir “atingir” os contornos da – quase – perfeição exigida. Sim, exigida. A maioria das mulheres, das mais variadas idades, sente que é um requisito ter uma determinada imagem, porque é assim que o mundo das redes sociais nos faz pensar. São essas mulheres, cirurgicamente perfeitas e com roupas da marca X e Y, que têm mais likes, mais DMs (direct messages), mais atenção! Tudo se resume a isso – atenção.

A “banha” a mais, o “pneu”, é criticado e posto de lado. As comparações são inevitáveis, a frustração toma proporções preocupantes e, tantas vezes, a depressão acontece.

No entanto, há o outro lado – para personalidades diferentes, que têm a força de vontade de mostrar que a determinação é maior que os complexos.

Tantos são os casos, como este que vos trazemos hoje, de jovens que, perante as centenas de seguidores, ou milhares, mostram que querem mudar de estilo de vida e, como uma espécie de compromisso, partilham essa difícil, mas tão gratificante, jornada. Aqui, as redes sociais servem de motivação para outros com a mesma vontade. Servem de fonte de energia para não desistir, porque sentem que querem provar que são capazes, sem pressões – há uma vontade boa de atingir resultados para se partilharem alegrias – os tais likes e comentários de força ajudam sempre, muito. Essa vontade de atingir um objetivo com uma plateia a torcer para que isso aconteça é, para tantos, como uma bomba de oxigénio.

“If you fall, that’s okay, just get back up and keep on pushing”



Tivemos o prazer de saber junto de Ellen Zurawell - um caso real de obesidade e desta tal luta incansável para conseguir perder peso – como tem sido esta jornada e qual é, na realidade, o impacto de plataformas como o Instagram ao longo de todo este processo.

Milénio Stadium: What made you decide to start losing weight? Was it self-motivation or were you experiencing health issues? If so, at any time was mental health starting to be a problem as well?

Ellen Zurawell: Back in April 2018, I was at work (I’m a nanny) and I took the kids to the public swimming pool with huge water slides that you had to climb at least 100 flights of stairs...maybe more and I got about half way up and felt like I couldn’t keep going. I got to the top and was out of breath. In that moment, I knew I couldn’t live like this anymore. How can I work with children if I can’t even keep up with them or be that positive role model? My mental health started to take a turn for the worst, not only was weight an issue for me, my skin was so bad I was embar-

assed while out of the house and that took a lot out of me. I knew if I didn’t do something for myself now, I don’t know where I would be 3 months from then.

MS: You started sharing your weight loss journey on social media. Has Instagram/Facebook been a source of motivation to continue moving forward and losing weight?

EZ: I have always been open on my social media with things going on in my life. I tried to lose weight many times before, but nothing ever stuck. I was always on a diet that never turned into a lifestyle change. When I started to share this new journey of mine in May 2018, I had so many people cheering me on and it kept me going! I set myself a goal of 100 days to keep it up, but once I started seeing the results, I shared more and more to hopefully inspire one other person. About 3 months into my journey is when social media was really a source of motivation for me. I had 2-3 women message me every month asking for help and looking for tips. At that point I knew I had to keep posting, keep sharing because I was inspiring others every single day!

MS: Did you ever feel pressured by social media in looking like the “perfect” woman or being the “perfect” size?

EZ: I never really felt pressured by social media in looking like the “perfect” woman or being the “perfect” size. I would look at pictures of women and say, “oh I would love to look like that” or “oh I hope my stomach will be that flat”. But once I started to lose more and more weight, I shook those thoughts from my head because this is my journey. I had the mentality that I put my body through this, not any of these other women, so I can’t expect my body to ever look like anyone

else’s. Everyone’s journey will be VERY different!

MS: Do you feel that by sharing your accomplishments and progress you are setting an example and encouraging others in similar situations?

EZ: At first, I felt like I was maybe being “annoying” by making posting about my fitness, talking about my journey and sharing the food I ate. But when I started to see how I could do it, I was on a mission to help others do it as well. It started with encouraging my boss to start. When she started and never looked back, I was so empowered. Watching her journey at first was so powerful for me to keep pushing and keep encouraging others! Sharing my accomplishments and progress has helped a handful of people that I know of and I hope I can keep inspiring others!

MS: Do you have a message for those who want to start a weight-loss journey or are currently trying to lose weight but are struggling and starting to feel discouraged?

EZ: EVERYONE can do this. Weight loss is never easy nor is weight gain! It takes a toll on you mentally and physically. All I can say is START, everyone has to start somewhere. Even those women/men you see and may say, “I wanna look like them” – they started somewhere too. If you fall, that’s okay, just get back up and keep on pushing. Weight loss will never be a straight line, there will be days that you nail it and days where you over eat. Don’t beat yourself up about it, move on and learn from the mistake. Don’t be afraid to go into a gym, again, everyone has to START somewhere and you walking into the gym is the best place to start.

Catarina Balça e Melissa DaCosta/MS

“As dietas só dão certo quando mudamos os nossos hábitos alimentares”

Isabel Sinde é uma voz bem conhecida da comunidade portuguesa. A cantora de blues tem 52 anos e desde que se conhece que tem problemas em controlar o peso. Há poucos anos foi diagnosticada com pré-diabetes e descobriu a dieta cetogénica com a qual já perdeu 26 quilos.

Milénio Stadium: Quando é que começaste a perceber que tinhas dificuldades em controlar o peso?

Isabel Sinde: Desde sempre, nunca fui magrinha, sempre tive uma luta especial com a balança. Tentava fazer dietas e algumas até funcionavam, mas as dietas só dão certo quando mudamos os nossos hábitos alimentares. Se voltamos às rotinas antigas as dietas não funcionam, acabam por ter o efeito contrário. Ou recuperamos o peso que perdemos – efeito yo yo – ou ganhamos ainda mais peso.

Ao longo da minha vida fiz todo o género de dietas, algumas mais radicais do que outras. Já tomei comprimidos para emagrecer, segui a dieta dos ovos, as sopas de vegetais, o problema é que daí a dois meses engordava de novo.

Pode parecer difícil de acreditar, mas o nosso corpo habitua-se a determinados alimentos. No meu caso os hidratos de carbono (doces, leite, pão, batata, farinhas, massas) são o maior problema.

MS: Tens mais vontade de comer quando estás mais frágil a nível emocional?

IS: Acontece sempre. Evito estar em casa quando estou nervosa ou stressada porque acabo por comer em excesso. É como se fosse uma droga e a comida é um refúgio.

MS: Como é que são as tuas refeições?

IS: Antigamente fazia três refeições principais – pequeno-almoço; almoço e jantar. Hoje é completamente diferente, faço duas refeições principais – almoço e jantar e evito comer depois das 20H.

MS: Qual é a dieta que segues atualmente?

IS: Nos últimos dois anos tenho seguido a dieta cetogénica, é uma dieta pobre em hidratos de carbono e rica em proteínas e gorduras animais. Mas também sigo o “intermittent fasting” – um jejum intermitente. Faço uma espécie de jejum para deixar o corpo livre da glicose e a minha primeira refeição é por volta do meio dia. O corpo acaba por transformar as gorduras depositadas em energia em vez que ir diretamente aos açúcares.

Em dois anos perdi 26 quilos, mas ainda não estou satisfeita.

MS: Quando é que percebeste que a dieta cetogénica era a certa?

IS: Conheço alguém que tem ELA (Esclerose Lateral Amiotrófica) e que segue esta dieta. Depois comecei a pesquisar e a ouvir podcasts. Acredito na dieta cetogénica, mas não a sigo à risca porque quando estou mais em baixo a nível emocional ainda recorro ao pão e às massas.

MS: Quais são os alimentos a que dás preferência?

IS: Carnes, ovos e queijo. Também consumo boas manteigas, bons azeites e bons óleos, de abacate e de coco por exemplo. Estes lípidos dão-me energia e saciam-me a fome. Com os hidratos de carbono é precisamente ao contrário porque acabo por sentir fome pouco depois de ingeri-los. Não consumo leite porque é um alimento processado e rico em açúcar.

MS: É fácil encontrar estes alimentos em Toronto?

IS: Antigamente não, mas hoje já encontramos na maioria dos supermercados da cidade. Agora é fácil encontrar pacotes de arroz de couve-flor, que é um bom substituto das massas. Gosto muito do Metro e do Superstore, mas até o No Frills é bom. Acho que a procura é cada vez maior e o retalho acaba por responder às necessidades dos consumidores.

MS: Um dos problemas da obesidade é uma maior propensão para ter diabetes.

IS: Há cerca de três anos fui diagnosticada com pré-diabetes. Tenho excesso de peso e carga genética, dois fatores que são decisivos para o aparecimento da diabetes. Como não gosto de tomar medicamentos fui à procura de algo que me fizesse bem e descobri a dieta cetogénica. Antes estava sempre com inflamações, durante três meses perdia a voz e as gripes eram fortes. Estava sempre cansada e tinha muitas dores nas articulações. Agora sinto-me melhor e neste inverno não me constipei.

MS: Praticas exercício físico?

IS: Infelizmente não tenho tempo para ir ao ginásio, mas cheguei a fazer natação e gostava muito, ia duas ou três vezes por semana.

Agora quando posso faço caminhadas com a minha cadela Sintra, um dia destes fomos ao veterinário a pé.



Créditos: DR

MS: Não és acompanhada por um nutricionista. Tiveste alguma má experiência?

IS: Acho que a maioria dos médicos usa a mesma dieta para todos os pacientes. O problema é que nós somos todos diferentes e o que é bom para uns, nem sempre resulta com todos. Não defendo que os ignoremos, mas devemos tentar encontrar as nossas respostas.

MS: Já te sentiste discriminada? Tens algum episódio que queiras partilhar connosco?

IS: Aprendi a lidar com isso. Não vou dizer que já não me incomoda, mas cada vez dou menos importância. Da última vez que fui de férias a Portugal um homem queria vender-me comprimidos para emagrecer. Fiquei incomodada não por ele me ter chamado gorda, mas por ter invadido a minha privacidade enquanto estava a jantar fora com a minha família.

MS: As mulheres são pressionadas para serem magras e bonitas?

IS: Uma mulher pode namorar com um homem gordo, mas se for ao contrário já não pode ser. Acho que o marketing é mais voltado para as mulheres do que para os homens. Nem todos somos modelos, eu não quero ser magra, já ficaria feliz se vestisse o 44.

MS: Achas que as escolas deveriam ensinar educação alimentar?

IS: Crescemos sem saber comer da forma correta. Conheço poucas crianças que gostem de vegetais e de água. Eu bebo três li-

tros de água por dia, mas conheço muitas pessoas que são viciadas em bebidas com gás. Acho que o açúcar e as bebidas com gás deveriam ser banidos das escolas. É importante inculcar esses valores nas próximas gerações.

MS: Os alimentos com maiores níveis de açúcar são sempre mais económicos.

IS: Os vegetais são mais caros que as batatas fritas e os doces. Na minha opinião tudo o que é processado e tem muito açúcar deveria ser mais caro. Deveríamos dar preferência aos produtos de época em vez de importarmos tantos alimentos.

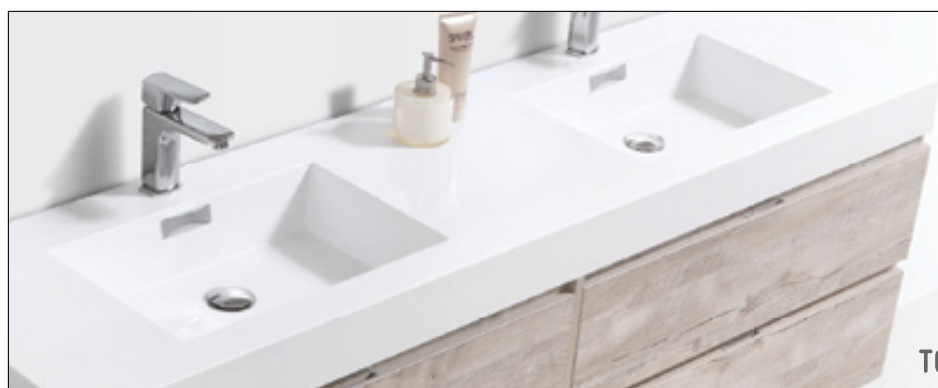
MS: É difícil seguir uma dieta sobretudo quando temos raízes portuguesas?

IS: É mais difícil, mas não é impossível (risos). Eu adoro bacalhau com natas, mas substituo a batata pela couve-flor, não é igual, mas sabe bem. E também resulta com outros pratos, no caldo verde ou no arroz de pato, por exemplo.

MS: Que conselhos é que dás a alguém que tenha excesso de peso ou problemas de saúde relacionados com a obesidade?

IS: Pesquisem até encontrarem a dieta certa para o vosso caso. A dieta cetogénica funciona comigo, mas cada caso é um caso. Não se deixem levar apenas pelos médicos porque alguns deles só têm um semestre de nutrição.

Joana Leal/MS



TORONTO VANITY
AFFORDABLE LUXURY FOR YOUR BATHROOM

451 ALLIANCE AVENUE - TORONTO, ON M6N 2J1

MONDAY TO FRIDAY: 11AM - 6PM | SATURDAY: 11AM TO 5PM

TOLL FREE: 1.877.389.7979 | INFO@TORONTOVANITY.COM | WWW.TORONTOVANITY.COM

My personal weight loss/gain journey...

Vincent Black
Opinion



My mother would always say that I was born over 200 pounds and for most of my life I have been struggling with weight issues from as early as I can remember to the present day. I have tried every diet fad and weight loss programs - from drinking chocolate Slim Fast to going to Dr. Bernstein for injections that would burn the fat off my body. The amount of diet pills and supplements that were recommended or given to me over the years to help me lose weight and try to have that perfect image have been endless.

I struggled with being overweight, or in some cases you even would have considered me obese. I know that excess weight is associated with potentially serious health conditions, such as high blood pressure, high blood sugar, high cholesterol, not to mention sleep apnea, fatty liver disease, and back and knee problems, among other things. I also worried about my appearance.

'Consider weight loss drugs or surgery' has also been whispered in my ear about weight loss. There have been days that I would go home, in some cases depressed and seriously consider surgery. It got to a point in my past where I did visit a weight

loss clinic for a consolation to do bariatric surgery on my stomach for weight loss.

Needless to say that on a personal level, I have tried it all. In one way or another, I have experienced all the struggles with weight loss.

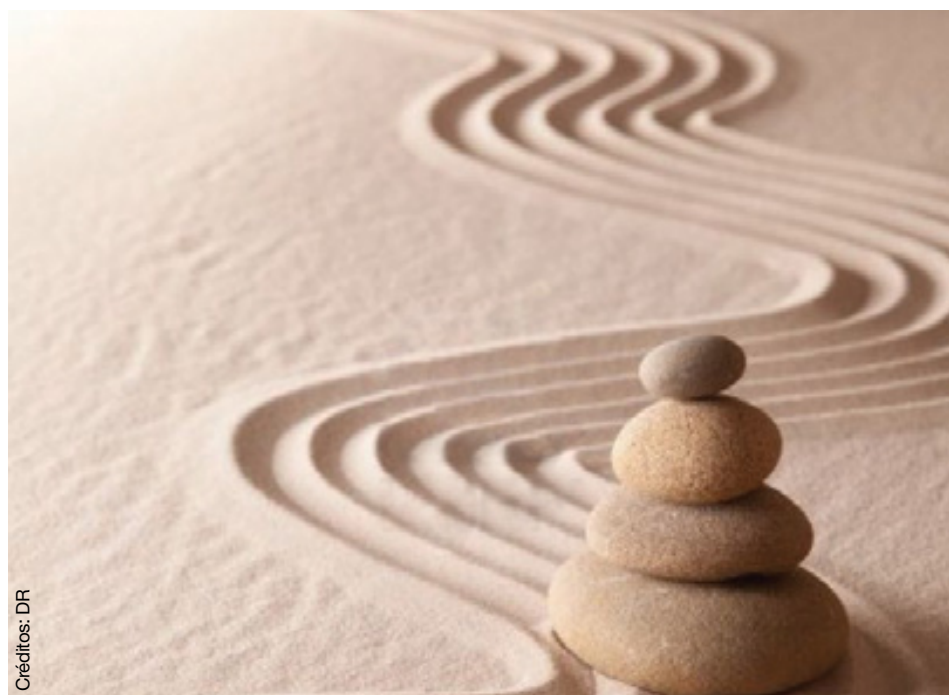
Here's what worked for me:

I resigned myself to the fact that I was a fat person. Even as I was losing weight, I would have to remind myself that a fat person lived inside of me. The psychology behind this mind technique is that putting the weight back on is so easy.

I chose a well-rounded, nutritional diet plan consisting of a wide variety of fruits, vegetables, lean proteins, and healthy fats, and very low carbohydrates. It was a popular diet, which I modified to suit my preferences. I never bought any prepared foods and I stayed on track with common sense and moderation.

I got a small pocket notebook and started keeping track of everything that I ate. Each page represented a day's intake, and I counted calories, as best I could. Once a week, I weighed myself, and recorded my weight only once a week.

Exercise is important from the stand point of doing something. For me, I started with just walking for about 20 minutes a day and as I got stronger, I incorporated more vigorous exercises. Exercise helped me sleep better, because when I wasn't sleeping, I was always munching on some food late at



Créditos: DR

night. Try not to eat anything after 8.00pm. I trained my mind with a small psychological trick...I would say to myself that the mill was shut down at 8.00pm.

There were stops and starts, and the scale went up and down, but over time, the pounds slowly came off. As I was losing weight, I was able to rejoin my gym and add one or two weekly workout sessions in. It took me over two years, but I was able to have a 50-pound weight loss.

Most weight loss is followed by weight gain, as people revert to their old habits. For me, it was difficult at the start but keeping track of how much I ate was very helpful. Self-monitoring and tracking what I put in my mouth was very important in my success.

Obesity is a major global health problem and predisposes individuals to several comorbidities that can affect life expectancy. Interventions based on lifestyle

modification and integral components in the management of obesity. However, although weight loss can be achieved through dietary restrictions and/or increased physical activity, over the long term many individuals regain weight.

Weight loss is a big thing, the problem is that fad diets -the extreme ones that limit food source or completely cut things out, don't offer long-term results. When you incorporate healthier tendencies as part of your lifestyle, you'll start to see numbers on the scale shift in the right direction. If for any reason results take a little longer than you'd hoped, you're less likely to become discouraged in the meantime.

At the end of the day, it comes down to a very simple old adage and that is "eat less, exercise more" and do what works for you and your lifestyle.



PORTUGAL

Saiba **8 vantagens** de ter um apartamento no algarve com rendimento garantido com a Camil

Apartamentos no Algarve para férias e investimento

APARTAMENTOS POR MENOS DE

200 mil

Dólares

5-8

MIL EUROS RENDIMENTO ANUAL

PROMOÇÃO DE PÁSCOA

No Algarve poderá comprar ou alugar um apartamento de 2 quartos todo mobilado, a cinco minutos da praia, com ar condicionado, aquecimento, estacionamento, piscinas para crianças e adultos. Terá um rendimento de 5 a 8 mil euros ao ano








Parque aquático Zoomarine, Algarve shopping e campos de golfe a 10 minutos
Albufeira e Portimão a 20 minutos de carro

Aconselhe-se com quem conhece bem o mercado português



Fernando Martins
416 258 8104
support@camil.ca
www.camil.ca



LOCAL



Bernardino Ferreira da LiUNA 183 com o bolsista Austin Martins-Robalino e a presidente da FPCBP, Eduarda Lee Sousa-Lall - Créditos: Joana Leal



Manuel DaCosta da Viana Roofing & Sheetmetal Ltd com o bolsista Mathew Carias e a presidente da FPCBP, Eduarda Lee Sousa-Lall - Créditos: Joana Leal



Representante da Alturas Roofing & Sheetmetal com a bolsista Maya Ganhão e a presidente da FPCBP, Eduarda Lee Sousa-Lall - Créditos: Joana Leal

Federação entrega 37 bolsas de estudo

A Federação de Empresários e Profissionais Luso-Canadenses (FPCBP) entregou no passado sábado (23) 37 bolsas de estudo, uma bolsa por cada ano de vida da Federação. O evento decorreu no Pearson Convention Centre e o orador principal, que tem uma empresa sediada em Silicon Valley, garante que o céu é o limite para os nossos sonhos.

“Os luso-canadenses são inteligentes, trabalhadores áduos e têm uma grande comunidade que se apoia mutuamente. Não se esqueçam de olhar à volta e perceberem o que podem fazer a seguir, o céu é o limite”, disse Andrew Arruda da ROSS Intelligence ao Milénio Stadium.

No próximo ano o jovem anunciou que vai financiar uma das bolsas de estudo da FPCBP e a presidente da Federação, Eduarda Lee Sousa-Lall, deposita muita esperança em cada um destes bolsistas. “Hoje é a grande noite e vamos encorajar cada um destes jovens a representar as raízes portuguesas e a honrar a memória dos pioneiros. Trabalhamos muito para que isto fosse possível e tenho de agradecer à minha equipa e aos nossos empresários”, disse.

A Federação recebeu muitas candidaturas e coube a um comité composto por vários académicos fazer uma seleção dos vencedores. Os bolsistas mantêm uma forte ligação com as suas raízes e no futu-

ro esperam poder fazer a diferença. “Sinto-me muito feliz por poder receber esta bolsa. É uma grande ajuda, sobretudo para a universidade e um dia espero tornar-me enfermeira. Tenho uma forte ligação com o Clube Português de Oshawa e danço no rancho de folclore desde os três anos”, explicou Maya Ganhão ao nosso jornal.

Matthew Carias é estudante de medicina na McGill University em Montreal e lamenta que seja o único português da sua turma. “É um grande alívio receber esta bolsa porque assim não tenho de pedir dinheiro emprestado ao banco e posso concentrar-me apenas nos meus estudos. Nasci no Quebec, mas os meus pais são de Braga e de Leiria. A medicina é fascinante e eu gostaria de me especializar em cirurgia, mas se por acaso não for possível, uma carreira como médico de família também me parece bem. Infelizmente não temos muitos médicos portugueses na província, mas espero que isso mude um dia”, contou.

O Abrigo Centre e três luso-canadenses foram também premiados pelo seu trabalho e pela sua dedicação nas mais variadas áreas. José Melo, presidente e fundador da Allstone Quarry Products venceu o Business Excellence Award; George Pimentel, fotógrafo de celebridades, venceu o Pro-

fessional Excellence Award; Larry Vieira, assistant Crown Attorney, ganhou o New Generation Award e o Abrigo Centre recebeu o Humanitarian Award.

José Melo disse sentir-se muito honrado por se terem lembrado dele depois de 50 anos de carreira e garantiu que, apesar dos seus 74 anos, ainda quer abrir pedreiras, sobretudo para extração de granito. George Pimentel, que já fotografou algumas das maiores celebridades do mundo, não esquece as suas raízes e sublinha que é sempre bom voltar ao Little Portugal depois de passar algum tempo em Hollywood. O seu primeiro contacto com a fotografia foi através do estúdio do pai e o seu irmão deu-lhe a primeira máquina fotográfica aos 12 anos. Quando lhe perguntámos qual a sua celebridade preferida, ele respondeu que agora é a Lady Gaga. No seu discurso apelou à união da comunidade portuguesa.

Larry Vieira, assistant Crown Attorney, estava visivelmente emocionado e recordou o seu percurso profissional. “Comecei por ser polícia com 21 anos. Fui colocado na área portuguesa e sei bem o que é o serviço público. Como falava português, as pessoas procuravam-me para ajudar com traduções. Quando fui estudar para ser advogado já tinha mais de 30 anos e era o único por-

tuguês da turma”, explicou.

O Abrigo Centre recebeu o prémio humanitário e Ed Graca agradeceu aos funcionários da associação por ajudarem a recomeçar vidas todos os dias.

Os empresários doaram mais de 1,2 milhões de dólares para ajudar a construir um país melhor e deixam conselhos que podem ser úteis aos futuros líderes. “Se nós damos uma bolsa a um estudante temos de ter a certeza que esse dinheiro é empregue em educação. Gostava que a Federação acompanhasse o futuro destes jovens e percebesse se realmente fizemos alguma diferença na vida deles. Tenho pena que os prémios sejam sempre atribuídos a homens porque temos mulheres extraordinárias na nossa comunidade. O sucesso é mental e há quem o confunda com dinheiro, poder e fama. Mas nós podemos ter tudo isso e sermos miseráveis, o que interessa é podermos fazer alguma diferença na sociedade”, sublinhou Manuel DaCosta, da Viana Roofing & Sheetmetal Ltd.

No final assistimos à atuação da Luso-Can Tuna e ao sorteio de viagens e estadias em Portugal. O evento foi ainda animado por Manuel Moscatel, na guitarra portuguesa e Tony Melo, na guitarra clássica.

Joana Leal/MS



Andrew Arruda da ROSS Intelligence
Créditos: Joana Leal



Luso-Can Tuna
Créditos: Joana Leal



Premiados da noite. Da esquerda para a direita - George Pimentel, José Melo, Larry Vieira e Ed Graca do Abrigo Centre - Créditos: Joana Leal

PORTUGUESE NATAS
IN THE HEART OF STONEY CREEK

905.570.3574
259 HIGHWAY 8, STONEY CREEK

DOCE NATA
Pastry & Café



TEIXEIRA
ACCOUNTING FIRM INC.

www.helpingbusinesses.com

BUSINESS PEOPLE
HELPING
BUSINESS PEOPLE



Carlos Teixeira
Managing Partner

Back Office
Accounting
Bookkeeping

Estate Planning
Corporate Life Insurance
Private Pension Plans
Retirement Options

Tax Advice
Personal Taxes
Business Taxes

Corporate Financing
Corporate Debt Solutions

416.535.8846

1015 Bloor Street West, Toronto
www.helpingbusinesses.com



Os 12 anos d'Os Camponeses de Toronto

Apesar de ter sido fundado em janeiro de 2007, foi apenas no dia 29 de março de 2008 que o Rancho Folclórico "Os Camponeses de Toronto" fez a sua primeira atuação.

“O Rancho dos Camponeses foi fundado em 2007. Fizemos a nossa primeira apresentação no dia em que fomos apadrinhados pela Casa das Beiras, em março de 2008. Durante este tempo já atuámos nos Estados Unidos e no Québec. O nosso grupo representa as danças, cantares e tradições da Alta Estremadura, mais propriamente da região de Pombal e Leiria.”, contou, ao jornal Milénio Stadium, Steven Borges, atual presidente, ensaiador e dançarino d'Os Camponeses de Toronto. Foi das suas mãos que este grupo nasceu, tendo como objetivo divulgar as tradições e costumes portugueses e também com o intuito de eternizar este símbolo tão típico de Portugal através dos mais jovens.

“Eu sempre tive uma paixão pelo nosso folclore. Eu comecei noutra grupo quando tinha seis anos e estive nesse grupo cerca de 20 anos. Quando decidi formar um grupo novo tinha como intenção continuar a transmitir os nossos costumes e representar uma região diferente. Não há muita representação do centro de Portugal e nós somos um dos dois grupos de Toronto que representa essa região”, disse o presidente.

“Os Camponeses de Toronto” contam com cerca de 34 elementos, com idades compreendidas entre os 15 e os 65 anos, e fazem parte da Aliança dos Clubes e Associações Portuguesas do Ontário. “Há alguns anos atrás começámos o nosso grupo infantil para transmitir as nossas tradições aos nossos jovens e agora no nosso rancho temos dois grupos e em algumas danças eles dançam uns com os outros. Uma das nossas dificuldades é arranjar rapazes - achamos que os rapazes agora não querem dançar o nosso folclore e eu penso que é uma dificuldade de muitos ranchos e também continua a ser uma das nossas. Não faz mal ser rapariga, rapaz, jovem, adulto.... Estamos sempre a aceitar dançarinos! É só contactar-nos através do nosso número ou no Facebook ou Instagram. Estamos sempre a aceitar qualquer pessoa e ensaiamos às sextas-feiras no First Portuguese”, afirmou Steven Borges.

Todos os pormenores das atuações deste grupo - como as danças, trajes e cantares - representam costumes próprios destas regiões portuguesas que se ligam, essen-

cialmente ao campo, como são exemplo os trajes de camponeses, ceifeiras, peixeiras e pescadores.

Rosário Costa, elemento do Rancho há 12 anos, está encarregue de fazer a apresentação do grupo, das suas danças e canções. “No início tínhamos à volta de, se não me engano, 34 elementos, com idades entre os 4 e 63 anos. Hoje em dia estamos basicamente com os mesmos elementos. As idades foram aumentando, é lógico! Passaram-se 12 anos! O rancho, como a senhora e toda a gente sabe é uma representação daquilo que se passava antigamente e os jovens gostam de se envolver, de fazer parte e fazem o esforço para poder manter as nossas tradições vivas”, contou-nos Rosa.

Já Jorge Vala dança nos Camponeses de Toronto há cerca de três anos, mas garante que o amor pela tradição portuguesa já vem de há muito tempo. “Já em Portugal andava no rancho, representando a mesma região. Cresci no rancho - é sempre uma boa motivação para nunca esquecer as nossas origens”, contou-nos Jorge Vala.

Mais do que um grupo de dança, para Jorge Vala Os Camponeses são, verdadeiramente, uma família.

“Não vemos isto como um rancho mas sim como um grupo de amigos que fazem tudo por gosto! Este grupo também está a precisar de dançarinos - o convite é feito sempre a toda a gente. Seja de 5 ou 50 anos... venham reviver, saiam de casa, larguem os computadores, as playstations! Vamos reviver o passado, vamos socializar com as pessoas e vamo-nos divertir, principalmente”.

Nancy dos Santos é outro dos elementos que já acompanha Os Camponeses desde o início assumindo, no presente, o cargo de Secretária do grupo. Mas... estamos curiosos! O que é que uma Secretária faz, afinal, num grupo de folclore?

“Normalmente, quando há reuniões, eu estou lá a fazer as minhas notas e tudo mais. Mas fora isso ajudo a organizar o nosso rancho, o aniversário e também em qualquer coisa que seja preciso - às vezes é a fazer entrevistas, outras vezes é arranjar DJ... O que é preciso eu faço”, explicou Nancy.

Este foi o 12º aniversário do grupo, mas Os Camponeses de Toronto irão, com certeza, continuar a mostrar, dentro e fora do Canadá e por muitos anos, umas das mais belas tradições de Portugal.

Inês Barbosa/MS



Créditos: Cristina Rita



Créditos: Cristina Rita

Peniche C.C. of Toronto e Peniche Os Belenenses Academy sopraram as velas

O Peniche Community Club of Toronto e a Peniche Os Belenenses Academy decidiram juntar os seus aniversários – 38º e 9º, respetivamente – numa única festa e celebrar tudo o que os une.

Depois de já ter assumido outros cargos como o de vice-presidente e diretor da cultura, João Freixo é, já há seis anos, presidente do Peniche em Toronto. Afirma ser “uma honra” servir estes clubes comunitários, classificando este trabalho como um “sacrifício a custo zero”.

“O clube está estável financeiramente, tecnicamente e em volume de atletas somos, talvez, a única equipa que tem as categorias todas. Temos equipas femininas, temos equipas masculinas seniores e temos cerca de 145 miúdos na Academia. É um clube que, financeiramente, está bem e nós estamos orgulhosos por isso”, disse o presidente do clube ao nosso jornal.

Quando João Freixo integrou a Direção do Peniche já tinha em mente fazer uma parceria com o clube de Portugal. Com vários contactos no mundo do futebol, conseguiu com que a ideia fosse adiante e o projeto foi aprovado em Assembleia Geral do Clube, sendo-lhes atribuído o núcleo número 4 da América do Norte.

“Começámos a pensar que era viável criarmos uma Academia onde tivéssemos os miúdos, para os poder levar a Portugal, dar-lhes a experiência de conhecerem outras áreas de desporto e saberem, ao fim e ao cabo, o que é ser um jogador de futebol. Queríamos passar aos miúdos a ideia que ser futebolista é um atributo, mas que esse atributo também tem de ser trabalhado! Atualmente temos miúdos em Portugal, a jogar no Belenenses e outros que, como não têm lugar na equipa, são emprestados a outras equipas mais pequenas, mais adaptadas às aptidões e ao potencial deles”, explicou João Freixo.

No mês de abril alguns atletas irão deslocar-se a Portugal para fazerem treinos no clube. Já no dia 23 de setembro, o culminar dos festejos dos 100 anos d’Os Belenenses, será a vez da Direção se deslocar a território português. Mas desta vez foram os representantes do clube Os Belenenses – mais concretamente o vice-presidente Óscar Rodrigues e a Diretora Geral, Mafalda Fernandes, que marcaram presença neste duplo aniversário, em Toronto, e que muito elogiaram a forma como foram recebidos.

“Acho que é importante mantermos este contacto e aquilo que nós levamos é uma

maior proximidade e uma série de iniciativas que queremos começar a pôr em prática, nomeadamente com a Belenenses Academy, através dos jovens que nós pretendemos que vão cada vez mais ao Restelo, ao Belenenses, para treinar e, quem sabe, alguns poderem ficar connosco em Portugal”, adiantou Mafalda Fernandes.

Também Rui Gomes, Cônsul de Portugal em Toronto, marcou presença nesta noite de festa. “Muitos membros, muitos sócios aqui a celebrar este 38º aniversário, com ilustres convidados vindos de Portugal, do clube de futebol Os Belenenses. Não poderia deixar de vir aqui dar as minhas felicitações a todos os sócios membros deste clube pelas atividades que têm desenvolvido ao

longo destes anos e que eu espero que possam continuar a ser desenvolvidas durante muitos e muitos anos. E com a percentagem de jovens que aqui encontro tenho a certeza que isso estará assegurado!”, disse.

Diane Maria, Diretora Desportiva do Peniche Community Club, desempenha estas funções há cinco anos. “O que eu noto é que em relação aos mais novos o interesse está a crescer mas quando chegamos a uma determinada idade, se eles não têm um verdadeiro interesse no futebol, já começam a desinteressar-se”, confessou.

Este clube conta com 140 atletas, divididos entre os sub-9 e o escalão sénior, e já alcançaram várias metas importantes.

“Os nossos sub-16 este ano subiram de divisão, agora vamos para o CSL. Nos dois anos anteriores foram os sub-18 que foram campeões da Taça e da Liga e essa equipa, nos dias de hoje, são os nossos sub-21 que no ano passado foram campeões e subiram para o Provincial”.

O jornal Milénio Stadium deseja que o Peniche C.C. of Toronto e que o Peniche Os Belenenses Academy celebrem muitos mais aniversários e que alcancem todos os seus objetivos. Parabéns!

Inês Barbosa/MS



Créditos: Cristina Rita

O síndrome do sabe-tudo

Augusto Bandeira
Opinião



Sempre que tenho conhecimento de histórias reais, coloco as palavras em números e tento transformar certas personagens e avaliar as mesmas como na matemática, (tipo 2 e 2 não são 4).

Tenho também muito cuidado ao opinar seja sobre o que for e nunca coloco nomes, embora tudo tenha um princípio e fim. É como nas histórias que as nossas mães nos contavam quando éramos crianças nas quais, se bem se lembram, acreditávamos e algumas permanecem nas nossas memórias. São marcas que ficam e nunca mais se esquecem.

Na sociedade que nos rodeia há histórias tão excelentes que ficamos a pensar se tudo aquilo é normal ou se acontecem por obsessão – ao querer ser (sem saber

ser, nem saber transmitir) só porque se acha que fica bem. Até se pode ouvir alguém a tentar dizer, indiretamente, algo menos agradável, tipo um aviso para bem de todos, mas não compreendemos que as indiretas são direcionadas para alguém. Qualquer cidadão, com dois dedos de visão, compreende que só a tal síndrome de sabe-tudo e obsessão não lhes permite compreender. É por isso que, por vezes, se tomam decisões muito tristes. Quem tem conhecimento das coisas, pode levar muito longe a vida que se prontificou a gerir, mas a forma como se lida com o saber é o que mostra quem realmente somos. As pessoas devem ser humildes, ao invés de causar constrangimento. O saber contribuir para que se possa expandir os conhecimentos só fica bem, no entanto, na outra mão, existem as pessoas com a síndrome de sabe-tudo, que são extremamente arrogantes e se consideram superiores às pessoas ao seu redor, julgando que todos são cegos ou surdos. Os sabe-tudo nem conseguem ver que, a seu lado, está aquele que sabe e

percebe do saber-saber, ouve com atenção, estuda e depois avalia. Por teoria, as pessoas com conhecimento, quando se deparam com algo que difere de sua visão, analisam todas as informações, refletem e estabelecem um pensamento crítico sobre aquilo, isto é, quando criticam já têm alternativa. O que se vê e, aos poucos, se descobre é que os sabe-tudo apenas dão atenção ao que confirma as suas crenças, e ignoram aquilo que os desafia ou contradiz. Até chegam ao ponto de vir com conversas que não têm nada a ver com o tema em discussão. Quantas vezes se ouvem conversas que nos fazem questionar (a nós próprios...) se estamos no planeta certo. Para certas pessoas há uma receita boa, pomada para a dor de cotovelo e uma colher de chá de educação, todas as manhãs, no café.

E depois para que os sabe-tudo fiquem contentes, em alguns momentos, nós temos que tentar fechar os olhos àquilo que não condiz com as nossas opiniões. Fazemos isso porque gostamos de validar os pensamentos, gostamos de dar a entender

que estão certos. Principalmente, quando se trata de opiniões que sustentamos desde muito cedo e que não é fácil mudar. Então deixa-se os sabe-tudo abanar a bananeira. Precisamos manter em mente que, ainda que desejemos estar certos, precisamos estar abertos à novas opiniões e visões do mundo e reconhecer os nossos erros, aproveitando todas as oportunidades de aprendizagem. Coisa que falta aos que procuram ser porque não gostam de ver algo ser mudado por receio de perder alguma coisa. Para bom entendedor, por vezes mentes brilhantes misturadas com os sabe-tudo, é triste e perde-se boa gente que nada vão aprender.

Os sabe-tudo possuem um sério problema – nessa tentativa persistente de se mostrarem superiores, eles apenas mostram que sofrem de uma séria insegurança sobre si mesmos. Nem têm conhecimentos, nem mostram uma maturidade saudável. Têm sim uma obsessão pelo poder – sem saber, nem conhecimento. Chama-se a isso comportamento tóxico.



Mafalda Fernandes, diretora-geral do clube Os Belenenses
Créditos: Camões TV



João Freixo, presidente do Peniche Os Belenenses Academy de Toronto
Créditos: Camões TV



Óscar Rodrigues, vice-presidente do clube Os Belenenses
Créditos: Camões TV

Delegação do Belenenses em Toronto

Congresso de Filiais no mês de junho, em Lisboa

Foi há nove anos que um beirão decidiu criar o Núcleo d' Os Belenenses em Toronto no Canadá. Hoje a Academia funciona com 145 jogadores dos 9 aos 21 anos, distribuídos por oito equipas. “Os meus pais não tinham possibilidade para pagar os meus estudos e os do meu irmão. Comecei a jogar futebol com uma bola de trapo até que apareceram olheiros de Lisboa e aos dez anos vim para a capital. O Belenenses para mim era uma casa muito familiar porque os meus tios moravam na Calçada da Ajuda e então eu passava lá muito tempo”, contou João Freixo, presidente da Academia do Belenenses de Toronto.

Embora tenha dois clubes, o Belenenses tem um lugar especial na vida de Freixo. “Sou do Benfica, mas o Belenenses é o meu clube do coração. Quando o Benfica jogava com o Belenenses nunca ia ver os jogos porque fervia em pouca água. Em 2009 houve uma reunião com um diretor do Belenenses, comecei como assistente da direção e vim para Toronto como

diretor. Conseguimos criar a filiação com o Belenenses e empurraram-me para a presidência”, explicou.

Numa altura em que o Belenenses de Portugal está a comemorar um século de vida, a direção veio até Toronto e revelou que este ano estão previstos dois grandes eventos. “O Belenenses tem mais de 50 núcleos espalhados pelo mundo e uma grande ligação aos países do PALOP e ao continente americano. Finalmente conseguimos vir a Toronto e a 8 e 9 de junho vamos ter o Congresso de Filiais e a 27 de setembro a nossa gala centenária vai acontecer no Centro Cultural de Belém”, avançou Óscar Rodrigues, vice-presidente do Belenenses.

O Belenenses é um dos clubes mais antigos do país e tem uma história muito sofrida. “O Belenenses teve 100 anos de histórias incríveis, sempre de sofrimento. Foi um clube que se viu afastado do seu próprio estado e por motivos políticos viu-se também afastado dos grandes palcos. Mas essas adversidades fortaleceram-nos”, referiu.

A história é feita de volte-faces, mas a

união e os valores mantêm-se. “Em 2012 vendemos a maioria do capital desportivo da SAD, mas este ano os sócios mudaram de ideias. Eu diria que o divórcio está consumado (risos). Nas vésperas da Segunda Guerra Mundial fomos convidados para inaugurar o estádio do Real Madrid e enquanto que todos os outros jogadores faziam a saudação nazi na presença de Benito Mussolini, os três jogadores do Belenenses recusaram-se e foram presos”, partilhou o vice-presidente.

Freixo deixa algumas críticas à forma de atuação de algumas das academias de futebol de Toronto e lamenta que os jovens não pratiquem mais desporto. “As academias aqui funcionam por carolice. Com tantos campos que existem por aí não se percebe que seja a classe mais pobre a pagá-los sem que nada lhes seja oferecido. O aluguer dos campos é exorbitante e todos os anos aumenta, mas todos apelam à cultura e ao desporto. Os pais pagam impostos e os filhos não têm condições para treinar nas escolas”, advertiu.

Os objetivos para o futuro são ambiciosos e passam pelas mãos de uma mulher que está dividida entre o basquetebol e o futebol. “Vamos conseguir chegar à Liga Europa, garantidamente. Há que ser otimista, se não for este ano, há-de ser no próximo, senão daqui a dez ou 20 anos”, vaticinou o vice-presidente.

Mafalda Fernandes é diretora-geral do Belenenses e em declarações ao Milénio Stadium elogia a abertura dos clubes para as mulheres. “Acho que hoje, pelo menos em Portugal, a presença de mulheres já vai sendo comum. Não ao nível dos cargos diretivos, mas no futebol já vamos tendo mais mulheres. Eu era adepta e há cerca de três anos o antigo diretor de basquetebol do Belenenses convidou-me para ajudar. Gosto de futebol desde sempre e é sobretudo por isso que gosto do Belenenses, mas hoje estou dividida porque também acho o basquetebol muito fascinante”, adiantou.

Joana Leal/MS

PORTUGUESE CULTURAL CENTRE OF MISSISSAUGA
53 QUEEN STREET NORTH, MISSISSAUGA

CANTORIAS AO DESAFIO

SÁBADO 6 DE ABRIL DE 2019
HOMENAGEM AOS CANTADORES
Vasco Aguiar e José Fernandes

CANTADORES DE PORTUGAL E DOS ESTADOS UNIDOS

Fábio Ourique Terceira
José Plácido Estados Unidos
José Borges São Miguel
José Esteves Terceira
António Isidro São Jorge

POESIA DE IMPROVISO
POR ZÉ NANDES
EM HOMENAGEM AOS HOMENAGEADOS
ACOMPANHADOS PELO DUO DE GUITARRAS
JOÃO CARLOS SILVA E JANUÁRIO ARAÚJO
905-286-1311
PORTAS ABREM ÀS 6.00 - JANTAR À 6.30

Sponsored by **Air transat**

Air transat

Direct routes to your roots

DIRECT FLIGHTS **OPTION PLUS** **GOURMET MEALS**

Fly to PORTUGAL
Roundtrip from Toronto, taxes included

STARTING AT

Lisbon \$719 May 23, 25	Faro \$789 April 9, 16	Porto \$879 May 26, 29
--------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

Three flights per week to Lisbon and one flight per week to Porto & Faro

Visit airtransat.com or contact your travel agent for more great deals.

Toronto departures. Prices are per person based on a roundtrip Economy. Valid on new individual bookings made from March 29 to 31, 2019 and applies on specific departure and return dates in April and May 2019. Taxes and fees (ATSC, airport fees, insurance, carrier surcharges) where applicable, are included. Limited seats available at prices indicated: 20 per departure. Subject to availability at time of booking. Flight frequency is based on winter 2019 departures and is subject to change without prior notice. Flights operated by Air Transat and are offered by Transat Tours Canada Inc. Ontario TICO (Reg. #50009486).

2018 World's Best Leisure Airline

CANADÁ



Créditos: DR

A maior pérola do mundo poderá estar em Mississauga

Um homem de Mississauga, Ontário, resolveu mostrar algo que poucas pessoas no mundo já viram: aquela que poderia ser a maior pérola natural do mundo.

Abraham Reyes, de 34 anos, manteve a herança da família num cofre, depois de a ter recebido por parte da sua tia há alguns anos. A pérola pesa 27,65 quilos, quatro vezes o peso da pérola de Lao-Tzu, também chamada de Pérola de Alá, que até há bem pouco tempo era considerada a maior do mundo. Apelidada de Giga Pearl, é branca e creme e parece um enorme dente. É do tamanho de um bebé.

A família não sabia que esta pérola podia valer alguma coisa - nem sabia que era uma pérola sequer.

“Ninguém nunca olhou muito para isto ... não parece uma pérola”, disse ele. Mas

a sua tia tinha as suas suspeitas e Reyes também. No entanto, dois especialistas vieram recentemente dizer-lhe que esta é a maior pérola que já viram. Há avaliadores de seguros a dizer que esta pode valer entre 60 a 90 milhões de dólares. “É inestimável para mim”, disse Reyes durante uma exibição exclusiva da jóia num local no centro da cidade. Reyes gostava agora de ter um lugar para mostrar a pérola - talvez um museu? - em conjunto com o polvo de folha de ouro de 22 quilates que ele havia construído para segurar a jóia.

“Eu quero encontrar o sítio apropriado para apresentar esta obra”, disse ele, acrescentando que acredita que a pérola tem importância científica. “Eu acredito que o mundo deveria saber que ela existe.”

CBC/MS

TTC aumenta tarifa

Como anunciado no orçamento para 2019, a partir do dia 1 de abril o TTC vai aumentar as tarifas em 10 cêntimos.

O aumento de preço significa que os tokens e as tarifas do Presto vão subir para \$3.10, dos seus atuais \$3, enquanto as passagens avulsas para adultos permanecem inalteradas em \$3.25.

A TTC acredita que o aumento de preços deve gerar \$26 milhões adicionais em receitas para compensar parcialmente um aumento esperado de \$100 milhões em despesas este ano. De acordo com a agência de trânsito, são precisos \$33.5 mil milhões nos próximos 15 anos para atender às necessidades de capital.

“A TTC realizou uma revisão abrangente de todas as necessidades de reparos e requisitos de capital necessários para atender ao aumento no número de passageiros”, diz o

plano de investimento de capital de 15 anos.

Este orçamento protege serviços como o hop-on, hop-off de duas horas, iniciativas de melhoria de capacidade, incluindo mais serviços de metro, autocarros e elétricos, permitindo que crianças até aos 12 anos usem os transportes de forma gratuita e que os serviços se iniciem mais cedo aos domingos.

Jaye Robinson, presidente da TTC, diz que o aumento de tarifas é o último recurso. “Este orçamento permite-nos manter os importantes investimentos nos serviços de transporte público que o Conselho de Toronto aprovou nos últimos anos”, disse ele em janeiro. “Aumentar os preços é sempre o último recurso, mas para proteger os serviços prestados, temos que encontrar um equilíbrio entre o que é acessível para os nossos clientes e para os residentes de Toronto.”

OC/MS



Créditos: DR

WOW Air deixa de voar

A companhia aérea de baixo custo da Islândia - WOW Air - deixou de estar operacional desde quinta-feira (28), deixando milhares de passageiros sem viagem, incluindo canadianos que estavam tanto na Europa como na América do Norte.

Numa declaração apresentada no website, a companhia aérea disse que cessou as operações e, como resultado, “todos os voos da WOW Air foram cancelados”.

A companhia encorajou os clientes que pagaram o bilhete com cartão de crédito a verificar se o valor teria sido reembolsa-

do e direcionou os passageiros para outras companhias aéreas de forma a tentarem encontrar rotas alternativas para os seus destinos.

A rival da WOW, a Icelandair, está a tentar conquistar alguns desses passageiros, oferecendo um lugar em qualquer um dos seus voos, quando disponível, por um preço com desconto.

Fundada em 2011 pelo empresário Skuli Mogensen, a WOW Air ofereceu voos ultra-baratos entre a Europa e a América do Norte, muitas vezes por tão pouco quanto 99 dólares mais impostos.

Cada voo começou ou terminou na capital islandesa de Reykjavik, o que ajudou a impulsionar o turismo no país, com passageiros a fazerem layovers no país. AAO todo, cerca de 3,5 milhões de pessoas voaram nesta companhia aérea no ano passado.

De acordo com a Air Frotas Inc., a WOW tinha cerca de uma dúzia de aviões em serviço, com mais cinco em armazenamento que planeava usar em rotas expandidas. Todos os aviões da Wow são feitos pela Airbus.

A companhia aérea tinha 27 voos programados para descolar no dia em que fechou portas, quinta-feira (28). No total, foram cerca de 2.700 passageiros foram afetados por esta decisão.

CBC/MS



Créditos: DR

FERREIRA KOACH
IMMIGRATION SERVICES

CONHECEDORES ABSOLUTOS DAS LEIS DE IMIGRAÇÃO



Jason G. Ferreira
B. Comm. RCIC

Agora com um escritório em Hamilton para melhor servir a comunidade

Contacte-nos para uma consulta

416 653-8938

immigration4canada.ca
1560 Bloor St W, Suite 200 Toronto

Em assunto de imigração, não se deixe enganar por rumores

ACCORD TOURS
Your #1 Choice to Portugal



Lisboa • Porto • Faro
Contacte o seu Agente de Viagens

TEL: (416) 599-3340
FAX: (416) 599-3405
WATS: 1-800-268-9135

70 Yorkville Ave, Unit UR10
Toronto, ON M5R 1B9
info@accordtours.com

accordtours.com

Ont.Reg#1649491



**NÃO PERCA!
AOS DOMINGOS ENTRE
AS 10H E O MEIO DIA**



Transportes públicos em Toronto “mais rápidos e mais baratos” se construídos pela província

John Tory diz que não aceita a afirmação da província de que pode construir os transportes públicos mais rápidos e mais baratos para a cidade, já que os planos para arrancar com o sistema de metro de Toronto parecem estar a avançar, apesar das objeções do presidente da Câmara e de vários vereadores.

Duas cartas, divulgadas na noite de terça-feira (26), relatam alguns detalhes sobre os planos da província para o metro, que incluem grandes mudanças nos projetos de trânsito já em andamento.

Na quarta-feira (27), após um debate sobre as cartas na Câmara Municipal, o conselho votou contra a interrupção das negociações com o Queen's Park sobre esta questão, mas aprovou uma série de propostas, incluindo um alerta para o governo provincial para que se reconheça a linha do centro da cidade como uma prioridade.

Na quinta-feira (28), Tory disse que a cidade tem que continuar a ser parte das discussões e fazer com que as prioridades de Toronto sejam ouvidas.

Quando questionado se confia que a província pode construir serviços de transportes públicos mais rápidos e mais baratos para a cidade, Tory respondeu: “Eu não aceito esse facto, mas aceito o facto de que deveríamos sentarmo-nos numa mesa e falar sobre isso”.

Enquanto o city manager, Chris Murray, representa a cidade nessas reuniões, Tory fala com o premier – houve inclusive uma reunião com Ford no início desta semana.

“Isso para mim é o propósito desta tabela, é olhar para a questão e perguntar - pode ser construída mais rapidamente? Podem construir-se mais serviços de transportes? A província pode adjudicar mais dinheiro ou tê-lo mais prontamente do que nós podemos? Eu acho que essas são questões merecedoras de discussão”, disse.

“Se estou satisfeito que a província possa construir este serviço melhor do que nós? Não necessariamente.”

Na noite de quarta-feira (27), o Premier Doug Ford divulgou um vídeo no Twitter, onde prometia que o seu governo irá construir “um ótimo sistema de metro” em todo o GTA.

“Finalmente, vamos avançar, colocar as pás no chão”, diz ele no vídeo de 30 segundos. “A TTC é ótima em operar metros, mas simplesmente não podem construí-los. Vamos certificar-nos de que temos o melhor sistema de metro em qualquer lugar.”

Tory, no entanto, disse que a sua maior preocupação “é a noção de atraso”. As cartas sugerem que as mudanças estão a chegar a quatro projetos de trânsito prioritários já em andamento, embora em vários estágios: a extensão de Eglinton West, a linha do centro da cidade e a extensão do metro da Yonge.

A cidade estava “a progredir” na linha de assistência do centro da cidade, afirmou Tory, expressando a sua preocupação, porque tem receio que qualquer mudança nos planos desse projeto, ou em qualquer um dos outros, possa atrasar os timelines previstos e aumentar os custos.

CBC/MS

Na política, o timing é tudo

Peter Ferreira
Opinião



Depois de dois anos a evitar a questão, o governo federal diz que está finalmente a trabalhar com o governo dos EUA para resolver a lacuna legal no acordo de imigração entre os dois países que, em parte, está a perpetuar as travessias irregulares para o Canadá.

Esta é uma boa notícia, mas também preocupante. É um mistério porque o governo tem demorado a tentar melhorar o Acordo de Terceiro País Seguro. O acordo tem uma falha tão óbvia e enorme que, efetivamente, põe em causa todo o seu propósito. Segundo este acordo (STCA), ou seja, Safe Third Country Agreement, qualquer um que faça uma reivindicação de refugiado nos Estados Unidos ou no Canadá, só pode fazê-lo no primeiro dos dois países a que chega. O acordo baseia-se no pressuposto de que o Canadá e os Estados Unidos são países “seguros” de onde os refugiados não têm motivos para fugir e assim terão uma audiência justa, em ambos os lugares, mas o acordo só se aplica aos refugiados que chegam dos Estados Unidos e que tentam fazer uma reclamação num designado posto de entrada canadiano.

É essa lacuna que levou dezenas de milhares de pessoas a entrar no Canadá desde a eleição do presidente dos EUA, Donald Trump, em 2016. O Sr. Bill Blair, membro do parlamento que é responsável por este assunto, diz que gostaria que o STCA fosse emendado para que a RCMP pudesse transportar aqueles que atravessam a fronteira ilegalmente, para o porto de entrada legal mais próximo, onde eles possam ser processados sob os termos do acordo e devolvidos, imediatamente, para os Estados Unidos.

Esta é uma solução lógica e óbvia, mas levanta a questão de se saber porque o go-

verno está apenas a querer isso agora? Em vez de resolver este assunto mais cedo, concentrou-se em gastar milhões de dólares para contratar mais juizes para ajudar a acelerar o processo de reivindicação de refugiados e tentar reduzir o enorme volume de pedidos no sistema de imigração do país.

Apesar disso, o primeiro-ministro Justin Trudeau diz que o Canadá continua a ser recetivo aos recém-chegados, enquanto o seu governo toma medidas para conter o fluxo de requerentes de asilo que entram no país. Falando à imprensa em Mississauga, na quinta-feira dia 21 de março, o primeiro-ministro disse que o povo canadiano continua a ser “extremamente favorável” à imigração, embora a questão tenha-se tornado “politicamente carregada” aqui e nos EUA. Mais de 40.000 pessoas entraram no Canadá a pé, através das florestas, desde 2017.

Os comentários de Trudeau foram profetizados dias depois do seu governo apresentar um orçamento que inclui uma nova estratégia de fiscalização de fronteiras, destinada a detetar, intercepar e remover migrantes irregulares. O plano, que deve custar cerca de 1,18 mil milhões de dólares, ao longo de cinco anos, inclui mais recursos para a Agência de Serviços de Fronteiras do Canadá e para a RCMP, para reforçar a fiscalização na fronteira, bem como para acelerar o processamento de pedidos de refúgio.

Algumas províncias, particularmente Quebec e Ontário, solicitam a Ottawa o reembolso de centenas de milhões de dólares, relativos a custos de habitação e outras despesas, que dizem ter sido incorridas para acomodar o fluxo de requerentes de asilo. O orçamento não destinou dinheiro para os custos provinciais da imigração, mas Trudeau disse que o seu governo continuará a trabalhar com as províncias e municípios para aliviar essa pressão.

Agora que estamos em ano eleitoral, o governo federal quer que nós acreditemos que está preparado para acabar com as travessias irregulares das fronteiras. Na política, o timing é tudo.

AUTONOMIAS



Créditos: DR

André Bradford diz que é essencial ter uma voz dos Açores na Europa

O candidato do PS/Açores às eleições Europeias do próximo dia 26 de maio realçou a importância de haver uma voz dos Açores no Parlamento Europeu.

André Bradford falava em São Jorge, após ter reunido com a direção e visitado a Fábrica de Conservas Santa Catarina, na Calheta.

Reconhecendo a atividade e a importância que esta tem na economia local, o socialista sublinhou os seus desafios, acrescentando que “empresas como esta devem ser defendidas junto da União Europeia com eficácia, empenho e conhecimento da Região”.

“Estamos a falar de uma fábrica com 140 trabalhadores, que labora oito toneladas diárias de atum, com uma forte implantação na economia da ilha. Quem não conhecer e valorizar esta realidade pode incorrer num grave erro, querendo comparar a realidade açoriana com outras realidades e com outras escalas, no plano Europeu”, alertou o Socialista açoriano.

André Bradford aprofundou este pensamento, realçando que “as escalas económicas e empresariais não são comparáveis no centro da Europa e numa Região Ultraperi-

férica, como os Açores”.

Sobre a fábrica de Santa Catarina, o candidato do PS/Açores realçou que esta conserveira que “tem vindo a aumentar os seus resultados económicos e as suas produções”, através de “um modo de tratamento do peixe que valoriza a mão-de-obra e também através de uma forma de pescar que é sustentável”.

André Bradford sublinhou que estas são vantagens que “devem ser promovidas junto da União Europeia, no sentido de que os apoios concedidos neste tipo de indústria se adequem ao esforço que a mesma faz para continuar sustentável e com impacto na economia local”.

Para André Bradford a “marca de Santa Catarina é uma garantia de qualidade fora da Região”, evidenciada pelas suas “exportações para os mercados de Itália e Inglaterra”.

“Em qualquer dos casos a promoção assume especial importância, não apenas para o atum como para outros produtos regionais, que se enquadram em nichos de mercado que comprem pela sustentabilidade e pelo modo de produção”, finalizou o candidato.

DA/MS

Défice e dívida bruta dos Açores agravam-se

O défice da Administração Regional dos Açores de 2018 agravou-se em 74,1 milhões de euros, para 126 milhões, resultado explicado por uma garantia dada à SATA no valor de 76 milhões de euros, segundo o INE.

Segundo a primeira notificação de 2018 relativa ao Procedimento por Défices Excessivos, remetida esta terça-feira (26) pelo Instituto Nacional de Estatística (INE) ao Eurostat, o aumento do défice na região “é explicado pelo registo como transferência de capital, com impacto na necessidade de financiamento, da concessão de uma garantia e de um aumento de capital do Governo Regional” à SATA no valor de 76 milhões de euros.

Na Madeira, as contas indicam um aumento do excedente (superavit), passando de 79,6 milhões de euros para 107,3 milhões.

No que refere à dívida pública, o aumento nos Açores foi de 1.690,4 milhões de euros para 1.859 milhões, enquanto na Madeira registou-se uma descida de 4.866,2 milhões de euros para 4.809,2 milhões.

Relativamente à dívida bruta, esclarece o INE, a legislação europeia exclui da análise a dívida comercial, a dívida das empresas públicas que não integram o setor das administrações públicas e a dívida dos municípios e freguesias localizados nos territórios das regiões autónomas, números registados no subsector da administração local.

Na segunda-feira (25), o Serviço Regional de Estatística dos Açores (SREA) avançou dados preliminares para o ano de 2018 na região, estimando um crescimento do Produto Interno Bruto (PIB) de 2,3% em volume e 4,04% em valor, para os 4.295 milhões de euros.

DA/MS

Antes que a memória se apague

Aida Batista
Opinião



É este o título do livro de Roberto Medeiros que será apresentado no auditório da Escola Básica Integrada de Água de Pau. Conheço o autor há vários anos, mas foi a partir do 1º Congresso “A Voz dos Avós”, realizado na Universidade dos Açores que, liberta dos compromissos de cariz mais académico, descobri no Roberto um exímio contador de histórias, cujos protagonistas são a gente da sua terra.

De cada vez que o Roberto contava mais uma, eu, por defeito de formação, dizia-lhe: - Roberto, tu devias escrever tudo isso, porque, se não ficar registado, parte da história da tua vila corre o risco de desaparecer. Insisti para que me comesse a enviar as crónicas, que eu me encarregaria de as rever e organizar.

Assim começámos e mantivemos uma correspondência regular, mas, de cada vez que eu recebia um texto, acreditem, não eram páginas de word que me entravam no ecrã, mas a voz do Roberto a falar-me no seu inconfundível sotaque. E eu revivia as histórias que já havia ouvido, acompanhadas das gargalhadas espontâneas que soltávamos.

E foi desta forma que o livro nasceu, fruto do amor pela terra que o Roberto carrega entranhado num ventre sempre disposto a parir mais uma memória carregada de expressões que ele tão bem conhece. Criado na loja do pai “A Cova da Onça”, cedo começou a perceber o mundo através das pessoas que a frequentavam. Por isso, o livro só poderia ter este título “Antes que a memória se apague - crónicas de Água de Pau”, porque essa foi a preocupação maior de Roberto Medeiros: preservar a memória, na perspectiva de que será sempre esta a estabelecer a relação de pertença a um tempo, a um espaço e a uma comunidade.

Como professora de língua, conheço bem a diferença entre “ser” e “estar”. Alguns apenas estão na vila, num efémero rito de passagem, sem deixar marcas, mas também sem nada levar da experiência que viveu. “Gerações há que são fronteiras. Outras, meras zonas de transição, ao mesmo tempo prolongamento e absorção. Outras, ainda, compartimentos estanques. Sobrevivem isolados no tempo que lhes foi dado viver, sem antes nem depois. Um pouco à maneira de certos indivíduos que, não tendo antepassados, tão pouco deixam sucessores” - são palavras do Embaixador Marcello Mathias no seu “Brevíssimo Inventário”.

O livro de Roberto Medeiros não irá permitir que isto aconteça porque retrata a sua geração, recupera os antepassados e deixa aos sucessores o retrato de um tecido urbano e de uma geografia humana a moverem-se em diferentes cenários, incluindo os da emigração, que consigo transportam as experiências até então vividas, e formam o lastro da sua identidade.

Aqui encontro uma das razões pelas quais o livro terá um enorme sucesso em todas as comunidades onde houver naturais ou descendentes de Água de Pau. Na diáspora, entrelaçam-se sempre duas mundivivências - a do lugar de origem e a do país de acolhimento - que fazem com que uma mesma leitura ganhe contornos diferentes em função dos elementos revividos. É sempre com os “olhos do presente, com a experiência que se acumula, que o passado é revisitado” diz-nos Alice Beatriz da Silva, acrescentando ainda que a memória “não pertence apenas ao indivíduo, pois as suas lembranças só se sustentam no interior do grupo com o qual as partilha, constituindo o grupo condição necessária para a existência e preservação dessa memória”.

É nesta relação de pertença e sustentabilidade da memória por via do grupo, que este livro, bem como o título escolhido, fazem sentido. Todas as crónicas são construções identitárias, porque vinculadas a um código grupal - os lugares e as gentes de uma terra, num rememorar de liturgias de retorno às origens.



Créditos: DR

Viagens para qualquer parte do mundo • Aluguer de carros • Hotéis • Seguros de viagem • Grupos • Cruzeiros • Golf

ROME
Travel Agency Inc.
50 anos ao serviço do público

IATA tico.ca ONTARIO'S TRAVEL REGULATORY BOARD #1092980

Procurações
Traduções
Autorizações para menores
Serviços consulares
Cartão de emigrante
Serviços de contabilidade
Registo de empresas
Income tax
Notário público

Marta da Silva
Ext. 305

416-654-2434
1-855-544-8690
marta@romatravel.com
www.romatravel.com
792 St. Clair Ave. West
Toronto, ON M6C 1B6



Já começou a requalificação da Lota do Funchal



A Lota do Funchal está a ser intervenida. Esta é uma obra de requalificação que inclui a demolição do edifício e o equipamento do espaço onde se descarrega mais de metade do pescado na Região Autónoma da Madeira, o que implica um custo de 5,5 milhões de euros.

O início das obras foi visitado na quarta-feira (27) pelo secretário regional da Agricultura e Pescas, Humberto Vasconcelos, que salientou este facto de finalmente se avançar com um projeto que servirá, além de assegurar melhores condições de descarga do pescado (a outra metade é feita no Caniçal), também para

requalificar os acessos à infraestrutura de pesca de Porto do Funchal. Esta parte caberá noutra intervenção da APRAM.

Refira-se que a obra do edificado custa cerca de 3,995 milhões de euros, e o remanescente, cerca de 1,5 milhões de euros (tudo valores sem contar o IVA), para equipar a lota.

Humberto Vasconcelos salientou ainda que esta obra demorou, mas também assegurou o co-financiamento comunitário necessário para o concluir no prazo que se espera inferior a um ano. A obra está a ser realizada pela empresa especializada Etermar.

DN/MS

Funchal é o 8.º município mais caro para arrendar casa

Quatro dos 11 municípios da Madeira e Porto Santo têm valores acima da média nacional

Dos 33 municípios com as rendas por metro quadrado (m²) superiores ao valor nacional, quatro são da Região Autónoma da Madeira, sendo que o Funchal ocupa a 8ª posição com um valor de 6,74 euros/m².

Segundo o INE, no 2.º semestre de 2018 (últimos 12 meses), o valor mediano das rendas de alojamentos familiares em novos contratos de arrendamento no país fixou-se em 4,80 €/m², registando uma taxa de variação homóloga de +9,3%. O número de novos contratos de arrendamento registou um decréscimo de -7,9%.

No período em análise, 33 municípios, localizados maioritariamente na Área Metropolitana de Lisboa e no Algarve, apresentaram um valor mediano das rendas superior ao referencial nacional. O município de Lisboa apresentou o valor da renda mais elevado do país (11,16 €/m²), e com valores iguais ou superiores a 7 €/m² destacavam-se também Cascais (9,71 €/m²), Oeiras (9,38 €/m²), Porto (7,85 €/m²), Amadora (7,19 €/m²), e Almada (7,00 €/m²).

Logo a seguir vem o Funchal e na lista das 33, incluem-se Santa Cruz com 5,17 €/m², Machico com 4,19 €/m² e Câmara de Lobos com 3,54 €/m², sendo as únicas cujo valor m² é tido em conta e apresentado.

No entanto, quando feitas as contas pelo valor mediano das vendas por m² de alojamentos familiares, então a média nacional é de 984 euros e aqui, não só o Funchal como outros quatro têm valores acima do do País. Na capital madeirense, 1.491 euros, em Santa Cruz 1.067 euros, em Câmara de Lobos 992 euros, em Machico 986 euros e no Porto Santo (cujos dados do primeiro parâmetro são nulos ou não aplicáveis) custa 1.063 euros, ou seja, é o município com o terceiro valor mais caro, bem perto de Santa Cruz.

Muito por culpa dos preços praticados no Funchal, a média regional é de 1.081 euros, o que significa que é o único que está acima desse valor, influenciando claramente a perceção do custo do arrendamento na Região Autónoma.

DN/MS



Ireneu Barreto recebeu Embaixador da República Checa

O Representante da República para a Região Autónoma da Madeira, Juiz Conselheiro Ireneu Cabral Barreto, recebeu em audiência no Palácio de São Lourenço o Embaixador da República Checa em Portugal, Petr Šelepa.

No decurso deste encontro foram abordados vários temas da atualidade, bem como algumas questões re-

lativas às relações entre a Região Autónoma da Madeira e aquele Estado membro da União Europeia, congratulando-se ambos os responsáveis com o visível incremento de contactos entre ambas as comunidades, nomeadamente ao nível do Turismo e do Ensino Superior.

DN/MS



Região conta com mais de três mil dadores de sangue

O Banco de Sangue do Hospital Dr. Nélio Mendonça contava, em finais de 2018, com 3.127 dadores, um número que tem crescido nos últimos anos. Destes, 674 doaram sangue pela primeira vez e 35% do total são mulheres. Foram feitas 5.912 colheitas.

A Região é autossuficiente para as necessidades que surgem ao nível da medicina transfusional, garantiu Bruno Freitas, diretor do serviço de Imuno-Hemoterapia do SESARAM.

Dia 27 de março foi o Dia Nacional do Dador de Sangue e o Serviço Regional de Saú-

de da Madeira prestará um agradecimento a estes voluntários amanhã, sábado (30), com a realização de uma cerimónia numa unidade hoteleira do Funchal na qual vai agradecer 297 dadores.

“Sem esta população, nós teríamos de depender do exterior e, a dependência do exterior em componentes sanguíneos, é difícil”, frisou o médico, comentando situações em que o aeroporto internacional da Madeira está condicionado com tem acontecido. E estamos a mais de 900 quilómetros de distância do continente, lembrou.

JM/MS

ROYAL LEPAGE

STATE REALTY

BROKERAGE INDEPENDENTLY OWNED & OPERATED

Paul Abelha.com

I do the HOME work to find what MOVES you

(905) 818-2393

paulabelha@royallepage.ca



PORTUGAL



Créditos: DR

Diplomacia

JN

Marcelo anuncia visita a Moçambique até ao final do ano

Marcelo Rebelo de Sousa anunciou que está a preparar uma visita a Moçambique até ao final do ano.

Em declarações à RTP, Marcelo Rebelo de Sousa assumiu o desejo de visitar Moçambique “até ao final do ano”. O presidente da República já tinha manifestado a intenção de visitar o país e particularmente as zonas mais afetadas pelo ciclone Idai, que terá feito pelo menos 468 mortos, sendo que o número de desaparecidos continua por apurar.

A viagem acontecerá depois de o presidente moçambicano, Nyusi, “entender que há condições para isso”. “Eu, assim o presidente Nyusi venha a concordar comigo e entender que há condições para isso, gostaria de, no final do ano, correspondendo a um convite que já me formulou há vários anos, ir a Moçambique para, nessa nova fase da reconstrução, poder testemunhar o que é o recomeçar da vida de milhares e milhares de irmãos nossos”, anunciou Marcelo.

Já na segunda-feira (25), Marcelo recebeu alguns dos cidadãos portugueses repatriados de Moçambique. “O presidente da República recebeu esta tarde em Belém alguns dos compatriotas repatriados de Moçambique, assim querendo também assinalar a intervenção das entidades portuguesas, nomeadamente as Forças Armadas,

em solidariedade com as vítimas do tufão e inundações”, referia uma nota publicada no site da presidência.

A concretizar-se esta será a terceira viagem de Marcelo Rebelo de Sousa a território moçambicano. Em 2016, o presidente português visitou aquele país tendo mesmo recebido a chave da cidade de Maputo.

A passagem do ciclone Idai em Moçambique, no Zimbabué e no Maláui fez pelo menos 786 mortos e afetou 2,9 milhões de pessoas nos três países, segundo dados das agências das Nações Unidas.

Moçambique foi o país mais afetado, com 468 mortos e 1522 feridos já contabilizados pelas autoridades moçambicanas, que dão ainda conta de mais de 127 mil pessoas a viverem em 154 centros de acolhimento, sobretudo na região da Beira, a mais atingida.

As autoridades moçambicanas adiantaram que o ciclone afetou cerca de 800 mil pessoas no país, mas as Nações Unidas estimam que 1,8 milhões precisam de assistência humanitária urgente.

O número de pessoas salvas subiu de 127.626, registado na terça-feira (26), para 135.827, que estão em 161 centros de acolhimento.

Os abrigos e bens não alimentares chegaram a 28.146 famílias, um aumento de cerca de 3700 famílias beneficiadas.

Saúde

JN

Tempos de consulta: Sindicato apoia Ordem dos Médicos

A Federação Nacional dos Médicos não só apoia a decisão da Ordem dos Médicos de estender os períodos mínimos das consultas como exorta os profissionais a “recusar qualquer imposição por parte das chefias”, segundo comunicado divulgado esta quinta-feira (28).

A Federação Nacional dos Médicos (FNAM), enquanto sindicato médico, considera que esses tempos mínimos sugeridos pela OM “são fundamentais para salvaguardar o ato médico, defendendo assim a prestação dos melhores cuidados de saúde aos doentes e os direitos dos médicos que os assistem”.

O organismo vai, inclusive, mais longe. “A FNAM informa ainda que cabe aos médicos, individualmente, recusar qualquer imposição por parte das suas chefias que ponham em causa os direitos dos doentes e dos próprios médicos”. Refere que “cabe

às administrações das entidades de saúde a responsabilização pelas suas deficiências, nomeadamente a precariedade dos cuidados que prestam”.

Na proposta da Ordem, divulgada a 11 de fevereiro, que esteve em consulta pública durante 30 dias, há casos em que o tempo padrão para uma consulta mais do que duplica, face ao que hoje acontece. Para uma consulta de medicina geral, por exemplo, recomenda-se mais de 30 minutos. Em regra, as consultas são marcadas a cada 15 minutos.

A OM defende, entre outras, que uma consulta de Anestesiologia dure 30 minutos e, uma de Oncologia Médica, 60 minutos.

O documento, que resulta dos pareceres dos colégios de especialidade, será publicado em “Diário da República” como regulamento da Ordem. Miguel Guimarães garantiu, ao JN, na altura da sua divulgação, que “os tempos padrão são para cumprir” porque está em causa a segurança clínica.

Educação

JN

Funcionários das escolas vão ter de prestar prova de conhecimentos

Os candidatos às 1067 vagas de quadro para assistentes operacionais vão ter de prestar prova de conhecimentos mas os diretores desconhecem o modelo que devem aplicar e vão pedir esclarecimentos ao Ministério da Educação.

As orientações para abertura do concurso foram enviadas às escolas pela diretora-geral da Administração Escolar. Os funcionários vão ter de responder a uma prova de conhecimentos geral, que pode ser escrita ou oral, de acordo com a Lei Geral de Trabalho em Funções Públicas (lei 35/ 2014) e a portaria (83-A/ 2009) que regulamenta concursos de vinculação, carreiras e remunerações. Mas os diretores desconhecem um modelo ou matriz que deve ser aplicado, garante o presidente da Associação Nacional de Diretores de Agrupamentos e Escolas Públicas (Andaep), Filinto Lima.

Assim que as orientações chegaram às escolas, Filinto Lima começou a receber dúvidas. Os diretores receiam lançar concursos com irregularidades, que têm custos (os avisos de abertura têm de ser publicados em Diário da República e em jornais de expansão nacional), para depois terem de ser anulados.

“Nunca fizemos uma prova como esta. Não temos qualquer indicação. Não sa-

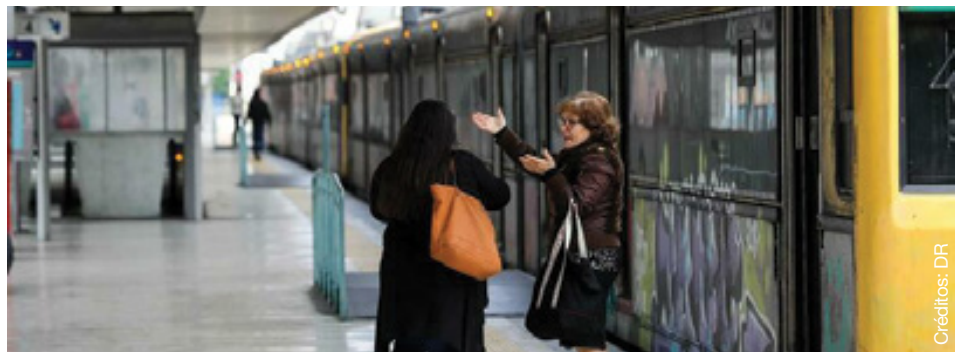
bemos, por exemplo, se cada escola fará o seu modelo ou se haverá uma matriz”, frisa Filinto Lima, alertando que os novos requisitos burocráticos - além da prova, os funcionários terão de ser sujeitos a avaliação psicológica pelos psicólogos das escolas - vão atrasar o processo de concurso, que já se previa para o final do ano letivo.

Os 1067 funcionários, recorde-se, foram prometidos há mais de um mês e só na semana passada, a meio da greve dos não docentes, nos dias 21 e 22, é que as escolas receberam autorização para lançar os concursos que serão para vagas de quadro.

“Ainda ninguém lançou. Temos receio de lançar de forma ilegal e depois ter de recuar”, insiste o presidente da Andaep, garantindo que vai enviar um pedido de esclarecimento ao ME.

Os funcionários também vão ter de ser sujeitos a uma avaliação psicológica pelos psicólogos escolares mas muitos, garante Filinto Lima, também estão a levantar dúvidas sobre esta tarefa.

O JN aguarda respostas do Ministério da Educação. À TSF, a secretária de Estado Adjunta e da Educação, Alexandra Leitão sublinhou que os requisitos não são novos e que as escolas estranham porque já não contratam funcionários por tempo indeterminado há muito tempo.



Créditos: DR

Transportes

JN

CP suprimiu mais de 12 mil comboios em 2018

A CP - Comboios de Portugal suprimiu 12031 comboios no ano passado, sendo que 8436 devido a greves na operadora e na Infraestruturas de Portugal.

Além das paralisações laborais, a CP suprimiu comboios por avaria ou anomalia de material (3.093) e outras causas (502), de acordo com os mesmos dados.

Segundo a companhia, estas causas não especificadas incluem “situações relacionadas com infraestrutura, acidentes/incidentes, condições meteorológicas”, entre outras.

A CP recordou ainda que, em 2018, “registaram-se 10 dias de greve no setor ferroviário com impacto significativo na operação da CP. Em 2019, até este momento, não se registaram greves com impacto na operação”.

No ano passado, foram realizados 431.120 comboios, adiantou a empresa.

A CP usa o índice de regularidade para monitorização e avaliação dos seus serviços, que consiste no número de comboios programados face ao número de realizados.

“Em 2018, esse índice foi de 97,02%”, ou seja, “realizou 97% dos comboios programados”, revelou a empresa.

No início deste ano, a performance melhorou. Em 2019, o índice de regularidade regista uma subida face aos valores do ano anterior, com janeiro a atingir 99,27% e fevereiro a fechar com 99,06%.

De acordo com a transportadora, estes “valores traduzem uma melhoria da ‘performance’ da CP, que fica a dever-se às medidas implementadas para fazer face aos constrangimentos registados ao nível do parque de material circulante, particularmente, no material diesel”.

Estas medidas passam pela contratação de 102 trabalhadores para a EMEF (Empresa de Manutenção de Equipamento Ferroviário) “que veio permitir o aumento da capacidade de resposta e, consequentemente, melhorar os níveis de disponibilidade de material da CP”, assim como pelo reforço do parque de automotoras diesel que foram alugadas à espanhola Renfe, com mais quatro composições, sendo que a primeira já está ao serviço.

“A segunda unidade deverá chegar a Portugal nas próximas semanas. A entrega das restantes unidades está prevista para os meses de junho e setembro”, de acordo com a mesma fonte.

Além disso, a CP está a analisar cinco candidaturas para o fornecimento de 22 comboios, pelas empresas Patentes Talgo SLU, Sandler Service Nederland, Construcciones y Auxiliar de Ferrocarriles, Alstom Transporte e Siemens Mobility Unipessoal.

O concurso está avaliado em 168 milhões de euros.



Depois de 74, o que mudou?

Luís Barreira
Opinião



De vez em quando sinto-me desgostoso e revoltado com algumas declarações feitas por pessoas anónimas e outras bem identificadas, colocando em causa a evolução da sociedade portuguesa, depois de 25 de Abril de 1974.

Sou capaz de perceber a angústia de alguns que perderam alguns privilégios, o desconhecimento de todos aqueles

que não viveram antes dessa data e a confusão gerada pela luta política interpartidária durante estes últimos 45 anos, como elementos que estão apensos a esses juízos. O que não consigo aceitar é a ausência de memória, o desconhecimento das realidades do antes e do depois e a incapacidade para compreender a dinâmica da história!

Vem isto a propósito de uma efeméride que marcou positiva e profundamente a vida futura do nosso povo e que agora alguns teimam em considerá-la desprovida de sentido.

A 25 de Março de 1957 em Roma, foram assinados os Tratados Constitutivos da Comunidade Económica Europeia (CEE) e da Comunidade Europeia de Energia Ató-

mica, aos quais Portugal viria a aderir em 1985 e que mais tarde se transformou em União Europeia.

A entrada de Portugal na CEE, associada ao desenvolvimento político da nossa democracia e à capacidade do nosso povo em se envolver nas mudanças essenciais da nossa sociedade, produziu resultados extraordinários no nosso bem-estar, que são bem visíveis num censo produzido em 2014 e que hoje, cinco anos depois, só peca por defeito.

Entre 1974 e 2014, Portugal passou de 8.754.400 a 10.514.800 habitantes o que, pese embora uma diminuição da taxa de nascimentos, pode ser explicado por uma esperança de vida que passou de 68,2 para 79,8 anos, impulsionada por um aumento dos cuidados de saúde e da população estrangeira (4%). E que, num mesmo contexto dos cuidados médicos, fez descer a mortalidade infantil de 37,9% em 74, para 3,4% em 2014.

No domínio das pensões sociais, neste período de 40 anos, elas passaram a abranger em 2014, cerca de 3.584.902 de habitantes quando, em 1974, abrangiam apenas 780.399 habitantes.

Outro indicador interessante do desenvolvimento do bem-estar e higiene das nossas famílias salienta que, em 74, apenas 47% beneficiavam de água canalizada e 60% de alojamento com esgotos e, em 2014, essa percentagem passou para 99% para as duas situações, sendo que os alojamentos ocupados por proprietários evoluíram de 50% para 73%.

No mesmo período e no âmbito da educação, a evolução foi surpreendente. O pré-escolar passou de 8 a 89%; o 1º Ciclo de 85 a 100%; o Secundário de 5 a 72%; o Superior de 0,9 a 14,8% e a taxa de analfabetismo foi reduzida drasticamente de 26 para 5%.

Na área da saúde, acompanhando o desenvolvimento educativo, a formação mais

universal e tendo em consideração que a população com +65 anos aumentou de 856 mil para 2.020 mil idosos, o número de cuidadores da saúde, no período em análise, passou de 11 mil, para 44 mil médicos; 19 mil, para 65 mil enfermeiros, traduzindo-se em 4.170 consultas por cada 1.000 habitantes quando, em 75, eram apenas 2.736.

Estes são apenas alguns dos indicadores que nos dão a entender o seu reflexo noutras categorias da vida societária portuguesa, cujas manifestações públicas são hoje vistas como tão naturais, que nem nos apercebemos que não seriam possíveis sem o episódio histórico que teve origem em 1974.

Bem sei que ocorreram manifestações bem desagradáveis durante estes últimos 45 anos e que algumas delas teimam em ser repetíveis, embora cada vez mais denunciados pela liberdade que a democracia nos garante. Mas pensar que a solução possa estar num regresso ao passado, senão é uma consequência de uma afetação do foro psicológico é, pelo menos, uma manifestação de uma velha e negativa tradição portuguesa dos “velhos do Restelo”, quando auguravam desastres nacionais perante a partida das caravelas portuguesas.

A sociedade que construímos e o conjunto de compromissos internacionais que assumimos, não são a fórmula perfeita da vida social a que aspiramos, mas são o que de melhor nos foi possível, no quadro disponível dos constrangimentos nacionais e internacionais que nos limitam.

Em vésperas de novas eleições europeias e perante alguns desafios à nossa memória e inteligência, é bom não esquecer um dos objetivos que a Europa proporcionou aos seus povos: “promover a paz, os seus valores e o bem-estar dos seus cidadãos”!

A comunidade portuguesa na Austrália

Daniel Bastos
Opinião



No decurso do presente mês de março, o operador de serviço público de Rádio e Televisão de Portugal dedicou uma especial atenção à comunidade portuguesa na Austrália, através da realização de uma emissão, a partir do bairro mais de português de Sidney, o bairro de Petersham, onde se realiza anualmente o Festival do Bairro Português, ponto de reunião para milhares de portugueses e de outras comunidades desejosas de conviver com a cultura e tradições lusas.

Desde logo, é de enaltecer por parte do canal de televisão público, a realização de uma emissão dirigida às comunidades portuguesas. Porque, embora se enquadre no âmbito da missão da estação pública ao nível do reforço da coesão e identidade nacionais, a realização destas emissões são fundamentais para o esforço de aproximação às comunidades portuguesas, um dos mais importantes ativos estratégicos da política externa lusa. Sendo, nesse sentido, fundamental que as mesmas continuem a cobrir outras relevantes iniciativas socioculturais dinamizadas pelas comunidades portuguesas

espalhadas pelo mundo.

No caso concreto do maior festival português realizado no continente-ilha, situado no hemisfério sul, na Oceânia, o programa televisivo teve o condão de desvendar uma comunidade luso-australiana, cujas raízes remontam à segunda metade do séc. XX com a chegada de um grupo de emigrantes da Ilha da Madeira à cidade portuária de Freemantle, perfeitamente estabilizada, integrada e organizada.

De facto, apesar de pequena, dados oficiais apontam para que vivam atualmente pouco mais de 55 mil portugueses na Austrália. A comunidade lusa encontra-se disseminada por metrópoles como Perth, Melbourne ou Sydney, onde é possível encontrar centros culturais e recreativos, restaurantes e bairros onde se pode falar exclusivamente a língua de Camões.

A abertura em 1997 do Museu Etnográfico Português em Sydney, e a realização desde 2002 do maior festival português, o Bairro Português Petersham Food & Wine Fair organizado anualmente pela câmara de Marrickville, evidenciam o orgulho na herança e raízes da comunidade luso-australiana. Assim como, a influência que a mesma tem exercido na Austrália, uma das economias mais desenvolvidas do mundo, ao longo das últimas décadas em áreas de atividade como a gastronomia e a restauração.

Daniel Bastos nomeado “Português de Valor 2019” na comunidade portuguesa em França



No âmbito da 9.ª edição do prémio “Portugueses de Valor”, uma iniciativa organizada pela revista da diáspora Lusopress, um relevante meio de comunicação social da comunidade portuguesa em França, o escritor, historiador e colaborador do jornal Milénio Stadium, Daniel Bastos, cujo percurso tem sido alicerçado no seio da Lusofonia, foi nomeado como um dos “Portugueses de Valor 2019”.

A iniciativa, que tem o Alto Patrocínio do Presidente da República, demanda valorizar anualmente 100 portugueses que se encontram es-

palhados pelo mundo, e cujo percurso profissional, pessoal ou associativo se tem destacado em prol das comunidades portuguesas.

Refira-se ainda que nos dias 24, 25 e 26 de maio, será realizada na cidade de Faro uma gala que vai premiar seis portugueses de França, dois do resto do mundo e dois de Portugal, a partir da seleção de cem pessoas, que levam o nome de Portugal mais longe, no campo cultural, empresarial, associativo e solidário, e cujas histórias vão ser reunidas no livro “Portugueses de Valor 2019”.

MS



CHHA 1610 AM
vozes Latinas
La Voz de la Comunidad

**BOM DIA
BUENOS DIAS
CANADÁ**

segunda a sexta
das 05h00 às 09h00



**MANHÃS
SÁBADO**

CADA SEMANA COM UM
APRESENTADOR DIFERENTE

das 09h00 às 13h00

palavra
DE DEUS É VIDA

domingo das 08h00 às 09h30



MISSA
DOMINICAL

domingo das 09h30 às 10h30

Café
COM...

domingo das 12h00 às 13h00

FADOS
DO NOSSO
FADO

domingo das 17h00 às 19h00

**camões
TORONTO**

segunda a sexta
das 09h00 às 13h00



Mundo
MIX

segunda a sexta
das 13h00 às 17h00



BALANÇA
TORONTO

segunda a quarta e sexta
das 19h00 às 21h00



RITMO
DA NOITE

segunda a sexta
das 21h00 à 01h00

RAIZES
DO NOSSO
POVO

terça das 17h00 às 19h00

**VOX
POP**

sábado e domingo
das 13h00 às 17h00

PORTUGAL
SÉCULO
XXI

sábado das 19h00 às 20h00

**RADAR DO
ROCK**

sábado das 20h00 às 21h00

A MELHOR MÚSICA, OS MELHORES CONTEÚDOS E A MELHOR COMPANHIA



EURO 2020 - Qualificação Já é praxe

Inês Barbosa
Opinião

Portugal 0 – 0 Ucrânia

É seguro dizer que todos os portugueses já se acostumaram aos tímidos (vamos chamar-lhes assim...) arranques da Seleção Nacional.

O primeiro jogo da fase de qualificação para o Euro 2020 não poderia, por isso, ser exceção. Afinal, já há 31 anos que Portugal não alcança a vitória no arranque de um apuramento, a jogar em casa. Aguenta coração.

Dos 25 convocados por Fernando Santos para os encontros com a Ucrânia e a Sérvia podemos (e devemos) salientar a ausência de 10 campeões europeus (entre os quais Cédric, Adrien, Nani e Quaresma), a estreia de Dyego Sousa, João Félix e Diogo Jota e o regresso de Cristiano Ronaldo, nove meses depois, já que já não jogava pela equipa das quinas desde o Mundial de 2018.

O treinador da seleção portuguesa apostou, para o primeiro jogo, numa estratégia de 4x3x3 com Cristiano Ronaldo, Bernardo Silva e André Silva a formarem o trio atacante. Rúben Neves ocupou a frente do

quarteto defensivo, dando mais liberdade aos colegas de meio-campo William Carvalho e João Moutinho. Com João Cancelo e Raphael Guerreiro a ocuparem o lado direito e esquerdo da defesa, respetivamente, com a dupla de centrais Pepe e Rúben Dias e com Rui Patrício na baliza estava, assim, concluído o onze português desenhado por Fernando Santos.

Apesar da força do ataque português, tal não foi suficiente para alcançar com sucesso a baliza ucraniana.

Portugal até entrou com vontade de defender o título europeu conquistado em 2016, assumindo, desde logo, o controlo do jogo – do outro lado estava uma Ucrânia recuada, sempre à procura do contra-ataque.

Aos 15 minutos, o remate de Pepe foi travado pelo atento guarda-redes Pyatov – e bem precisou dessa atenção ao longo do jogo. Passados apenas 2 minutos e na sequência de um canto, William Carvalho ainda cabeceou a bola para dentro das redes do adversário, mas o golo é anulado por fora de jogo. O médio do Bétis ainda “chamou” pelo VAR, mas nestes jogos da fase de qualificação a tecnologia não é utilizada.

Cristiano Ronaldo rematou à baliza ucraniana aos 23 e 26 minutos, mas a bola encontrou, das duas vezes, as luvas de Pyatov (lembrem-se da tão necessária

“atenção”?).

A flagrante oportunidade de golo da seleção ucraniana aconteceu aos 86 minutos, quando um remate de meia distância de Zinchenko é defendido para a frente por Rui Patrício e, na recarga, Rúben Dias corta para canto, evitando o golo de Júnior Moraes.

Ficou ainda por assinalar, nos descontos, um penálti a favor de Portugal, por falta na área sobre Dyego Sousa.

A falta de inspiração da nossa seleção resultou numa mais complicada tarefa de apuramento, depois de, com este empate, desperdiçarem 2 pontos.

Novo jogo, novo tropeção

Portugal 1 – 1 Sérvia

Começamos por isto: ao contrário do jogo anterior, onde parecia faltar “chama” à equipa lusa, esta foi, sem dúvida, uma partida que deveria ter dado a vitória aos da casa.

Há muito para se falar em relação a este Portugal – Sérvia... Desde a lesão de Cristiano Ronaldo, passando pelas grandes exibições de William de Carvalho e Bernardo Silva, pelo penálti que só o árbitro assistente não viu, até ao grande golo de Danilo.

Do sufoco até ao último minuto... Bem, desse já não precisamos de falar, não é? Também já é “praxe”.

Fernando Santos reorganizou a equipa num 4x4x2, com Danilo a ocupar a posição de Rúben Neves. Saíram também João Moutinho e André Silva para dar entrada a Rafa e Dyego Sousa.

A estratégia passava por ser de Portugal o primeiro golo, o que tornaria muito mais tranquila a viagem até à vitória. William Carvalho teve, logo aos quatro minutos de jogo, uma boa oportunidade – João Cancelo cruzou largo e o jogador do Bétis rematou, sem força (pelo menos a suficiente), na pequena área.

Apesar das ameaças da equipa portuguesa, foi a Sérvia quem passou à verdadeira

ação. Aos seis minutos Dusan Tadic deixou Gacinovic cara a cara com Rui Patrício – o médio do Eintracht Frankfurt tentou o chapéu ao guarda-redes do Wolverhampton, mas Patrício acabou por derrubar o jogador sérvio. Grande penalidade assinalada a favor da Sérvia, que Tadic não desperdiçou.

Se não sabiam, ficam a saber: Cristiano Ronaldo ganha ainda mais força e querer (se é que isso é sequer possível) quando as adversidades lhe parecem bater à porta. No minuto seguinte o capitão da seleção portuguesa respondeu e obrigou Dmitrovic a fazer a sua primeira grande defesa da noite. Renascia, assim, a esperança lusitana.

Aos 30 minutos de jogo, porém, Ronaldo sentiu uma dor na coxa e, depois de assistido pela equipa médica, acabou substituído por Pizzi.

Portugal teve mais que muitas oportunidades para “encaixar” a bola na baliza adversária, mas ninguém conseguiu realisar tal feito. Ninguém a não ser, espante-se, Danilo. Tanto quanto inesperado – até mesmo pelos jogadores sérvios que não viam este jogador capaz de correr com bola e ganhar espaço – este foi, sem dúvida, um grande golo a três minutos do final da primeira parte.

Apesar do controlo do jogo ter pertencido às cores nacionais, a equipa Sérvia não deu tréguas.

Aos 71 minutos a respiração dos portugueses quase que parou: grande confusão na pequena área da Sérvia, mas nem Pizzi nem William Carvalho conseguiram chegar à vantagem.

Dois minutos depois, o árbitro da partida marca grande penalidade a favor de Portugal, depois de Rukavina tocar com o braço na bola, mas volta atrás na decisão após consultar o seu auxiliar.

Portugal já não vencia os dois primeiros jogos de apuramento desde a qualificação para o Euro 2012. Resta-nos esperar pelos próximos capítulos deste “thriller” de assinatura portuguesa.

<p>RE/MAX ULTIMATE Realty Inc., Brokerage</p> <p>DOWNSIZING SUA CASA</p>	<p>Britannia Rd W/Ninth Line Perfect Home For 1st Time Buyers</p> <p>SOLD</p>	<p>Weston Rd & 401 House for Rent</p>	<p>Jane and Wilson</p>	
<p>SEMINÁRIO GRATUITO</p> <p>para downsizing a sua casa</p> <p>11 de abril de 2019, às 18h30</p>	<p>Registe-se para ter a oportunidade de ganhar um presente</p>	<p>Esta casa de 3 quartos, com piso de madeira no 2º andar, casa-de-banho renovada, cozinha grande com tamanho familiar e acesso ao quintal. Cave acabada com uma casa-de-banho completa. A um passo de parques e escolas. Próximo de todas as facilidades e da autoestrada.</p>	<p>Ótima casa de família, bem preservada, disponível para arrendamento. Esta Casa com 3 quartos, tem pavimento laminado no andar principal, uma cozinha familiar grande com bancada de quartz e ainda, uma sala de estar e de jantar em conceito aberto. Acesso à varanda pelo quarto principal. Próximo da autoestrada, TTC e escolas.</p>	<p>Excelente casa separada, num lote grande, com 4 quartos e com piscina! Perfeito para uma família grande ou em crescimento, ou para qualquer pessoa com um gosto sofisticado. Com um piso principal com um ótimo layout, que dispõe de quartos bem decorados. A cozinha é composta por uma ilha, a Casa-de-banho composta por 4 peças</p>

**Terminology
Tip of
the Week**

HOME INSURANCE

There are a number of insurance options for homeowners, including:

Mortgage Life Insurance
This takes care of paying the balance of the borrower's mortgage debt in the event the borrower passes away before the property is paid off.

Homeowner's Insurance
Also known as property or home insurance, it covers damages caused by fire, accidents, Water damage, theft of property and other physical threats to the home.

Information courtesy of Candido Faria Realty Report

Para uma avaliação grátis sem compromisso, contacte-me!

**RE/MAX
ULTIMATE**
Realty Inc., Brokerage

ULTIMATE AGENTS, ULTIMATE RESULTS
Independently Owned and Operated

CANDIDO FARIA
SRS, ABR, Hon. B.A.
Real Estate Broker

416.459.2007
candido@candidofaria.ca
www.CandidoFaria.ca

Fernando Santos: “Árbitro pediu-me desculpa”



O selecionador português confidenciou que foi ao balneário do árbitro analisar os lances polémicos do Portugal-Sérvia.

Inconformado com o resultado e as decisões da equipa de arbitragem, Fernando Santos analisou o empate com a Sérvia (1-1) da passada segunda-feira (25) depois de ter ido analisar os lances com o árbitro Szymon Marciniak.

“O árbitro convidou-me para ir à cabine analisar os lances e pediu-me desculpa [por ter voltado atrás no penálti por mão na bola de Rukavina]. Mas agora isso não serve de nada”, referiu o selecionador, em declarações à RTP.

“Eu disse-lhe que o culpado não foi ele, mas sim alguém que está a 40 metros do lance”, acrescentou.

Fernando Santos lamentou ainda a falta do videoárbitro: “Com o VAR as coisas teriam sido diferentes, neste e no último jogo”.

Sobre o jogo, o treinador português lamentou a falta de eficácia “nas inúmeras oportunidades de golo” criadas pela equipa das quinas e assumiu as contas complicadas. “Temos dois pontos, não podemos dizer que as coisas estão bem. Mas esta equipa tem talento e raça para nos seis jogos que faltam, incluído na Sérvia e na Ucrânia, ganhar”, completou.

JN/MS

Cristiano Ronaldo: “Tenho confiança nestes jogadores e no selecionador”



O capitão de Portugal abordou o empate com a Sérvia e mostrou confiança para o futuro. Sobre a lesão, espera voltar “daqui a uma ou duas semanas”.

Cristiano Ronaldo elogiou a exibição de Portugal frente à Sérvia (1-1), na noite de segunda-feira (25) e lamentou a grande penalidade que ficou por assinalar.

“O penálti foi muito claro. Por amor de Deus...”, soltou Cristiano Ronaldo, referindo-se ao lance aos 73 minutos, em que o árbitro assinalou falta antes de voltar atrás na decisão.

Ainda assim, CR7 mostrou confiança para o que resta da fase de qualificação para o Euro

2020.

“A equipa esteve bem, fez tudo para ganhar. Criámos oportunidades e jogámos melhor, mas quando a bola não quer entrar... Há que levantar a cabeça porque temos potencial para ir à Sérvia e à Ucrânia ganhar. Tenho muita confiança nos nossos jogadores e no selecionador”, destacou o capitão português.

Cristiano Ronaldo saiu lesionado à passagem da meia-hora, mas acredita que o problema não será muito grave. “Conheço o meu corpo. Estou tranquilo porque sei que vou voltar bem daqui a uma ou duas semanas”, referiu.

JN/MS

EURO 2020 - 1ª RONDA QUALIFICAÇÃO			
CAZAQUISTÃO	3	CHIPRE	5
ESCÓCIA	0	SAN MARINO	0
CROÁCIA	2	ÁUSTRIA	0
AZERBEIJÃO	1	POLÓNIA	1
MACEDÓNIA	2	ESLOVÁQUIA	2
LETÓNIA	1	HUNGRIA	0
BÉLGICA	3	ISRAEL	1
RÚSSIA	1	ESLOVÉNIA	1
HOLANDA	3	IRL. NORTE	2
BIELORRÚSSIA	1	ESTÓNIA	0
BULGÁRIA	1	ALBÂNIA	0
MONTENEGRO	1	TURQUIA	2
ANDORRA	0	MOLDÁVIA	1
ISLÂNDIA	2	FRANÇA	4
PORTUGAL	0	LUXEMBURGO	2
UCRÂNIA	0	LITUÂNIA	1
INGLATERRA	5	GEÓRGIA	0
REP. TCHECA	0	SUÍÇA	2
GIBRALTAR	0	MALTA	2
IRLANDA	1	ILHAS FAROÉ	1
SUÉCIA	2	ITÁLIA	2
ROMÉNIA	1	FINLÂNDIA	0
ESPANHA	2	BÓSNIA E HERZ.	2
NORUEGA	1	ARMÉNIA	1
LIECHTENSTEIN	0		
GRÉCIA	2		

EURO 2020 - 2ª RONDA QUALIFICAÇÃO			
CAZAQUISTÃO	0	GALES	1
RÚSSIA	4	ESLOVÁQUIA	0
SAN MARINO	0	ISRAEL	4
ESCÓCIA	2	ÁUSTRIA	2
HUNGRIA	2	CHIPRE	0
CROÁCIA	1	BÉLGICA	2
ESLOVÉNIA	1	HOLANDA	2
MACEDÓNIA	1	ALEMANHA	3
POLÓNIA	2	IRL. NORTE	2
LETÓNIA	0	BIELORRÚSSIA	1
TURQUIA	4	ANDORRA	0
MOLDÁVIA	0	ALBÂNIA	3
MONTENEGRO	1	LUXEMBURGO	1
INGLATERRA	5	UCRÂNIA	2
PORTUGAL	1	FRANÇA	4
SÉRVIA	1	ISLÂNDIA	0
KOSOVO	1	ARMÉNIA	0
BULGÁRIA	1	FINLÂNDIA	2
MALTA	0	BÓSNIA E HERZ.	2
ESPANHA	2	GRÉCIA	2
ROMÉNIA	4	SUÍÇA	3
ILHAS FAROÉ	1	DINAMARCA	3
ITÁLIA	6	NORUEGA	3
LIECHTENSTEIN	0	SUÉCIA	3
IRLANDA	1		
GEÓRGIA	0		

Portugal recebe Luxemburgo no Estádio de Alvalade

A seleção portuguesa vai receber o Luxemburgo no Estádio José Alvalade, em Lisboa, em jogo do Grupo B de qualificação para o Euro2020, a disputar em 11 de outubro, anunciou a Federação Portuguesa de Futebol (FPF).

Em comunicado, a FPF dá conta da marcação deste encontro para o recinto dos leões, para sexta-feira, dia 11 de outubro, às 19.45 horas, depois das deslocações à Sérvia e à Lituânia, a 7 e 10 de setembro, respetivamente, também de qualificação para o Europeu.

Antes destes encontros, a equipa das 'quinas', que empatou os dois primeiros jogos no agrupamento, diante da Ucrânia (0-0) e Sérvia (1-1), vai disputar a final four da Liga das Nações, com a meia-final frente à Suíça, a 5 de junho, no Estádio do Dragão, no Porto, e a final ou o jogo de atribuição do terceiro lugar, igualmente no Porto ou no Estádio D. Afonso Henriques, em Guimarães.

"Em junho estaremos no norte, que escolhemos para receber a Liga das Nações, e em outubro disputaremos um jogo muito importante com o Luxemburgo, em Alvalade. Estamos certos que, tal como aconteceu na recente dupla jornada de qualificação, os portugueses estarão nos estádios ao lado da seleção nestes compromissos tão importantes", afirmou o presidente da FPF, Fernando Gomes.

Também citado pelo organismo que rege o futebol nacional, o presidente do Sporting congratulou-se com o regresso da seleção ao recinto 'leonino'.

"Estamos muito satisfeitos com a decisão da FPF. Não recebemos, no Estádio José Alvalade, um jogo da seleção desde 2015. É o regresso da nossa seleção, campeã em título do torneio, a um palco de excelência que é a casa de um conjunto largo de jogadores que foram formados no Sporting. Uma feliz notícia para o Sporting. Esperamos um estádio cheio e um grande ambiente de vitória para a seleção nacional", referiu Frederico Varandas.

O mais recente jogo da seleção portuguesa no estádio verde e branco ocorreu a 4 de setembro de 2015, quando perdeu frente à França, por 1-0, com um golo de Valbuena, num jogo particular.

Desde a inauguração do Estádio José Alvalade, em 2003, Portugal realizou oito jogos no recinto, contando quatro vitórias - entre as quais se destacam os triunfos diante Espanha (1-0) e Holanda (2-1), esta última nas meias-finais do Euro2004 -, dois empates e duas derrotas.

Portugal ocupa o terceiro lugar do grupo, com dois pontos, menos dois do que a líder Ucrânia e menos um do que o Luxemburgo, à frente de Sérvia, com um em um jogo, e Lituânia, que perdeu o único encontro disputado.

JN/MS



Créditos: DR

FPF envia para a UEFA denúncia sobre o "caso Júnior Moraes"

A Federação Portuguesa de Futebol (FPF) recebeu uma denúncia sobre a alegada utilização irregular do internacional ucraniano Júnior Moraes, durante o último fim de semana, e encaminhou-a para a UEFA, revelou na passada terça-feira (26), à Lusa, fonte do organismo.

O jogador de origem brasileira, de 31 anos, estreou-se pela Ucrânia na sexta-feira passada (22), precisamente, frente a Portugal (0-0), tendo entrado em campo aos 76 minutos do jogo da primeira jornada do Grupo B de qualificação para a fase final do Euro 2020.

A mesma fonte da FPF explicou que o organismo teve conhecimento da possível utilização irregular do jogador, que poderá não cumprir os requisitos de elegibilidade

da FIFA, e que remeteu a questão para o organismo organizador da competição.

Júnior Moraes chegou à Ucrânia em 2012, para representar o Metalurg Donetsk e, em 2016, já no Dínamo Kiev, saiu para a China, antes de regressar ao campeonato ucraniano, em agosto de 2017.

Em causa estará a possibilidade de Júnior Moraes não ter estado um mínimo de cinco anos consecutivos a viver na Ucrânia.

Os estatutos e regulamentos da FIFA explicitam que na nova nacionalidade é necessário cumprir uma de quatro alíneas, estando em causa nesta situação de Júnior Moraes "viver continuamente pelo menos cinco anos, após os 18 anos, no território da referida associação".

JN/MS



Créditos: DR

EURO Sub-19

Portugal goleia Escócia e garante presença no Europeu sub-19

A seleção portuguesa de futebol de sub-19, campeã em título, qualificou-se, na passada terça-feira (26), para a fase final do Europeu da categoria, ao golear a Escócia, por 4-0, em encontro da terceira jornada do Grupo 6 da Ronda de Elite.

No Estádio do Bessa, no Porto, a seleção portuguesa, que estava obrigada a vencer, triunfou com tentos de Lewis Maio (16 minutos), na própria baliza, Úmaro Embaló (21), Romário Baró (72) e João Mário (75).

Os escoceses, que só precisavam de

empatar, acabaram o encontro reduzidos a nove unidades, após as expulsões de Robbie Deas, aos 53 minutos, por acumulação de amarelos, e Stephen Kelly, aos 54, com um vermelho direto.

Portugal junta-se à anfitriã Arménia, à República da Irlanda, à República Checa, à Noruega, à França e à Itália na fase final, que se realiza entre 14 e 27 de julho.

Portugal venceu o Europeu de sub-19 em 2018 e, anteriormente, já tinha conquistado o Torneio Internacional de Júniores, em 1961, e o Europeu de sub-18, em 1994 e 1999.

JN/MS

Suíça desperdiça vantagem de três golos e Itália goleia

A Suíça, adversária de Portugal na meia-final da Liga das Nações, desperdiçou uma vantagem de três golos, a seis minutos dos 90, e deixou-se empatar, de forma inesperada, frente à Dinamarca. Itália, Espanha, Roménia, Irlanda e Finlândia somaram vitórias.

Que jogo de loucos no St. Jakob-Park. A Suíça, a jogar em casa, chegou a uma vantagem confortável de três golos frente à Dinamarca, mas os minutos finais reservaram uma surpresa. Em jogo a contar para a segunda jornada da fase de apuramento para o Europeu 2020, os dinamarqueses acreditaram até ao fim, marcaram três golos em apenas dez minutos e resgataram um precioso empate (3-3). Os golos do jogo foram apontados por Freuler, Xhaka e Embolo, do lado suíço, e por Zanka, Gytjaer e Dalsgaard, a favor dos visitantes.

Com este resultado a Suíça passa a somar quatro pontos, enquanto a Dinamarca con-

quistou o primeiro ponto. Nos outros jogos do Grupo D, a Irlanda venceu a Geórgia, por 1-0, com Hourihane a apontar o único tento do jogo.

Já no Grupo J, a Itália não tirou o pé do acelerador e goleou o Liechtenstein, por 6-0. Destaque para o veterano Fabio Quagliarella. O avançado, de 36 anos, que voltou a ser convocado para a seleção italiana depois de quase nove anos, fez dois golos de penálti. Os italianos lideram isolados o grupo com seis pontos. Nos outros jogos, Grécia e Bósnia Herzegovina empataram (2-2) e a Finlândia foi à Arménia vencer, por 0-2.

Sem Luís Enrique no banco, a Espanha deslocou-se a Malta, e com um bis de Morata venceu tranquilamente (0-2). Os espanhóis lideram o Grupo F com seis pontos, mais dois que a Suécia, que no duelo nórdico, empatou (3-3) com a Noruega. No outro jogo, a Roménia venceu, em casa, as Ilhas Faroese, por 4-1.

JN/MS

Juventus esclarece lesão de Cristiano Ronaldo

A Juventus divulgou, na passada terça-feira (26), o boletim clínico no qual explica a lesão de Cristiano Ronaldo. O avançado português lesionou-se ainda na primeira parte do encontro de Portugal frente à Sérvia, no Estádio da Luz, a contar para a qualificação do Europeu 2020.

De acordo com o clube italiano, o capitão da seleção nacional sofreu uma lesão sem gravidade nos músculos flexores da coxa direita. O tempo de paragem ainda não é revelado, numa altura em que a "vecchia signora" se prepara para

entrar em campo já este sábado (30), frente ao Empoli, para a Serie A.

Cristiano Ronaldo lesionou-se, segunda-feira (25), durante o encontro com a Sérvia a contar para a qualificação do Europeu de 2020, que acabou empatado (1-1). No rescaldo da partida, o avançado salientou que o problema físico não deveria ser grave e que o regresso estaria para breve.

"Conheço o meu corpo. Estou tranquilo porque sei que vou voltar bem daqui a uma ou duas semanas", disse.

JN/MS

I Liga

Benfica não reage às acusações de Vítor "Catão"



Luís Filipe Vieira, presidente das águias, terá, alegadamente, pedido para "dar uma coça" em Francisco J. Marques e "pôr coisas" nos carros dos dirigentes do F. C. Porto.

As acusações de Vítor "Catão" a envolver o Benfica e Luís Filipe Vieira não vão merecer, para já, qualquer reação das águias, apesar da gravidade das mesmas.

Num encontro com o empresário César Boaventura, o dirigente do São Pedro da Cova invocou vários episódios de alegados pedidos de Luís Filipe Vieira, presidente do Benfica, entre eles "dar uma coça a Francisco J. Marques", diretor de comunicação

dos dragões, e "pôr coisas nos carros dos dirigentes do F. C. Porto", garantindo que tem gravações a provar as acusações. Para além disso, Vítor "Catão" também mencionou um suposto pedido de compra de jogadores em nome do Benfica.

Recorde-se que todo o episódio foi transmitido em direto no Facebook, na passada segunda-feira (25), através de uma filmagem do próprio Vítor "Catão", que, de acordo com César Boaventura, empunhava uma arma.

Ao JN, fonte oficial do Benfica não comentou as acusações de Vítor "Catão".

JN/MS

G15 reúne-se para discutir caso Gil Vicente

Os clubes que fazem parte do denominado G15, ao qual pertencem o F. C. Porto, Benfica e Sporting, voltaram a reunir-se num hotel de Vila Nova de Gaia, e o ponto principal da agenda foi a reintegração do Gil Vicente na 1.ª Liga, na próxima época.

Alguns clubes questionam a validade da decisão tomada por Pedro Proença, presidente da Liga, após acordo com Gil Vicente e Belenenses.

Outros emblemas não aceitam que se volte a adiar a reintegração, desrespeitando o que ficou acordado em 2018 e que já se encontra plasmado no regulamento de competições para 2019/2020.

Em cima da mesa esteve também a discussão das propostas da FPF para melhorar a competitividade do futebol português, nomeadamente a tentativa de adoção de um novo regime fiscal.

JN/MS

FPF exige subida 1.ª Liga

A Federação Portuguesa de Futebol emitiu, esta quinta-feira (28), um comunicado, no qual exige a integração do clube de Barcelos na Liga já na próxima temporada.

Em comunicado, o organismo federativo diz não aceitar que "as expectativas criadas em todas as entidades e agentes desportivos, por via das alterações regulamentares e deliberações tomadas no seio da Liga Portuguesa de Futebol Profissional (LPFP), sejam frustradas neste momento, com impactos negativos em todas as competições seniores nacionais".

A FPF garante que "os factos mais recentes vindos a público, quase três anos após a primeira decisão", em nada alteram a posição e assegura que não terá "uma atitude passiva" na matéria.

Despromovido à II Liga na época 2006/07, por alegada irregularidade na utilização de Mateus, avançado atualmente no Boavista, o Gil Vicente viu a LPFP anunciar a reintegração na I Liga

em 12 de dezembro de 2017, na sequência de uma decisão do Tribunal Administrativo do Círculo de Lisboa, em 2016.

Esta instância de recurso declarou nula a decisão de descida do Gil Vicente tomada pelo Conselho de Justiça da FPF, em agosto de 2006.

Na sequência disso, a LPFP aprovou, após recomendação da FPF, a reintegração do emblema de Barcelos no principal escalão na época 2019/20, determinando que, na presente temporada, fossem despromovidos três clubes e promovidos dois da II Liga.

Atualmente, o Gil Vicente disputa a Série A do Campeonato de Portugal -- terceiro escalão --, sem que os seus jogos contem para a classificação, por determinação federativa.

Recentemente vários clubes do principal escalão admitiram recorrer à justiça para impugnar o campeonato, alegando que a decisão judicial de 2016 não obriga à reintegração do clube de Barcelos.

JN/MS

LIGA		Próxima Jornada(28ª)												
Resultados - Jornada 27		→ 05 de Abril												
Benfica - Tondela	30/03 16:30	Sexta-feira, 5 de Abril												
Boavista - Belenenses SAD	31/03 15:00	(vs)	FC Porto - Boavista											
Braga - FC Porto	30/03 11:30	Domingo, 7 de Abril												
Chaves - Sporting	30/03 14:00	(vs)	Sporting - Rio Ave											
Feirense - V. Setúbal	01/04 15:15	(vs)	Belenenses SAD - Santa Clara											
Marítimo - Nacional	31/03 10:00	(vs)	Tondela - Portimonense											
Portimonense - Moreirense	29/03 16:30	(vs)	V. Setúbal - Marítimo											
Rio Ave - Desp. Aves	31/03 12:30	(vs)	Feirense - Benfica											
Santa Clara - V. Guimarães	30/03 16:30	(vs)	Moreirense - Braga											
		(vs)	V. Guimarães - Chaves											
		(vs)	Nacional - Desp. Aves											
Classificação		Últimos 5 jogos												
		J	V	E	D	GM	GS	DG	Pts	1	2	3	4	5
1	Benfica	26	20	3	3	72	23	+49	63	V	E	V	V	
2	FC Porto	26	20	3	3	53	15	+38	63	V	V	D	V	
3	Braga	26	18	4	4	44	24	+20	58	V	V	V	D	
4	Sporting	26	17	4	5	50	27	+23	55	V	V	V	E	
5	V. Guimarães	26	12	6	8	31	23	+8	42	V	D	V	E	
6	Moreirense	26	13	3	10	31	34	-3	42	D	D	E	V	
7	Belenenses SAD	26	9	11	6	33	27	+6	38	E	E	V	V	
8	Rio Ave	26	8	8	10	36	38	-2	32	V	E	D	D	
9	Santa Clara	26	9	5	12	32	33	-1	32	D	E	E	V	
10	Portimonense	26	9	5	12	36	41	-5	32	E	V	D	E	
11	Marítimo	26	8	3	15	16	31	-15	27	D	V	D	E	
12	Nacional	26	7	5	14	28	55	-27	26	D	D	V	D	
13	Boavista	26	7	5	14	20	34	-14	26	D	D	D	V	
14	Desp. Aves	26	7	5	14	26	39	-13	26	D	E	V	E	
15	V. Setúbal	26	5	10	11	20	27	-7	25	D	E	E	E	
16	Tondela	26	6	7	13	29	40	-11	25	E	E	D	D	
17	Chaves	26	6	6	14	19	36	-17	24	V	E	E	D	
18	Feirense	26	2	9	15	16	45	-29	15	E	D	D	D	
1º e 2º - Liga dos Campeões		4º - Liga Europa - Play-off												
3º - Liga dos Campeões - Play-off		5º - Liga Europa - 3ª Pré-Eliminatória										Despromoção		
Melhores Marcadores														
Jogador	Clube	G	Jogador	Clube	G									
1	Haris Seferovic	Benfica	15	2	Bas Dost	Sporting	14							
3	Dyego Sousa	Braga	14	4	Bruno Fernandes	Sporting	13							

LIGA2		Próxima Jornada(28ª)							
Resultados - Jornada 27		→ 07 de Abril							
Ac. Viseu - Varzim	31/03 11:00	Domingo, 7 de Abril							
Arouca - Académica OAF	31/03 13:00	(vs)	Sp. Covilhã - Estoril Praia						
Braga B - Leixões	31/03 11:00	(vs)	V. Guimarães B - Penafiel						
Estoril Praia - Benfica B	31/03 06:15	(vs)	Cova da Piedade - Ac. Viseu						
Farense - Sp. Covilhã	31/03 11:00	(vs)	Benfica B - Farense						
FC Famalicão - Cova da Piedade	31/03 13:00	(vs)	Académica OAF - FC Porto B						
FC Porto B - Mafra	30/03 12:00	(vs)	Mafra - Braga B						
Penafiel - Paços Ferreira	30/03 07:00	(vs)	Leixões - FC Famalicão						
UD Oliveirense - V. Guimarães B	31/03 13:00	(vs)	Paços Ferreira - UD Oliveirense						
		(vs)	Varzim - Arouca						
		J	V	E	D	GM	GS	DG	Pts
1	Paços Ferreira	26	19	2	5	38	15	+23	59
2	FC Famalicão	26	14	6	6	34	24	+10	48
3	Académica OAF	26	14	4	8	30	26	+4	46
4	Estoril Praia	26	13	6	7	36	24	+12	45
5	Benfica B	26	12	5	9	33	25	+8	41
6	FC Porto B	26	10	8	8	32	30	+2	38
7	Sp. Covilhã	26	10	7	9	32	29	+3	37
8	Mafra	26	9	8	9	37	35	+2	35
9	Leixões	26	10	4	12	26	28	-2	34
10	Penafiel	26	10	4	12	33	33	0	34
11	Cova da Piedade	26	8	7	11	18	34	-16	31
12	Arouca	26	8	7	11	29	32	-3	31
13	UD Oliveirense	26	7	9	10	31	37	-6	30
14	Farense	26	7	8	11	28	26	+2	29
15	Ac. Viseu	26	7	7	12	33	44	-11	28
16	Varzim	26	7	7	12	20	30	-10	28
17	Braga B	26	9	1	16	27	36	-9	28
18	V. Guimarães B	26	6	8	12	26	35	-9	26
Promoção		Despromoção							
Melhores Marcadores									
Jogador	Clube	G	Jogador	Clube	G				
1	Pires	Penafiel	11	2	Fabrizio Simões	FC Famalicão	11		
3	Ença Fati	UD Oliveirense	10	4	Luiz Phellype	Paços Ferreira	9		



Liga dos campeões

Clubes europeus querem Champions com subidas e descidas de divisão

A Associação Europeia de Clubes aprovou uma proposta de renovação da Liga dos Campeões de futebol, a partir de 2024, que inclui a promoção e despromoção de equipas, situação que já está a ser debatida com a UEFA.

Após reunião em Amsterdão, na Holanda, o organismo decidiu avançar para uma possível “revolução” na mais importante competição de clubes na Europa, com a criação de duas divisões, com 16 equipas cada, com um quadro de descidas e subidas no final da temporada.

A decisão foi anunciada pelo italiano Andrea Agnelli, presidente da Juventus, que é também líder da Associação Europeia de Clubes, que representa mais de 200 emblemas.

“A despromoção e a promoção de equipas é algo totalmente natural no mundo do futebol”, disse o dirigente italiano.

Agnelli adiantou que o objetivo é também passar alguns jogos para o fim de semana, alternando com os campeonatos de cada país, e que essas ideias vão ser debatidas juntamente com a UEFA nos próximos “12 a 16 meses”.

Os clubes europeus voltaram a mostrar-se contra o Mundial de clubes da FIFA, referindo que a competição “está a mais” no calendário.

“Na mesma altura, acontecem jogos de qualificação para o Campeonato do Mundo e da Taça das Nações Africanas. É uma prova que deixa o calendário totalmente congestionado”, disse Agnelli.

A Associação Europeia de Clubes mostrou-se ainda a favor da existência de apenas duas ou três alturas para jogos de seleções por ano, embora com períodos mais longos.

JN/MS

Internacional

Selecionador mexicano acusa F. C. Porto de “simular a verdade” sobre Corona



O selecionador mexicano acusou o F. C. Porto de mentir sobre a lesão de Corona. É a resposta do México a um comunicado dos “dragões” a explicar a ausência do atleta da seleção mexicana, na segunda-feira (25).

A polémica continua. Depois de, na segunda-feira (25), o F. C. Porto ter emitido um comunicado no qual explica a lesão de Corona, o selecionador mexicano voltou a abordar a ausência do avançado na seleção tricolor.

Na nota emitida pelo clube azul e branco, o F. C. Porto garantiu que a federação mexicana tinha sido “informada da lesão do jogador e da sua impossibilidade para treinar no período preparatório das seleções” e que “o próprio Corona se disponibilizou para se deslocar ao México e ser avaliado pelos médicos da seleção mexicana”.

Ora, em conferência de imprensa, o selecionador Gerardo Martino desmentiu a explicação do F. C. Porto, acusando os dragões de “simular a verdade”.

“Se o F. C. Porto diz que a federação lhe deu autorização, gostaria de saber quem foi, já que falei com o jogador no

domingo antes de viajar. Se assim foi, estamos numa sintonia diferente”, disse o selecionador argentino.

“Conto o sucedido com o Corona e podem acreditar em mim ou não. Mas quando do outro lado querem simular uma verdade, tenho de esclarecer. Gostaria apenas de saber com quem o F. C. Porto falou, já que falei com o jogador antes de vir para os EUA”, disse o selecionador, garantindo que Corona não sairá prejudicado pela situação.

“Não há que prejudicar Corona. O que me interessa é falar com o jogador. O que achamos é que o jogador não deve sair prejudicado. Mas gostaria que fossem sinceros, porque eu conto a verdade”.

Corona foi convocado por Gerardo Martino para os particulares frente ao Chile e ao Paraguai, nos EUA, mas não se apresentou na seleção mexicana devido a lesão. Uma decisão que causou polémica já que o selecionador explicou que, num primeiro contacto com o atleta, o jogador concordou em viajar com a equipa, mesmo impedido de jogar.

JN/MS

Christopher J. Clapperton
Barrister & Solicitor



CLAPPERTON MUNRO LAW
APART FROM THE REST

ESTATE LAW · TRUSTS · REAL ESTATE
WILLS · CORPORATE TAX PLANNING

Falamos Português

4888 Dundas Street West, Suite 100
www.cmlaw.ca | cclapperton@cmlaw.ca
Tel 416-443-1200 | Fax 416-443-1202

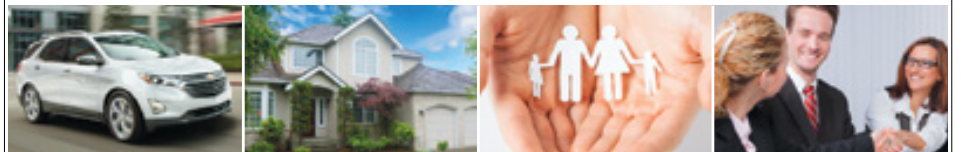


Luso Insurance Brokers Ltd.

A Division Jones Deslauries IMI Inc.

Representamos as maiores companhias do mercado Canadiano

43 ANOS SERVINDO A COMUNIDADE



**Casa • Automóvel • Mobiliário • Barco • Vida
Negócio • Acidente • Doença • Hipoteca**

**POUPE 30% – CASA E CARRO NA MESMA APÓLICE
AUTOMÓVEL**

• Condutores com mais de 10 anos de condução - **20% de DESCONTO**

SEGUROS COMERCIAIS—EMPREENHEIROS

• Contractors Liability, Auto-fleet policy, Gen. Contractors, Commercial, Industrial and Apartment Buildings, Hotels, Restaurants, Garage or Auto Body, Manufacturing, Professional Buildings

CASA e CONDOMÍNIO

• Casas novas e equipadas com alarme - **30% de DESCONTO**

• Casas residenciais de uma só família, renovadas e actualizadas - **20% de DESCONTO**

• Se reside em Mississauga, Oakville, Brampton, Concord, Ajax, Richmond Hill, Pickering, Oshawa, Hamilton, Barrie ou Bradford - **Compare as nossas Tabelas**

• Se é inquilino e reside num apartamento ou “flat”, proteja os seus bens com uma apólice (tenants insurance) - **Fale connosco**

OFERECEMOS A SOLUÇÃO CERTA PARA QUALQUER TIPO DE SEGURO

1152 College St. Toronto, ON
(a oeste da Dufferin)
www.lusoinsurance.com

416.534.8455
luso@lusoinsurance.com

Ronaldo inicia recuperação com fisioterapia



Créditos: DR

A Juventus continua sem dar prazos para o regresso do avançado, mas a prioridade é tê-lo de volta no jogo da Champions com o Ajax.

No boletim clínico de quinta-feira (28) do clube de Turim, pode ler-se que Cristiano Ronaldo começou o processo de recuperação com “fisioterapia”, tendo falhado, conforme o previsto, o treino no relvado da equipa orientada por Massimiliano Allegri.

Ronaldo sofreu uma lesão muscular, não especificada, na primeira parte do encon-

tro de apuramento para o Euro 2020 entre Portugal e Sérvia, na passada segunda-feira, dia 25. No final, disse que estaria de volta no máximo em duas semanas.

Segundo a imprensa italiana, é praticamente certo que falhará os próximos três jogos da Juve no campeonato italiano, diante de Empoli (sábado, dia 30), Cagliari (2 de abril) e Milan (6 de abril). O objetivo do clube “bianconero” é que CR7 esta apto a defrontar o Ajax, em Amesterdão (10 de abril), na primeira mão dos quartos de final da Liga dos Campeões.

JN/MS

Bruno Fernandes continua lesionado

O médio leonino Bruno Fernandes está cada vez mais em dúvida para o jogo de Chaves.

Bruno Fernandes continua a ser baixa no Sporting, devido à sobrecarga muscular que já o afastou dos recentes jogos da seleção portuguesa com Ucrânia e Sérvia. O médio leonino esteve condicionado no treino de quinta-feira (28), em Alcochete, e a recuperação para a partida de sábado em Chaves é difícil.

Os compromissos das seleções causaram outro problema para o treinador Marcel Keizer, já que o avançado Diaby voltou lesionado do Mali. O dianteiro sofreu uma entorse no pé direito, no apuramento para a Taça das Nações Africanas e fez tratamento, juntando-se a Fernandes, Ilori e Battaglia no boletim clínico sportinguista.

O treino de quinta-feira (28) ficou também marcado pela integração de todos os internacionais, que tinham viajado para as respetivas seleções. Idrissa Doumbia e Stefan Ristovski já tinham regressado na



Créditos: DR

terça-feira (26) e na manhã de quinta-feira (28) juntaram-se-lhes Thierry Correia e Luís Maximiano (Sub-21 de Portugal), Acuña (Argentina), Coates (Uruguai) e Cristian Borja (Colômbia), para além de Diaby (Mali).

JN/MS



Créditos: DR

FPF exige subida do Gil Vicente à 1.ª Liga

A Federação Portuguesa de Futebol emitiu, quinta-feira (28), um comunicado, no qual exige a integração do clube de Barcelos na Liga já na próxima temporada.

Em comunicado, o organismo federativo diz não aceitar que “as expectativas criadas em todas as entidades e agentes desportivos, por via das alterações regulamentares e deliberações tomadas no seio da Liga Portuguesa de Futebol Profissional (LPFP), sejam frustradas neste momento, com impactos negativos em todas as competições seniores nacionais”.

A FPF garante que “os factos mais recentes vindos a público, quase três anos após a primeira decisão”, em nada alteram a posição e assegura que não terá “uma atitude passiva” na matéria.

Despromovido à II Liga na época 2006/07, por alegada irregularidade na utilização de Mateus, avançado atualmente no Boavista, o Gil Vicente viu a LPFP anunciar a reintegração na I Liga em 12 de dezembro de 2017, na sequência de uma decisão do Tribunal Administrativo do Círculo de Lisboa, em 2016.

Esta instância de recurso declarou nula a decisão de descida do Gil Vicente tomada pelo Conselho de Justiça da FPF, em agosto de 2006.

Na sequência disso, a LPFP aprovou, após recomendação da FPF, a reintegração do emblema de Barcelos no principal escalão na época 2019/20, determinando que, na presente temporada, fossem despromovidos três clubes e promovidos dois da II Liga.

Atualmente, o Gil Vicente disputa a Série A do Campeonato de Portugal - terceiro escalão -, sem que os seus jogos contem para a classificação, por determinação federativa.

Recentemente vários clubes do principal escalão admitiram recorrer à justiça para impugnar o campeonato, alegando que a decisão judicial de 2016 não obriga à reintegração do clube de Barcelos.

Leia o comunicado na íntegra:

1. Por sentença datada de 25 de maio de 2016, o Tribunal Administrativo de Círculo de Lisboa declarou nulo o ato praticado pelo Conselho de Justiça da Federação Portuguesa de Futebol, que aplicou a pena disciplinar de descida de divisão ao Gil Vicente Futebol Clube - Futebol, SDUQ, Lda, na época desportiva 2006/2007.

2. Em consequência, logo a 6 de junho de 2016, e no estrito respeito pelas decisões dos tribunais, a Direção da Federação Portuguesa de Futebol deliberou por unanimidade recomendar à Liga Portuguesa de Futebol Profissional, no respeito pela sua autonomia, que procedesse “no mais curto espaço de tempo possível” à reintegração dessa sociedade desportiva, visando a execução da referida sentença.

3. Mais tarde, a 12 de dezembro de 2017, precisamente ano e meio depois daquela recomendação, a Direção da FPF tomou conhecimento oficial de alterações ao Regulamento de Competições da Liga, aprovadas em Assembleia Geral desta entidade, e de deliberações tendentes à execução da decisão do tribunal, e ainda de um acordo assinado pelo Presidente da Liga Portuguesa de Futebol Profissional, em que se assume a reintegração efetiva na I Liga da Gil Vicente Futebol Clube - Futebol, SDUQ, Lda. na época desportiva 2019/2020.

4. Tais alterações regulamentares e deliberações da LPFP produziram desde logo efeitos que se estendem a todo o Futebol Sénior Nacional e não apenas à I Liga.

5. Com efeito, de acordo com a lei, as competições organizadas pela Liga Portuguesa de Futebol Profissional representam o nível mais elevado das competições desportivas da Federação Portuguesa de Futebol.

6. Tal significa que existe uma intercomunicabilidade entre as competições profissionais e não profissionais.

7. Significa ainda que qualquer modificação no quadro competitivo das competições profissionais se projeta, necessariamente, nas competições não profissionais de futebol.

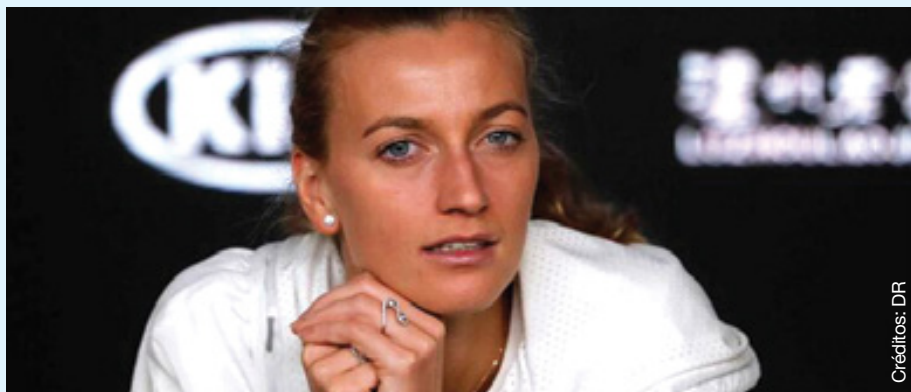
8. Assim, a Direção da FPF, no dia 30 de Janeiro de 2018 - ou seja, meio ano antes do final da época 2008/2009, e sem conhecer, por isso, a classificação que os clubes obteriam no final das provas - na absoluta proteção da integridade das competições que organiza, deliberou que caso o Gil Vicente viesse a disputar, na atual época desportiva, o Campeonato de Portugal, os resultados dos seus jogos não seriam tidos em conta na classificação final.

JN/MS



643 Chrislea Rd. Unit 6,
Vaughan, Ontario L4L 8A3
(905) 856-5599
Info@olympictrophies.com
www.olympictrophies.com

Homem que feriu a tenista Petra Kvitova condenado a oito anos de prisão



Créditos: DR

A justiça checa condenou a oito anos de prisão Radim Zondra, que, em dezembro de 2016, feriu com uma faca a tenista Petra Kvitova, durante um assalto à residência da atual número dois da hierarquia mundial.

Zondra, para quem o Ministério Público tinha pedido uma condenação de 12 anos de prisão, pode recorrer da sentença, decidida por um tribunal de Brno.

A 20 de dezembro de 2016, Radim Zon-

dra, que sempre se declarou inocente, feriu Kvitova na mão esquerda, quando esta se defendia durante um assalto à sua casa, na cidade checa de Prostejov.

Kvitova, que é canhota, sofreu lesões nos cinco dedos e em dois nervos da mão esquerda, que a obrigaram a submeter-se a uma intervenção cirúrgica e a uma paragem da atividade desportiva de cinco meses.

JN/MS

João Sousa cai na terceira ronda do Masters de Miami

O tenista português João Sousa falhou o apuramento para os oitavos de final do torneio Masters 1000 de Miami (Estados Unidos), ao perder na terceira ronda com o sul-africano Kevin Anderson.

João Sousa, 41.º do Mundo, perdeu com o sétimo da hierarquia mundial e sexto cabeça de série neste torneio,

em dois sets, pelos parciais de 6-4 e 7-6 (8-6), num embate que durou uma hora e 48 minutos e chegou a estar interrompido devido à chuva.

O jogador luso, que em 2018 tinha atingido os oitavos de final, ainda teve dois 'set points' no segundo parcial, mas perdeu ambos.

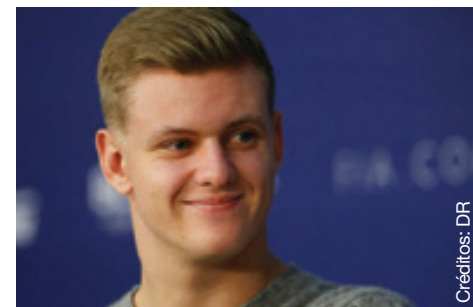
JN/MS

Filho de Schumacher vai testar Fórmula 1 com a Ferrari

Mick Schumacher, filho do heptacampeão mundial de Fórmula 1, Michael Schumacher, vai participar em ensaios privados ao volante de um monolugar da Ferrari, após a realização do Grande Prémio (GP) do Bahrein, segunda prova do Campeonato do Mundo.

“Estou muito animado e quero agradecer à Ferrari por esta oportunidade. Também estou ansioso com a minha primeira corrida na Fórmula 2, esta semana, e vou focar-me nisso a 100%”, disse Mick Schumacher, de 20 anos, que deverá realizar os ensaios a 2 de abril, em declarações à assessoria de imprensa da Ferrari.

O filho de Michael Schumacher, que deverá estreiar-se na Fórmula 2 no próximo fim de semana, precisamente, no Bahrein, integra a Ferrari Driver Academy, que reúne vários pilotos jovens e que também é proprietária da



Créditos: DR

Alfa Romeo Racing, antiga Sauber.

Michael Schumacher, que está afastado da vida pública desde que sofreu graves lesões cerebrais em consequência de um acidente de esqui, em 2013, venceu cinco dos seus sete títulos mundiais de Fórmula 1 ao serviço da Ferrari.

JN/MS

McGregor anuncia fim de carreira aos 30 anos

Conor McGregor anunciou, na passada terça-feira (26), a retirada dos combates de artes marciais mistas, aos 30 anos de idade.

O lutador irlandês de MMA anunciou a decisão numa curta publicação nas redes sociais, porém não revelou os motivos da saída.

“Olá a todos, um anúncio rápido. Decidi retirar-me do desporto a que comumente chamam de artes marciais mistas. Desejo a todos os meus ex-colegas felicidades na competição. Agora vou juntar-me a outros lutadores nesta aventura, aos que já estão retirados”, escreveu o lutador.

O anúncio acontece depois de, recen-

temente, ter sido detido por partir o telemóvel de um fã que o estava a filmar, em Miami, e da sanção de 6 meses que cumpriu após os graves incidentes que provocou após o combate frente a Khabib Nurmagomedov, no UFC 229, em outubro, no qual McGregor terminou derrotado.

Conor McGregor termina a carreira com 21 vitórias e apenas 4 derrotas, desde 2008. Em 2013, o irlandês deu o salto para a liga UFC, onde se tornou um lutador de referência.

Não é a primeira vez que McGregor anuncia aposentar-se dos combates de artes marciais mistas. Em 2016, fez o mesmo também pelo Twitter, mas acabou por não se retirar.

JN/MS

BENFICA SOCCER SCHOOL

REGISTER FOR SOCCER NOW

A Benfica Soccer School Toronto encontra-se já a realizar tryouts para a época de verão 2019 (de maio a setembro). Visite www.benficass.com, e registe o seu filho(a) numa das nossas "Rep Teams".
Os lugares são limitados, por isso não hesite – registe-se hoje!
Apareça e venha fazer parte da melhor escola de futebol do mundo!

The Benfica Soccer School Toronto has already opened tryouts for the 2019 summer season (may to september). Please visit www.benficass.com and register your child for one of our "Rep Teams".
Spots are limited, so don't hesitate – register today!
Come and join the best soccer school in the world!

RESTAURANTE O BENFICA

3 PRATOS DIFERENTES
TODOS OS DIAS

Aceitamos Reservas

NOVAS INSTALAÇÕES
1751 Keele St., Toronto
416-651-1548

CASA BENFICA

NBA Powell scores 20 as Raptors beat struggling Bulls 112-103



Already undermanned when the game began, the Chicago Bulls lost another key player at halftime of their latest loss.

Norman Powell scored 20 points, Serge Ibaka had 16 and the Toronto Raptors beat Chicago 112-103 on Tuesday (26) night, their eighth consecutive win over the struggling Bulls.

Chicago forward Lauri Markkanen

left after shooting 2 for 10 in 16 first-half minutes. Bulls coach Jim Boylen said Markkanen was suffering from fatigue.

“He was feeling a little sluggish,” Boylen said. “We just felt it was the right thing to do to keep him out the second half. He’s been practicing hard, he’s been playing hard.”

Markkanen’s departure further weakened

a Bulls lineup that was already without leading scorer Zach LaVine (bruised right thigh, right knee tendinitis) and forward Otto Porter Jr. (strained right rotator cuff). LaVine sat for the third straight game and Poerter missed his fourth straight.

“It’s no secret we’re short-handed but I was really proud of our guys for battling and competing,” Boylen said. “We hung in there.”

Toronto suffered its own injury setback when forward OG Anunoby left with 4:10 remaining in the fourth after he was accidentally hit in the head in a collision with Chicago’s Brandon Sampson. Anunoby stayed down for a few moments before being helped to the locker room. Anunoby, who scored 10 points in 25 minutes, said he felt dizzy following the hit but added that he felt “fine” after the game.

The Raptors said Anunoby passed the concussion protocol.

Kawhi Leonard and Kyle Lowry each scored 14 points before sitting out the final quarter, and Pascal Siakam had 13 points. The Raptors never trailed and avoided their first three-game home losing streak of the season. After losing to Oklahoma City last Friday (22), Toronto lost to Charlotte on Sunday (24) on a half-court buzzer-beater by Jeremy Lamb.

The Raptors improved to 30-9 at home. It’s the second straight season they’ve won at least 30 home games, and the fourth time in franchise history they’ve reached the mark.

All 12 Raptors players scored at least two points as Toronto coach Nick Nurse gave his bench plenty of minutes against

the lowly Bulls.

“There wasn’t a lot of juice in the game but we’ve got to play them,” Nurse said.

Powell said the game gave Toronto an opportunity to fine-tune some things before the playoffs.

“We’ve got to take advantage of these games and really work on some things with lineups, foundational defense, our offensive flow, pace, to get ready for the postseason,” he said.

Wayne Selden scored 20 points and Shaquille Harrison had 15 as the Bulls lost for the seventh time in nine games. Chicago has lost two straight following a modest two-game winning streak.

After making 2 of 16 attempts from 3-point range in their previous game, a 31-point loss to Utah, Chicago fared better from long range in this one, connecting on 8 of 23 attempts.

Toronto led 56-41 at halftime and took an 85-72 lead into the fourth.

Fine at the line

The teams combined to make 33 of 36 free throw attempts. Toronto made all 16 of its foul shots, while Harrison, Markkanen and Sampson each missed one.

Thievery

Leonard matched his season-high with six steals. His career-high is seven.

Too many mistakes

The Bulls committed 18 turnovers, leading to 25 points for the Raptors.

“Too many turnovers for us,” Boylen said. ESPN/MS

Joe & Andrew Amorim

590 Keele Street
(Keele & St. Clair)
Toronto, ON M6N 3E2
Phone: 416.760.7893

3737 Rutherford Road
(Rutherford Rd & Weston Rd)
Vaughan, ON L4L 1A6
Phone: 905.264.4017

SOCCER CLUB OF TORONTO

www.sctoronto.ca

HOUSE LEAGUE

- Boys and Girls 4 to 18
- Weekly games & season ending tournament
- Team jersey, shorts & socks

ACADEMY PROGRAM

- Weekly Soccer School

SOCCER CAMP

- Weekly Soccer Camp
- Full Day & Half Day Camp

COMPETITIVE REP TEAMS

- Boys & Girls 8 to 18

(Check our website for tryout info)

t 416.588.9355 • f 416.588.7545 • e info@sctoronto.ca

NHL

Maple Leafs fall to Flyers in shootout, lose ground in Atlantic

Philadelphia stays alive in wild-card race



The Toronto Maple Leafs lost ground for second place in the Atlantic Division with a 5-4 shootout loss to the Philadelphia Flyers at Wells Fargo Center on Wednesday (27).

The Maple Leafs are six points behind the Boston Bruins, who defeated the New York Rangers 6-3 on Wednesday.

“Just a sloppy second period is where we hurt ourselves,” Toronto forward Nazem Kadri said. “Overall through 40 minutes I think we played a pretty solid road game, but that second period, they pushed and we didn’t have an answer so that put us behind a little bit.”

Auston Matthews had a goal and an assist, and Frederik Andersen made 40 saves for Toronto.

The Flyers (37-32-8) would have been eliminated from Stanley Cup Playoff contention with a loss in regulation. They are eight points behind the Montreal Canadiens for the second wild card into the playoffs from the Eastern Conference with five games remaining.

Sean Couturier scored during the Flyers’ three-goal second period and had the deciding goal in the fifth round of the shootout. Carter Hart made 38 saves.

“A few years ago I scored on Andersen (in a shootout) when he was in Anaheim with the same move,” said Couturier, who used a head fake and went forehand to backhand. “I wondered if he remembered me, and thankfully he probably didn’t and it worked again. Just happy to get the win here.”

The Maple Leafs took a 2-0 lead in the first period on goals by Connor Brown at 5:03 and by Kadri at 12:02.

But the Flyers responded with three goals in the second period to take a 3-2 lead.

Travis Konecny made it 2-1 at 3:39, Radko Gudas scored through a Ryan Hartman screen to tie it 2-2 at 8:15, and Couturier put the Flyers ahead 3-2 at 15:46. He won a puck battle in the Maple Leafs end, then skated into the slot and tipped a Travis Sanheim pass between Andersen’s skates.

“I really liked our start,” Toronto coach Mike Babcock said. “I was disappointed because I think we’ve really worked hard to get our game back here of late. I was disappointed in our second period. I thought we let ourselves down with that. There’s no reason to be careless with the puck and not take care of it.”

Matthews scored from a sharp angle off his rebound 1:43 into the third period to make it 3-3, but Hartman scored at 9:00 to put the Flyers ahead 4-3.

Philadelphia coach Scott Gordon said he wasn’t surprised by his team’s resilience.

“I don’t think you go from being in last place in the League and whatever amount of points out of the playoffs in mid-January, and play yourself back into playoff consideration, and then all of a sudden throw that all away and say, ‘Well, the season’s over here, we’ve got six games left, let’s go through the motions.’ There has to be an element of character that always comes to the forefront, and I’d like to think that’s the way our team will finish off the season.”

The Maple Leafs forced overtime on William Nylander’s goal at 11:33 of the third period to make it 4-4. It was his first goal in 14 games.

“It’s been a while, but the chances have been there so I wasn’t too worried,” Nylander said. “Rather score in the playoffs than now, but it was good.”

They said it

“I didn’t mind our first, I didn’t mind our third, the second got us in trouble. A team that is in the position we’re in, if you just come out and you do it right, you give them no life, you make it hard on them. We gave them some life there in the second period.”

– Maple Leafs coach Mike Babcock

“The first shooter (in the shootout) was one of my good buddies from back home, Tyler Ennis. I’ve been skating with him back home in the summer since I was 16 so I knew some of his tendencies. Kind of laughing when I saw him come up. First shootout attempt, it’s [Ennis], so no big deal.” – Flyers goalie Carter Hart, who made the save on Ennis

Need to know

Toronto forward Patrick Marleau played his 1,652nd NHL game, tying Mark Recchi for fifth. ... The Maple Leafs went to the shootout for the first time this season. ... Toronto has a four-game point streak (2-0-2) ... Kadri’s goal was his first in 13 games. ... Couturier’s goal gave him an NHL career-high 32. He had 31 last season. ... Forward Jakub Voracek played his 600th game for the Flyers. ... Philadelphia defenseman Samuel Morin had a shot on goal, three hits and three blocked shots in 8:09 of ice time in his season debut. It was his first game since he tore the ACL in his right knee May 9, 2018, while playing for Lehigh Valley during the American Hockey League playoffs.

NHL/MS

Campeonato de Portugal Prio

SÉRIE A	27ª Jornada	SÉRIE B	27ª Jornada
AD Oliveirense - Fafe	1-1	AD Sanjoanense - Gafanha	2-0
Caç. Taipas - FC Felgueiras 1932	1-2	Águeda - Lusitânia Lourosa	0-0
Chaves Satélite - S. Martinho	0-2	Amarante FC - Leça	0-1
Gil Vicente - GD Mirandês	2-0	Gondomar - FC Pedras Rubras	1-1
Limianos - U. Torcatense	3-0	Lusitano FCV - Paredes	2-0
Merelinense - Mirandela	0-0	Marítimo B - Penalva Castelo	2-0
Pedras Salgadas - Montalegre	2-2	Sp. Espinho - Cinfães	3-1
Vilaverdense FC - Trofense	1-5	Sp. Mêda - Cesarense	3-3
Vizela - Maria da Fonte	3-0	U. Madeira - SC Coimbrões	0-0

Classificação							Classificação										
	J	V	E	D	M	S	P		J	V	E	D	M	S	P		
1	Vizela	27	19	5	3	62	8	61	1	Gondomar	27	15	8	4	37	14	53
2	Trofense	27	17	6	4	50	20	57	2	Lusitânia Lourosa	27	13	12	2	42	22	51
3	S. Martinho	27	17	7	3	43	19	55	3	Sp. Espinho	27	13	9	5	34	18	48
4	Fafe	27	17	6	4	41	18	54	4	Lusitano FCV	27	13	8	6	45	19	47
5	FC Felgueiras 1932	27	18	2	7	42	22	53	5	AD Sanjoanense	27	13	8	6	35	25	47
6	Mirandela	27	14	5	8	42	27	44	6	Águeda	27	11	10	6	35	24	43
7	Chaves Satélite	26	10	7	9	41	32	37	7	Amarante FC	27	11	8	8	28	21	41
8	Montalegre	27	10	9	8	31	33	36	8	Paredes	27	12	5	10	39	25	41
9	Pedras Salgadas	27	9	5	13	35	44	32	9	SC Coimbrões	27	10	10	7	31	27	40
10	Merelinense	27	6	13	8	28	32	29	10	Marítimo B	27	10	10	7	41	30	40
11	Maria da Fonte	27	8	6	13	30	42	27	11	U. Madeira	27	10	6	11	21	27	36
12	U. Torcatense	27	7	4	16	24	47	25	12	FC Pedras Rubras	27	8	11	8	31	30	35
13	Limianos	27	6	6	15	24	41	24	13	Leça	27	9	5	13	25	36	32
14	AD Oliveirense	27	6	4	17	27	52	22	14	Cinfães	27	7	7	13	21	29	28
15	Caç. Taipas	26	5	6	15	22	36	18	15	Gafanha	27	8	4	15	38	54	28
16	Vilaverdense FC	27	3	3	21	22	66	12	16	Penalva Castelo	27	7	6	14	24	50	27
17	GD Mirandês	27	2	5	20	15	42	11	17	Cesarense	27	3	11	13	31	42	20
18	Gil Vicente	27	17	3	7	0	0	0	18	Sp. Mêda	27	0	2	25	15	80	2



F.P.F.
CAMPEONATO DE PORTUGAL
PRIO

SÉRIE C	27ª Jornada	SÉRIE D	26ª Jornada
AD Nogueirense - Oliv. Hospital	1-0	1º Dezembro - Vasco da Gama Vidigueira	1-0
ARC Oleiros - Sertanense	1-1	Amora FC - Angrense	3-1
Benfica C.Branco - Loures	1-0	Casa Pia - Ferreiras	4-1
Caldas - Alverca	1-0	Louletano - SC Praiense	2-1
Mação - Alcains	0-3	Moura - Olímpico Montijo	2-2
Peniche - Fátima	2-0	Olhanense - Oriental	1-1
Sintrense - Anadia	0-3	Real - Pinhalnovense	3-0
Torreense - Santa Iria	0-0	Redondense - Sacavenense	0-5
Vilafranquense - U. Leiria	3-2	Sp. Ideal - Armaceneses	0-1

Classificação							Classificação										
	J	V	E	D	M	S	P		J	V	E	D	M	S	P		
1	Anadia	27	15	9	3	39	19	54	1	SC Praiense	26	19	4	3	44	15	61
2	U. Leiria	27	17	3	7	43	22	54	2	Real	26	16	5	5	44	17	53
3	Vilafranquense	27	15	8	4	37	17	53	3	Oriental	26	15	8	3	39	15	53
4	Benfica C.Branco	27	14	10	3	39	15	52	4	Amora FC	26	14	5	7	38	29	47
5	Torreense	27	11	9	7	31	24	42	5	Casa Pia	26	15	1	10	52	27	46
6	Sintrense	27	11	9	7	35	33	42	6	Olhanense	26	13	6	7	43	27	45
7	Oliv. Hospital	27	9	12	6	30	19	39	7	1º Dezembro	26	11	8	7	38	25	41
8	ARC Oleiros	27	9	11	7	34	35	38	8	Olímpico Montijo	26	11	5	10	40	32	38
9	Caldas	27	9	10	8	29	26	37	9	Armaceneses	26	9	10	7	29	31	37
10	AD Nogueirense	27	10	7	10	27	27	37	10	Sacavenense	26	9	8	9	42	32	35
11	Fátima	27	9	7	11	30	35	34	11	Pinhalnovense	26	9	8	9	38	38	35
12	Loures	27	9	6	12	24	22	33	12	Sp. Ideal	26	8	9	9	27	31	33
13	Alverca	27	8	7	12	27	32	31	13	Louletano	26	6	13	7	23	27	31
14	Sertanense	27	4	17	6	20	27	29	14	Vasco da Gama Vidigueira	26	8	5	13	29	43	29
15	Peniche	27	5	8	14	21	34	23	15	Angrense	26	6	6	14	21	41	24
16	Santa Iria	27	5	8	14	24	46	23	16	Moura	26	5	6	15	31	48	21
17	Alcains	27	3	7	17	15	38	16	17	Ferreiras	26	2	8	16	17	55	14
18	Mação	27	3	6	18	19	53	15	18	Redondense	26	0	1	25	19	81	1

Distritais

AF ALGARVE

1ª Divisão 21ª jornada
GD Lagoa (1-0) Quarteira; Imortal DC (0-1) Almoncense, Lusitano VRSA (1-2) Moncarapachense; Messinense (0-1) Esp. Lagos; Quarteirense SAD (ANU) Guia; Silves (0-1) 11 Esperanças

Classificação

Table with 7 columns: J, V, E, D, M, S, P. Lists teams and their statistics.

Próxima Jornada 22ª

Esp. Lagos-Quarteirense SAD; Guia-Imortal DC; Almoncense-Silves; 11 Esperanças-Lusitano VRSA; Moncarapachense-GD Lagoa; Quarteira-Messinense

2ª Divisão 24ª jornada

4 ao Cubo (1-0) Juventude Campinense; Faro e Benfica (1-0) Odiáxere; Ferreiras B (4-0) Carvoeiro United; Lusitano VRSA B (1-5) Culatrense; Mentes do Desporto (6-1) Padernense; Messinense (ANU) Sambrasense; Mexilhoira Grande FC (2-3) Louletano B; Quarteirense (1-1) Marítimo Oihanense

Classificação

Table with 7 columns: J, V, E, D, M, S, P. Lists teams and their statistics.

Próxima Jornada 25ª

Juventude Campinense-Mentes do Desporto; Marítimo Oihanense-4 ao Cubo; Padernense-Mexilhoira Grande FC; Odiáxere-Quarteirense; Culatrense-Faro e Benfica; Sambrasense-Ferreiras B; Carvoeiro United-Lusitano VRSA B; Louletano-Messinense

AF AVEIRO

2ª Divisão Série A 25ª jornada
Caldas S. Jorge (0-2) Romariz Sta Maria Feira; CCR São Martinho (0-1) Relâmpago Nogueirense; CCR Válega (1-0) Sanguedo; EF Rui Dolores (0-0) UD Fervedo; Macieira Cambra (4-0) CD Tarei; Milheiroense (2-5) AD Nogueira Regedoura; Real Nogueirense (3-0) Pinheiroense; Rocas do Vouga (3-3) CCR Vila Viçosa; Santiahs (2-2) São Roque

Classificação

Table with 7 columns: J, V, E, D, M, S, P. Lists teams and their statistics.

AF AVEIRO

Próxima Jornada 26ª 24/03/2019
Relâmpago Nogueirense-CCR Válega; AD Nogueira Regedoura-CCR São Martinho; CCR Vila Viçosa-Milheiroense; Sanguedo-Real Nogueirense; Pinheiroense-EF Rui Dolores; Romariz Sta Maria Feira-Santiahs; CD Tarei-Caldas S. Jorge; UD Fervedo-Macieira Cambra; São Roque-Lobão

AF BEJA

1ª Divisão 15ª jornada
ACD Penedo Gordo (4-2) Odemirense; Aldenovense (1-3) Aljustrelense; Almôdôvar (1-1) Guadiana; Praia Milfontes (4-3) Castrense; Renascente S. Teotónio (0-3) Piense

Classificação

Table with 7 columns: J, V, E, D, M, S, P. Lists teams and their statistics.

Próxima Jornada 16ª

Castrense-Renascente S. Teotónio; Piense-Almôdôvar; Guadiana-Aldenovense; Aljustrelense-ACD Penedo Gordo; Odemirense-Serpa

AF BRAGA

1ª Divisão Série A 21ª jornada
«Os Ceramistas» (1-3) Viatodos; Antas FC (0-3) CD Lousado; Carreira (2-4) AD Gondifelos; CRP Delães (1-1) UD Calendário; FC Roriz B (0-1) Operário Famalicão; GD Fradelos (3-1) Ucha; Granja FC (2-1) Desp. S. Cosme

Classificação

Table with 7 columns: J, V, E, D, M, S, P. Lists teams and their statistics.

Próxima Jornada 22ª

AD Gondifelos-GD Fradelos; Operário Famalicão-Carreira; Ucha-Granja FC; Desp. S. Cosme-CRP Delães; CD Lousado-«Os Ceramistas»; UD Calendário-Antas FC; Viatodos-ADJ Mouquim

AF COIMBRA

Divisão de Honra 22ª jornada
Ançã (3-1) Desp. Lagares; Carapinheirense (0-1) Tocha; Marialvas (0-2) Condeixa; Naval 1893 (0-4) Sourense; Penelense (3-3) Eirense; Tourizense (4-0) Académica AAC; União FC (2-1) Brasfemes; Vigor Mocidade (1-1) Pampilhosense

Classificação

Table with 7 columns: J, V, E, D, M, S, P. Lists teams and their statistics.

Próxima Jornada 23ª

31/03/2019
Condeixa-Ançã; Desp. Lagares-Penelense; Eirense-Tourizense; Brasfemes-Marialvas; Pampilhosense-União FC; Tocha-Naval 1893; Sourense-Vigor Mocidade; Académica AAC-Carapinheirense

1ª Divisão Série A 18ª jornada

AD Poaires (2-2) Góis; Arganil (5-1) Arouce Praia; Góis B (1-8) Moinhos; Lousanense (3-1) Gândaras; Mirandense (1-3) Mocidade FC

Classificação

Table with 7 columns: J, V, E, D, M, S, P. Lists teams and their statistics.

AF LEIRIA

1ª Divisão Série A 20ª jornada
Alegre e Unido (0-0) Pedroguense; Almagreira (2-0) Chão de Couce; Castanheira de Pêra (0-4) ARCUDA; GD Alvaiázere (1-0) Avelarense; Mata Mourisqueuse (2-1) GD Ilha; Moita do Boi (4-1) Caseirinhos

Classificação

Table with 7 columns: J, V, E, D, M, S, P. Lists teams and their statistics.

Próxima Jornada 21ª

Caseirinhos-Alegre e Unido; Pedroguense-AC Carnide; Avelarense-Moita do Boi; ARCUDA-GD Alvaiázere; Chão de Couce-Castanheira de Pêra; GD Ilha-Almagreira

AF LISBOA

Divisão de Honra Série 1 23ª jornada
Bobadense (2-0) Ponte Frielas; Jerumelo (0-1) Catujalense; Os Montelavarenses (2-1) Sobrirense; Pinheiro Loures (1-2) Alcaíça AC; SC Frielas (0-2) Carregado; Sp. Lourel (2-0) Associação Murteirense; SRD Negrais (1-0) Arneiros; Vialonga (3-1) SC Sanjoanense

Classificação

Table with 7 columns: J, V, E, D, M, S, P. Lists teams and their statistics.

Próxima Jornada 24ª

SC Sanjoanense-SRD Negrais; Associação Murteirense-Vialonga; Sp. Lourel-SC Frielas; Arneiros-Pinheiro Loures; Alcaíça AC-Jerumelo; Ponte Frielas-Os Montelavarenses; Catujalense-Bobadense; Sobrirense-Carregado

1ª Divisão Série 1 21ª jornada

A dos Cunhados (1-1) Alenquer e Benfica; Alverca B (2-1) Monte Agraço; Bocal (6-0) Algueirão; Bragadense (1-2) Venda do Pinheiro; FC Ota (2-1) UDR Santa Maria; Juventude Castanheira (2-3) At. Povovense; Rio de Mouro (3-0) Sintrense B; Torreense B (3-1) Mucifalense

Classificação

Table with 7 columns: J, V, E, D, M, S, P. Lists teams and their statistics.

Próxima Jornada 22ª

Sintrense B-Alenquer e Benfica; Mucifalense-Rio de Mouro; Venda do Pinheiro-Torreense B; FC Ota-A dos Cunhados; UDR Santa Maria-Juventude Castanheira; Monte Agraço-Bocal; At. Povovense-Alverca B; Algueirão-Bragadense

AF PORTO

Divisão Honra Série 1 25ª jornada
AC Milheirós (3-2) Arcozelo; Balasar (1-4) CD Candal; Castelo da Maia (2-0) Gulphilhares FC; Dragões Sandinenses (4-0) Águas Santas; FC Pedroso (3-2) Nogueirense FC; Gondim-Maia (1-1) Serzedo; Perafita (0-5) Leça do Balio; Perosinho (0-0) Custóias FC

Classificação

Table with 7 columns: J, V, E, D, M, S, P. Lists teams and their statistics.

Próxima Jornada 26ª

Custóias FC-Gondim-Maia; CD Candal-Estrelas de Fânzeres; Balasar-Perafita; Serzedo-AC Milheirós; Arcozelo-Dragões Sandinenses; Nogueirense FC-Castelo da Maia; Águas Santas-FC Pedroso; Gulphilhares FC-Leça do Balio

1ª Divisão Série 1 24ª jornada

Ataense (0-3) Crestuma; GD Aldeia Nova (2-1) Estrelas de Fânzeres; Inter Milheirós (3-1) Mocidade Sangemil; Leverense (1-2) Pasteleira; Os Lusitanos (1-2) CD Torrão; S. Félix Marinha (1-1) Desp. Portugal; SC Campo (5-0) Senhora da Hora; UDS Roriz (2-2) Ramaldense

Classificação

Table with 7 columns: J, V, E, D, M, S, P. Lists teams and their statistics.

Próxima Jornada 25ª

Desp. Portugal-Inter Milheirós; Mocidade Sangemil-UDS Roriz; Ramaldense-SC Campo; CD Torrão-S. Félix Marinha; Estrelas de Fânzeres-Os Lusitanos; Pasteleira-Ataense; Crestuma-GD Aldeia Nova; Senhora da Hora-Leverense

AF SANTARÉM

1ª Divisão 21ª jornada
Alcanenense (3-3) SCD Glória; Amiense (1-0) CD Torres Novas; Atl. Ouriense (0-1) U. Almeirim; Fazendense (2-1) Ferreira do Zêzere; GD Marinhais (1-2) Coruchense; Samora Correia (1-1) U. Santarém; U. Tomar (2-2) SL Cartaxo

Classificação

Table with 7 columns: J, V, E, D, M, S, P. Lists teams and their statistics.

Próxima Jornada 22ª

SCD Glória-Samora Correia; Alcanenense-Amiense; U. Santarém-Fazendense; Ferreira do Zêzere-Atl. Ouriense; Coruchense-U. Tomar; U. Almeirim-GD Marinhais; SL Cartaxo-CD Torres Novas

2ª Divisão Série A 18ª jornada

At. Riachense (2-1) Aldeense; Atalaiense (1-2) CP Pego; CCD Caxarias (3-0) Os Lagartos; Ortiga (2-6) Abrantes e Benfica; U. Tomar B (0-1) Tramagal

Classificação

Table with 7 columns: J, V, E, D, M, S, P. Lists teams and their statistics.

AF SETÚBAL

1ª Divisão 21ª jornada
Alcochetense (2-0) Cova da Piedade B; Beira-Mar Almada (2-0) Moitense; Fabril Barreiro (3-1) GD Alfarim; O Grandolense (2-1) Barreirense; Oriental Dragon FC (5-1) FC Setúbal; Palmelense (4-1) União Banheirense; Sesimbra (1-2) Vasco da Gama Sines; U. Santiago (4-1) Charneca Caparica

Classificação

Table with 7 columns: J, V, E, D, M, S, P. Lists teams and their statistics.

Próxima Jornada 22ª

Moitense-Alcochetense; União Banheirense-Beira-Mar Almada; Palmelense-Sesimbra; Cova da Piedade B-U. Santiago; Barreirense-Oriental Dragon FC; GD Alfarim-Vasco da Gama Sines; FC Setúbal-Fabril Barreiro; Charneca Caparica-O Grandolense

AF VILA REAL

Divisão de Honra 25ª jornada
Abambres (1-0) Régua; Constantim (4-0) GDC Salto; FC Fontelas (2-0) Ribeira de Pena; FC Santa Marta (9-0) Alijense; GD Cerva (6-4) Atei; Mondinense (7-1) Cumieira; Vidago (1-1) Sabroso; Vila Pouca (2-2) GD Valpaços; Vilar de Perdizes (2-5) Vila Real

Classificação

Table with 7 columns: J, V, E, D, M, S, P. Lists teams and their statistics.

Próxima Jornada 26ª

GD Valpaços-Abambres; GDC Salto-Vila Pouca; Constantim-FC Santa Marta; Régua-GD Cerva; Atei-Mondinense; Vila Real-Vidago; Ribeira de Pena-Vilar de Perdizes; Cumieira-FC Fontelas; Sabroso-Alijense

AF VISEU

Divisão Honra 24ª jornada
Carregal do Sal (0-1) Silgueiros; Castro Daire (2-3) Moimenta da Beira; Ferreira de Aves (1-0) Mortágua; GD Resende (3-3) ACDR Lamelas; Paivense (V.N. de Paiva) (1-1) Tarouquense; Sampedrense (1-1) Canas Senhorim; SC Lamego (3-3) Sátão; Vale de Açores (0-3) Nespereira FC

Classificação

Table with 7 columns: J, V, E, D, M, S, P. Lists teams and their statistics.

Próxima Jornada 25ª

Moimenta da Beira-Carregal do Sal; Silgueiros-Vale de Açores; Nespereira FC-SC Lamego; ACDR Lamelas-Castro Daire; Canas Senhorim-GD Resende; Tarouquense-Ferreira de Aves; Mortágua-Sampedrense; Sátão-Paivense (V.N. de Paiva)



PARTILHE COMENTE Vá ao nosso Facebook e faça LIKE



mileniostadium

Advertisement for mileniostadium.com featuring a smartphone displaying the website and the text: 'Mais próximo. Mais dinâmico. Mais atual. www.mileniostadium.com O mesmo de sempre, mas melhor!'.



\$89M investment increases affordable housing in Etobicoke

The Canada Mortgage and Housing Corporation (CMHC) announced the construction and funding of 259 new rental housing units in Toronto recently.

The federal government, through CMHC's Rental Construction Financing initiative, is investing \$89 million for the construction of Terraces of Princess Gardens, a 16-storey building that will provide safe and affordable homes.

The majority of the units will have rents at or below 30 per cent of median household income in the area and at least 10 per cent of the units will be accessible, indicates a release. The project will provide affordable housing options close to public transit, schools and services for middle-income families.

"This \$89 million federal government commitment to our community will make a significant difference in providing a home and hearth for those worried that they can't afford a roof over their heads," said Borys Wrzesnewskyj, MP for Etobicoke Centre, in a statement.

"By increasing access to affordable housing, we are building stronger and healthier communities in a difficult Toronto housing market. This investment provides more affordable housing options for middle-class families right here in Etobicoke Centre, close to public transit and our great local schools."

Daily Commercial News

Billionaire couple donates \$100 million to U of T for AI research and new complex

One of Canada's richest families is giving \$100 million to the University of Toronto — a donation the school says is the largest in its history.

The university said the gift from Heather Reisman and Gerald Schwartz will help build a new innovation complex that will include a new institute to explore artificial intelligence and its related societal and ethical implications.

"We're immensely proud and excited to be part of an initiative that will further spark innovation, anchor talent and ideas in Canada, and illuminate the importance of socially responsible technology," the couple said in a statement.

The new complex, named the Schwartz

Reisman Innovation Centre, will be housed on the eastern edge of the school's downtown campus, will feature two towers and provide space to smaller Canadian companies in addition to the school's researchers.

University president Meric Gertler said the donation "will enable a deeper examination of how technology shapes our daily lives."

Reisman is the CEO of Indigo, one of the country's major book stores, while Schwartz is the CEO of Onex Corporation, a private equity firm.

Geoffrey Hinton, an artificial intelligence pioneer and a retired professor from the university, said the donation will be a boon for the burgeoning field.

"It will help consolidate Toronto's lea-

ding position in the AI world," Hinton said in a statement.

"It will also bring together scholars from an array of disciplines to study the implications of AI in today's world."

The university said it plans to begin construction on the first phase of the Schwartz Reisman Innovation Centre this fall.

One tower will house the new Schwartz Reisman Institute for Technology and Society and the Vector Institute for Artificial Intelligence, a non-profit organization that focuses on machine learning, the school said.

The second tower will be home to laboratories for researchers in regenerative medicine, genetics and precision medicine.

Daily Commercial News

Loading dock collapse sends three workers to hospital

An incident at a loading dock on a jobsite in Toronto has sent three people to hospital.

On March 20, the Ministry of Labour was notified of an incident on Lake Shore Boulevard West and Dan Leckie Way. The employer has been reported to be EllisDon Construction. Toronto Police reported they received a radio call for an industrial incident at 6:45 a.m. indicating three men were on a platform that collapsed.

"It was reported that three workers were loading material onto a loading dock when the load became unbalanced and fell," said an MOL spokesperson in an email to the Daily Commercial News. "No details have been confirmed at this time. A ministry inspector has been assigned and our investigation is ongoing."

Emergency Services attended the scene and transported the workers to the hospital.

Daily Commercial News



The Schwartz Reisman Innovation Centre will occupy one of Toronto's most iconic locations, the northeast corner of College and Queen's Park. Créditos: DR



The donors, Gerald Schwartz and Heather Reisman. Photo courtesy Nick Iwanyszyn.



LiUNA!
LOCAL 183
Training Centre

WE ARE EXCELLENCE IN TRAINING

Member Login

Visit www.183training.com
Click **Member Login**
Follow the steps for login
Member Number will be required

VIAGENS



Lima no planalto

Lima, a cidade onde não chove

Manuela Marujo
Opinião
manuela.marujo@utoronto.ca



O Peru atrai turistas de todo os países porque nas suas montanhas se encontra a cidade perdida dos incas, Machu Picchu, uma das sete maravilhas do mundo, que sonhava visitar. Lima, a capital do Peru, contudo, nunca me tinha chamado a atenção. Mas, ao planejar a minha viagem para Machu Picchu, li o suficiente para decidir passar um mínimo de dois dias na cidade. Não me arrependi.

Lima fica localizada na costa central do país, ao longo do Oceano Pacífico, num planalto elevado. Grandes desfiladeiros permitem uma vista panorâmica para

oeste, sendo o pôr-do-sol parte indispensável do circuito turístico da cidade. Apesar de não chover em Lima durante todo o ano, a cidade tem muitos jardins e parques verdes que beneficiam da humidade marítima e aproveitamento das águas de três rios, entre eles, o rio Rimac (palavra quéchua) que deu o nome ao vale onde se encontra a cidade.

Dos inúmeros miradouros da avenida marginal, avistam-se pequenas praias de ondas favoráveis aos amantes do surf. Não são praias de areia, mas sim recobertas de pequenos seixos escuros e salpicadas de chapéus de sol coloridos e barraquinhas de vendedores ambulantes.

Lima é uma cidade organizada em muitos “distritos” que se estendem por quilómetros. É preciso andar de táxi para se poder ver os lugares de interesse. O trânsito na cidade é barulhento e caótico. Os turistas

ficam frequentemente em Miraflores, uma área privilegiada de belas mansões coloniais transformadas em hotéis de luxo, prédios modernos e restaurantes de renome internacional. De lá, leva-se uma meia hora, ou mais, para chegar ao centro histórico.

A Plaza das Armas, aonde vão dar as ruas principais, é testemunho da colonização espanhola. A cidade foi fundada em 1535 pelo conquistador Francisco Pizarro e dezenas de edifícios no centro estão identificados com o símbolo da UNESCO, património da humanidade. A cor amarela, símbolo do ouro que abundou no país, caracteriza este local. É uma cor alegre, que brilha ao sol desta cidade onde não há chuva. Diariamente pelas 12 h, pode assistir-se ao render da guarda no palácio presidencial. Adorei ouvir a orquestra militar, tocando a Carmina Burana, enquanto os soldados faziam a cerimónia, em graciosos passos de dança.

A catedral, o Palácio do Arcebispo e o Convento de São Domingos são apenas uma amostra dos edifícios muito bem preservados que não se podem deixar de visitar. O meu favorito foi o convento de São Domingos. Para se poder compreender a devoção dos peruanos a São Martín de Porres, o primeiro santo mestiço, e a Santa Rosa de Lima, a primeira santa da América Latina, tem que se fazer uma visita guiada a este convento. Porque sou professora, encantou-me também saber que a Universidade Nacional de San Marcos foi fundada em 1551, e é a mais antiga em funcionamento em todo o continente americano.

Eu fiquei surpreendida com a qualidade e a riqueza dos museus de Lima. Só tive tempo para ir a três: Museu de Arte de Lima, Museu Arqueológico e Histórico da Cidade e Museu Larco. Esta foi, realmente, a melhor forma de me preparar para o que fui ver e admirar durante mais seis dias no país. O Peru tem uma herança cultural que remonta a 5 000 anos antes de Cristo. Os povos pré-incas deixaram marcas relevantes, que ainda continuam a ser pesquisadas e as descobertas continuam a surpreender os mais famosos arqueólogos do mundo. Nos museus de Lima, podemos admi-

rar peças de cerâmica, têxteis e objetos de metais preciosos que nos surpreendem pela sua antiguidade, perfeição e qualidade estética.

Em geral viaja-se até ao Peru para nos maravilharmos com a cultura dos incas. Compreendi que esse povo inteligente, sábio e culto se valeu dos conhecimentos que soube usar e transformar dos sete povos que, muitos séculos antes deles, habitaram o território deste país, fundado como nação muito tempo depois de Lima, em 1821.

Fiquei a admirar os peruanos pela sua herança cultural riquíssima. É um país que teve séculos de apogeu seguidos de declínio. Atualmente, é bem notório que o Peru se reencontrou com a via do crescimento e o povo se sente orgulhoso da sua identidade.

Gostou de ler sobre esta viagem?

Contribua fazendo um donativo (“tax credit donation”) para uma viagem de estudante da Universidade de Toronto a um país lusófono.

Visite o link abaixo e seleccione THE MANUELA MARUJO TRAVEL SCHOLARSHIP

www.donate.utoronto.ca/give/show/79

Imagens cedidas por Manuela Marujo



Catedral Lima



VIVEIROS ACCOUNTING
& TAX SERVICES

Soluções acessíveis para as suas necessidades contabilísticas



Oferecemos um **REEMBOLSO INSTANTÂNEO** e uma segunda opinião **GRATUITA** caso não esteja satisfeito com a atual

Os nossos serviços:

- Income taxes (comerciais, empresariais e pessoais)
- Registo de pequenas empresas
- Protestos e apelos
- Serviços de contabilidade
- Impostos de venda federal e provincial (HST, GST, PST & QST)
- Aplicações ITN (números segurança social temporário)
- Registo de corporações

1325 St. Clair Avenue West, Toronto, ON M6E 1C2
(416) 603-0842 Toll Free: 1 888 232 6326
info@viveirosgroup.com viveirosgroup.com

TURISMO Since 1985 TRAVEL



TAP
TAP PORTUGAL

azores
airlines

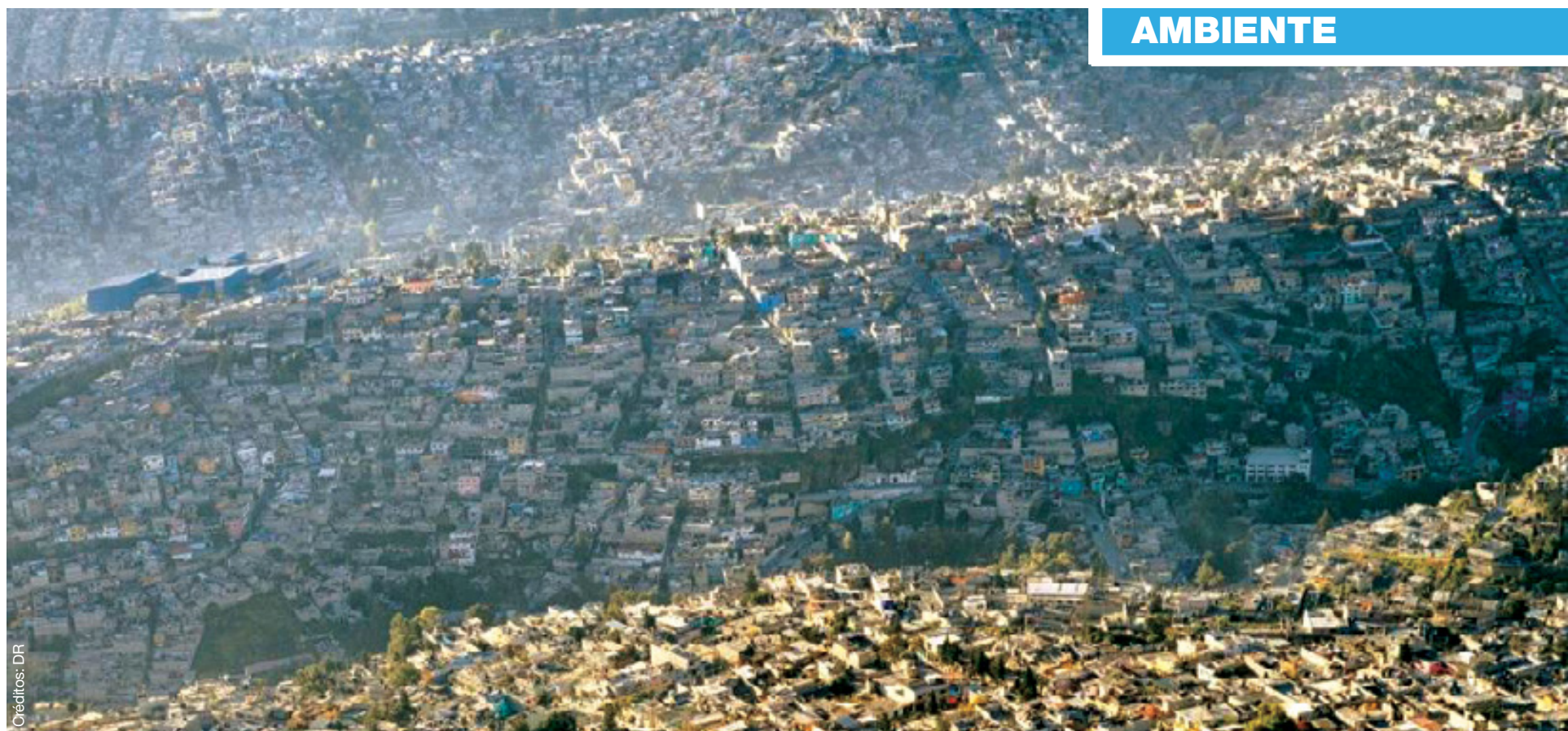
rouge

Air
transat

1325 St Clair Ave W, Toronto | 416-535-1924 | flightstoportugal.ca

50024263

AMBIENTE



Créditos: DR

Terra Viva

Superpopulação humana

Paulo Gil
Opinião



Somos 7,6 mil milhões de humanos no planeta Terra. Somos muitos, mas é difícil dizer se devemos celebrar ou se devemos ficar preocupados.

Desde que a minha geração apareceu (estamos a falar de um período de 50 anos), passámos de cerca de 3 mil milhões para 7,6 mil milhões de almas, ou seja, mais do que duplicámos em apenas 50 anos.

Neste momento, a densidade populacional do mundo é de 50,6 pessoas por Km². No entanto, nos países desenvolvidos a densidade é de 23,2 pessoas por Km², enquanto nos menos desenvolvidos é de 68,2 pessoas por Km².

Esta diferença entre zonas ricas e zonas pobres poderá fazer antever deslocações em massa das zonas mais densamente povoadas e mais pobres para as zonas mais desenvolvidas, como já se constata em situações de migrantes aos milhares, provenientes de zonas com problemas de recursos ou de guerras, à procura de uma vida melhor.

As Nações Unidas preveem que a população mundial continue a crescer, apesar de mais lentamente nos próximos anos, e devemos atingir 8,3 mil milhões a 10,9 mil milhões no ano de 2050.

A proporção entre homens e mulheres em 2012 era de 1,01 de homens para 1 de mulheres, sendo que em países como a Índia ou a China o número de homens é superior ao de mulheres, enquanto que em países do ocidente como os E.U.A., Reino Unido ou Brasil as mulheres são em maior número que os homens. Em 2012 calculou-se que o peso total da humanidade seria de 287 milhões de toneladas.

No ocidente desenvolvido, no Japão e Austrália, o crescimento populacional encontra-se controlado e até mesmo, nalguns países, em retração.

O crescimento exponencial encontra-se, essencialmente, em países como a China ou a Índia, em algumas zonas de África e América do Sul. No entanto, a menor densidade populacional dos ditos desenvolvidos não é sinónimo de menos impacto ambiental, antes pelo contrário. Apesar da taxa de reprodução destes ser menor, o impacto de cada pessoa no ambiente é, de longe, muito maior.

A pegada ecológica provocada por tão grande densidade e quantidade populacional é colossal.

Recursos como a água, alimentação e florestas serão cada vez mais escassos, disputados e, por consequência, mais caros e de difícil acesso. Existe, no entanto, alguma divergência relativa ao futuro impacto do crescimento da população humana - os

mais otimistas advogam que com o desenvolvimento tecnológico e melhores práticas de agricultura e pecuária, será possível a sustentabilidade da espécie e do planeta.

Porém, nos dias de hoje, esse otimismo ainda não se comprova e o impacto de tanta população no planeta põe em causa a sustentabilidade de toda a vida na Terra. Os principais impactos no planeta prendem-se com a utilização de recursos naturais, esgotamento e alteração de solos e, claro, com a poluição provocada pela atividade humana, que começa logo nos efluentes sanitários ou na produção natural de metano, própria de um mamífero como o homem.

Alguma coisa terá de ser feita pelos líderes mundiais. Este crescimento exponencial não poderá continuar se queremos que a espécie humana tenha futuro, assim como o próprio planeta tal o conhecemos, isto se pretendermos continuar a desfrutar da natureza com respeito e admiração.

abrigo
centre
presents a fundraising gala

LISBOA ENCANTADA

Saturday, April 6, 2019 - 7:00 p.m.

LiUNA Local 183
Gerry Gallagher Hall, Toronto

SILENT AUCTION
LIVE ENTERTAINMENT
DANCING

Individual Tickets - \$80. Semi-formal attire.

For more information or sponsorship opportunities
416-534-3434 or info@abrigo.ca

GALA PROCEEDS SUPPORT PROGRAM IMPROVEMENTS AT ABRIGO
www.abrigo.ca Twitter: @abrigocentre

ENTRETENIMENTO



Sara Tavares

Viver para cantar e sempre a chamar a música

Portuguesa e cabo-verdiana ao mesmo tempo, mas com o coração no mundo, Sara Tavares é hoje reconhecida como uma das melhores vozes femininas da comunidade lusófona. A cantora regressa agora com um novo álbum - *Fitxadu*.

Milénio Stadium: A Sara vive para cantar e chamar sempre a música?

Sara Tavares: (risos) A música é que vem ter comigo. Eu vivo e tenho a sorte e o privilégio de viver com esta profissão que é música. E essa coisa de chamar a música já passou muito à história, já foi há muitos anos atrás.

MS: Mas a Sara ainda é reconhecida pela menina da Chuva de Estrelas?

ST: Não. Tenho 40 anos, é uma boa idade em que já se tem uma certa história para trás, muitos amigos, muitas experiências bonitas em que sou uma verdadeira lusófona e uma verdadeira pessoa do mundo. Já não sou aquela menina do Chuva de Estrelas, nem do Festival da Canção. Desde aí, são incontáveis as viagens que eu já fiz e as viagens mais importantes foram ao país dos meus pais. As histórias e a riqueza maior vão para além da música - vão ao encontro da minha cultura, da minha verdadeira identidade que é assumidamente lusófona e não só lusa; que é a identidade não só de Camões, mas de Amílcar Cabral; a identidade de uma África que me diz muito respeito e que me fez sentir muito ligada ao mundo. Embora tenha nascido e crescido em Portugal, muitas vezes em criança quando existia alguma briga mandavam-me para a minha terra e então eu chorava muito e dizia "mas a minha terra é aqui". Então as viagens a África fizeram-me fazer as pazes com esse assunto.

MS: Qual a razão da escolha do nome do álbum?

ST: Por acaso é uma boa pergunta. Diz-se "fitxadu" e a palavra em crioulo não quer dizer fechado, quer dizer guardado. Serve para as coisas boas que estão guardadas no nosso peito. As nossas mães, os nossos carinhos, as nossas coisas queridas ficam guardadas no nosso peito - então decidi dar esse nome a este disco. Engraçado que quase todos os meus discos têm nomes em crioulo: "Mi Ma Bô", "Xinti", houve um que era o "Balancê" e este de nome "Fitxadu". E o "Fitxadu" é isso, é uma volta à música depois de oito anos sem gravar originais meus, assim um conjunto de originais todos dentro de um disco, de uma caixinha de música. Ando desde os 15 anos a fazer música sem parar, houve uma grande parte da minha vida que eu deixei para trás: a minha fami-

lia, os meus sobrinhos cresceram, os meus amigos casaram, tiveram filhos e eu falhei a muitos batizados, a muitos casamentos, a muitos aniversários. Aproveitei para viver um bocadinho a minha vida e só quando senti muita vontade de fazer música, música que acrescentasse alguma coisa, porque às vezes quando não se acrescenta nada mais vale estar calado. Eu decidi fazer uma coisa que significasse, para mim, alguma coisa e eu reencontrei uma paixão, senti saudades dos músicos que tocavam comigo, senti vontade de conhecer outros músicos.

MS: Neste trabalho onde engloba muita equipa, nota-se que a Sara tem um som mais elétrico, mais eletrizado, é verdade?

ST: Sim está mais eletrizado. Eu inspirei-me quer no som urbano dos dias de hoje, mas também a ir pesquisar isso, a deixar-me contaminar pelo som actual, pelos sons que a minha sobrinha ouve. Eu tenho pessoas mais jovens em casa que me vêm sempre mostrar "tia ouve lá isto, ouve lá isto" e eu tipo "é muito bom", ou oiço qualquer coisa na rádio e estou com pessoas mais jovens ao lado e pergunto "o que é que é isto?" e eu fico a gostar muito, e a sentir uma vitalidade incrível. Acho que os jovens hoje com a facilidade que têm em ter acesso aos computadores, às novas tecnologias, conseguiram o poder de fazer música com mais facilidade. Eles não dependem de editoras, nem de estúdios estúdios, nem de managers, nem de nada. Depois ainda fui pesquisar mais e encontrei sons muito parecidos com os sons retro dos anos 70, 60. O mundo dá voltas e voltas e inspirei-me nisso. Também antigamente nos sons, principalmente de Cabo Verde e de Angola, havia esse mesmo som urbano com as guitarras, com os teclados.

MS: Como recebeu a nomeação para o Grammy Latino?

ST: Quando me deram a notícia fiquei surpresa porque, lá está, quando as pessoas estão habituadas ao "Chamar a Música" levam tempo a habituar-se ao "Balancê". O reconhecimento do "Balancê" vem só sete anos depois deste ter sido feito, quando eu já estou no "Fitxadu" - e o reconhecimento deste só vem um ano depois. E não foi campeão de vendas, nem passa na rádio. Então, quando vem uma nomeação para os Grammys, tem um sabor bom. Às vezes as pessoas viram lendas depois de morrerem e já cá não estão para usufruírem dos louros. Foi muito bom receber a nomeação do Grammy. Eu gostava de ter mais concertos no estrangeiro e de voltar ao Canadá.

Paulo Perdiz/MS



Domingo, entre as 10h e o meio-dia



Mostramos como correu a 37ª Gala Anual da FPCBP

Celebramos mais um aniversário do Peniche Community Club

Ajudamos a soprar as 12 velas dos Camponeses de Toronto

Plantamos uma árvore no Buçaco com Fernando Mendes

Relatamos um muito animado Jogo de Estrelas com o campeão Ricardinho

Discutimos temas da atualidade no Roundtable

E continuamos a viver a vida bem portuguesa de Bem-Vindos a Beirais

Transmitindo na Corus Entertainment

Bell Bell TV 583
Bell Fibe 235 e 1235



Rogers Digital 129
Rogers Cabo 12

Shaw Shaw 646

Estamos também disponíveis no [YouTube/camoestvofficial](https://www.youtube.com/c/camoestvofficial) e camoestv.com

Kika

LUCIANA ABREU



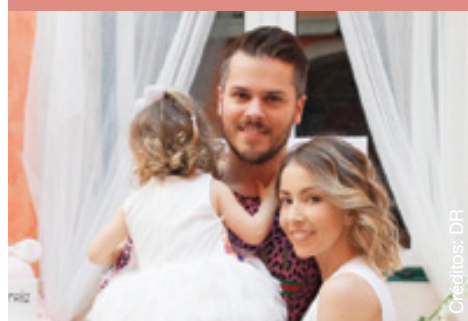
Créditos: DR

Luciana Abreu mostrou esta semana a sua revolta com as críticas à sua vida pessoal. Depois de ter comunicado oficialmente a sua separação de Daniel Souza, a cantora tem sido alvo de comentários que a desagradam.

Na edição de quarta-feira (27) de 'Alô Portugal', Luciana mostrou-se descontente com a chamada de uma telespectadora que elogiou o seu talento sublinhando, contudo, que não aprecia outras vertentes da sua vida. "Admiro-a profissionalmente, não de resto, mas isso é uma opinião minha", afirmou a telespectadora.

Na sua conta pessoal de Instagram partilhou um vídeo com este momento e na sua legenda manifestou o desejo de fim à violência. "A vida só a Deus pertence! Basta de violência doméstica! Basta!"

BEATRIZ CARREIRA



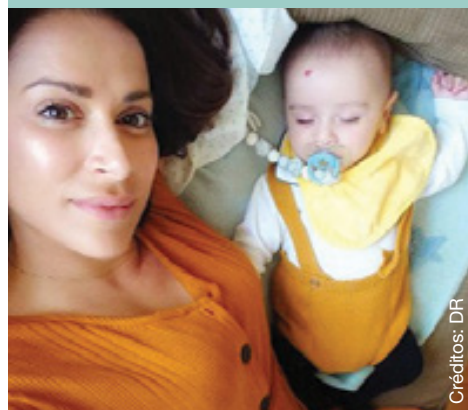
Créditos: DR

Mickael Carreira e Laura Figueiredo assinalaram o segundo aniversário da filha Beatriz, no dia 22 de março.

A apresentadora partilhou algumas imagens e pequenos vídeos da festa onde se pode ver que foi a personagem da Disney, Minnie, que deu o mote a toda a decoração, em branco e rosa.

"Sabem aqueles dias perfeitos?!? Hoje foi um dia assim! Muito muito muito obrigada a todos por todo o carinho, foi simplesmente incrível", escreveu no Instagram.

SALVADOR



Créditos: DR

Nada melhor que uma sesta para inspirar Dânia Neto. A atriz resolveu partilhar na sua página do Instagram o rosto do pequeno Salvador, filho de Dânia e de Luís Matos Cunha, de três meses.

"No miminho" escreveu na legenda da imagem, em que se vê o bebé a dormir ao lado da mãe no sofá. Os comentários dos fãs não se fizeram esperar: "é lindo o vosso bebé", "que fofo" ou "que coisinha linda" foram algumas das palavras que a ternurenta imagem suscitou junto dos fãs da atriz.

CARDI B

Após um vídeo polémico ter renascido das cinzas, Cardi B resolveu pronunciar-se. Nesse clip, a rapper afirma que drogava e roubava homens quando ainda trabalhava como stripper. A partir daí, foi confusão atrás de confusão, até surgiu mesmo uma campanha com a hashtag #SurvivingCardiB, que se tornou num dos assuntos mais comentados no Twitter.

Nesta terça-feira (26), a rapper usou as redes sociais para responder ao conteúdo do vídeo, afirmando que "fez o que tinha que fazer" para se sustentar. "Tenho visto nas redes sociais que uma live que fiz há 3 anos reapareceu. Uma live em que eu falei sobre coisas que tive que fazer no meu passado, certo ou errado, que eu senti que precisava fazer para ganhar a vida. Eu nunca disse ser perfeita ou vir de um mundo perfeito, com um passado perfeito. Aliás, eu falo sempre a minha verdade e assumo as minhas m*rdas... Faço parte de uma cultura de hip hop, na qual se pode falar sobre o passado e sobre as coisas erradas que aconteceram para chegarmos onde hoje estamos. Há rappers que glorificam assassinatos, violência, drogas e roubos. Crimes que eles sentem que precisaram cometer para sobreviver. Eu nunca glorifiquei as coisas que eu mencionei naquela live, eu nunca falei dessas coisas na minha música, porque não tenho orgulho disso e sinto a responsabilidade de não glorificar esse tipo de coisas", esclareceu Cardi. "Fiz as escolhas que fiz na época porque tinha opções muito limitadas. Eu fui abençoada por ter sido capaz de me erguer dessa fase, mas muitas mulheres não conseguiram. Se eram ou não escolhas más na época, eu fazia o que tinha que fazer para sobreviver. Os homens de quem falei na live eram homens com quem eu namorei e estava envolvida, homens que estavam conscientes e de acordo. Eu tenho um passado que não posso mudar, todos nós temos".

Na legenda da publicação, Cardi B ainda escreveu: "Tudo o que posso fazer agora é ser uma pessoa melhor para mim, para a minha família e para o meu futuro".



Créditos: DR



JUSSIE SMOLLETT

Créditos: DR

Mais um capítulo para o caso de Jussie Smollett! Nesta terça-feira (26), as acusações contra o ator de "Empire" foram retiradas. Ao todo, ele tinha recebido 16 queixas - era acusado de ter passado informações falsas à polícia no caso de agressão em que estava envolvido. No entanto, segundo o TMZ o ator pagou uma fiança de 10 mil dólares americanos: o caso foi encerrado e ele não será mais punido.

Os advogados do ator de "Empire" partilharam um comunicado sobre a resolução do caso. "Todas as acusações criminais contra Jussie Smollett foram retiradas e o seu registo criminal limpo. Jussie foi atacado por duas pessoas que não conseguiu identificar no dia 29 de janeiro. Ele sofreu de difamação - vários foram os comentários falsos e inapropriados feitos em público, causando uma pressão inadequada ao julgamento. Jussie e muitos outros sofreram por essas ações injustas e injustificadas", disse o texto.

O próprio Jussie veio a público após terem sido retiradas as acusações e fez a sua primeira declaração. "Antes de mais nada quero agradecer à minha família, aos meus amigos, às pessoas incríveis de Chicago e de todo o país e do mundo que rezaram por mim, que me apoiaram e que me mostraram tanto amor. Ninguém jamais saberá o quanto isso significou para mim e serei eternamente grato. Tenho sido sincero e consistente em todos os níveis desde o primeiro dia. Não seria filho da minha mãe se fosse capaz de fazer uma gota do que eu fui acusado", disse o ator.

E prosseguiu: "Este tem sido um momento incrivelmente difícil. Honestamente um dos piores da minha vida inteira. Mas eu sou um homem de fé e sou um homem que tem conhecimento da minha história e não traria a minha família, as nossas vidas ou o movimento através de um fogo como este. Eu não faria isso." "Agora, quero é voltar ao trabalho e seguir em frente com a minha vida. Mas vou sempre continuar a lutar pela justiça, igualdade e melhoria das pessoas marginalizadas em todos os lugares. Mais uma vez, obrigado por todo o apoio. Obrigado pela fé e obrigado a Deus.", concluiu Jussie.

GOOD AMERICAN

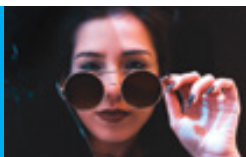
Há uns tempos surgiu uma polémica devido a uma resposta de Khloé Kardashian a uma fã, que disse que tinha que fazer horas extras para comprar umas calças da marca da socialite! Entretanto, esta semana essa história teve um final interessante! A filha de Kris Jenner resolveu surpreender a admiradora, enviando-lhe várias peças da sua linha de roupas. Através do Twitter, plataforma onde tudo começou, Katelyn Abner publicou fotos dos mimos e agradeceu a Khloé.

"Ainda não consigo acreditar que o meu tweet recebeu tanta atenção. Sou admiradora de Khloé Kardashian já há muito tempo e estou-lhe muito grata por ter tirado um tempinho do seu dia para me enviar algumas roupas incríveis. Eu nunca interpretei o tweet dela como sendo outra coisa senão positiva". Para vos contextualizar melhor, estes foram os dois tweets:

"So I realized I have to work 20 hours in order to afford @khloekardashian jeans...and I'm in love with them...catch me picking up extra shifts." partilhou a fã. Khloé então reagiu, dizendo: "Awwwwwww this is so cute!!!! I'm so happy you enjoy them". Esta resposta da Kardashian não foi muito bem aceite pelas redes sociais, interpretando-a de uma forma negativa. No entanto, esta semana Khloé resolveu a questão da melhor forma possível.



Créditos: DR

FYI
-Kika

Créditos: DR

MITO OU REALIDADE?

A vossa infância foi provavelmente marcada por alguns alertas tenebrosos que os vossos pais faziam na tentativa de vos deixarem livres de qualquer perigo.

Os pais contam histórias mirabolantes para que os filhos prestem atenção e não corram perigo, mas algumas dessas narrativas acabam por passar de geração para geração e tornam-se uma espécie de lenda urbana, na qual muita gente acredita sem de facto questionar a veracidade das coisas.

E é por isso que é provável que tanto nós quanto as nossas mães tenhamos a certeza de que ir para a praia ou para a piscina logo depois do almoço faz mal, porque podemos ter câibras que podem fazer com que nos afoguem ou porque há a possibilidade de acontecer uma séria paragem de digestão. E aí a ideia de que esperar pelo menos uma hora (em Portugal diz-se três) entre uma refeição e um mergulho acabou por se propagar por gerações e culturas diferentes.

Nada a ver com a comida

Essa crença de que nadar depois do almoço faz mal não é assim tão sem fundamento. A questão é que o nosso estômago exige mais sangue quando está a fazer a digestão e, por isso, acreditava-se que os músculos iam ficar pouco irrigados e

pudessem ter câibras. A boa notícia é que o corpo humano tem sangue suficiente para manter os músculos a funcionar e dar conta da digestão.

A questão é que, quando estamos a nadar, se não tivermos feito os alongamentos recomendados antes dos exercícios, podemos estar a esforçar demais e, como acontece em qualquer outra atividade física, as câibras podem acontecer — o que é relativamente comum, na verdade. E isso não tem nada a ver com a comida ou a falta dela no nosso estômago.

O importante nessas situações é manter a calma, porque afinal as câibras podem acontecer enquanto nadamos, mas vão durar pouco tempo e, além disso, o corpo tende a flutuar: por isso, nada de pânico.



Créditos: DR

Explicações

Muitas dessas crenças surgem porque as pessoas tendem a levar como base alguma situação menos boa, na tentativa de evitar que isso ocorra novamente. Por exemplo: se uma pessoa ficou mal disposta uma determinada vez depois de comer gelatina, é bem provável que comece a relacionar a gelatina com o facto de ter ficado naquele estado e que fique anos sem comer qualquer coisa com gelatina, ainda que a gelatina não tenha tido nenhuma relação com o mal-estar.

No caso de nadar depois de comer, é bem provável que haja alguma associação parecida. Mas, a partir de hoje posso deixar-vos mais tranquilos: comer e nadar logo a seguir é permitido e não vos vai fazer mal.

INTERNATIONAL
PORTUGUESE MUSIC
AWARDS

Wishing congratulations to all the Luso-Canadian IPMA nominees

Social Hysteria Rock	Michelle Madeira Musica Popular	My Mysterious Friend Rap/Hip-Hop	Clara Santos Fado	Peter Serrado New Talent
--------------------------------	---	--	-----------------------------	------------------------------------

MEDIA GROUP INC

Meal Prepping 101

One of the best tips I have ever received to stay on track with healthy eating is meal prepping. It is so convenient, easy and rewarding. Not only that, it will save you time and money and will ultimately be giving you healthier meals on the regular. On top of that, you know exactly what is going into these meals based on your personal preferences. How do you get started?

Here are some helpful tips to get you eating healthy regularly and creating a system that works specifically for you!

Step 1:

Create a plan

Decide what you're making ahead of time and what meals you want to make. You can meal prep breakfast, lunch or dinner or even all three! Research some quick, healthy recipes and write down what you need for each meal and hit the grocery store. If you're starting out, I suggest picking one meal to meal prep, that way you're not overwhelmed. Once you graduate from one meal, you can move on to making another.

Step 2:

Multitask

Cook multiple things at the same time. Example, while your chicken or fish is cooking in the oven, you can roast your veggies at the same time. You can even put them on the same baking tray, depending on how many meals you need.

Step 3:

Mason jars are your friend

I am obsessed with using mason jars, especially for meal prepping salads or overnight oats for breakfast. They are super low in cost, optically appealing and microwavable safe (**be sure to remove the lid**).

Step 4:

Don't cook too many meals

Only make enough to last you about five days worth of food. Anything beyond that won't taste as fresh and you may end up throwing out. Most meals will only last three days in the fridge, be sure to freeze the rest if you end up having more. For meals in the freezer, remove it the night before and let it defrost in the refrigerator.

Step 5:

Containers matter

Personally, I like to use glass containers rather than plastic. This is for a few reasons. Glass is more optically appealing and you can clearly see what's inside. They are typically microwavable safe. The taste of food won't alter after being stored in them for a few days. The clean up is a breeze...they don't leave any stains and they will look fresh for your next meal prep session.

Step 6:

Set aside a day and time to meal-prepare

I like Sundays to meal prep. It may seem like a lot of work on your day of rest, however, there are so many different ways to make it an enjoyable process. Blast some music or meal-prepare with a friend. It's important to take this time to get organized. I can tell you, it is quite rewarding when you have five meals in front of you ready to go and nothing to worry about for the week ahead!

Step 7:

Define your goals

People have different reasons to start meal prepping. They may want to start living a healthier lifestyle, lose weight or simply explore new recipes. Whatever it may be, have your goal in the back of your mind and remind yourself why you are meal prepping. This will help you stay away from UberEats or going out for dinner!

Melissa DaCosta/MS

BUILD THE PERFECT Mason Jar Salad
WORK FROM THE BOTTOM UP

LAYER 5 GARNISH WITH PROTEIN
Nuts, cheese, chicken—these ingredients are optional and best added last (and dry of).

LAYER 4 LETTUCE
This creates a moisture barrier that keeps the other ingredients from getting soggy.

LAYER 3 SOFT VEGGIES AND GRAINS
Just be sure to pack everything tightly—less air between layers will help keep ingredients fresh.

LAYER 2 NON-ABSORBENT VEGGIES
You want ingredients that won't soak up the dressing.

LAYER 1 SALAD DRESSING
2-4 tablespoons is enough depending on the size of the jar.

→ Dump in a bowl and toss when you're ready to eat!

Créditos: DR

RGM RENOVATIONS

Specializing in
Tiles, Drywall, General
Repairs, Concrete, Interlock,
Stone & Design

647.646.7704
647.569.0710
rgmrenos@outlook.com
monday-friday: 9am-5pm
saturday: 9am-1pm

**OUR COMMITMENT:
MAKING THE MOST OF YOUR WEALTH**

Cameron Hudson
Investment Advisor

Kaif Lalani
Investment Advisor

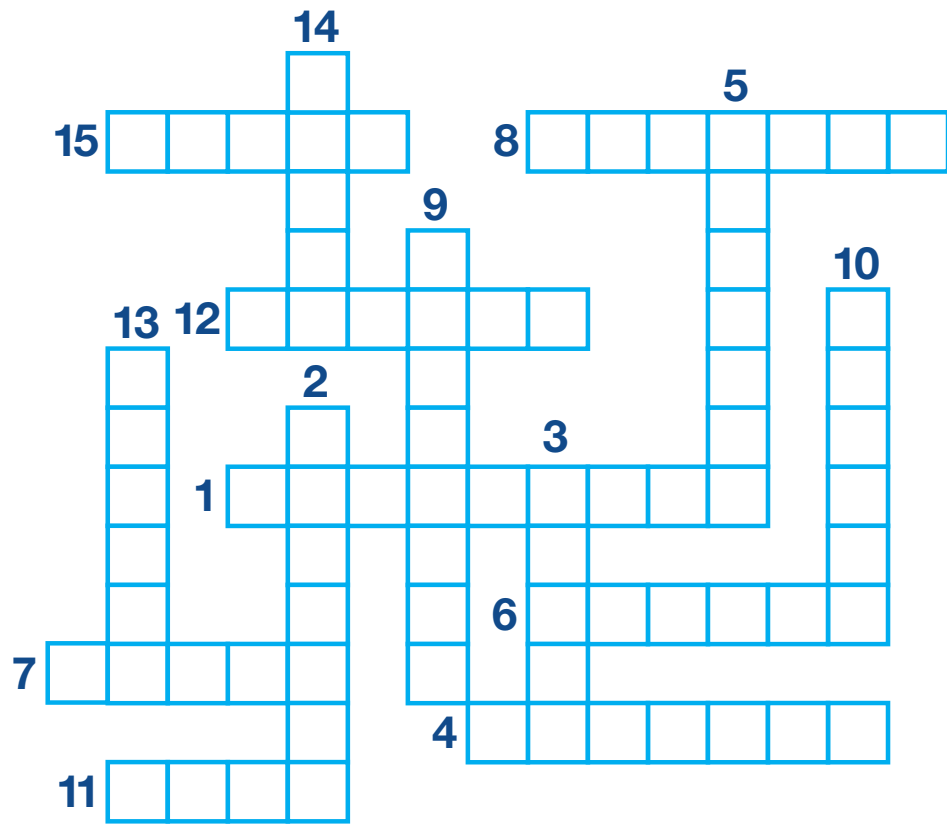
Our priority: Helping you get the most out of your money with solid expertise and sound advice.

NATIONAL BANK FINANCIAL | **HUDSON** WEALTH MANAGEMENT GROUP

416-869-8569 | 130 King St. West, Suite 3200, Toronto, Ontario M5X 1J9

CIPF
MEMBER
National Bank Financial – Wealth Management (NBFWM) is a division of National Bank Financial Inc. (NBF), as well as a trademark owned by National Bank of Canada (NBC) that is used under license by NBF. NBF is a member of the Investment Industry Regulatory Organization of Canada (IIROC) and the Canadian Investor Protection Fund (CIPF), and is a wholly-owned subsidiary of NBC, a public company listed on the Toronto Stock Exchange (TSX:NA).

Palavras cruzadas



Horizontais

1. Muito forte; que apresenta músculos bem delineados;
4. Que sente nojo de tudo, que facilmente se enoja;
6. Que causa dano, que prejudica; prejudicial;
7. De pequena estatura; de pouca extensão vertical;
8. Que apresenta formas elegantes, graciosas, esguias;
11. De pouca idade; moço;
12. Que é tomado ou considerado no todo, por inteiro;
15. Cujas temperaturas varia entre o quente e o frio; pouco aquecido;

Verticais

2. Aquele que tem o desejo de ver, experimentar, aprender; bisbilhoteiro;
3. Belo, bonito; prazeroso de se contemplar, de se apreciar;
5. Que tem bons modos; civilizado, polido;
9. Que é irracionalmente inflexível; obstinado, teimoso;
10. Arrojado, inovador; que ousa;
13. Espertalhão; que tem mau caráter, que apanha vantagens que caberiam a outro(s);
14. Que dura um ano; que corresponde a um ano.

Caça palavras

A A U P E B A P O C S A M A D	MELÃO	AVELÃ
O K L I B B L O G A J E R E C	PÊRA	DAMASCO
A C O E A F P I F T V E O R R	KIWI	FIGO
L O R C J K A O J I E F O Z K	MAÇÃ	AÇAÍ
E A A E H M A C A D A M I A J	ROMÃ	MANGA
M T A T O L C C B A A M A C A	MACADÂMIA	CEREJA
E Y F L B U A C R Q W S S C E	CACAU	LIMA
O T P C G I C E A U S A B S A	ABACATE	
M O O C D B B A A B M C C N O		
P E R A T O H E C G A O G A M		
I T B A N G E N A A R A R I A		
E I A M N T I P Y V U A X R N		
L K I W I N B L P Z E B M G G		
E L K L C N A L Y S C L A I A		
O G I F I A G N A T I P A K L		

Sudoku

	8				2			
	7	3	2	8			4	1
2			1		7		6	
		4		2		5	9	
	3						8	
	1	7		5		6		
	5		7		6			9
4	2			1	8	7	5	
		8					1	

O objetivo do jogo é a colocação de números de 1 a 9 em cada um dos quadrados vazios numa grade de 9x9, constituída por 3x3 subgrades chamadas regiões. O quebra-cabeça contém algumas pistas iniciais. Cada coluna, linha e região só pode ter um número de cada um dos 1 a 9. Resolver o problema requer apenas raciocínio lógico e algum tempo.

Jogo das 10 diferenças



Culinária por Rosa Bandeira

Peito de vitela enrolado

Ingredientes:

- 1,5 kg de peito de vitela
- 1 chouriço e meio de carne
- 3 cenouras
- 2 cebolas
- 3 dentes de alho
- 1 lata grande de tomate pelado
- 3dl de vinho branco
- 2 dl de caldo de carne
- 1 dl de azeite
- 2 folhas de louro
- Raminhos de tomilho q.b.
- Sal e pimento q.b.
- Fio de cozinha
- Papel de alumínio

Modo de preparação:

Bater bem o peito de vitela com o martelo de cozinha, temperar ligeiramente com sal e pimenta, estender em cima da bancada e espalhar alguns raminhos de tomilho. Descascar as cenouras, retirar a pele ao chouriço, colocar sobre a carne no sentido do comprimento, enrolar e atar com fio de cozinha.

Levar ao lume uma frigideira com o azeite. Deixar aquecer, juntar a carne, deixar cozinhar até ficar bem douradinha de ambos os lados e colocar depois num tabuleiro. Adicionar as folhas de louro à frigideira com o azeite de fritar a carne, juntar também os alhos descascados e esmagados, as cebolas cortadas em meias luas, os tomates pelados esmagados e o vinho branco. Temperar com sal e pimenta e deixar cozinhar até ficar macio.

Espalhar a mistura anterior sobre a carne, cobrir com papel de alumínio e levar ao forno pré-aquecido a 180°C durante 1 hora, virando de vez em quando e regando com o caldo de carne aos poucos, sempre que necessário. Retirar do forno, deixar repousar alguns minutos e depois cortar em fatias. Servir acompanhado de batatas assadas.

Bom apetite!





LEÃO D'OURO

RESTAURANTE BAR

905.566.5326

920-A Dundas Street, East Mississauga, ON L4Y 4B7

www.leaodouro.com

CARNEIRO 21/03 A 20/04
Os conselhos dos seus amigos poderão ajudá-lo/a a tomar a decisão certa no trabalho. Seja racional para não se arrepender mais tarde. Poderá ter alguns momentos de dúvidas e não estar de acordo com a sua cara-metade. Tente dar a sua opinião com calma para não entrar em conflitos.

TOURO 21/04 A 20/05
Os astros irão ajudá-lo/a a ter mais determinação e inspiração nas suas tarefas diárias. Tente encontrar sempre uma solução aos problemas que o/a poderão incomodar. Aproveite o fim-de-semana para passar momentos de harmonia e felicidade na companhia das pessoas que ama. Se estiver solteiro/a, poderá encontrar a pessoa certa.

GÉMEOS 21/05 A 20/06
Marte irá ajudá-lo/a a vencer todos os obstáculos que possam surgir. Acredite em si e nas suas capacidades! Força! Estará um pouco perdido/a e não saberá como lidar com a situação. Tenha calma, tudo acabará por se resolver rapidamente.

CARANGUEJO 1/06 A 20/07
Terá demasiado trabalho e não conseguirá ver a luz ao fundo do túnel. Peça ajuda a um colega e, no fim, tire uns dias de férias para descansar. A sua cara-metade precisará de apoio, amor e carinho. Esteja atento/a aos pedidos dela! Se estiver solteiro/a, um amigo poderá ajudá-lo/a a encontrar o amor.

LEÃO 22/07 A 22/08
Poderá não se sentir totalmente realizado/a a nível profissional. Chegou, talvez, o momento de falar seriamente com os seus superiores. Pense no seu futuro! Será uma fase um pouco complicada. Tente evitar ao máximo as discussões com a pessoa que partilha a sua vida. Coragem!

VIRGEM 23/08 A 22/09
Terá de ter audácia para negociar da melhor forma um contrato importante. Ponha em prática todas as suas táticas para chegar ao acordo que tanto deseja. Deverá falar abertamente e sem receios das suas ideias com o amor da sua vida. Se estiver solteiro/a, será confrontado/a com a oposição de um familiar relativamente à sua futura relação.

BALANÇA 23/09 A 22/10
Alguns pedidos dos seus superiores poderão deixá-lo/a irritado/a. Tenha cuidado para não mostrar a sua frustração. Seja profissional. Exigirá demasiado da sua cara-metade. Tente ser mais delicado/a e carinhoso/a nos seus pedidos. Aproveite o fim-de-semana para mimá-lo/a.

ESCORPIÃO 23/10 A 21/11
Terá tanta energia que quererá começar vários projetos ao mesmo tempo. Tenha calma e pondere antes de tomar qualquer decisão. Vénus irá influenciar o seu fim-de-semana, será intenso e romântico. Aproveite! Se estiver solteiro/a, poderá ter surpresas agradáveis.

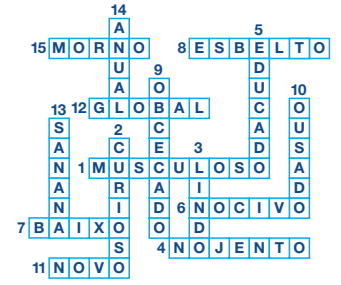
SAGITÁRIO 22/11 A 21/12
Será uma fase favorável a nível profissional. Graças à sua organização infalível, conseguirá ganhar tempo e avançar na gestão de novos projetos. Deverá tomar mais iniciativas na sua relação para não cair na rotina. Leve a sua cara-metade ao cinema ou a dar um passeio pela praia. Verá que serão momentos inesquecíveis.

CAPRICÓRNIO 22/12 a 20/01
Graças ao apoio de alguns colegas de trabalho conseguirá levar a bom porto um projeto bastante importante. Parabéns! Quererá impor as suas ideias e a sua forma de viver à pessoa que partilha a sua vida. A mesma não se sentirá sempre à vontade mas não conseguirá dizer-lhe a verdade para não o/a magoar.

AQUÁRIO 21/01 A 19/02
Deverá ter cuidado com a gestão das suas finanças. Não gaste mais do que tem! Os ciúmes poderão vir estragar a harmonia da sua relação. Tenha cuidado com o que diz e com a sua impulsividade. Analise bem as suas palavras antes de falar ou de agir.

PEIXES 20/02 A 20/03
O ambiente no trabalho será bastante agitado. Tenha calma, verá que conseguirá alcançar todos os seus objetivos nos prazos que tinha estabelecido. Sentirá que precisará de passar mais tempo com os seus familiares e amigos. Tente organizar um jantar ou um encontro para os ter todos perto de si. Aproveite o que é realmente importante na sua vida.

Soluções



1	8	9	4	6	3	2	7	5
6	7	3	2	8	5	9	4	1
2	4	5	1	9	7	3	6	8
8	6	4	3	2	1	5	9	7
5	3	2	6	7	9	1	8	4
9	1	7	8	5	4	6	3	2
3	5	1	7	4	6	8	2	9
4	2	6	9	1	8	7	5	3
7	9	8	5	3	2	4	1	6

A	A	U	P	E	B	A	P	O	C	S	A	M	A	D
O	K	L	I	B	B	L	O	G	A	J	E	R	E	C
A	C	O	E	A	F	P	I	F	T	V	E	O	R	R
L	O	R	C	J	K	A	O	J	I	E	F	O	Z	K
E	A	A	E	H	M	A	C	A	D	A	M	I	A	J
M	T	A	T	O	L	C	B	A	A	M	A	C	A	J
E	Y	F	L	B	U	A	C	R	Q	W	S	S	C	E
O	T	P	C	G	I	C	E	A	U	S	A	B	S	A
M	O	O	C	D	B	B	A	A	B	M	C	C	N	O
P	E	R	A	T	O	H	E	C	G	A	O	G	A	M
I	T	B	A	N	G	E	N	A	A	R	A	R	I	A
E	I	A	M	N	T	I	P	Y	V	U	A	X	R	N
L	K	I	W	I	N	B	L	P	Z	E	B	M	G	G
E	L	K	L	C	N	A	L	Y	S	C	L	A	I	A
O	G	I	F	I	A	G	N	A	T	I	P	A	K	L



Oasis Convention Centre

AMIGOS da LOMBA da MAIA
9th Annual Fundraising Dinner

Dinner & Dance
featuring **Som Luso**

April 27th 2019
at 5:00 pm
Proceeds to benefit Lomba da Maia

Starlight

35th Anniversary CD Release Party
MOTHER'S DAY
May 11, 2019

For more information or to Reserve your tickets please call us (905) 891-7777
1036 Lakeshore Rd. E., Mississauga | oasisconvention.com

Comodidade, confiança e serviço pessoal!

A viagem dos seus sonhos está aqui. Oferecemos as melhores propostas para as suas férias! Venha visitar-nos. Estamos à sua espera!

TICO No. 5008266

DUNDAS
Travel & Tours

1344 Dundas St. W., Toronto | 416 516 8336
dundastravel@on.aibn.com | dundastravel.ca

Classificados



PROCURA:

Representantes de vendas fluentes em português e inglês.

Profissionais de televisão operadores de câmara, editores de vídeo e apresentadores.

Envia o teu curriculum vitae para: info@mdcmediagroup.com

QUER CASA?

Não tem dinheiro para a entrada e custos de compra? Arrende uma casa com contrato com opção de a comprar. Telefone já.

416-727-8863
www.opcaodecompra.com

VM
Cleaning Services Company

Limpeza de casas, condomínios e escritórios

437-214-9217
v_m1235@hotmail.com



Empresa de asfalto, com sede fora de Burlington, tem vagas abertas para todas as posições para a equipa de grading e de asfalto. Com o mínimo de 3 anos de experiência e transporte próprio. Sem União.

Envie o seu CV para Nick Mihás
nickm@awesleypaving.com
905-842-4141 (x225)

Procuramos **Labours & Foremen** trabalhadores e dedicados para se juntarem á nossa equipa. Alguém com iniciativa e responsabilidade que queira ser uma mais valia para a equipa. Não é necessária experiência.

Envie o seu currículo para resumes@duron.ca

Nova pastelaria localizada na Weston Road está à procura de funcionários para balcão. Para mais informações contacte 416-240-9969 e peça para falar com o Nuno.

Precisa-se de empregados para churrasqueira portuguesa. Francisco: 416-658-9577

Procuramos um mecânico com licença. Excelente ordenado e benefícios. Envie o seu currículo para gkourous@duron.ca

Precisam-se empregados para churrasqueira portuguesa em Hamilton. Cozinheiro, ajudantes de cozinha e empregados de balcão. Contacto: Steven - 905-746-7840

Procura-se: carpinteiros de acabamentos, construtor de cozinhas e trabalhos de madeira personalizados, instaladores de móveis, pintor para trabalhar em móveis de cozinha. Tem que ter experiência Nani 416-508-9469 ou Roger 647-575-5089

Agenda comunitária

Câmara de Comércio de Moçambique para Canadá e EUA

O Instituto Nacional de Gestão das Calamidades Naturais de Moçambique pôs à disposição 3 contas bancárias para quem desejar apoiar as vítimas do ciclone Idai: Standard Bank Moçambique, Praça 25 de Junho, no 1119. Conta no: 108-2944521011, Designação INGC - Plano de Contingência - Doações, NIB: 0003 0108 0294452101197, MOEDA USD, IBAN: MZ 59000301080294452101197 SWIFT CODE SBICMZMX; First National Bank Moçambique, Av. 25 de Setembro, no 420, Predio Jat, Conta no: 2053 39810 001, Designação INGC-Projecto Previna II, NIB: 0014 0000 02053398101 74, Moeda MZM, IBAN: MZ 38001400000205339810174, SWIFT CODE FIRNMZMXXX; Banco Comercial de Investimentos -BCI, Av. 25 de Setembro, Conta no: 76160424 1001, Designação- Conta Solidariedade, NIB: 0008 0000 7616042410180, Moeda MZM, IBAN: MZ590008000007616042410180, SWIFC CODE CGDIMZMA.

Federation of Portuguese Canadian Business & Professionals

Portuguese Heritage Essay Contest

1136 College St

Até ao dia 31 de março

Em celebração do mês do Património Português no Canadá, a FPCBP anuncia a revitalização do seu Concurso de Ensaios. Este concurso está aberto a todos os alunos que frequentam do 7.º ao 12.º anos de escolaridade. Para ser elegível a ganhar um prémio monetário, os alunos terão que escrever um ensaio em inglês ou português, respondendo apenas a uma das duas perguntas descritas no formulário. Os interessados devem submeter os seus ensaios e preencher o formulário de inscrição disponível online no portal: www.fpcbp.com/essaycontest até ao dia 31 de março. A cerimónia realizar-se-á em junho, no Consulado Geral de Portugal em Toronto. Informações: essaycontest@fpcbp.com



Riverside
#RiversideTO

WINE & CRAFT BEER FEST
TUES APR 2ND TO SAT APR 6TH

2019 ACAPO/NPCC Scholarship

Until Friday, April 12
We are currently accepting applications for our 2019 ACAPO/NPCC Scholarship. The scholarship is open to Luso-Canadian students who will be enrolling in a full-time college or university program for the

2019/2020 school year, and who's parents are members in good standing of the NPCC. Presentation will be at the ACAPO Gala Dinner on Saturday, May 11, 2019. All files are available for download on the ACAPO website acapo.ca in April 2019.

Casa dos Açores do Ontário

Portuguese Kids

1136 College St

Sexta, 29 a 31 de março

Informações: 416-603-2900

Portuguese Cultural Community of Mississauga

Fados no restaurante do PCCM

53 Queen St N

Sábado, 30 de março

Atuação de Avelino Teixeira e Vera Brasil

Informações: 905-286-1311

Rancho Folclórico Estrelas do Norte

Festa do Caçador

1621 Dupont St, na Casa da Madeira C.C.

Sábado, 30 de março, às 19h30

Jantar com tudo o que for de caça

Atuação do conjunto Mexe Mexe e surpresas

Informações: 416-988-2896/647-333-4999

Oasis Convention Centre

Lançamento do 2.º CD de Paulinho do Minho "Baila Comigo"

1036 Lakeshore Rd E, Mississauga

Sábado, 30 de março, às 18h30

Atuações de João Carlos Silva e Karma Band

Informações: 647-907-7700/647-406-3272

Evento de apoio à jovem Adriana no combate a leucemia

34 Caledonia Rd, Casa das Beiras

Sábado, 30 de março, às 19h

Música, dança e diversão com DJ Jason Branco e cantor Vitor Martins

Informações: 647-972-6529/416-826-7737

Portuguese Cultural Community of Mississauga

Baile do Sócio

53 Queen St N

Sábado, 30 de março

Atuação de Unique Touch

Informações: 905-286-1311



XUTOS & PONTAPÉS

A.C.A.P.O. **LIUNA!** Presents *Portugal Week 2019*

8 JUN QUEEN ELIZABETH THEATRE, TORONTO

EARLYBIRD TICKETS \$45 CALL TO ORDER 416.900.6692

XL TOUR 40 ANOS

TRUCK MONTH

SELECT NEW 2019 TRUCKS

FROM **\$109** AT **3.9%**
WEEKLY<sup>+HST,
LIC</sup> LEASE RATE

FOR 36 MONTHS WITH \$3,500 DOWN. INCLUDES \$2,650 TOTAL VALUE.



2019 CHEVROLET SILVERADO CUSTOM TRAIL BOSS



BUICK GMC
applewood
CHEVROLET CADILLAC



Tony Carvalho | cell: **416.723.2431** | tcarvalho@applewoodauto.com
3000 Woodchester Drive, Mississauga | 905-828-2221 | applewoodauto.com

*All Selling Prices are plus HST & LIC. Also, all finance and lease payments are OAC (on approved credit). Further, they are subject to change by General Motors at any point during the month of February, 2019. Vehicles may not be exactly as shown. See Dealer for further details.



RE/MAX | ULTIMATE

Realty Inc., Brokerage

LEASIDE - TRINITY BELLWOODS - CORSO ITALIA

Independently Owned and Operated

Leaside: 1739 Bayview Avenue
Tel: 416.487.5131

Trinity Bellwoods : 836 Dundas Street W
Tel: 416.530.1080

Corso Italia: 1192 St. Clair Avenue W
Tel: 416.656.3500

remaxultimate.com    



GILBERT LOPES
www.soldbygil.com
416-427-7645



DANIELA DE MEDEIROS
Rep. Vendas
416-731-4280



RUI RAMOS
Rep. Vendas
416-616-5484

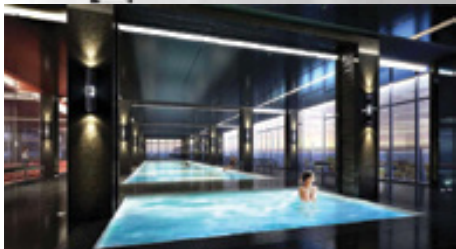


FERNANDO FERREIRA
FernandoFerreira.ca
416-528-4724

2183 Lakeshore Rd Suite 2317
Parklawn / Lakeshore – Asking \$578,000



Brand new condo. An Exquisite Waterfront Landmark, Eau Du Soleil Condominiums. This Unit Features 643 Sq. Ft. Living Space And 100 Sq. Ft. Balcony Facing East, 1 Bedroom Plus Den, 1 Parking And Locker. This Is An Assignment Sale, Floor Plans Attached. Tentative Occupancy Date July 29, 2019. Extras: All Elf's, Fridge, Stove, Dishwasher



16 Brookers Lane 810



SOLD

...rarely seen 1 bed-
...on dollar view, lake views from
...and living room, hardwd floors thru-out,
...rior location in south Etobicoke's most de-
...sirable community. 9' Ceiling, over 30k spent
...in ugrades, this unit is a must see! Parking and
...locker. One of the best building on lakeshore.

FOR SALE
Keele/Rogers



Detach Bungalow on a 28 by 140 lot with a detach garage in the back. Fully renovated with 3 bedrooms and a side entrance. Perfect for entertaining. Close to future Eglinton LRT. Call Daniela for more information 416-731-4280

FOR RENT
\$2,500



Be the first to live in a fully renovated 3 bedroom house. Open concept living and dining with a huge eat in kitchen, 3 big bedrooms, Laundry and 2 parking spots. Call Daniela for more information 416-731-4280

FOR SALE
Jane & Lawrence



Beautiful raised bungalow with 3 bedrooms and a built-in garage, basement apartment for extra income. Very well maintained home. Call Daniela to Book an appointment 416-731-4280

Bungalow
Mineola, Mississauga



Totally renovated - main floor opened up with a one bedroom suite. Living and dining opened as a great room. Cathedral ceilings, modern kitchen with custom cupboards and custom drawers, custom wine racks - center island with wine fridge and storage, quartz counter top, stainless steel appliances, Many extras!

Apartamento
Baixa de Toronto



1+1, loft style
Chão e teto em cimento
Vista para o lago
Pedem \$498 000.00

Bungalow
Toronto



Lots of potential - corner lot with huge garage and parking. Separate entrance for newly finished basement. Newer furnace - new roof - main floor with total of 5 rooms (small). Just north of rogers - close to transportation. Ready to move in.

FOR SALE
Investment property



3 bedroom, 4 bathroom, engineered floors, heated floors in all bath rooms and basement, private drive, separate entrance to basement, floor to ceiling windows and much more... Contact Fernando Ferreira 416-528-4724

