MILÉNIO STADIUM

Ano XXX edição nº 1560 | 29 de outubro a 4 de novembro de 2021

mileniostadium.com

Corpo e alma
O que fazer para fortalecer?

Papa Francisco visita o Canadá
P26

Covid-19 Novos programas de ajuda económica
P27

Taça da Liga Cheia de surpresas
P38

roundtable com Cristina Da Costa

convidados
Xermã Palmares
Telma Pinguelo

convidado especial
Vince Nigro

Temas em discussão

Discussão de temas da atualidade
O que fazer no outono para proteger a nossa saúde e bem-estar?

CAMÕESTV
Camõesradio
sexta-feira às 18h

nova law
Krystle Ferreira, B.A. (Hons), LLB
Real Estate Lawyer – Notary Public
1158 St. Clair Ave W | novalaw.ca | 647.417.6682
Ligue para marcar a sua consulta de 30 minutos GRATUITA
Advogada – falamos português

RE/MAX
Fernando Ferreira
Sales Representative
416.528.4724 fernandoferreira.ca
avaliação grátis • free home evaluation

EDITORIAL

Cartoon by Stella Jurgen

O bem-estar – para o seu bem

Manuel DaCosta
Editorial

A palavra bem-estar evoca imagens de um estado espiritual onde os nossos mundos são equilibrados preventiva e holisticamente. Contudo, a realidade é que a maioria de nós não é mental ou fisicamente estável para garantir que a nossa saúde seja naturalmente protegida sem o recurso à medicina convencional.

A Covid-19 gerou um estado de tensão e abalou completamente a nossa capacidade de lidar com os desafios diários que, em circunstâncias normais, seriam tratados de uma maneira organizada e cuidadosa. À medida que nos afastamos dos aborrecimentos da pandemia e nos dirigimos para esta normalidade modificada, como é que removemos os fatores irritativos das nossas vidas para reavermos o corpo e alma que faz parte de cada um de nós? A indústria de mindfulness cresceu para níveis nunca antes vistos. Desde a comida orgânica, ao ioga e aulas de respiração, exercício, tratamentos criogénicos e exorcismos, o negócio de tratar a saúde mental e física tornou-se um fenómeno de marketing nunca antes experienciado. O comércio dos vários produtos é feito de forma a incutir uma culpa mental na nossa aparência e comportamento. As pressões sociais no que diz respeito ao que consumimos ou vemos estão consistentemente relacionadas com os nossos corpos imperfeitos e mentes confusas. O estigma associado às nossas imperfeições é muitas vezes originado nas profundezas do nosso ser, devido à perceção de que não estamos à altura. Mas, não estamos à altura de quê? Talvez se os espelhos não existissem, muitas pessoas estivessem mais felizes com a sua vida.

Os custos associados com a felicidade e bem-estar continuam a crescer, já que os fornecedores de imagens falsas apostam na ideia de que a sociedade não consegue superar as suas profundezas de desespero. Nós entramos num supermercado para comprar os essenciais para nutrir os nossos corpos, na esperança de que o nosso cérebro aprove as nossas compras, sem transmitir culpa. Então, surgem as questões sobre os alimentos orgânicos ou normais, onde o desafio é comparar o custo da comida orgânica e da comida normal. Eu nunca experienciei uma diferença no meu corpo depois de comer comida orgânica ou outras comidas. Como é que poderemos saber? Existe uma falta de transparência na indústria alimentar e, assim, o público consome mais comida de plástico do que nunca, criando na sociedade ocidental, um mundo de pessoas obesas e pouco saudáveis que continuam a ignorar as pessoas famintas e necessitadas dos países do terceiro mundo. A gula e a falta de autocontrolo são os maiores desafios do bem-estar das pessoas.

As modalidades holísticas e de bem-estar ganharam uma visibilidade considerável com a sua abordagem de cura e cuidados preventivos. Para alcançar uma vida equilibrada, a prática de uma vida saudável, a autoajuda, o fitness, a nutrição, dieta, e práticas espirituais devem ser um aspeto próspero das nossas vidas diárias como uma procura ativa. As nossas escolhas, intenções e ações devem trabalhar em conjunto para atingir o estado ideal de bem-estar. Embora o bem-estar seja uma busca individual, e nós somos responsáveis pelas nossas próprias escolhas, comportamentos e estilo de vida, mas tem de se exercer cuidado com as pessoas e ambiente que nos rodeiam. As pessoas ao redor do nosso círculo de vida são, na sua maioria, camaleões cujo principal objetivo é servirem-se à custa da nossa saúde mental. Escolher bem o nosso círculo social e renunciar as condições não contribuintes, que afetam o nosso estado mental, são um longo caminho para canalizar um karma positivo no nosso quotidiano. Ao invés de apenas sobreviver, devemos prosperar. Conecte-se aos seus amigos ou ente queridos que irão acrescentar o doce sabor do bem-estar à sua vida.

Fique bem e pratique a verdadeira gratidão.

Versão em inglês P. 15

MAGELLAN COMMUNITY FOUNDATION

Angariação de fundos!

Para fazer a sua doação visite:
magellancommunitycharities.ca

objetivo
$15,200,000

doações recebidas
$4,920,000

MILÉNIO STADIUM
Leia a qualquer hora do dia mileniostadium.com
Siga-nos nas redes sociais @mileniostadium

Ano XXIX- Edição nº 1560
29 de outubro a 4 de novembro de 2021
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

Assistente de Direção: **Carlos Monteiro**
c.monteiro@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: **Fabiane Azevedo**
f.azevedo@mdcmediagroup.com

Publicidade: **Rosa Bandeira**
Telefone: **416-900-6692**
info@mdcmediagroup.com

Redação: **Adriana Paparella, Catarina Balça, Inês Barbosa, Joana Leal, Lizandra Ongaratto**

Colaboradores do jornal: **Adam Care, Adriana Marques, Aida Batista, Anselmo Borges, Augusto Bandeira, Cristina Da Costa, Daniel Bastos, Luís Barreira, Luísa Silva Geraldes, Paulo Gil Cardoso, Vincent Black**

Cartoonista: **Stella Jurgen**

Traduções: **Inês Carpinteiro e David Ganhão**

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.

PREVISÃO METEOROLÓGICA

TORONTO OUTUBRO 29 - 4 NOVEMBRO

SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI
12º	11º	15º	11º	9º	9º	8º

CAPA

Crédito: DR.

Mercado de comida biológica em alta no Canadá

De acordo com um estudo da Universidade de Dalhousie de 2018, mais de metade da população canadiana está interessada em comer menos carne. Dois terços já compram produtos biológicos todas as semanas e o sector está a crescer a quase 10 % ao ano. As frutas e legumes dominam o setor biológico que acumula mais de $5 mil milhões em vendas anuais.

Dados da Associação Canadiana do Comércio Orgânico (COTA) revelam que agora existem cerca de 6.000 agricultores biológicos em todo o país, enquanto que em 2006 existiam apenas cerca de 800 agricultores orgânicos certificados no Canadá. Para a COTA a oferta não consegue acompanhar a procura porque existem muitas barreiras para a produção de comida biológica. Para que um terreno agrícola possa produzir alimentos orgânicos são necessários três anos de espera para que o solo se liberte de substâncias químicas presentes nos fertilizantes e pesticidas. Durante este tempo os produtores pagam taxas de certificação para cobrir o custo das inspeções mas não podem vender produtos biológicos produzidos neste terreno até que o processo de certificação esteja concluído. Na UE e nos EUA, existem programas governamentais para ajudar os agricultores biológicos a pagarem os custos com certificação e educação, mas no Canadá não existe nenhum programa federal deste tipo.

Segundo o Organic Council of Ontario (OCO) os canadianos ocupam a 6.ª posição mundial no consumo de produtos biológicos e o Canadá tem o 9.º maior consumo per capita do mundo. Dados da Statistics Canada de 2019 revelam que a Dinamarca e a Suíça são os maiores consumidores de produtos orgânicos do mundo.

Em média um canadiano gasta por semana $184 em produtos orgânicos e 66% compra semanalmente esse tipo de produtos. De acordo com o OCO mais de metade dos consumidores reconhece as vantagens de comprar orgânico. "Essa é uma escolha saudável para o seu corpo, a sua comunidade, o bem-estar animal e o ambiente. Também apoia os agricultores a ganhar um modo de vida sustentável e a contratar mais mão-de-obra durante todo o ano. A compra de produtos biológicos locais (logotipo biológico do Canadá) contribui para a redução de fertilizantes químicos e pesticidas, adição de antibióticos, adição de hormonas de crescimento e sementes geneticamente modificadas na paisagem", nota a organização.

Outro dos motivos poderá estar relacionado com as alterações climatéricas, uma vez que a "agricultura biológica ajuda a reduzir as emissões de gases com efeito de estufa e apoia os agricultores". As explorações agrícolas biológicas são capazes de produzir 40% mais durante os períodos de seca do que as convencionais.

Apesar de a investigação ainda ser escassa nesta área, existem alguns estudos que provam que os consumidores de comida biológica têm um sistema imunitário mais forte e por isso estão mais protegidos contra doenças e viroses. "Há dados que sugerem que o baixo nível de resíduos de pesticidas e outros aditivos alimentares pode afetar a sua saúde microbiológica e intestinal. Há também investigações que sugerem que uma diversidade de boas bactérias no seu intestino está correlacionada com muitos resultados de saúde, incluindo um sistema imunitário mais forte", informa o OCO.

Uma pesquisa recente provou também que os níveis de ómega-3 em ovos orgânicos eram duas vezes maiores do que nos ovos convencionais. Em pequenas explorações biológicas verificou-se também que os ovos eram ricos em vitaminas D e E e que tinham proteínas mais altas e colesterol mais baixo.

Uma das grandes desvantagens em comprar biológico são os preços. "Custam mais caro porque os agricultores são solicitados a produzir de uma forma mais sustentável e ética, o que lhes pode custar mais dinheiro. Além disso, enquanto a procura mundial de produtos orgânicos permanece elevada e a oferta está a recuperar, a economia mantém os preços elevados. Outro dos problemas é que como é um nicho, há custos acrescidos na obtenção de produtos da exploração agrícola até à mesa, porque os negócios biológicos estão geograficamente dispersos", argumentou.

A nível nacional, Ontário é a província onde mais pessoas consomem produtos orgânicos. Cerca de 71% compra produtos biológicos, bem acima da média nacional de 64%. Em Ontário os produtos biológicos que as pessoas compram mais são: frutas e vegetais (24%), carnes (12%) e pão e grãos (12%). A nível de alimentos biológicos embalados os preferidos são: leite, legumes de folha larga, comida para bebé, café, ovos, salada pré-pronta, soja, arroz e snacks. Ontário sozinho consome tantos snacks biológicos quanto o Quebec e a Colúmbia Britânica juntos (mais de $52 milhões em vendas).

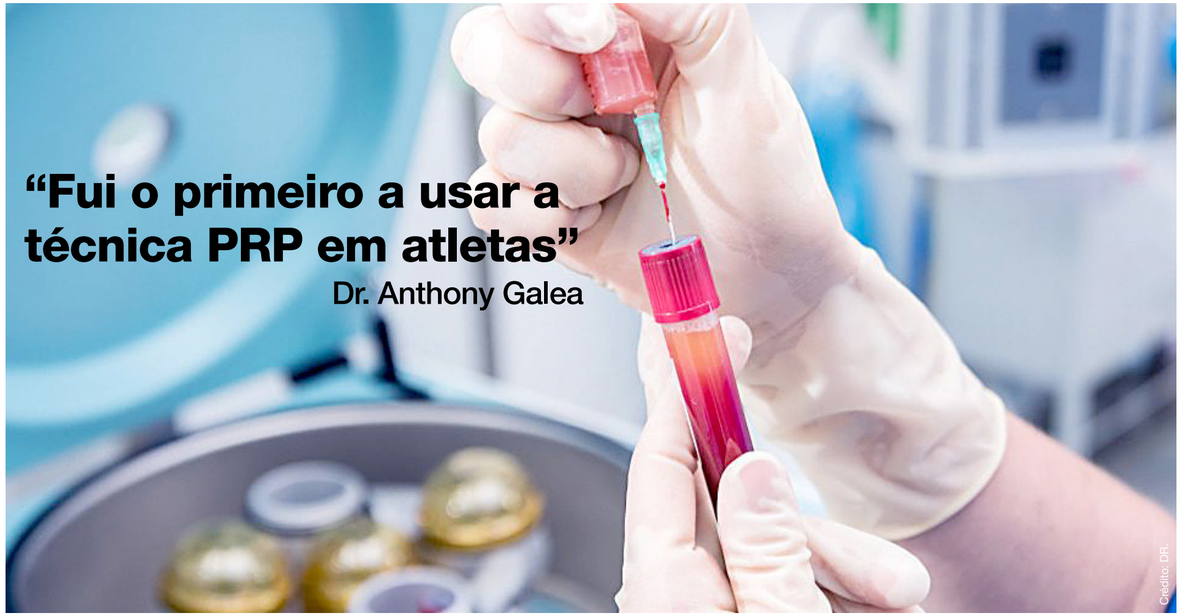
A nível de perfil do consumidor, quem compra comida biológica tendem a ser as pessoas mais jovens, educadas ou com filhos. "Embora alguns possam assumir que os alimentos biológicos são apenas para privilegiados, os consumidores biológicos abrangem todos os níveis de rendimento e etnias e tanto estão localizados em áreas de maior concentração geográfica [cidades] como em áreas rurais ou subúrbios".

Em 2020 os canadianos gastaram mais de $8 mil milhões em produtos biológicos, quase mais 15% do que em 2017. Dados que provam que os hábitos de consumo da população estão a mudar, sobretudo nas gerações mais novas e educadas.

Joana Leal/MS

De **segunda** a **quinta-feira**,
das **18h** às **19h**,
na **Camões TV**

Bell Fibe 659 | Rogers Cable 672 | Ignite TV 880



"Fui o primeiro a usar a técnica PRP em atletas"

Dr. Anthony Galea

Créditos: DR.

O Dr. Anthony Galea foi o primeiro médico do mundo a usar uma técnica que permite recuperar lesões em atletas com as suas próprias plaquetas. O pioneiro começou a fazê-lo em 1999 quando um dos seus clientes fez uma rutura no tendão de Aquiles e hoje a prática é comum e faz-se no mundo inteiro.

O médico, natural de Toronto e filho de pais malteses, tem mais de 30 anos de experiência e já tratou atletas famosos, como é o caso de Tiger Woods e de Alex Rodriguez, só para referir dois nomes. Há cerca de três anos Galea fundou em Toronto o Institute of Human Mechanics, que é como uma espécie de "oficina mecânica", para citar as suas próprias palavras. O médico disse ao Milénio Stadium que recebe mais de 100.000 pacientes por ano na sua clínica e que os atletas são dos mais variados desportos, desde o hóquei até ao futebol.

Milénio Stadium: O que é que o levou a criar o Institute of Human Mechanics? Quando é que começou, qual é o conceito e que tipo de serviços é que disponibiliza?

Dr. Anthony Galea: Começámos há cerca de três anos, eu estava a fazer algo semelhante há cerca de 25 anos, mas queríamos subespecializar-nos. Basicamente trabalhamos músculo, esqueleto e lesões médias. Lesões no pescoço, costas, ancas, joelhos, tornozelos, ombros, costelas, e cotovelos relacionadas com desporto ou atividades físicas. Somos como uma oficina mecânica, quando alguém se lesiona tratamos a lesão e fazemos com que volte à sua atividade o mais depressa possível. Disponibilizamos um serviço variado, desde a superfície de diagnóstico até ao tratamento de lesões com várias técnicas de injeção. Também damos recomendações para prevenir lesões.

MS: Quais são as lesões mais frequentes nos seus pacientes?

AG: Depende do tipo de desporto que praticam, mas na maioria dos casos são lesões nos joelhos ou nos ombros. A maioria tem tratamento, mas depende sempre do tipo de lesão. Precisamos de perceber se se trata de uma lesão crónica ou de um tipo de lesão que resulta de movimentos repetitivos. O tempo de recuperação também varia bastante de paciente para paciente. Se for uma lesão mais complexa claro que precisa de mais tempo para recuperar.

MS: Você foi o primeiro médico a usar a técnica Platelet Rich Plasma (PRP) em atletas. Numa linguagem simples, que tipo de técnica é esta e como é que surgiu a ideia?

AG: Usamos determinadas células do nosso próprio corpo para curar as lesões de uma forma natural. Comecei a usar a técnica algures em 1999 ou 2000 quando um dos meus atletas teve uma rutura no tendão de Aquiles antes dos Olímpicos. Tive que encontrar uma solução para curar a lesão de uma forma rápida. Eu sabia que o corpo era bom a curar as lesões sozinho e foi assim que surgiu a ideia.

MS: Trabalha com atletas dos mais variados desportos: hóquei, futebol, basebol, golfe, etc. Tiger Woods é um dos atletas famosos que já tratou. Que tipo de tratamentos é que disponibiliza que fazem com que atletas famosos recorram aos seus serviços?

AG: Eu fui o primeiro a usar a técnica PRP em atletas, mas agora existem muitos médicos que disponibilizam o mesmo tipo de tratamento. Mas quando tratamos lesões não interessa se os nossos atletas são ou não famosos, o tratamento é sempre o mesmo. A única diferença é que os atletas precisam de resultados mais rápidos porque a sua carreira depende disso.

MS: Atualmente opera em Toronto em duas clínicas. Tem intenções de expandir? Quantos clientes recebe por ano? Tem atletas de diferentes desportos?

AG: Não estou a pensar em expandir. Provavelmente por ano vejo mais de 100.000 pacientes. Todos eles praticam desportos muito variados, desde futebol, hóquei, ginástica, etc.

MS: O último livro que publicou foi em 2007. Está a trabalhar num novo livro ou agora está dedicado apenas à parte clínica?

AG: Acabei de publicar um estudo sobre COVID-19 no Medical Science Monitor. O que eu fiz foi adaptar o processo de inibição de inflamação num joelho aos pulmões. Escrevi um artigo e fizemos a experiência em pacientes saudáveis e em pacientes não-vacinados que recuperaram da COVID-19. Esta é a investigação clínica atual que estou a fazer. Na Europa, alguns hospitais estão a utilizar esta técnica em doentes com COVID-19.

MS: Quais são os hospitais europeus que estão interessados neste tipo de tratamento?

AG: Na Lituânia.

Joana Leal/MS

Mais próximo.
Mais dinâmico.
Mais atual.
www.mileniostadium.com
O mesmo de sempre, mas melhor!

More than just aesthetics

At its core, working out requires a lot of mental strength. The first step is in our head, then all the steps that follow deliver the payoff which brings the mind to a better place. To help us ensure that our motivation and dedication prevail and our initial goal is actually achieved, there are personal trainers who swerve as amplifiers of our energy. They encourage us not to give up, help us avoid any kind of monotony and guide us in the best possible way, so that we can achieve the goals we have set for ourselves

With winter approaching there is a tendency to ignore our bodies since they are mostly hidden under layers of clothes, but our health does not choose seasons. For our well-being, we need to bear in mind the importance of physical activity and recognize, with the help of those who really understand the subject, that it is very beneficial to adopt healthy lifestyles, with exercise and nutrition going hand in hand.

Personal trainer, certified nutritionist and nursing student, Maya Ganhão gave us an interview for this week's edition, where she explains, in a very clear way, the advantages of physical exercise and how it can help improve our lives all year round.

Milénio Stadium: Why do people look for a personal trainer? Is it more for the need for technical advice or just to have someone to "force" them to do the exercise they often do not feel like doing?

Maya Ganhão: I think it's a little bit of both. Exercise can seem overwhelming and complicated due to mixed opinions over social media, but it doesn't need to be this way. Trial and error plus doing your own research can be a great way to learn and teach yourself, but this can often take a lot of time which postpones maximal results and can potentially lead to injury. Personal trainers can help bypass the time used to self-teach by providing guidance and convenience. They're someone you can rely on for knowledge, teach you correct form and create effective workouts for maximal results while preventing injury. I also want to mention that personal trainers aren't only for beginners. The technical advice they provide can be useful for anyone. Even someone like myself, who is qualified, can still learn a ton from someone else. I think it's very beneficial for anyone, at any stage in their fitness journey, to seek assistance from a personal trainer even if it's just for a form tune-up. I've also noticed that many people struggle with motivation. I always say that we need to strive for dedication opposed to motivation. Once fitness becomes a habit, it will be much easier to adhere to. However, many find that they gain a sense of accountability from a personal trainer and it's true! It's not necessarily a sense of feeling "forced" but a sense of feeling responsible and challenged to workout, lift that extra bit of weight, or do that last rep. Working out is just as much, if not more, of a mental battle than a physical one. Having someone help you push through the mental struggle and tell you "you can", in a moment you feel you can't, is empowering!

MS: In the months leading up to summer, it's normal for people to seek out help in order to lose some weight. Do you notice the same concern regarding "getting in shape" for the winter?

MG: The big thing I've personally noticed regarding "getting in shape" for winter is related to the holidays. Between Thanksgiving, Halloween and Christmas, we naturally tend to overindulge and feel a need to "get back on track" or go on a diet to compensate for the extra treats. Plus, with the start of a New Year in January, it feels like a nice fresh start to try and adopt new habits. I'm personally all for people making a change to better their health and overall wellbeing however, I always say, there needs to be a deeper meaning connected to your movement. Your reason for fitness should be more than just losing weight for an event or "getting in shape". You should be deeply connected to this reason, and it should be long-term because there are no quick fixes to "get back on track". That initial desire of "getting in shape" can help kick-start your fitness journey but developing a deeper meaning will help turn exercise into a lifestyle, not just a phase.

MS: How can physical exercise help us to be better prepared for the winter?

MG: I personally think exercise is beneficial regardless of the time of year but choosing a style and regime that works for you and that you enjoy is key. Whether you like circuits, CrossFit, weightlifting, Zumba, you name it! Finding something you genuinely enjoy makes movement exciting and tailored to you. So, it's not necessarily about choosing a form of exercise that will prepare you for winter, but a form of exercise that will help you develop a sustainable training regime. Then, with whatever training style you choose, you will reap health benefits such as strengthening muscles, joints, improving your cardiovascular health, etc. I know I sound redundant but finding what works for you is crucial. Fitness isn't a cookie cutter, one size fits all policy that is dependent on the season. It's dependant on the individual and that's what needs to be focused on.

MS: Although winter is beautiful to some, to others the shorter days and stress of the holidays can trigger anxiety and depression —what's often referred to as the "winter blues". We know that physical exercise can have a profoundly positive impact on our mental health. Is this something that people seeking your services are concerned about?

MG: I definitely think many people feel the pressures of the holiday season. Between wanting to "look good" for the holidays and feeling guilty about indulging a bit more than usual, people seek fitness as an outlet and a resolution to their problems. However, like I said before, we need to develop a deeper connection to our movement for it to become a habit. Nonetheless, the mental benefits associated with exercise are incredible and scientifically proven. Whether you view it as "look good, feel good" or you recognize the objective facts related to endorphin release, fitness does in fact improve our mental health.

I think a lot of people want to feel a sense of self-love and although it might seem that the self-love is rooted in "looking good", once you develop dedication for exercise, you will see that it's more than just aesthetics. There's almost a sense of addiction in the feeling of accomplishment and pride that keeps people going and really alters their mental health for the better. The mental progressions I've seen in others and have seen in myself after developing positive habits related to exercise are enough to prove the value and importance of activity.

MS: What are a few simple exercises that can be done on a regular basis to help us physically and mentally prepare for the winter?

MG: I would recommend starting with compound movements such as squats, deadlifts, chest press, military press, etc. These are multi-joint exercises that target more than one muscle group at a time and will help build the foundation to whatever training style you choose. These movements also help with functionality (helping you perform everyday tasks), prevent muscle imbalances by working your whole body, and are perfect no matter what level of fitness you're at. Like I said, these movements are the foundation to your training so variations of each will be seen consistently throughout your fitness journey and should be worked on weekly for progression.

MS: What would be a suitable diet for people who are excreting regularly?

MG: I think the best diet is one that is balanced, makes you feel good and you enjoy. I believe food should be enjoyed and if you aren't consuming foods you enjoy, your diet won't be sustainable. I also think balance is key. If you're forcing yourself to eat all "healthy" foods that you don't enjoy, you will probably dread eating and it will be very hard to adhere to. I personally like to follow the 80/20 Rule which is consuming 80% whole, nutritious foods and 20% of treats or foods you enjoy. This is a great ratio to promote balance and sustainability while keeping you interested in your diet which can prevent binging or restrictive dieting. Lastly, food is meant to help us function and feel good! If you're choosing food that doesn't sit well with you or doesn't give you enough energy, it isn't doing its full job. Everyone has different needs, preferences and goals. Finding a diet that accomplishes all these things is ideal.

Catarina Balça/MS

Créditos: Isabel Ganhão

For anyone wanting to learn more about living healthy, Maya's social is a great place to start. She shares daily doses of educational information, food inspiration and workouts all for free!

@mayaganfit

"O exercício físico não o ajuda a evitar uma constipação, mas ajuda-o a recuperar mais rapidamente"

Tony Mark

Crédito: DR.

Com a queda das folhas temos de nos preparar para o aparecimento de constipações. No outono o nosso sistema imunitário é posto à prova e existem recomendações e dicas que podem ser importantes não para prevenir as doenças e as viroses da época, mas para fazer com que o nosso corpo esteja mais fortalecido e por isso em melhores condições de lutar contra possíveis doenças. Com o fim das restrições que impunham limites de capacidade para os ginásios operarem, esta pode ser a altura certa para regressar aos treinos e a um estilo de vida mais saudável.

O Fitness Industry Council of Canada divulgou esta semana que cerca de 42% da indústria encerrou as portas durante a pandemia. Para os que conseguiram aguentar, como é o caso do "Balance", um pequeno ginásio focado em treino e reabilitação localizado na Yonge Street e St. Clair, cujo dono e fundador é Tony Mark, o conceito deste ginásio é ideal para a pandemia. Para o personal trainer, com mais de 30 anos de experiência nesta área, os riscos do sedentarismo para a nossa saúde são muitos e o exercício diário de baixa intensidade é recomendado.

Milénio Stadium: Porque é que o ginásio "Balance" tem um conceito diferente? Porque é que decidiu criar este conceito e como é que sobreviver num mercado tão competitivo?

Tony Mark: Essa é uma questão interessante porque sempre nos esforçámos por prestar um serviço de alto nível aos nossos clientes. Tenho vários ginásios e alguns deles são ginásios de volume, os clientes entram, treinam e saem. A diferença do Balance para a maioria dos ginásios da cidade é que funciona como uma boutique. Num ginásio de boutique o nível de serviço é muito elevado, por isso somos capazes de nos diferenciar de todos os outros. À medida que as pessoas ficaram cada vez mais paranoicas com a pandemia, começavam a procurar ginásios mais pequenos. O ginásio de boutique era o conceito perfeito para a pandemia porque as pessoas se sentiam mais seguras no ginásio. Uma das coisas que fazemos é o personal training, mas parte do conceito que temos é também ter uma série de serviços no mesmo teto, além do personal training temos também quiroprata, massagista e naturopata.

MS: O exercício físico pode fortalecer o sistema imunitário?

TM: Sim, melhora definitivamente porque ajuda a construir um corpo mais forte. Quando o nosso corpo está mais saudável consegue combater os vírus e as doenças mais facilmente. Um corpo mais fraco é sempre mais suscetível a ficar doente. O exercício físico em geral deve ser o primeiro a ser prescrito para ajudar as pessoas a prevenir doenças. Não significa que não vai ficar doente, mas significa que, se ficar doente, pode combater as doenças mais facilmente. O exercício físico não o ajuda a evitar uma constipação, mas ajuda-o a recuperar mais rapidamente. O tipo de exercícios que ajudam a melhorar o sistema imunitário são os que fortalecem o coração e os pulmões. Correr ou andar de bicicleta diariamente são atividades boas para ter um sistema cardiovascular forte.

MS: Como é que podemos prevenir as lesões? E quais são as lesões mais frequentes nos clientes do "Balance"?

Tony Mark. Crédito: DR.

TM: Para prevenir lesões é construir uma estrutura mais forte e isso é possível com exercício físico que nos torna mais flexíveis e mais ágeis. No Balance temos um quiroprata que ajuda as pessoas a recuperarem de lesões e a prevenir lesões. O nosso quiroprata faz uma avaliação completa à pessoa e isso inclui uma avaliação aos joelhos, ancas, costas, etc. O exame vai determinar se a pessoa caminha corretamente e que tipo de exercícios é que deve fazer para evitar lesões. Como os nossos clientes são um pouco mais velhos, as três lesões mais comuns são nas costas, ombros e joelhos e cada uma destas lesões requer tratamentos diferentes.

MS: Quais são os riscos de saúde para quem é sedentário e não pratica nenhum tipo de exercício?

TM: A lista de problemas de saúde para quem é sedentário é enorme. Se as pessoas não têm um estilo de vida saudável quando envelhecem têm normalmente problemas nas articulações e mais risco de desenvolverem ataques cardíacos, derrames, diabetes, lesões, etc. Se não estamos em forma temos mais riscos de ter excesso de peso que está associado normalmente a hipertensão e a colesterol elevado. Não podemos fazer exercício de grande impacto todos os dias, mas podemos fazer exercício de baixo impacto. Não existe nenhum problema em fazer caminhadas sete dias por semana, mas fazer exercício de grande impacto todos os dias não é bom.

MS: Como é que sabemos qual é a melhor actividade física para cada um de nós? Como é que podemos fazer opções inteligentes sem magoar o nosso corpo? Quais são os melhores exercícios para os mais jovens e para os mais velhos?

TM: Depende de uma série de fatores que vão desde a idade ao tipo de corpo que cada um de nós tem. Tudo depende da pessoa, mas a prioridade deve ser encontrar um exercício que a pessoa goste e onde se sinta segura. Para os mais jovens, o melhor tipo de exercício é o treino, para os mais velhos, depende do tipo de lesões que têm. Se tiverem lesões nas costas, joelhos ou cotovelos têm de optar por um exercício que não vai ter impacto nessas áreas.

MS: Esta semana a província de Ontário voltou a permitir que os os ginásios operassem sem limites de capacidade desde que as pessoas mostrem prova de vacinação COVID-19. São finalmente boas notícias para esta indústria?

TM: O Balance é um ginásio pequeno por isso a diminuição das restrições não mudou muito no nosso dia-a-dia. Mas nos outros dois clubes ainda temos clientes que não estão prontos para regressar ao ginásio. As pessoas ainda estão cautelosas, sobretudo os mais velhos porque com os mais novos é diferente. Diria que quanto mais jovens somos menos cautelosos tendemos a ser. Ainda assim para a maioria das empresas são boas notícias porque significa que mais clientes estão de volta.

Joana Leal/MS

TEIXEIRA
ACCOUNTING FIRM INC.
HelpingBusinesses.com

We're hiring
for the following positions!

Receptionist, bookkeeper and accountant.

If you'd like to join the Teixeira Team,
please send your resume to carlos@helpingbusinesses.com

Back office
Accounting
Bookkeeping

Tax advice
Personal taxes
Business taxes

Estate planning
Corporate life insurance
Private pension plans
Retirement options

Corporate financing
Corporate debt solutions

Carlos Teixeira
Managing Partner

Toronto (head office)
1015 Bloor Street West
(Bloor & Dovercourt)
416.535.8846

Hamilton
219 Main Street West
416 535 8846 ext 221

Serving
Toronto-GTA
Bradford
Brampton
Richmond Hill

Créditos: DR

“Intervenções naturais oferecem suporte ao organismo mas má alimentação, sedentarismo e stress continuam a comprometer o sistema imunitário”

Xermã Palmares

Xermã Palmares. Crédito: DR

O calor já se foi, não está tão frio quanto no inverno e parece que tudo fica mais charmoso. Falamos do outono, claro, mas entre os encantos da estação circulam também inúmeras ameaças à nossa saúde. Desde os vírus aos fatores que baixam o nosso sistema imunitário, em ano de pandemia os perigos redobram-se e apostar na prevenção parece mesmo ser o melhor remédio. Em busca de fortalecer o organismo, equilibrar o corpo e a mente, tem sido crescente o número de pessoas que procuram na natureza a chave para a sua saúde.

As terapias integrativas complementares, popularmente conhecidas como terapias alternativas, têm sido muito procuradas na última década como forma de melhorar a qualidade de vida em diversos aspetos. São conhecidas como terapias integrativas os métodos de tratamento que fogem ao padrão da medicina convencional. Ao contrário dos medicamentos alopáticos e dos tratamentos convencionais, as terapias integrativas oferecem uma forma diferente de lidar com o indivíduo, tendo uma visão holística do ser humano e até de outros seres vivos. É reconhecido que fatores emocionais e físicos estão interligados no que diz respeito à saúde de um ser e há ainda quem acredite que é possível adicionar a parte energética e espiritual a esse contexto. Assim, muitas doenças seriam manifestações de desequilíbrios e falta de harmonia entre todos esses polos. Nesse sentido, os terapeutas oferecem formas de tratamento para prevenir, auxiliar e até curar as mais variadas condições. A maioria das formas de tratamento são baseadas em conhecimentos milenares, provenientes das culturas orientais e indígenas. Alguns exemplos são a fitoterapia, acupuntura, aromaterapia, shantala, florais, ayurveda e medicina tradicional chinesa. Para nos guiar por este universo, esta semana falamos com um profissional da área. Depois de 15 anos de prática de medicina alopática, no Brasil, o Dr. Xermã Palmares voltou a sua carreira profissional para uma abordagem integrativa. Agora a trabalhar no Canadá como naturopata certificado, tem ajudado os seus pacientes a viver melhor de forma natural. Quisemos saber que conselhos tem para nos deixar nesta época que atravessamos.

Milénio Stadium: Estamos a chegar à época do ano em que o nosso sistema imunitário é tipicamente mais atacado. Como é que, de forma natural, podemos reforçar o nosso organismo para combater invasores como os vírus da gripe, entre outros?

Xermã Palmares: As terapias naturais visam oferecer suporte ao organismo. Estas terapias trabalham em conjunto entre elas e, principalmente, em conjunto com o estilo de vida da pessoa. Podemos dizer a uma pessoa que certa terapia natural pode dar suporte ao sistema imunológico, porém, não modificar hábitos que continuam a enfraquecer o organismo não é a melhor abordagem. Por outro lado, combinar boas práticas de saúde através de alimentação saudável, gerenciamento do estresse, atividade física apropriada, repouso, boa hidratação, higiene pessoal adequada, distanciamento de ambientes onde há muitas toxinas, são todas medidas de suporte e que podem nos ajudar durante períodos de maiores riscos à saúde.

MS: Do vasto universo das terapias holísticas, quais recomenda para esta finalidade? Existe algum tratamento específico da acupuntura, fitoterapia, hidroterapia ou outra para levantar as defesas do corpo?

XP: Há realmente, uma grande variedade de terapias naturais. Entretanto, algo que precisa ser enfatizado é que os tratamentos naturais são para o suporte da saúde do indivíduo. Assim sendo, medidas naturais de suporte tais como orientações alimentares, atividade física, fitoterapia e técnicas para o gerenciamento de estresse, entre outras, podem ser individualizadas e oferecidas à pessoa que as busca. Normalmente, são medidas simples para se colocar em prática. Por exemplo, através da análise dos hábitos alimentares, os alimentos que o indivíduo consome que podem interferir negativamente com o bom funcionamento do sistema imunológico serão identificados e então, recomendações nutricionais serão feitas. Outro ponto relevante é o gerenciamento do estresse. O estresse mal gerenciado aumenta os níveis de cortisol no sangue. Este hormônio é importante para nossas funções diárias, no entanto, em níveis elevados por tempo prolongado, o cortisol pode aumentar a pressão arterial, aumentar a glicose no sangue, causar fraqueza muscular, causar insônia e também reduzir a capacidade do sistema imunológico de se defender. O estresse é parte inegável da vida, porém há várias maneiras que podem nos ajudar a gerenciá-lo.

Algumas intervenções são meditação de atenção plena, ou como se diz em inglês, mindfulness meditation, exercícios respiratórios, o uso de diários, certos fitoterápicos e minerais. Entre os minerais e fitoterápicos, as escolhas serão feitas conforme a história clínica do indivíduo, pois certas terapias têm mais afinidade para órgãos e funções específicas que podem ser diferentes das necessidades do indivíduo. No momento de se escolher qual ou quais terapias iniciar, é muito importante considerar a análise do estilo de vida da pessoa, pois isso pode indicar quais os pilares para a boa saúde que devem ser restaurados. Novamente, é preciso manter em mente aplicar boas medidas de suporte à saúde, porém continuar com um estilo de vida que expõe o organismo não é a melhor abordagem. É sempre importante estar atento também à possibilidade de interações de certos tratamentos naturais com os tratamentos e medicações que o paciente já está fazendo.

MS: Existe uma forma de avaliar o estado do nosso sistema imunitário, seja através de um exame ou outro tipo de teste?

XP: Sim, isso pode ser feito de maneira clínica e também através de exames laboratoriais. Durante a consulta clínica, um historial de doenças infecciosas em alguma parte do corpo que se repetem várias vezes pode ser indício de algum tipo de deficiência que enfraquece o sistema imunológico. Por exemplo, o paciente que apresenta vários episódios de infecção de garganta ou nos ouvidos em um curto período. Entre os exames laboratoriais, o mais comum é a contagem completa de células do sangue, também chamado hemograma completo ou, em inglês, complete blood count (CBC). A partir de suspeitas clínicas, este exame pode ser solicitado, e então o diagnóstico de doenças que podem interferir na capacidade do corpo de se defender contra agentes da infecção pode ser feito. Neste exame, uma pequena amostra de sangue do paciente é colhida em laboratório e as células naquela amostra são contadas e analisadas. Entre os vários resultados possíveis, eis dois exemplos que podem interferir com a capacidade do sistema imunológico de se defender: a anemia e a leucopenia. Na anemia há uma diminuição das células vermelhas do sangue. Estas células são ricas em hemoglobina, que é a molécula que transporta o oxigênio e o gás carbônico. A hemoglobina necessita de ferro para o seu bom funcionamento. A carência de ferro é uma causa comum de anemia. O ferro em excesso pode causar sérios problemas de saúde, porém, quando há escassez de ferro, o indivíduo se torna mais suscetível às infecções, pois o ferro também é necessário para se defender contra agentes infecciosos. Na leucopenia existe uma diminuição dos leucócitos ou células brancas do sangue. Estas células têm participação direta na defesa contra agentes da infecção e na fabricação de anticorpos contra tais agentes. Novamente, o excesso de leucócitos pode significar doenças, por outro lado, a escassez destas células também pode tornar o indivíduo mais vulnerável a infecções por vírus, bactérias, fungos, etc. Há outros testes sofisticados para se avaliar o funcionamento do sistema imunológico, porém um bom exame clínico e, nos casos onde há indicação, um hemograma completo, podem ser o ponto inicial no tratamento.

MS: Quais são as causas mais comuns de sistema imunitário enfraquecido que vê nos seus pacientes?

XP: Má alimentação, sedentarismo e mau gerenciamento do estresse. Há outras situações, como por exemplo pacientes que estão passando ou concluíram o tratamento contra o câncer e então precisam de suporte para o sistema imunológico, no entanto a má alimentação, a falta de atividade física apropriada e o mau gerenciamento do estresse são francamente muito comuns e cada um deles pode comprometer o bom funcionamento do sistema imunológico de uma certa maneira.

MS: Quais são as vantagens de apostar em terapias naturais para fortalecer o nosso corpo ao invés de opções químicas?

XP: A vasta maioria das intervenções naturais que oferece suporte ao organismo são consideradas gentis e com baixa possibilidade de efeitos adversos, embora não sejam isentas destes efeitos. As intervenções naturais partem do princípio de que o organismo é capaz de manter e restabelecer o seu bom funcionamento desde que os seus órgãos e funções recebam suporte apropriado para se manter em equilíbrio com o ambiente onde vive. Aqui a palavra-chave é “suporte”. Cuidados e orientações profissionais devem ser sempre buscados, pois nas situações onde existe risco eminente de vida e também nas situações onde as terapias naturais isoladamente não são capazes de reverter a situação clínica, o socorro das intervenções químicas se faz necessário.

As respostas apresentadas aqui são de opinião própria e as informações apresentadas não têm caráter de diagnóstico nem de recomendações. Estas informações não se destinam a substituir o diagnóstico nem as recomendações de um profissional de saúde. Em caso de emergência, chame o 911 ou o seu serviço de emergência local.

Telma Pinguelo/MS

Menu para o inverno

Pode confessar, não é o único – quando o tempo começa a arrefecer, começa a apetecer-lhe comer. Muito e na maior parte das vezes, do ponto de vista nutricional, muito mal. E dentro da gastronomia portuguesa há muita escolha para satisfazer esses apetites – encher o prato com batatas fritas e arroz acompanhados por um bife de vaca também frito, com um ovo estrelado "a cavalo", diz-lhe alguma coisa? Pois… eu sei. E, também, à manta que se põe nas pernas, numa tarde ou noite de sofá, normalmente, juntam-se umas belas e gordas fatias de bolo, feito em casa, carregado de farinha e açúcar. Quem nunca? E no momento de justificarmos o injustificável (a nós próprios e aos outros…), para além de argumentarmos que até bebemos um chá quentinho a acompanhar (só com três colheres de açúcar), vem um "sabe tão bem, ficamos mais quentinhos por dentro".

Não quero contribuir para o aumento dos seus níveis de stress, mas depois de ler esta entrevista com Melissa Pancini, nutricionista holística, perceberá que há hábitos alimentares que muitos de nós acham normais, porque estamos na altura do ano certa – já passou o verão, já andamos mais tapados e, portanto, podemos esconder as gordurinhas em excesso – perceberá, dizia eu, que este tipo de alimentação não nos traz grandes benefícios.

Precisamos de tomar consciência de que o velho ditado português que diz que "o peixe morre pela boca", faz muito sentido e que se nos queremos proteger e fortalecer para aguentarmos os rigores do inverno, temos que nos guiar pelos conselhos de quem sabe o que é realmente melhor para nós. Nesta entrevista, tem até algumas receitas caseiras que pode seguir! Resta-me desejar-lhe: bom apetite!

Milénio Stadium: A alimentação é essencial para nos fortalecer o sistema imunitário. Concretamente, nesta altura do outono, quais são os alimentos recomendados para nos prepararmos para o rigor do inverno? Pode dar-nos exemplos e explicar porquê?

Melissa Pancini: Para o bom funcionamento do sistema imunológico é necessário consumirmos alimentos ricos em ômega-3, selênio, zinco, probióticos, vitaminas A, C e E. Esses nutrientes favorecem a produção das células de defesa do organismo de forma mais eficiente.

Alguns exemplos são:

Ômega-3: sardinha, salmão, arenque, atum, sementes de chia, nozes e linhaça;

Zinco: ostras, camarão, carne de vaca, frango, peru e peixe, fígado, gérmen de trigo, grãos integrais e frutos secos (castanha, amendoim e castanha do Pará);

Selênio: castanha do pará, trigo, arroz, gema de ovo, sementes de girassol, frango, queijo, repolho e farinha de trigo;

Vitamina A: cenoura, babata doce, manga, espinafre, melão, acelga, pimentão vermelho, brócolis, alface e ovo;

Vitamina C: laranja, tangerina, abacaxi, limão, morango, melão, mamão, manga, kiwi, brócolis, tomate, melancia e batata com casca;

Vitamina E: sementes de girassol, avelã, amendoim, amêndoas, pistache, manga, azeite de oliva, molho de tomate, azeite de girassol, nozes e mamão;

Probióticos: iogurte natural e leite fermentado tipo kefir para manter a saúde intestinal.

MS: É comum optarmos por alimentos mais calóricos nesta altura do ano. Faz sentido fazer este tipo de alimentação?

MP: Muitas pessoas têm a impressão que a fome aumenta durante os períodos de frio. Se você também sente mais apetite nessas épocas saiba que é normal. O clima mais seco interfere na vontade do organismo ingerir outros alimentos.

Os efeitos das temperaturas baixas em nosso organismo refletem diretamente no aumento do apetite pelo fato do nosso organismo gastar mais energia para nos manter aquecidos e, em consequência, essa energia deve ser reposta. Com isso o organismo faz com que aumente nossa vontade de comer.

Se o aumento do apetite é considerado normal, o grande problema em relação a essa fome excessiva é que, na maioria das vezes, recorremos a alimentos muito calóricos que proporcionam "falsas" sensações de saciedade e bem-estar.

Podemos optar por sopas e bebidas quentes com poucas calorias como chás de ervas. Lembre-se também que a hidratação é muito importante, como não sentimos tanta sede nessa época podemos esquecer de beber água que é tão importante quanto no verão. Exercícios físicos também são muito importantes e ajudam a diminuir o apetite.

MS: No outono/inverno com o tempo a ficar mais frio há mais tendência para ficarmos mais sedentários. A alimentação deve ser adaptada a este facto e evitarmos por exemplo os doces, mas como podemos compensar a ânsia de cometer esses "pecados"?

MP: Uma pessoa sedentária terá que evitar excesso de calorias. Uma alimentação rica em nutrientes diversificados ajuda muito a diminuir a vontade de doces e guloseimas. Outra maneira de evitarmos a compulsão alimentar é justamente nos exercitando.

Sei que durante o inverno é mais difícil manter uma rotina de exercícios físicos, mas não podemos esquecer dos benefícios dos exercícios durante esse período:

No frio nosso corpo é praticamente obrigado a aumentar o metabolismo para que as células consumam mais energia e as transformem em calor para nos manter aquecidos. Se você começa a treinar no frio você usa essa vantagem do gasto calórico extra ao seu favor para reduzir gordura.

Um estudo publicado pela Universidade de Essex (Reino Unido) afirma que quando você se expõe ao frio praticando atividade física, os efeitos dos exercícios aumentam o número de leucócitos e granulócitos, responsáveis pelo funcionamento do sistema imunológico. Você pode até sentir-se mais animado no calor, mas também transpira muito mais. Caso você esteja com sobrepeso e obesidade o suor é ainda maior, o que causa um certo incômodo na hora de malhar. No frio transpiramos menos, o que favorece um treino mais agradável.

Melissa Pancini é Registered Nutritionist, Master Coach - Metabolic Balance Canada, National Director/Head Nutritionist - Metabolic Balance Brasil. Créditos: DR.

Durante a prática da atividade física liberamos substâncias químicas do cérebro, neurotransmissores, endocanabinóides e endorfinas, que ajudam a liberar aquela sensação de bem-estar. Então, fugir do frio fazendo exercícios é uma ótima pedida para afastar a depressão. Movimentar-se ajuda a afastar de vez o desânimo.

MS: No tempo das nossas avós havia muita tendência para conjugar alguns alimentos de modo a transformá-los em "medicamentos caseiros". Serviam para tratar a tosse, a rouquidão, dores de garganta… etc. Há algum fundamento científico que justifique continuarmos ou voltarmos a utilizar essas receitas?

MP: Boa parte dos remedinhos da vovó, de fato, funcionam. Nos últimos anos, a ciência tem dado mais valor a essa tradição popular, e pesquisas científicas têm comprovado seus efeitos benéficos. Um estudo publicado no Journal of Agricultural and Food Chemist mostrou os efeitos positivos da camomila. A pesquisa constatou que o chá dessa planta aumenta, na urina, os níveis de hipurato, um produto da decomposição de compostos herbais conhecidos como fenólicos — alguns deles, associados à atividade antibacteriana. Isso pode ajudar a explicar por que o chá parece impulsionar o sistema imunológico e combater infecções associadas a gripes. O consumo da infusão da mesma planta também eleva níveis de glicerina, um aminoácido que alivia espasmos musculares, justificando sua utilidade para cólicas menstruais, além de relaxar os nervos. Apesar dessas novas pesquisas, muita coisa sobre os efeitos dos fitoterápicos continua desconhecida, sendo necessários novos estudos para confirmá-los.

A canja de galinha é uma das mais infalíveis receitas das avós quando se trata de curar uma gripe. Existem estudos científicos sobre os efeitos benéficos da canja de galinha para o tratamento de resfriados.

No meio científico, também não se tem certeza dos mecanismos do leite sobre a qualidade do sono. Tomar um copo da bebida antes de dormir é uma das mais tradicionais receitas caseiras para combater a insônia. Mas faltam evidências sobre a eficácia desse método. Acreditava-se que o segredo estaria no aminoácido tripotofano. Ele é um componente precursor da serotonina e da melatonina, neurotransmissores que desempenham um papel importante no sono. Contudo, a quantidade de tripotofano no leite é muito pequena para justificar o possível efeito sonífero.

E quanto ao alho, mel, gengibre, cravo, canela, menta e limão? O alho é rico em alicina, um composto com forte efeito antibacteriano e antiviral. Além disso, existem estudos evidenciando que o consumo de alho reduz o risco de alguns tipos de cânceres, como o de intestino. O limão é rico em citral, que também tem efeito antimicrobiano. O mel é conhecido por seu efeito expectorante, ajudando a eliminar as secreções. O gengibre é rico em calendreno (combate cólicas renais e menstruais, efeito analgésico), felandreno (também presente na menta, com efeito expectorante), além do zingibereno e zingerona, que são antivirais. Canela e cravo contêm substâncias que ajudam nas infecções de garganta.

Outro conselho antigo comum é comer cenoura para a saúde dos olhos. Até há pouco tempo, muitas pessoas tinham deficiência de vitamina A. A deficiência dessa vitamina provoca um quadro conhecido como cegueira noturna, que pode evoluir até para a perda da visão. Hoje, essa é uma situação muito rara, até porque vários alimentos vêm suplementados com vitamina A. E o que a cenoura tem com isso? Ela é rica em betacaroteno, que é um precursor da vitamina A. Portanto, o fundamento é esse.

É importante variar bastante nas escolhas dos alimentos, quando mais variedade mais diversificação de nutrientes.

Lembrem-se também da hidratação, devemos consumir uma quantidade adequada de água mesmo durante o inverno, 35ml de água por quilo do seu peso corporal.

O uso de suplementos naturais também é bem-vindo para nos manter saudáveis visto que hoje em dia nossos alimentos não são tão ricos em nutrientes como antigamente. Vitaminas do Complexo B, Vitamina C, Zinco+Copper, Vitamina D3+K2, Magnésio, Ômega 3 e Quercetina são fundamentais para bom funcionamento do nosso sistema imunológico. Você pode procurar a ajuda de um profissional ou ir a uma loja de produtos naturais onde tem pessoas qualificadas para te ajudar na escolha dessas vitaminas.

Catarina Balça/MS

Alguns exemplos de "medicamentos caseiros"

Para amenizar sintomas de gripe e resfriado - como tosse, coriza, dor de garganta, cansaço e fraqueza muscular -, é muito importante beber bastante líquido, investir em uma dieta rica em frutas e vegetais e pensar em formas de fazer remédios naturais que auxiliem no processo de recuperação. Aqui vão algumas dicas:

Chá de alho e limão

Ingredientes

- 2 xícaras de água
- 4 dentes de alho
- 1 limão cortado em quatro pedaços
- Mel para adoçar (opcional)

Amasse os dentes de alho e acrescente a água. Deixe ferver por cerca de 5 minutos, adicione o limão e esprema um pouco com uma colher de pau para que ele solte o suco. Apague o fogo, deixe em infusão por mais uns 3 minutos e, se desejar, coloque um pouco de mel para adoçar.

Chá de limão com mel

Ingredientes

- 2 xícaras de água
- 2 limões grandes
- 4 colheres de sopa de mel

Para preparar, coloque a água para ferver em uma panela. Quando estiver borbulhando, acrescente os limões espremidos, o mel, apague o fogo e espere 5 minutos.

Chá de gengibre com limão

Ingredientes

- 2 xícaras de água
- 1 limão cortado
- 2 colheres de sopa de gengibre ralado

Para preparar, coloque a água para ferver em uma panela. Quando começar a borbulhar, acrescente o gengibre e espere 2 minutos. Apague o fogo, adicione limão espremido e deixe em infusão por 5 minutos.

Soro Caseiro

Ingredientes

- 1 litro de água filtrada ou mineral engarrafada;
- 1 colher de sopa bem cheia de açúcar ou 2 colheres rasas de açúcar (20 g);
- 1 colher de café de sal (3,5 g).

Misturar todos os ingredientes e beber pequenos goles várias vezes ao dia, de preferência na mesma proporção de líquidos perdidos através do vômito ou da diarreia.

Um dia de refeições ideais para nos protegermos e defendermos dos rigores do inverno

Café da Manhã

- Iogurte natural ou kefir
- Fruta
- Amêndoas e sementes de linhaça
- Chá ou café (de preferência sem açúcar ou adoçante, se tiver que adoçar pode optar por mel ou stevia)

Ou

- 2 ovos
- Vegetais
- Chá ou café (de preferência sem açúcar ou adoçante, se tiver que adoçar pode optar por mel ou stevia)
- 1 fruta

Almoço

- Carne, peixe ou frango
- Quinoa ou arroz integral
- Vegetais no vapor
- 1 fruta de sobremesa

Jantar

Sopa

- Verduras
- Legumes
- Carne magra

Óleos para cozinhar (óleo de coco, manteiga ghee ou óleo de abacate)

Óleos para serem usados frios (azeite, óleo de linhaça)

De preferência devemos fazer 3 refeições por dia com intervalos de 5 horas entre elas. Se precisar comer algo entre as refeições opte por amêndoas, castanhas, vegetais com hummus, fruta ou queijo fresco.

Os cuidados essenciais para um outono saudável

As folhas em tons dourados e vermelhos que começam a cobrir as ruas da cidade não enganam: o outono está aí e bem acomodado. Tal como os ciclos da natureza, também o nosso corpo passa por transformações ao longo do ano e, neste caso, podemos cuidar dele com pequenos hábitos que o fortalecerão por dentro e por fora. Principalmente após um verão intenso, com muito sol, areia, vento, o sal da água do mar ou os produtos da água das piscinas adicionados à falta de tempo e disposição para grandes tratamentos dermatológicos e internos, é normal que a fase do outono/inverno seja particularmente exigente. Precisamente por isso é fundamental reavaliar e reforçar os seus hábitos no que diz respeito aos cuidados a ter com o corpo. Para que possa viver estas estações com a melhor saúde e bem-estar, deixamos alguns conselhos práticos e simples de incorporar na sua rotina que farão toda a diferença.

Telma Pinguelo/MS

Crédito: DR.

Hidratação intensiva

Quando falamos dos cuidados a ter nesta fase, deve ser dada prioridade à sua hidratação e nutrição. Isto porque as muitas horas de exposição aos raios solares, na praia ou na piscina, por exemplo, podem afetar profundamente a elasticidade dos cabelos, da pele e desgastar os seus tecidos. Para enfrentar estes efeitos nocivos dos meses de verão, é crucial investir nos produtos certos. Na hora da escolha deve procurar os cosméticos que sejam mais eficazes no combate ao envelhecimento precoce e ressecamento da pele, com o intuito de a tornar mais firme, hidratada e sedosa. Para isso, há um aliado de peso que fará milagres: a coenzima Q10. A aplicação tópica desta substância, naturalmente presente em todas as células humanas, proporcionará à pele um notável efeito de rejuvenescimento e nutrição. Aposte neste ingrediente para os seus cremes hidratantes ou faça máscaras semanais para o rosto, corpo e cabelo. Para um fortalecimento interno, aposte em suplementação ou alimentos ricos em colagénio, que será um poderoso aliado no processo da regeneração dermatológica.

Crédito: DR.

A hora do banho

Alguns dos cuidados diários decisivos para a saúde nos meses frios devem ser tidos no momento do banho. Antes de mais, é imprescindível que evite os banhos muito quentes e demasiado longos. Apesar de ser apetecível nos dias cinzentos, a água quente pode remover os óleos naturais do corpo e danificar a sua barreira protetora. Desta maneira, acabará por provocar secura, comichão, irritação e vermelhidão. Opte por água morna ou fresca. Outro dos cuidados a ter nesta fase de maior sensibilidade é a escolha dos produtos de banho mais adequados. Com a derme mais sensível, é importante que se opte por produtos com uma textura nutritiva e um efeito suavizante.

Crédito: DR.

A importância da esfoliação

Com o fim do verão, a camada mais superficial da pele acaba por sofrer alguns danos, podendo originar manchas, alguma flacidez e um ar envelhecido. Assim, um dos mais indispensáveis cuidados a ter é a esfoliação. Esta prática, tantas vezes esquecida nas rotinas de beleza, é imprescindível para promover a renovação celular e a desobstrução dos poros. Aplique um tratamento com esfoliante entre uma a duas vezes por semana e não se esqueça de utilizar um creme hidratante logo de seguida, aproveitando a abertura dos poros. É mesmo a melhor forma de dizer adeus ao aspeto áspero e baço, revitalizando aquele brilho único do verão. Sabe sempre bem voltar à rotina com um aspeto rejuvenescido e luminoso.

Crédito: DR.

Protetor solar durante todo o ano!

Não arrume o seu protetor solar! Este e um dos maiores erros que cometemos. No inverno, a radiação UVB é mais fraca, mas a radiação UVA é tão forte como no verão. Nem as nuvens nos salvam. Enquanto a pele do corpo está mais protegida pela roupa, o rosto encontra-se sempre desprotegido e está constantemente exposto às agressões do meio ambiente. Além disso, a pele do rosto é mais sensível. O protetor solar do rosto é também importante pela sua componente de hidratação. Mesmo para quem se preocupa com o excesso de brilho, há soluções como os creme solares faciais matificantes.

Crédito: DR.

A alimentação é o melhor remédio

Para fortalecer o sistema imunitário, prevenindo o desenvolvimento de algumas doenças e ajudar o corpo a reagir àquelas que já se manifestaram, é importante comer mais alimentos ricos em vitaminas e minerais, diminuir o consumo de fontes de gordura, açúcar, produtos industrializados com corantes e conservantes. Em vez disso, aposte em alimentos ricos em ómega-3, selénio, zinco, probióticos e prebióticos, vitaminas A, C e E. Estes são os mais indicados para aumentar o sistema imunitário, já que favorecem a produção das células de defesa do organismo de forma mais eficiente.

Crédito: DR.

Dia ativo, noite tranquila

Manter um estilo de vida saudável também é uma das melhores estratégias para manter o sistema natural de defesa do corpo sempre forte e eficiente. Mantenha-se ativo durante o dia, evitando o sedentarismo. No final do dia faça uma rotina de higiene do sono que proporcione uma noite restauradora.

Crédito: DR.

Mude o seu estilo de vida

É recomendado não fumar, praticar exercícios físicos leves ou moderados de forma regular, ter o peso adequado, evitar o stress e consumir bebidas alcoólicas com moderação.

Estes hábitos devem ser seguidos ao longo da vida, não unicamente em momentos em que se encontra doente ou com facilidade para adoecer. Lembre-se de mimar o seu corpo, ele agradece!

Are you still looking for that EDGE?

Crédito: DR.

Vincent Black
Opinion

In today's hustle and bustle world we seem to be taking care of everyone around us…our family, work, parents, children and on and on, but the thing that we seem not to take care of is our health. We are so busy looking after others that taking a few minutes out of each day and working on ourselves seems to be the last thing we think about.

The question is why?

An old expression says, if you want something done, give it to a busy person. That's well and good until that provider gets sick because of his or her own anguishes. If you are reading this and this seems to be you, well then stop and take note…you must make changes or adjustments to your lifestyle.

Then the next question is how do I make those changes to my lifestyle?

Changing to a healthy lifestyle is a common goal, but where should you actually begin? After deciding you want to make a change, the next step is to believe you can do it and plan. Here are some things that have worked for me and may help you; however, you should always check with your doctor before you make any drastic changes.

Identify the bad or unhealthy habits in your life that you want to change. Then, for each habit come up with the reason you want to change…maybe its for your own mental wellbeing or so you can function within your zone. Hold yourself accountable for making those changes. Don't blame others or a lack of time for not being able to change your bad habits.

Remove the negative triggers in your life. If social media makes you feel bad about yourself, delete the account. If drinking alcohol makes you crave a cigarette, take a break from alcohol. You probably already know what triggers your bad habits, find a way to avoid those triggers.

Believe that you can change.

Half the battle in finding success is telling yourself you can do something. Ignore your negative self-talk and replace it with a visualization of you finding success in the changes you want to make. Know that it will take time and you might have setbacks…changing isn't easy and there might be days where you fail. Instead of letting that failure win, just continue working hard.

Also, making a plan with goals and taking baby steps is very important. Just like you have a schedule you have to follow at work or at home with certain tasks you have to complete. Your new healthy lifestyle should also have tasks and a plan to follow.

Setting healthy goals is one way to come up with a plan on how to kickstart your new healthy lifestyle. Setting goals give you something to work for and helps keep you motivated to work hard. By setting goals for yourself you give yourself something to focus on. Additionally, goals allow you to measure your progress and see how much you have achieved. When setting your goals, be realistic with yourself. If you want to quit smoking, lose weight and run a marathon it's not going to happen overnight, or it might not even happen in a few months or a year. Not reaching those goals might be discouraging and cause you to give up. Instead start small and focus on one goal at a time to avoid overwhelming yourself. If you want to lose weight, make small goals on how to do it. Keeping a journal or tracking your progress is very important and probably the key in all you do, writing things out is time consuming and very boring, but it does work.

The ability to manage your feelings and deal with everyday stresses and difficulties can be challenging. Maintaining good mental health means occasionally putting your own needs first. We can't take care of others if we don't take care of our mind and body. If you are looking for a healthier lifestyle, start with your mental health and make sure you are finding time to relax and do things you enjoy, rewarding yourself for accomplishments and spending time with good people who value you.

Seeking professional support and treatment is one way to improve your mental health. How you think about yourself can have a huge impact on how you feel mentally and physically. Negative thoughts can do a lot of harm to your self-confidence and impact those around you as well. Try to practice positive thinking instead of negative reinforcement. Despite what the evil little voice has to say about your appearance, it's time to replace it with a voice that is loving, reassuring, stronger and most importantly positive. Finding value in yourself is the key to a happier and healthier you.

There are a lot of diet plans out there that might work for you such as keto and so many others but eating healthy comes down to reducing your calories and including healthy foods that you already known, fruits, vegetables, whole grains, low-fat dairy, lean meats, seafood, beans and nuts. You get my drift… what has really worked for me recently over the past year is fasting for 16 hours and only eating in an 8-hour window. It's called the 8-hour plan, give it a try if all else fails.

Regardless of what we do, you need to find that perfect formula that works for you and your physiology regardless of your gender or age. Trying to find that edge comes in different forms and once you find the formula, you need to implement it and make it a lifestyle change.

My mental edge is using and adhering to a simple word…ANTS…anti negative thoughts, stay away from these feelings and repeat this expression to yourself when you get them. This has worked for me, if may help you.

My personal journey is an ongoing challenge of exercising my mind, body and soul. I am still in search of that perfect balancing edge – getting close, but not there yet.

Mind, Body & Soul

Escolher a saúde

Cristina da Costa
Opinião

Muito bom dia
Mais uma sexta-feira... ah, mas espere - a última deste mês. Já lá vai outubro e assim vamos estando. E é mesmo muito bom que possamos ver e contar os meses a correr ante os nossos olhos.

Como passou a semana? Já com algum friozinho, mas neste país é o que é e vale o que vale. Não é para todos, mas está-se bem.

Esta semana e muito a propósito, com a mudança de temperaturas e de estações, falamos sobre a nossa alimentação. Como se alimenta caro leitor?

À base de produtos mais frescos e saudáveis ou somente para alimentar o corpo? Sabemos que o nosso corpo é o nosso templo ou, pelo menos deveria ser.

Há muito que pratico o tipo de alimentação "clean" e não por não gostar deste ou daquele determinado prato da nossa rica e vasta gastronomia. O nosso organismo dita e nós devemos escutar. Carnes vermelhas são para mim uma coisa de um passado já muito distante. Não me sentia bem, coloquei de parte. Opto pelo peixe, alguma carne branca e muitos vegetais e legumes. Mas cá está, só posso falar por mim. Não digo com tudo isto que a minha aproximação à alimentação seja a mais correta. Não obstante é a mais correta para mim. Procuro alimentos biológicos o mais possível, se serão todos até duvido, mas opto por eles de qualquer forma. Na expectativa de ingerir menos pesticidas e produtos processados. Voltei a juntar a uma alimentação regrada o exercício físico, que admito nem sempre é fácil, mas estou bastante orgulhosa pois desde que tomei essa decisão tenho sido fiel a essa regra na minha vida.

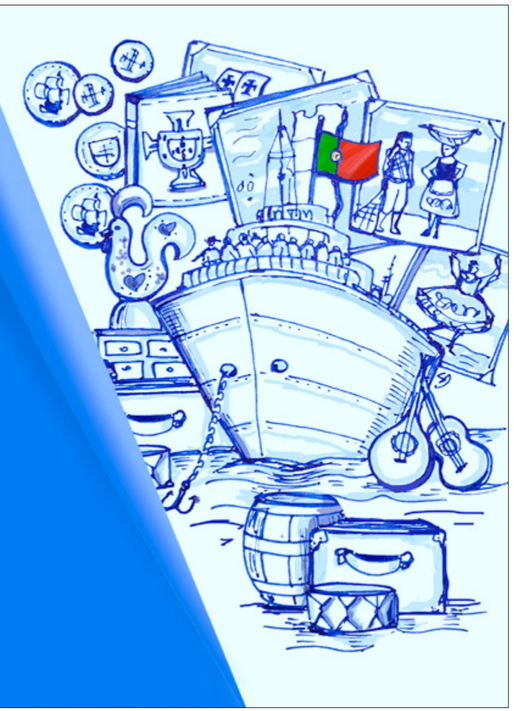
Voltando um pouco ao produto biológico e à menos que suficiente adesão por parte do consumidor - é pena pois os preços não deveriam ter tal disparidade relativamente aos produtos não identificados como biológicos. Uma boa alimentação deveria de estar ao alcance de todos e qualquer um que assim preferisse, porque também há pessoas que podem muito bem comer saudável e, pura e simplesmente, não querem. Optam pelo caminho mais rápido, nem sempre prático, que é o de comida repleta de sódio e açúcares. Cada um é como cada qual. Há que pensar que o "dinheiro que se gasta numa boa alimentação, pode vir a prevenir o que se gasta nos medicamentos" ditado antigo. Sábio.

Fique bem caro e cara leitor/a. Cuide de si. Do corpo e da alma. É o que nos resta neste mundo de já nem sei bem o quê.

Até já e muita saúde,

Cristina

Gallery of the Portuguese Pioneers
Galeria dos Pioneiros Portugueses



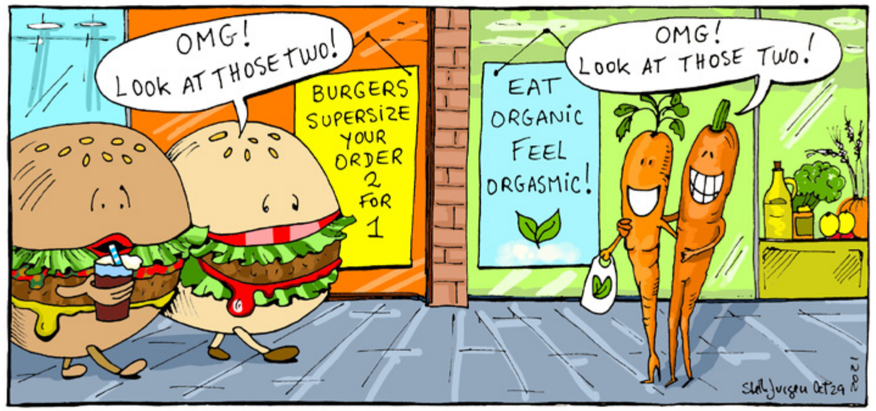
Vamos, de novo, abrir portas à nossa memória.
A Galeria dos Pioneiros vai receber todos os que queiram revisitar a história da imigração portuguesa para o Canadá.
Venha! Estamos cá para o receber.

Estamos à procura de um curador/administrador.
Contacte viana1984@gmail.com

A entrada é gratuita
960 St. Clair Avenue West, Toronto | PioneersGallery.ca

Editorial ➡ English version

Wellness – For your sake



The word wellness conjures up images of a spiritual state of being where our worlds are balanced both preventively and holistically. The reality is that most of us are not mentally or physically stabilized to ensure that our health is naturally protected without using conventional medicine.

Covid-19 has played havoc with our stressors and completely abated our ability to deal with daily challenges, which in normal circumstances would be dealt with in a mindful and orderly manner. As we move away from the annoyances of the pandemic and move on to modified normalcy, how do we remove the irritants from our lives so we re-acquire the body and soul, which comprises each of us? The mindfulness industry has grown to levels never previously experienced. From organic foods, yoga and breathing classes, exercise, cryogenic treatments and exorcisms, the business of treating mental and physical health has become a marketing phenomenon never before seen. The commerce of the various products is done in a manner to instill mental guilt on how we look and behave. Societal pressures due to what we consume and watch are consistently related to our imperfect bodies and confused minds. The stigma attached to our shortcomings often originates within the depts of our beings due to a perception that we don't measure up. But who are we measuring up against? Perhaps if mirrors didn't exist, many people would be happier with their place in life.

The costs associated with happiness and wellness continue to grow as the purveyors of false imagery bet that society can't grow out of its depths of despair. We walk in a supermarket buying our essentials to nurture our bodies hoping that our brain approves of our purchases without communicating guilt. Then the questions about normal or organic foods arise where therein the challenge is to measure the costing of organic against normal foods. I have never experienced a difference in my body eating organic or the other foods. How can we tell? The food industry lacks transparency and thus the public eats more junk food than ever, creating a world of obese and unhealthy people in a western society, which continues to ignore the have-nots and hungry in third world countries. Gluttony and lack of self-control are the biggest challenges to the well-being of people.

Wellness and holistic modalities have gained considerable visibility with their approaches of self-healing and preventive care. To achieve a balanced way of life, the practice of healthy living, self-help, fitness, nutrition, diet, and spiritual practices should be a thriving aspect of our daily lives as an active pursuit. Our intentions, choices and actions must work together to achieve an optimal state of well-being. While wellness is an individual pursuit, and we have the responsibility for our own choices, behaviors and lifestyles but caution has to be exercised because of the people and environments with which we surround ourselves. The people surrounding our circle of life are for the most part chameleons whose main purpose is to be self-serving at your mental expense. Choosing our social circle well and divesture of non-contributing conditions, which affect our mental state, will go a long way to channel positive karma into our everyday life. Instead of just surviving we must thrive. Connect with friends or loved ones who will impart the sweet taste of well-being in your life.

Be well and practice real gratitude.

Manuel DaCosta/MS

PORTUGUÊS ao RAIO X

com Luciana Graça

Leitora de português do Camões - Instituto da Cooperação e da Língua, na Universidade de Toronto

TU COMESTE OU TU COMESTES ?

Caso:

• Como adoro comida portuguesa – e, sim, porque sou também muito curiosa! –, sempre que sei que uma amiga foi a um novo restaurante português, quero logo saber o que é que comeu. Para isso, devo perguntar «O que é que (tu) comeste»? ou... «O que é que (tu) comestes»? Devo ou não colocar o «s», no fim da forma verbal?

Análise:

• A resposta correta é «comeste» («tu comeste»).
• Quando o sujeito é a 2.ª pessoa do singular (ou seja, o «tu») do pretérito perfeito do indicativo, a forma verbal nunca tem um «s», no fim; na verdade, a forma incorreta, «comestes», ocorre por influência do presente do indicativo, tempo verbal em que a desinência de 2.ª pessoa do singular apresenta um «s» («tu comes»).
• De forma resumida:
- quando o sujeito é «tu», e estamos a usar o verbo no pretérito perfeito do indicativo, a forma verbal nunca tem um «s», no fim;
- dizemos, portanto: «tu comeste» – e não «tu comestes» – , «tu foste» – e não «tu fostes» - e «tu viste» – e não « tu vistes».

OPINIÃO

Crédito: DR

Portugal vai a votos!?...

Luís Barreira
Opinião

À data que vos escrevo 25 de outubro e a dois dias da votação na generalidade do Orçamento de Estado para 2022 27 de outubro, os partidos que poderiam vir a aprovar o dito, em consequência da negociação que mantiveram com o governo do PS (Bloco de Esquerda e o PCP), afirmaram solenemente que votarão contra o Orçamento de Estado (OGE) apresentado pelo Governo o que, independentemente das abstenções do PAN e de algumas deputadas independentes, não chega para viabilizar a aprovação deste OGE, face ao voto contra de todos os outros restantes partidos representados na Assembleia da República (AR), perspetivando-se que, de acordo com o que muitas vezes foi reafirmado pelo Presidente da República, a Assembleia da República será por ele dissolvida e o país vai a votos!

E isto porque já ninguém acredita que, no espaço de dois dias, o PS consiga chegar a acordo com os seus antigos parceiros da "geringonça", quando não o conseguiu após meses de negociação.

Abre-se então agora um novo cenário político que, nas atuais circunstâncias económicas e político-partidárias nacionais, ninguém tem a clareza de diagnosticar, a não ser, como reafirmou o próprio Presidente da República , que a falta de bom senso demonstrada pelas nossas formações políticas vai dar origem a uma crise nacional que, a meu ver, não beneficia os seus autores!

Após dois anos da epidemia do Covid-19, ainda longe de estar completamente debelada, a esgotar todos os recursos económicos nacionais e a hipotecar a sobrevivência de muitas empresas e a urgência do nosso desenvolvimento económico, este OGE pretendia (segundo o governo) estabilizar a nossa vida económica a valores anteriores à epidemia e relançar o seu desenvolvimento, através dos fundos europeus que nos foram garantidos, se aceitássemos a sua aplicação de acordo com certas regras, entre as quais, a sua correta aplicação na inovação e na transição climática, mantendo as contas certas do Estado.

Como antes já tinha afirmado, a primeira versão deste OGE não agradou a "gregos nem a troianos" porque, para os setores da direita tradicional, não dispunha dos instrumentos da ajuda tão necessária ao desenvolvimento das empresas acabadas de sair, com grandes dificuldades, da crise sanitária anterior e, para os setores da chamada esquerda parlamentar, o OGE não recuperava o poder de compra dos setores mais empobrecidos da sociedade, nem repunha alguma justiça nas desigualdades sociais, entre outros aspetos. Com a direita parlamentar a rejeitar e a ser rejeitada pelo governo, enquanto parceiro de eventuais negociações com o governo, este voltou-se para uma negociação direta com os identificados partidos da esquerda, PCP e BE, tentando obter o seu apoio ao OGE, tal como já tinha acontecido em vezes anteriores, mas desta vez... outros obstáculos se levantaram e o acordo ruiu.

De quem é a culpa? De uns mais do que outros, mas de quase todos em geral!

O governo PS, que sugeriu um cenário idílico para o país com a aprovação do OGE e os fundos europeus, apostando fortemente na sua aprovação; o PCP e o BE extrapolando as suas exigências a níveis impossíveis de serem aceites pelo governo e a direita parlamentar, apostando na contabilidade dos votos que, por via da rejeição do OGE e de novas eleições legislativas, lhes possam assegurar a governação.

Quem perde com tudo isto? Uns mais do que outros, mas quase todos em geral!

Com novas eleições o PS pode vitimizar-se pelo acontecido atribuindo as culpas ao PCP e BE e granjear alguns apoios suplementares dos portugueses, mas terá dificuldade em obter a maioria absoluta indispensável a uma próxima governação, uma vez que, a partir daqui, qualquer aliança com o PCP e BE está fora de causa!

O PCP e o BE vão aparecer, perante a opinião pública, como os grandes causadores da atual situação e responsáveis por terem perdido inúmeros ganhos sociais que tinham garantido durante a negociação do OGE com o governo e, embora defendendo a sua luta programática, não deixarão de caminhar no rasto das perdas de votantes que obtiveram nas últimas eleições autárquicas! O PSD, tal como o seu partido "muleta", o CDS, que juntos podem ter aspiração a confrontarem-se eleitoralmente com o PS, encontram-se num imbróglio de disputa das suas futuras lideranças, calendarizadas coincidentemente com a data prevista das próximas eleições legislativas e dificilmente conseguirão apresentar-se publicamente como uma alternativa de governação, no meio do habitual estardalhaço político-partidário que configura a escolha de novos líderes e das "guerras" intestinas e rivalidades que se produzem!

O país e o seu povo vão, mais uma vez, perder ou adiar a estabilidade e o desenvolvimento económico e social a que justamente aspiram, obrigados a viver com base em duodécimos e sem a garantia de que o futuro lhes possa oferecer uma melhor perspetiva.

Talvez ganhem alguns pequenos partidos, inclusive a extrema-direita, acusando os partidos tradicionais de incapazes na governação do país, propondo-se substituí-los com sucesso, limitando a nossa democracia aos anseios antidemocráticos dos seus dirigentes.

Em síntese e com a convicção de que muito faltaria dizer, a não ser que o Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, consiga tirar "um coelho da cartola", capaz de minimizar os prejuízos causados por mais uma das crises que se anuncia, os portugueses vão ter de eleger um futuro governo, com a consciência de que não pode, como o atual, voltar a ser um governo minoritário sob pena de que, se tal acontecer, seja qual for a sua sensibilidade ideológica, estaremos sujeitos a voltar à mesma situação.

CAMÕESTV
WINTV
24 horas por dia, 7 dias por semana.
Subscreva hoje. Ligue e peça o canal WIN TV.
Bell Bell Fibe 659 1-866-797-8686
Rogers 672 1-888-764-3771
IGNITE TV 880
CAMOESTV.com

Paulina Chiziane

No mapa da vida das Letras

Na terra dos meus pais, sou passageira. Não sou de lugar nenhum. Não tenho registo, no mapa da vida não tenho nome.

Niketche, Uma História de Poligamia

Aida Batista
Opinião

Quer faça frio, quer faça sol, acendes a fogueira, onde, como qualquer outra dona de casa camponesa, cozinhas a refeição do dia, alheia ao que se passa à volta do círculo do teu mundo, que a pandemia fez encolher ao tornar-nos prisioneiros não só dos nossos espaços, mas também dos nossos corpos, há muito impedidos das mais simples manifestações de ternura.

A fogueira, o lugar mágico com o qual ainda hojes não consegues viver, foi a tua primeira biblioteca - aquela onde tinhas lugar marcado em criança - que se alimentava das vozes dos que contavam as estórias que te habituaste a ouvir. Falavam da ancestralidade do teu povo e do teu país, que cedo percebeste ser bem maior do que a parte iluminada pela luz das chamas. Mas elas não sabiam que Paulina, a menina atenta, as guardava dentro de si para um dia as materializar nos romances que começaria a escrever.

Uma popular canção changane diz que "cada dia tem a sua história (A siku ni siko li ni psa lona)", tecida com os fios cardados dos nossos quotidianos. Tu viveste dias e dias a recolhê-las, não desistindo de fazer delas as folhas com que coseste o teu primeiro livro, "Balada de amor ao vento", em 1990. Não era normal, numa terra onde nem as vozes dos homens eram ouvidas, haver uma mulher que, do universo calado de tantas outras, se ergueu para dizer que tinha vidas para contar. Ainda que tenhas escrito: "Nós, mulheres, fazemos existir, mas não existimos", tiveste a ousadia de existir e foste a primeira mulher moçambicana a publicar memórias coletivas de um povo, que há muito se conformara em ser apenas sobrevivente da falta de esperança. E fizeste-o, como afirmaste à Lusa, no "português, aprendido de Portugal."

O teu pai, como confessas, não tinha cadernos para te oferecer e tu aprendeste a escrever debaixo de uma árvore. Por isso, a língua em que o fazes – o português aprendido de Portugal - foi apenas uma ferramenta, que depois moldaste à realidade em que vives, não ficando presa a uma língua monogâmica; ao contrário, graças à tua imaginação, iniciaste-te na dança de sedução da língua, e deixaste que ela se deitasse com todas as outras para, tornando-te hábil no tema do teu Niketche, Uma História de Poligamia. À semelhança das imbricadas relações das diferentes mulheres de um homem só, também com a língua soubeste descobrir-lhes as diferenças e estabelecer hierarquias, sem impedir as relações pacíficas e harmoniosas entre todas, porque, capatando-lhe a essência, sabes bem qual o papel destinado a cada uma.

Vinda do chão, foi do chão que te levantaste para "despertar as mulheres e fazê-las sentir o poder que têm por dento." E o prémio Camões 2021, que merecidamente te foi atribuído, para além da surpresa com que foi recebido, servirá para satisfazer esse teu desígnio de valorizar "os escritos de mulheres", tão pouco reconhecidos num passado ainda muito recente.

Odete Semedo, também ela africana, mas guineense, numa simplicidade profunda escreveu:

"Não disse nada
Falei da língua
Da míngua
Da letra (..)"

Este é o valor da palavra, da letra, da míngua, da língua, porque, mesmo caladas, são sempre uma arma, quando com elas se intervém na sociedade, denunciando a miséria, a fome, a pobreza, as gritantes desigualdades sociais, as atrocidades que geram mortes e os êxodos de homens, mulheres e crianças, despojados de tudo, na busca de segurança e paz.

Embora digas que, num país pobre, tanto sofrem as mulheres como os homens, a mulher sempre "carregou a história de todas as guerras do país num só ventre", mantendo-se de pé, até hoje.

Crédito: DR

Paulina Chiziane
Prémio Camões 2021

"(...) Sou contadora de estórias e não romancista. Escrevo livros com muitas estórias, estórias grandes e pequenas. Inspiro-me nos contos à volta da fogueira, minha primeira escola de arte"

roundtable
com Cristina Da Costa
Convidados
Xermã Palmares
Telma Pinguelo
Convidado especial
Vince Nigro
Tema da semana:
Discussão de temas da atualidade
O que fazer no outono para proteger a nossa saúde e bem-estar?
sexta-feira às 18h
Camões radio
CAMÕESTV

Manuel Carvalho
Um olhar atento sobre a comunidade portuguesa em Montreal

Daniel Bastos
Opinião

O Canadá, uma nação que abrange grande parte da América do Norte e se estende desde o oceano Atlântico, a leste, até o oceano Pacífico, a oeste, alberga uma das mais dinâmicas comunidades portuguesas, que se destaca hodiernamente pela sua diversa atividade associativa, económica e sociopolítica.

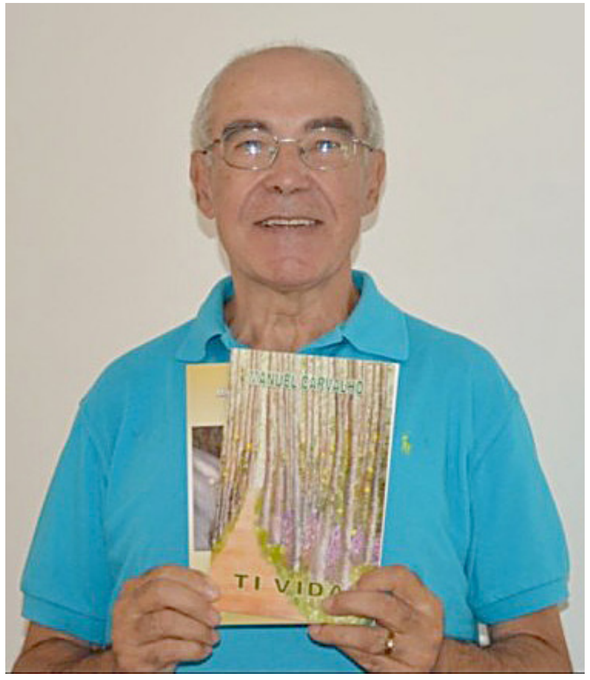
Estima-se que atualmente vivam no Canadá mais de meio milhão de luso-canadianos, sobretudo concentrados em Ontário, Quebeque e Colúmbia Britânica, representando cerca de 2% do total da população canadiana que constitui um hino ao multiculturalismo.

Em Montreal, a segunda maior cidade do Canadá e a primeira da região de Quebeque, onde o número total de portugueses e lusodescendentes deverá ser superior a 60.000 pessoas, ao longo das últimas décadas, o escritor Manuel Carvalho tem mantido um olhar atento sobre a realidade da comunidade luso-canadiana nesta região marcada historicamente pela tradição e cultura francesa.

Manuel Carvalho nasceu em 1946, em Cicouro, um povoado situado no extremo norte do concelho de Miranda do Douro, confinante com território espanhol. Depois de viver grande parte da juventude nos Outeiros da Gândara dos Olivais, nos arredores de Leiria, período em que se iniciou nas letras através da imprensa local, participou na Guerra do Ultramar em Angola, tendo emigrado para Montreal no alvorecer dos anos 80, onde exerceu a função de designer industrial. Desde então, promoveu entre 1983 e 1985, os Jogos Florais Luso-Canadianos, e foi responsável em Montreal pela organização de bibliotecas, concursos, coletâneas literárias e festas culturais direcionadas para a comunidade portuguesa. Com uma vasta colaboração literária espalhada por diversos jornais e revistas no seio das comunidades portuguesas este genuíno cultor das artes e letras é coordenador da revista online "Satúrnia – Letras e Estudos Luso-Canadianos" onde tem divulgado dezenas de autores.

No decurso deste ano, Manuel Carvalho lançou o seu mais recente trabalho, o livro Horizontes, com chancela da Escritório Editora e capa da pintora Maria João Sousa (Majão), também ela emigrante no Canadá. O livro, que é dedicado aos portugueses de Montreal, reúne várias crónicas que o escritor mirandês tem ao longo dos últimos anos escrito nas páginas da imprensa luso-canadiana, e que espelham singularmente a mundividência da comunidade lusa em Montreal.

Na esteira de Onésimo Teotónio Almeida, professor catedrático no Departamento de Estudos Portugueses e Brasileiros da Brown University, nos Estados Unidos, que assina o prefácio da obra: "Há décadas que venho lendo com prazer a escrita de Manuel Carvalho. Narrativas curtas, incisivas, feita de traços fortes e certeiros que, numa penada, economicamente desenham personagens e situações, esboçam cenas vivas, prenhes de humanidade, colocando o leitor por dentro de momentos fortes da experiência emigrante portuguesa no Canadá francês – mais precisamente Montreal - mas que poderiam se de qualquer canto da diáspora portuguesa – Newark, Paris, Dusseldorf, Londres, Johannesburg ou Sydney. Tudo narrado num português tão puro como o melhor tinto do Douro".



Manuel Carvalho, profícuo escritor luso-canadiano. Crédito: DR.

Também estamos disponíveis na Global DURHAM, para todo o Canadá,aos domingos, entre as 10 e o meio-dia

Esta semana

Conhecemos a nova **Sede e Centro de Formação** da **LiUNA Local 183**

Ouvimos os **Siricaia** músicos de Aveiro que nos trazem o álbum **Família Fandango**

Vamos aos fados, no **PCCM,** à Gala de Homenagem a Amália Rodrigues

Mostramos em pleno **Little Portugal** o mural gigante de homenagem às imigrantes portuguesas, criado por **Vhils**

Analisamos os temas da atualidade em mais um **Roundtable**

E voltamos a viver a vida bem portuguesa de **Bem-Vindos a Beirais**

Bell Bell TV 583 Bell Fibe 235 e 1235
Rogers Digital 129 Rogers Cabo 12
Shaw Shaw 646
YouTube/camoestvofficial
CAMOESTV.com

E assim as folhas da papoila caíram ao fim de 2162 dias, descansa em paz grito vermelho

Augusto Bandeira
Opinião

Cada um deita-se na cama que faz. Recordo-me como se fosse hoje da célebre canção com letra e música de Ermelinda Duarte: "uma papoila crescia, crescia, grito vermelho num campo qualquer" - era isso mesmo... vara de marmeleiro que nasce torta nunca mais endireita.

Cresceu uma geringonça formada sem nenhum dos seus "membros" ter ganhado eleições, contra a vontade dos eleitores, mas com a ganância do poder. Tipos que não merecem respeito nenhum, mas os portugueses têm memória muito curta e só uma percentagem muito pequena deita sentido à forma de governação que se fez nos últimos seis anos - pouco crescimento, promessas falhadas, areia aos olhos de todos. Mas houve sempre uma esmola para os de esquerda, eu chamo esquerda àqueles que exigem tirar vinho de onde outros nem água conseguem, e então acham que tudo vem muito fácil. Triste. Assim era aquando da sua presidência da académica de Coimbra, hoje continua da mesma forma, palavra da salvação, "eu não me demito" diz ele, isto é mesmo de rir. Há seis anos fez tudo para chegar ao poder, criou a geringonça que colocou Portugal na cauda da Europa, esqueceu-se que o enganar muitas vezes não dá certo e assim chegou ao fim. Durou 2162 dias. Agora foi o funeral, quer muitos queiram ou não a geringonça morreu. O primeiro-ministro fartou-se da esquerda à qual nunca deu muita atenção e, como viu o tapete a sair debaixo dos pés, ele próprio criou este cenário da não aprovação do orçamento. Ele foi o principal responsável pela não aprovação, cheirou-lhe a poder com mais força.

Espero que os portugueses não se esqueçam que está na hora da mudança, chega de brincadeira. Um governo que apoia a corrupção - havia uma ninharia no orçamento para o combate à corrupção. O país precisa de uma governação a sério e não de meia dúzia de senhores a governarem-se. Sim, tenham calma, são todos iguais, por isso mesmo dar oportunidade a novos projetos e ver a capacidade de novas caras. Este esgotou, não tem condições, e ainda teve a lata de pedir uma maioria, deve ter aprendido com alguém deste lado que há pouco tempo julgava que ia ter uma maioria e, falhou. Neste momento o lugar de António Costa é ver outros a fazer o que ele não conseguiu. Admirado fiquei ao ouvir Santos Silva dizer que admite três cenários, que podem ser uma maioria PS, com ou sem PAN, (aqui o Santos Silva colocou o PAN como lambedor de botas), uma maioria de direita ou uma nova geringonça, isto dizia ele depois da não aprovação do orçamento e se houvesse eleições. Mas nova geringonça?... Tirem este filme de cena por favor, mas será que os portugueses estão todos a sofrer de Alzheimer? Santos Silva não falou em bloco central, eles tem um medo da direita, mas esquecem-se que se soubessem governar o orçamento podia ter sido aprovado com uma governação ao centro, mas o Costa disse tudo, nasceu esquerda, vive esquerda e vai morrer esquerda, por isso mesmo vamos atirar com ele para a esquerda.

Pode-se dizer que tudo isto foram as folhas da papoila que começaram a cair nas eleições autárquicas. Aí o crescimento que nunca existiu perdeu força e o primeiro-ministro fez tudo, com a ajuda da bazuca, mas nem assim conseguiu convencer ninguém. E a esquerda radical fartou-se de ser enganada, e com a apresentação do orçamento foi a quebra do cristal. Um orçamento com rubricas pobres e sem garantia de um crescimento de riqueza, reparem que não é por acaso que uma série de médicos se demitiram das suas funções devido à falta de condições de trabalho, isto é vergonhoso para o país.

Como é do conhecimento de todos, estava à vista que o BE e o PCP já vinham a dar a entender que deixava de ser sustentável suportar opções políticas que não eram as suas, se bem nos lembramos os discursos destes não tem nada a ver com o discurso do PS. Muito toleraram eles, mas o Costa trabalhou para que isto acontecesse, que ninguém ponha dúvidas, amigos, ele é o responsável máximo pela crise politica que se vive atualmente. Com esta novela política quem mais perde é o PCP e o BE e claro o PS e muito. A ganhar sai a direita que, com uma campanha bem feita e uma possível coligação PSD, CDS e IL, tem tudo para provar que conseguem fazer uma governação ao centro de direita e com qualidade. Falta saber se o tempo o vai permitir e se o entendimento será possível.

No fundo ninguém quer ou queria eleições antecipadas, desejavam que a legislatura fosse até ao fim. Agora depende do Presidente da República... ele no meio disto tudo sai a perder também, não é por acaso que tentou de tudo para salvar o orçamento, mas a geringonça virou-lhe as costas e ele vai sair com uma nativa com este cenário.

Por isso é que quando escolhemos um governo temos de ter atenção aos xicos espertos - de onde vêm?; o que fizeram na vida? - e tentar perceber bem as intenções dos mesmos.

Nas próximas eleições vá votar e vote para a mudança como assim disse o Presidente da República um dia. Eu concordo. Vamos votar para uma mudança.

Bom fim de semana.

Créditos: DR

JUNTE-SE À EQUIPA DA VIANA ROOFING

A Viana Roofing & Sheetmetal Ltd. procura homens e mulheres para trabalharem para uma organização progressiva onde o brio e mão-de-obra qualificada são fundamentais.

Se você tem o que é preciso, será compensado/a com um bom salário, benefícios, um plano de reforma e medidas de segurança para garantir a sua proteção.

Envie o seu currículo para viana1984@gmail.com ou ligue para 416-763-2664.

Viana SINCE 1984 ROOFING & SHEETMETAL LTD

ROOFING SOLUTIONS YOU CAN TRUST
vianaroofing.com

LOCAL

Créditos: Stella Jurgen

Nova exposição presta homenagem a Hazel McCallion

Uma nova exposição em Mississauga, Ont. honra a vida da presidente da câmara mais memorável da cidade, Hazel McCallion. A exposição chama-se "Hazel: 100 Anos de Memórias" e essas memórias são ainda muito vivas para a mulher que as viveu.

Hazel foi presidente da Câmara Municipal de Mississauga durante 36 anos e aposentou-se em 2014. Sete anos depois de abandonar a vida pública continua a ser uma pessoa chave na cidade a que chama lar. Dezenas de pessoas reuniram-se na terça-feira (26) para a ajudar a inaugurar uma nova exposição dedicada à sua vida e obra.

Dentro de uma loja vaga no centro da cidade de Erin Mills, os visitantes podem literalmente caminhar pela vida de McCallion. Desde a sua infância, à sua carreira na política, aos seus incontáveis esforços solidários. Documentos, artefactos, fotos, e vídeos ajudam a contar a história.

A curadora da exposição, Madeleine Van Duzer, diz que conseguiram reunir elementos das mais variadas áreas, o que só foi possível graças à ajuda de museus em Mississauga, da sociedade do património, de pessoas anónimas e da própria antiga autarca. Antigos objetos de escritório, fotografias, cartas de realeza e uma garrafa de refrigerante de 1941 são alguns dos objetos que constam nesta mostra.

McCallion foi eleita pela primeira vez presidente da autarquia de Streetsville em 1970 e lutou, embora sem sucesso, para impedir que a cidade fosse amalgamada como parte de Mississauga. A mostra dos 100 anos de Hazel foi organizada com a ajuda da Galeria de Arte de Mississauga.

A exposição é gratuita e está aberta ao público até fevereiro.

Joana Leal/MS

Campanha alimentar da Câmara de Mississauga recolhe recorde de alimentos

Crédito: Pixabay

Foram recolhidos $656.000 dólares e mais de 167 mil kg de alimentos através da campanha anual de Acção de Graças da Câmara Municipal de Mississauga.

O CEO do Banco Alimentar de Mississauga, Meghan Nicholls, disse quinta-feira (28) que a recolha excedeu as expectativas e agradeceu à população o gesto solidário. "Mississauga provou mais uma vez que apoia a comunidade, aconteça o que acontecer. Isto é, de longe, um recorde", disse Nicholls que explicou ainda que este dinheiro e alimentos angariados vão permitir disponibilizar quase $2 milhões de refeições para aqueles que mais precisam.

Bonnie Crombie, que iniciou a campanha anual em 2015, disse que estava muito feliz por ver tantas pessoas e empresas de toda a cidade a doarem numa conjuntura económica dura provocada pela pandemia de COVID-19. O Banco Alimentar de Mississauga, que por cada dólar recebido pode fornecer alimentos nutritivos e apropriados para duas refeições a uma pessoa com fome, faz "uma verdadeira diferença" na cidade, acrescentou a autarca.

Joana Leal/MS

Brampton prepara-se para mais eventos ao ar livre

Com o levantamento das restrições ao ar livre o município de Brampton está agora preparado para receber eventos com mais de 100 pessoas. Ainda assim, as pessoas continuam a ter de seguir os protocolos, incluindo o uso de máscara e a distância física. Num evento com mais de 20.000 pessoas ao ar livre passa a ser exigida prova de vacinação.

Apesar de a parada do Pai Natal ter sido cancelada, a autarquia de Brampton vai organizar alguns eventos de Halloween, incluindo um concurso de escultura de abóboras e um concurso de fantasias. A 1 de Novembro as pessoas vão poder comparecer na Grande Festa Anual da Abóbora na Praça Ken Whillans.

O presidente Patrick Brown disse na quarta-feira (27) que "se se pode ter 20.000 pessoas dentro de um estádio num jogo de Maple Leafs ou do Raptors, não há razão para não podermos ter novamente estes eventos cívicos orientados para a família".

As cerimónias de homenagem do Remembrance Day também vão decorrer fora da Câmara Municipal a 11 de Novembro e Brampton vai realizar o tradicional Festival das Luzes de Inverno.

Brown agradeceu o esforço da população para ser vacinada contra a COVID-19 e o respeito que têm demonstrado pelas medidas de saúde pública.

Joana Leal/MS

Crédito: Pixabay

Créditos: Liuna

Nova sede da LIUNA concluída em setembro de 2023

A futura sede da LIUNA Local 183 vai estar concluída em setembro de 2023. A informação foi confirmada esta semana por Jack Oliveira, business manager da Local, que falava aos jornalistas em Vaughan numa visita às obras.

A nova estrutura vai ter quase 27.000 metros quadrados e quando for concluída vai incluir clínica médica, cooperativa de crédito, farmácia, sala de reuniões, instalações recreativas e talvez a maior clínica dentária do país (50 cadeiras). "Quando fazemos um edifício destes temos de ter uma visão para o futuro. Espero que este sindicato ultrapasse os 100.000 membros, talvez não vai ser no meu mandato, mas acho que temos de deixar os alicerces para que o sindicato continue a crescer", disse.

O futuro centro de formação e salvamento em túnel vai ser o maior da América do Norte e depois de concluído vai estar preparado para treinar quase 80 mil membros por ano. Polícia, bombeiros e equipas de salvamento em túnel dos EUA também vão poder receber formação em Vaughan. "Devemos estar a formar entre 50 a 54 mil membros por ano, quando o novo centro estiver a funcionar podemos formar 60 a 80 mil, o que for necessário, estamos preparados para isso", informou o business manager.

O parque de estacionamento vai ter capacidade para 1200 carros, o átrio da sede pode receber até 5.000 pessoas em pé e a sala de reuniões vai ter 3.000 lugares. Questionado sobre os planos para o edifício da Wilson Avenue que foi construído em 1991, o luso-canadiano disse aos jornalistas que ainda era cedo para discutir o futuro da atual sede.

Com a reeleição do governo federal em setembro, o sindicato acredita que vai conseguir trabalhar com o governo de Trudeau para atrair mais mão-de-obra para o setor. Para Joseph Mancinelli, vice-presidente internacional da LIUNA, as regras da imigração têm de mudar para que o setor consiga recrutar trabalhadores. "O sistema de pontuação que existe agora favorece pessoas no sector da tecnologia e pessoas com dinheiro. O que estamos a propor ao ministro da imigração é que o sistema de pontuação inclua a opção de construção", disse.

O governo de Ontário introduziu esta semana o sistema QR code e cada vez mais empregadores exigem agora que os funcionários estejam duplamente vacinados contra a COVID-19. Uma recomendação que o maior sindicato da construção civil da América do Norte também faz aos seus membros. "Diria que cerca de 80% ou 85% dos nossos membros estão vacinados. A indústria está a exigir vacinação. O apelo que faço aos cerca de 10% ou 15% dos nossos membros que ainda não estão vacinados é que o façam o mais rápido possível", adiantou.

A 183 tem atualmente mais de 60.000 membros e a direção sublinha que este projeto foi criado a pensar nas suas necessidades e nas dos pensionistas.

Joana Leal/MS

Créditos: Liuna

Créditos: Liuna

Crédito: Liuna

Some Brampton councillors raise transparency concerns in wake of external city hall investigation

Some Brampton city councillors have raised transparency concerns over the release of a report following an investigation into nepotism and malfeasance allegations involving senior city staff.

Créditos: DR

At its Oct. 1 meeting, council voted 7-4 to receive the investigation report from Deloitte Canada and to end further investigation into several allegations, including of nepotism, rigged hiring practices and more, involving the chief administrative officer (CAO) and other high-ranking city bureaucrats.

At council's behest, the city hired Deloitte to conduct a third-party investigation in May after a city director sent numerous allegations to members of council and the media in an email in April. The investigation also included 40 disclosures from current or former employees submitted through an online reporting process.

Deloitte said it could not substantiate most of the claims and allegations investigated. However, some online submissions were forwarded to the city's audit committee. Both Mayor Patrick Brown and CAO David Barrick issued statements following council's vote praising the investigation, while adding they considered the matter closed and felt it was time for the city to move on.

However, some councillors who voted against receiving the report at the October meeting raised concerns about the investigation and report, including the rushed nature of the report's release before council and the public had a chance to properly review its findings.

"I'm disappointed that we wouldn't have referred or waited an extra week or two to allow members of the public to read it," said Wards 3 and 4 Coun. Martin Medeiros in an interview.

"I wouldn't say many, but I think some councillors were looking at the investigation as a form of protection. Meaning that they had difficulty facing difficult decisions, and some of those difficult decisions were to make really substantive changes and use the investigation as sort of an opportunity to hide behind and not make those difficult decisions," he added.

The Deloitte report was made available to the public and added to the council agenda the night before the Oct. 1 meeting. It was added to a section on the city's website dedicated to the investigation during the meeting itself. Wards 7 and 8 Coun. Charmaine Williams raised similar concerns and tabled a failed motion to defer receipt of the report to a later meeting. "I don't think we're doing our residents any justice by rushing through receipt of this report, and not giving people an opportunity just to absorb this. I think our residents deserve the respect. We've (councillors) had opportunities to absorb it, we've had opportunities to hear the information and process it, but not our residents," she told council.

Council's decision to end the investigation on Sep. 15 while Deloitte said it was still probing some allegations also drew criticism. Wards 3 and 4 Coun. Jeff Bowman said he shared his colleagues' concerns, while adding he felt the report was lacking details given the time Deloitte had for its investigation — which is expected to cost taxpayers between $360,000 and $390,000. "I thought the report was kind of sparse on actual details. When you have 120 days to do a report and you come back with basically eight pages of findings, I was sort of expecting more," Bowman told the Brampton Guardian.

"I was sort of expecting more along the Rust D'Eye report or like the Dube report before that. That's what I was sort of expecting — 60 (to) 70 pages with lots of detail and proof of this and proof of that. It didn't have it," he added.

Medeiros and Bowman also said they were disappointed Deloitte refused to delegate to council in open session to present their findings and answer questions from members of council and the public.

"I think the mayor sort of summed it up pretty nicely when he said that Deloitte said it has no intention of coming in to answer questions," Bowman said.

Graeme Frisque/Brampton Guardian

OMNI
LEGAL SERVICES
Carla S. Rodrigues, B.A.
Licensed Paralegal, Notary Public

MULTAS DE CONDUÇÃO
Excesso de velocidade, telemóvel, sinal de stop, condução descuidada, stunt driving.
ASSUNTOS CRIMINAIS
Roubo, assaultos, violência doméstica, condução sob o efeito de álcool ou drogas.
WSIB
Acidentes de trabalho.
SENHORIOS E INQUILINOS
TRIBUNAL PARA PEQUENOS LITÍGIOS

Obtenha resultados profissionais a preços acessíveis .
Mais de 15 anos de experiência em lei canadiana. Consulta gratuita.

416-551-6664 541 Rogers Road, Toronto omnilegal.ca@gmail.com

COMUNIDADE

Créditos: Carmo Monteiro

CCP de Mississauga (finalmente) celebrou centenário de Amália Rodrigues

O Centro Cultural Português de Mississauga realizou no dia 23 de outubro mais uma magnífica Gala de Fado, em homenagem à icónica Amália Rodrigues. A rainha do fado nasceu a 23 de julho de 1920 e infelizmente, devido à pandemia, o CCPM não pôde celebrar o centenário da aclamada Voz de Portugal em 2020, como estava previsto na agenda. Ainda sobre as restrições impostas pelo governo provincial, o CCPM só pôde encher a sala com metade da sua capacidade, 250 convivas e aficionados do Fado.

Visivelmente satisfeito por, finalmente, poder celebrar esta data especial, Jorge Mouselo, presidente do CCPM, referiu que a data "deveria ser comemorada de forma diferente, mas devido a Covid-19 não podemos fazer o evento como habitualmente fazíamos, contudo temos que fazer o melhor possível dentro das leis impostas.". Para esta gala anual, a direção do clube tem por hábito convidar fadistas e músicos vindos de Portugal, porém este ano o cartaz apenas integrou artistas locais. Os fadistas Porfírio Ribeiro, Clara Santos, Guida Figueira e Tony Câmara foram acompanhados pelos músicos Hernâni Raposo na guitarra portuguesa, Valdemar Mejdoubi na viola e Pedro Joel no contrabaixo. Clara Santos, fadista bem conhecida da comunidade luso-descendente subiu ao palco, mas não antes de confessar ao Milénio Stadium, que cantar na celebração do centenário de Amália Rodrigues é muito especial pois a rainha do fado "é a minha maior inspiração e é uma honra estar aqui! Tenho pena de nunca ter tido a oportunidade de a ver num concerto." Depois de algum tempo ausente, Guida Figueira está de regresso aos palcos. Sobre o que tem feito durante este período, a fadista de alma e coração, contou-nos que está a trabalhar num projeto novo que vai ser "uma coisa única e especial... uma coisa só minha! Gostaria de conjugar o fado com um pouco de balada e canção com alguns fados em espanhol - porque casei com um cubano (risos) - e também quero ter algo em inglês. O público foi recebido pelo presidente do CCPM que agradeceu a presença de todos - sócios, amigos da casa e media presente, passando de seguida a palavra ao Mestre de Cerimónia da noite, Henrique Cipriano que, a espaços, espalhou o seu bom humor contando algumas anedotas, para satisfação de todos. Comovido, Jorge Mouselo aproveitou a plataforma do Milénio Stadium para expressar o seu agradecimento à equipa que o tem acompanhado nestes tempos difíceis, com a convicção de que unidos chegarão a bom porto.

O sarau no Centro Cultural Português de Mississauga, que começou e encerrou com a prata da casa, já está a planear mais dois eventos: o 47º Aniversário em novembro e a Passagem de Ano.

Carmo Monteiro/MS

Jorge Moucelo, presidente do Centro Cultural Português de Mississauga. Créditos: Carmo Monteiro

Fadista Guida Figueira. Créditos: Carmo Monteiro

Stella's STUDIO

Our host Stella Jurgen meets Portuguese multi-faceted artist Alexandre Farto aka VHILS. The internationally acclaimed urban muralist came to Toronto to produce a giant mural that celebrates the labour rights of Portuguese immigrant women. The mural is located in Little Portugal, 1628 Dundas W.

Dom 21h

GUIA CAMÕESTV WINTV

Por Tudo e Por Nada

Desde as últimas notícias aos destaques do entretenimento, passando pela ciência, tecnologia, cinema e estilo de vida.

Seg-Sex 11h

Mundo MX

Um programa voltado para aqueles que curtem a boa música, com os clássicos dos anos 80, 90 e 2000, e os hits do momento.

Seg-Sex 14h

PEGADO A SI

Muita animação, juntando a melhor música para o seu regresso a casa e uma variedade de informações que não pode perder.

Seg-Sex 18h

PORTUGAL À VISTA

Américo Louro de 92 anos é o último ferreiro da Ermida de Mira. Um homem simples que nos mostrou a sua oficina humilde e cheia de história. O velho fole ainda é vivo e a centenária bigorna que parece um sino, são as suas principais ferramentas. O trabalho do Sr. Américo implica sabedoria, controle do fogo e audácia.

Sáb 14h30

timeline

No Timeline desta semana, Adriana Marques e Catarina Balça mostram-nos uma das novidades mais faladas do último software update da Apple, falam-nos do novo amor de Carolina Deslandes e ainda, para os amantes de cinema, dão-nos as sugestões mais assustadoras para um fim de semana de Halloween.

Sáb 18h

here's the thing...

Esta semana, Manuel DaCosta conduz uma conversa com Isaac Anderson, um homem nascido e criado em Toronto, descendente de mãe indígena e pai europeu. Nesta conversa ouvimos a sua opinião sobre o que precisa de ser feito para garantir o bem-estar das comunidades indígenas no Canadá.

Sáb 21h

BODY & SOUL

Neste episódio do Body&Soul vamos conhecer todos os benefícios das sementes de cânhamo para a nossa saúde. Marcamos encontro com Deise Maciel da Silva, que criou a Gaia Hemp, uma linha de cosméticos e suplementos alimentares baseada neste poderoso elemento da natureza.

Dom 16h

it's SHOWTIME

Joel Reigota é um prestigiado criador de moda, da região de Aveiro, que dá nome a uma das marcas de vestuário mais irreverentes em Portugal. Esta semana dá-se a conhecer em mais uma edição de It 's Showtime.

Dom 17h

ESPAÇO MWANGOLÉ

Esta semana no Espaço Mwangolé o nosso convidado é o artista e compositor caboverdiano Miroca Paris. Então, não perca!!! Boa conversa e emoções você encontra no seu programa predileto o Espaço Mwangolé

Dom 18h30

WAR ROOM

Supreme Court Ruling on Ford Government…

This program will give you the war room background on why the City of Toronto lost its appeal to reinstate Toronto City council back to 44 seats. We will explain the process and the political currency that was used to get the province to win this supreme court ruling.

Fri 19h30

SUBSCREVA HOJE!

Bell Bell Fibe 659 | 1-866-797-8686 Rogers Cable 672 | 1-888-764-3771 IGNITE TV 880

CAMOESTV.com

O futuro da rádio

Ei, defensores da teoria da Terra plana, parem com isso! Eu provei que vocês estão errados há mais de 500 anos, quando comandei uma frota de navios que percorreu uma rota ao redor do globo. A terra é redonda, fim da história.

Infelizmente, a maior parte da viagem foi um pouco entediante - eu estava com saudades de Portugal e ficar preso num navio, dia e noite com as mesmas 50 pessoas pode enervar qualquer um.

Hoje, vocês, crianças, podem andar de bicicleta e clicar numa aplicação do vosso telefone para ter acesso a uma rádio em português, 24 horas por dia, em qualquer lugar do mundo. Se ao menos eu tivesse a CamõesRadio.com para me fazer companhia em 1519...

Descarregue a aplicação da App Store para o Google Play - é grátis!

Camõesradio.com

Descarregar na App Store

Disponível no Google Play

CANADÁ

Crédito: Twitter

Trudeau apresenta novos ministros

Justin Trudeau reformulou terça-feira (26) o seu gabinete e tem agora mais mulheres à frente dos ministérios. Trudeau promoveu a liberal Mélanie Joly, uma advogada do Quebec de 42 anos, eleita deputada pela primeira vez em 2015, ao cargo de ministra dos Negócios Estrangeiros, para substituir Marc Garneau, que abandona o Governo. Jonathan Wilkinson foi transferido para os Recursos Naturais, com um foco em tecnologia limpa e Steven Guilbeault transita do Património para o Ambiente.

O Ministro da Defesa Nacional, Harjit Sajjan, tornou-se ministro para o Desenvolvimento Internacional e Anita Anand, que tem liderado a aquisição de vacinas COVID-19 na Administração Interna assume a Defesa Nacional. Anand é a segunda mulher a assumir esta pasta no país, numa altura em que altas patentes militares são alvo de acusações de agressões sexuais. No total o novo gabinete de Trudeau tem 39 membros e apenas sete ministros se mantêm nos mesmos ministérios.

Patty Hajdu, que tem liderado a crise de saúde nos últimos 19 meses. torna-se agora ministra para os Serviços Indígenas. Carolyn Bennett sai das Relações Indígenas com a Coroa e torna-se ministra para a Saúde Mental e para as Dependências. Marc Miller assume a pasta das Relações Indígenas com a Coroa. O novo ministro da Saúde é Jean-Yves Duclos. A pasta da Segurança Pública foi dividida em duas, Bill Blair mantem o elemento de preparação de emergência, enquanto Marco Mendicino assume a Segurança Pública. Sean Fraser, da Nova Scotia, é o novo ministro da Imigração, Refugiados e Cidadania. Chrystia Freeland, tal como já tinha sido confirmado por Trudeau em setembro, mantem-se na sua dupla função de vice-primeira ministra e ministra das Finanças.

CP24/MS

Trudeau vai participar na cimeira das Nações Unidas e em encontro dos G20

O PM Justin Trudeau partiu quinta-feira (28) para a Europa onde vai participar numa cimeira ambiental e numa reunião com os G20 para discutir com outros líderes mundiais as alterações climáticas e vacinação COVID-19 nos países mais pobres.

Trudeau vai estar na Europa quase uma semana e primeiro vai reunir com os G20 em Roma e depois vai comparecer na cimeira das Nações Unidas na Escócia. Pelo meio segue-se uma visita oficial à Holanda, um país que tem estreitos laços históricos e diplomáticos com o Canadá. Numa conferência de imprensa antes do PM viajar um funcionário do governo disse que Trudeau foi convidado pelo primeiro-ministro holandês Mark Rutte para visitar o país. Rutte já tinha visitado o Canadá em 2018. Segundo este funcionário os dois países estão estreitamente alinhados em matéria de política externa e vão continuar a cooperar a nível da pasta climática. Os países do G20 representam 80% da economia mundial e são responsáveis pela maioria das emissões mundiais que são produzidas anualmente. Na visita oficial à Holanda Trudeau vai discursar em Haia e vai reunir com a Princesa Margriet, um dos membros da família real holandesa que nasceu em Otava quando estava exilada durante a Segunda Guerra Mundial. Os dois vão depositar uma coroa de flores num cemitério de guerra canadiano localizado no sul do país. Entre 1944 e 1945 mais de 7.500 canadianos morreram enquanto libertavam a Holanda do domínio nazi.

CBC/MS

Bancos alimentares alertam que aumento do custo de vida está a fazer com que mais pessoas procurem ajuda

Os bancos alimentares no Canadá assistiram a um grande aumento da procura durante a pandemia de COVID-19 e um novo relatório revela que o aumento do custo de vida pode levar a que mais canadianos procurem nos próximos meses os bancos alimentares. O país tem cerca de 4.750 bancos alimentares e organizações comunitárias. Este é o primeiro relatório dos bancos alimentares desde o início da pandemia e o presidente da instituição alerta que à medida que o apoio do governo diminui muitas pessoas continuam desempregadas.

O CEO está preocupado com a insegurança alimentar e com os níveis de pobreza. O relatório diz que os canadianos fizeram 1,3 milhões de visitas a bancos alimentares em Março de 2021, um aumento superior a 20% em relação a Março de 2019. Trata-se do maior aumento desde a crise económica de 2008. Mais de um quarto dos bancos alimentares de cidades como Toronto tiveram mais do que o dobro da procura. Segundo o relatório o aumento do desemprego foi a principal razão. Pessoas de diferentes grupos étnicos, idosos e pessoas com deficiências foram os que mais procuraram os bancos alimentares. O Food Bank de Etobicoke informou que os bancos alimentares de Toronto viram um aumento ainda mais dramático das visitas do que a média nacional, com 50% mais pessoas a precisar de apoio do que antes da pandemia.

CBC/MS

Papa Francisco vai visitar o Canadá

O Vaticano diz que o Papa Francisco está disposto a visitar o Canadá, uma vez que os líderes indígenas lhe pedem desculpa pelo papel da Igreja Católica nas escolas residenciais. O Vaticano diz numa declaração que a Conferência Canadiana dos Bispos Católicos convidou Francisco a viajar para o Canadá e que ele indicou a sua "vontade" de o fazer numa data indeterminada.

A notícia da visita do Papa Francisco precede uma viagem ao Vaticano que os líderes das First Nations, Métis e Inuit tencionam realizar em Dezembro para se encontrarem com o Papa na esperança de obterem um pedido de desculpas. O relatório final de 2015 da Comissão de Verdade e Reconciliação do Canadá, que relatou os abusos sofridos pelas crianças indígenas nas escolas residenciais geridas pela Igreja com financiamento federal, apela a um pedido de desculpas papais a ser apresentado no Canadá. Estes apelos têm aumentado durante o último ano depois de terem sido descobertas centenas de sepulturas sem identificação em antigas escolas na Colúmbia Britânica e em Saskatchewan. As críticas também se intensificaram à medida que foram levantadas preocupações de que a Igreja Católica não ia compensar adequadamente os sobreviventes de escolas residenciais, tal como foi definido num acordo histórico. Os líderes das First Nations, Métis e Inuit vão visitar o Vaticano entre 17 e 20 de dezembro.

CBC/MS

COVID-19

Conheça os novos programas de ajuda econômica destinados aos trabalhadores e às empresas

A alta taxa de vacinação, somada a queda geral de infecção da população, a abertura das fronteiras e a retomada gradual da economia, colocam o Canadá num novo patamar na luta contra a pandemia de Covid-19, conforme o que disse a ministra das Finanças Chrystia Freeland: "Estamos agora em uma nova fase; uma que é muito diferente dos dias mais sombrios da nossa luta contra o COVID-19". Apesar desses avanços as autoridades ainda são cautelosas e sabem que muitas pessoas seguem sentindo os efeitos da crise econômica provocada pela pandemia, por isso, Freeland anunciou na última semana os novos programas de ajuda do governo federal que substituem aqueles que deixaram de existir, e dos quais muitos canadianos e empresários se socorreram para atravessar a fase mais severa de confinamentos e quebra de receitas.

Crédito: Adrian Wyld/The Canadian Press

Em relação aos trabalhadores, sai de cena o Canada Recovery Benefit (CRB) e entra em vigor o Canada Worker Lockdown Benefit, que irá ser destinado àquelas pessoas que trabalham em setores que podem ser afetados por novos confinamentos impostos pelo governo. O programa vai disponibilizar $300 por semana para esse grupo de profissionais caso novos confinamentos sejam impostos. Vai estar em vigor até 7 de maio de 2022. Abrange os trabalhadores que não têm direito ao Employment Insurance. Os dois benefícios não podem ser pagos num mesmo período.

Também voltado aos trabalhadores, o governo anunciou que o Canada Recovery Disease Benefit e o Canada Recovery Caregiving Benefit permanecerão em vigor e serão estendidos por duas semanas- o primeira passa de quatro para seis semanas e o segundo de 42 para 44 semanas de duração.

No que diz respeito aos programas de apoio destinado às empresas, o Canada Recovery Hiring Program foi estendido até 7 de maio do ano que vem e abrange os empregadores qualificados que tenham perdas de receita atuais acima de 10% aumentando a taxa de subsídio para 50%, o que ajudaria essas empresas a seguirem contratando funcionários.

Dois programas específicos foram anunciados para ajudar aquelas empresas ligadas a setores que foram mais afetados pela pandemia. O Tourism and Hospitality Recovery Program fornece apoio por meio de programas de subsídio de salários e aluguel a hotéis, operadoras de turismo, agências de viagens e restaurantes, com uma taxa de subsídio que pode chegar a 75%.

Já o Hardest-Hit Business Recovery Program se aplica àqueles que não se enquadram no guarda-chuva do turismo e da hospitalidade, mas ainda enfrentam obstáculos financeiros significativos. As empresas elegíveis têm que apresentar uma perda de receita média mensal de pelo menos 50% nos primeiros 12 meses de qualificação e uma perda de receita do mesmo valor no mês atual. A taxa máxima de auxílio financeiro seria fixada em até 50% até 13 de março e depois reduzida à metade até 7 de maio de 2022.

A ministra das Finanças Chrystia Freeland deixou claro que isso acontece "para se ajustar à nova fase de recuperação da economia canadiana", observando que as novas medidas: "Visam fornecer o suporte necessário para garantir uma recuperação robusta para todos. Nosso foco é proteger e criar empregos. E garantir a recuperação mais forte possível para todos", destacou Freeland.

Lizandra Ongaratto/MS

EUA abranda restrições nas fronteiras

A partir de oito de novembro os canadianos totalmente vacinados poderão mais uma vez viajar para os Estados Unidos a lazer atravessando a fronteira terrestre. A regra também se aplica a viajantes de outras nacionalidades. Até então, os canadianos podiam entrar nos EUA em viagens aéreas, mas agora o início de novembro marca a reabertura dessa importante fronteira terrestre que permaneceu fechada desde o início da pandemia, em março de 2020.

Crédito: DR.

A reabertura movimenta a economia em diferentes setores, e possibilita desde reencontros familiares, até passeios de lazer ou compras além de sinalizar uma retomada gradual da vida que conhecíamos antes da pandemia, ainda que com diferentes regras.

Aqueles que saem do Canadá ou do México rumo aos Estados Unidos e vão cruzar a fronteira por terra serão questionados sobre o seu estatuto de vacinação e apenas os que estiverem totalmente vacinados terão permissão para entrar. Haverá uma triagem aleatória para que alguns apresentem de fato o comprovante de imunização. As autoridades ainda não esclareceram se a apresentação de um teste COVID-19 negativo será necessária para entrar nos EUA por terra ou mar. A expectativa é de que essa confirmação do Customs and Border Protection seja divulgada nos próximos dias. No sentido contrário, o Canadá já havia reaberto a sua fronteira por terra desde o início do mês de agosto para pessoas vindas dos Estados Unidos e todos que retornam, seja vindo de carro, ônibus, trem barco ou ferry são obrigados a apresentarem o teste negativo ao vírus.

Para quem viaja de avião já existe a certeza de que deverá apresentar esse teste negativo à Covid-19, realizado até 72 horas antes do embarque, além, claro, do comprovante de vacinação. Para quem tem menos de 18 anos, os EUA autorizaram a entrada já que a vacina pediátrica para Covid-19 ainda não está aprovada em muitos países. Ainda assim vão ter de apresentar um teste negativo, exceto os menores de dois anos.

Os cerca de 4 milhões de canadianos que receberam doses de vacinas de diferentes laboratórios farmacêuticos estarão autorizados a entrar nos EUA, já que as autoridades destacaram que aceitarão qualquer vacina aprovada para uso regular ou de emergência pela Food and Drug Administration ou pela Organização Mundial de Saúde. Isso inclui as vacinas Pfizer, Moderna, Johnson & Johnson, AstraZeneca e Sinopharm e Sinovac da China.

Nesta quinta-feira (28 de outubro) a Canadian Travel and Tourism Roundtable juntamente com a Canadian Snowbird Association, que representa aqueles canadianos que têm casa nos Estados Unidos, juntaram forças para pedir ao governo federal canadiano que acabe com a atual exigência de que cidadãos já totalmente vacinados precisem apresentar teste negativo à Covid-19 ao retornarem ao Canadá, seja por terra, mar ou ar. Segundo eles o alto custo do teste PRC, que pode chegar a $200,00 por pessoa, está pesando no bolso de muitas pessoas, em especial idosos, que precisam viajar. Essas associações defendem que muitos países reconheceram que exigir testes antes da partida e chegada para viajantes vacinados é redundante e isentaram os viajantes totalmente vacinados dos testes, incluindo a França, Portugal, Alemanha e o Reino Unido.

A expectativa e de que uma nova posição de Ottawa possa ser conhecida em breve, já que nessa semana depois da reformulação no seu quadro de ministros, Justin Trudeau nomeou Randy Boissonault para comandar a pasta do Turismo.

Lizandra Ongaratto/MS

PORTUGAL

Créditos: DR

OE2022 JN

Chumbo do Orçamento trava ganhos de mil milhões para as famílias

O Orçamento do Estado foi esta quarta-feira (27) chumbado num desfecho histórico que arrasta o Parlamento, mas que se tornou previsível pelo braço de ferro dos últimos dias.

O primeiro-ministro mostrou-se disponível para governar em duodécimos, mas garantiu que aceitará se o presidente da República convocar eleições antecipadas. E, tentando capitalizar o que classificou como "derrota pessoal", disse esperar a conquista de uma "maioria reforçada e duradoura". A crise política está instalada e Marcelo Rebelo de Sousa ouve os partidos no sábado.

António Costa disse não entender o chumbo de um OE cujas medidas representariam um encaixe de 1113 milhões de euros para as famílias, entre alterações aos escalões no IRS, abonos, reforço de pensões e aumentos de 0,9% na Função Pública. As propostas recusadas do BE acrescentavam, por sua vez, apenas 140 milhões de euros, relativos ao fator de sustentabilidade das pensões.

Já as do PCP, que incluíam a subida do salário mínimo para 850 euros, não tinham custos calculados. Mas o grande cavalo de batalha (a caducidade da contratação coletiva) não tinha custos.

"Vitória de Pirro"

No encerramento, quando o chumbo já era esperado, Costa lembrou os 2,7 milhões que votaram na geringonça, expressando o desejo de que a "frustração" de todos esses eleitores "possa converter-se numa maioria reforçada, estável e duradoura". "Confio que a vitória da Direita seja uma vitória de Pirro", disse.

Com os votos contra de BE, PCP e Verdes, além do chumbo à direita (PSD, CDS, Chega e IL), é o fim da geringonça. O PAN decidiu abster-se - atacando quem "abandonou o barco" - bem como as deputadas não inscritas, Cristina Rodrigues e Joacine Katar Moreira. Só PS votou a favor.

Costa já recusou demitir-se. "Podem contar com o Governo para continuar a assegurar a governação do país, mesmo nas condições mais adversas de não dispormos de um Orçamento", garantiu. Porém, Marcelo repetiu que um chumbo do OE implicaria antecipar eleições em cerca de dois anos: "se a Assembleia entende que não está em condições de aprovar um Orçamento fundamental para o país, há uma coisa positiva que é devolver a palavra aos portugueses". O facto de Costa dizer que espera "maioria reforçada", neste caso absoluta, pode indiciar que não se importa de ir a votos.

"Geringonça vai morrer"

O líder do PS disse que Rio "foi claro" ao "explicar o que seria um OE de Direita" e acusou PCP, PEV e BE de impedirem os avanços conseguidos neste "bom OE" e "melhorias" na especialidade. De consciência "tranquila" porque fez "tudo ao seu alcance", assegurou que não pediu "um cheque em branco".

Com "orgulho" da geringonça, assumiu que o facto de esse ciclo ter sido "prematuramente fechado" significa uma "derrota pessoal", mas regozijou-se por ter ficado provado que a Esquerda "não está condenada ao protesto".

Costa acusou ainda os parceiros de negociação de terem chumbado o OE em troca de exigências, como a legislação laboral. Do BE, disse ter uma "única medida" relativa ao Orçamento.

Catarina Martins, coordenadora do Bloco, defendeu que "a geringonça foi morta por uma obsessão pela maioria absoluta", enquanto João Oliveira, líder parlamentar do PCP, recusou "um guião de passar culpas". "A geringonça vai morrer", vaticinou, por sua vez, Rui Rio.

A confirmar-se a dissolução, será a primeira vez que o chumbo do OE provoca eleições. E é a oitava vez que um presidente o dissolverá. Só por uma vez o partido que estava no poder se manteve (o PSD, em 1987), sendo que foi, também, a única ocasião em que o Executivo passou de minoritário à maioria absoluta.

Com o chumbo do OE, o presidente da República revelou os próximos passos que irá dar até decidir se dissolve o Parlamento e convoca eleições. Ontem à noite, Marcelo Rebelo de Sousa recebeu, em Belém, o presidente da Assembleia da República, Ferro Rodrigues, e o primeiro-ministro, António Costa, e hoje (29) recebe os parceiros sociais. No site da Presidência, o chefe de Estado revelou que ouvirá os partidos no sábado (30) e convocou uma reunião especial do Conselho de Estado para quarta-feira (27).

IRS - 205M€

Desdobramento de escalões, alargamento do IRS Jovem e do programa Regressar e o aumento da majoração por dependente a partir do segundo filho custariam 205 milhões. Aumento extraordinário do Mínimo de Existência em 200 euros, abrangendo mais cerca de 170 mil pessoas com isenção de IRS.

Abono - 70M€

Criação da Garantia para a Infância com aumentos para o 1.º º e 2.ºº escalões de abono, o complemento para menores em risco de pobreza extrema e o complemento que assegura 600€ por criança/ano.

Pensões - 600M€

O Governo começou com uma proposta de um aumento extraordinário de 10€ para as pensões abaixo de 658€ só em agosto, mas reviu, em proposta ao PCP, o mesmo aumento a iniciar-se já em janeiro e para reformas até 1097€.

Aumentos - 225M€

Aumento prometido para a Função Pública de 0,9% acompanharia a inflação. Decisão fica para o próximo Governo.

IAS - 12,8M€

A atualização do Indexante de Apoios Sociais para 442,7€ custará 12,8 milhões de euros, refletido na subida de mínimos e máximos para os subsídios de desemprego, doença, parentalidade, RSI e isenção de taxas moderadoras.

TAP e CP somavam apoios de quase 2,8 mil milhões de euros que seriam aplicados mal entrasse em vigor o novo Orçamento do Estado (OE) para 2022. Com o chumbo do documento, concretizado ontem no Parlamento, as verbas previstas para as duas empresas públicas não podem avançar, segundo especialistas de política orçamental ouvidos pelo JN.

"A capitalização da TAP e da CP não cabe numa gestão orçamental de duodécimos. Teremos novo OE lá para abril. Auguro grandes dificuldades para estas empresas até lá", disse Paulo Trigo Pereira, ex-deputado independente nas listas do PS e professor do ISEG especializado em políticas orçamentais.

João Sousa Andrade, professor jubilado de Finanças da Universidade de Coimbra, confirma que as ajudas às empresas foram travadas com o chumbo do OE. "Nada disso está autorizado. E se não houver maioria após as eleições, temo que a despesa aumente e faça disparar os juros da dívida pública", alertou. Aliás, Pedro Siza Vieira, ministro da Economia, alertou ontem para esse risco durante a sua intervenção no Parlamento.

O relatório do OE 2022 referia que, com a aprovação do Plano de Reestruturação por parte da Comissão Europeia, a ajuda estatal à TAP iria totalizar os 998 milhões de euros em 2021. Esse valor não é agora posto em causa. Já para 2022, o OE previa uma injeção de mais 990 milhões de euros, verba que não poderá ser autorizada com uma gestão orçamental em regime de duodécimos.

No caso da CP - Comboios de Portugal, a verba prevista era de 1800 milhões de euros para uma empresa pública que tem uma dívida histórica superior a dois mil milhões de euros. Segundo explicou João Leão, ministro das Finanças, o montante em causa apenas procurava reduzir o endividamento da empresa e dar-lhe "margem para concretizar as grandes opções de investimento, sobretudo ao nível da aquisição de material que permite a renovação da frota".

"A CP, mal ou bem, vai caminhando. No caso da TAP, talvez o Estado decida finalmente privatizar a companhia que é o calcanhar de Aquiles das nossas finanças. Vendemos a ANA Aeroportos e ficámos com a TAP, o que foi um erro", sublinha João Sousa Andrade.

JN/MS

OE2022 JN

Chumbo do orçamento leva Bruxelas a querer falar com o Governo

O "chumbo"' do Orçamento do Estado português para 2022 exigirá "algumas consultas" da Comissão Europeia com as autoridades portuguesas, para determinar ao certo como proceder com a avaliação do plano orçamental, disse o vice-presidente Valdis Dombrovskis.

Questionado durante uma conferência de imprensa em Bruxelas sobre a reprovação do Orçamento de Estado para 2022 (OE2022), na quarta-feira (27), pela Assembleia da República, que abre caminho a eleições legislativas antecipadas, o vice-presidente executivo responsável por «Uma Economia ao Serviço das Pessoas» admitiu que esta situação "levanta questões", que o executivo comunitário vai tentar esclarecer com o Governo português.

"Teremos agora de avaliar a situação com as autoridades portuguesas relativamente ao esboço de plano orçamental para 2022 e decidir como proceder ao certo, no sentido em que precisamos de compreender com as autoridades portuguesas quais são as perspetivas, quão cedo poderá chegar o próximo orçamento", declarou Dombrovskis.

O vice-presidente assumiu que há agora dúvidas em torno da avaliação do plano orçamental que Portugal entregou em meados de outubro em Bruxelas, pois, face à sua rejeição pelo parlamento português, há que determinar "que plano exatamente há a avaliar", e apontou a possibilidade de Bruxelas e Lisboa manterem "algumas discussões com base em cenários de políticas inalteradas", aquele a que se recorre quando, por algum motivo, um Estado-membro não pode apresentar o seu plano orçamental nos prazos estabelecidos. "Por isso, isto exigirá algumas consultas com as autoridades portuguesas para encontrar uma forma concreta de seguirmos em frente", reforçou.

Já quanto às implicações do "chumbo" do OE2022 e do cenário de dissolução do parlamento e convocação de eleições antecipadas na implementação do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR), atendendo sobretudo à fragilidade de um executivo cessante, o vice-presidente executivo da Comissão destacou que "o Mecanismo de Recuperação e Resiliência é um instrumento baseado no desempenho", e nada altera esse princípio.

"Pela parte da Comissão, podemos ser muito claros, tal como também está claro no regulamento, que os desembolsos estão ligados ao cumprimento de objetivos e metas concretos, e esse continua a ser o caso", disse.

Valdis Dombrovskis relativizou ainda assim as implicações de eventuais eleições na execução do plano, observando que "os Planos de Recuperação e Resiliência têm de coexistir com os desenvolvimentos políticos em cada Estado-membro" e notando que "já estão a ter lugar algumas mudanças governamentais [nos Estados-membros] e outras vão seguir-se".

O vice-presidente falava por ocasião de uma conferência de imprensa após uma videoconferência informal de ministros das Finanças da UE para a aprovação, precisamente, de mais três PRR, da Estónia, Finlândia e Roménia, que eleva para 22 os planos que já receberam 'luz verde' do Ecofin.

JN/MS

Créditos: DR

Mobilidade JN

Cascais anuncia "app" que facilita carregamento do Navegante na região de Lisboa

O município de Cascais, no distrito de Lisboa, anunciou uma nova funcionalidade da aplicação móvel "MobiCascais by Ubirider" que permite aos utilizadores de transportes públicos na Área Metropolitana de Lisboa carregarem o passe Navegante "onde e quando quiserem".

"Vai permitir poupar muito tempo e aumentar o conforto dos utilizadores de transportes públicos não só em Cascais, mas em toda a Área Metropolitana de Lisboa", indicou a Câmara Municipal de Cascais, referindo-se às vantagens da nova funcionalidade da aplicação.

Esta inovação na área da mobilidade, que estará disponível para "carregamentos dos passes Navegante Metropolitano, Navegante Municipal Cascais, em qualquer dos perfis de utilizador (+65, jovem ou outros)", resulta da parceria dinamizada pela Câmara de Cascais entre a Transportes Metropolitanos de Lisboa (TML), a Fertagus e a empresa de base tecnológica Ubirider.

"A partir de agora, os utilizadores da app 'MobiCascais by Ubirider' podem esquecer o leitor de cartões, a fila para o multibanco ou para a bilheteira e carregar o seu Navegante onde e quando quiserem", referiu o município, em comunicado.

Para beneficiar da nova funcionalidade, é necessário ter um telemóvel com sistema operacional Android com NFC [tecnologia "Near Field Communication" - Comunicação de Campo Próximo] ou qualquer iOS versão 7 ou superior, explicou a Câmara de Cascais, referindo que a versão Huawei estará disponível na primeira semana de novembro.

"E quem não tem? Há sempre um amigo ou familiar com um telemóvel que o pode fazer. O processo é simples e seguro", apontou o município presidido pelo autarca do PSD Carlos Carreiras.

Na mesma nota de imprensa, o vice-presidente da Câmara Municipal de Cascais, Miguel Pinto Luz, realçou: "Com um pequeno passo e muito trabalho em equipa, vamos conseguir poupar horas e muitas preocupações a milhares de pessoas".

"Cascais é isto mesmo: uma preocupação com o bem-estar e uma aposta na qualidade de vida de todos", afirmou o autarca social-democrata Miguel Pinto Luz.

Do conselho de administração da TML, Faustino Gomes destacou a preocupação central da empresa de "ter o melhor serviço possível ao passageiro, não só na oferta de transporte, mas também em todos os suportes à experiência da viagem", apoiando a nova forma de carregamento dos passes.

Para a administradora da Fertagus, Clara Esquível, "esta novidade representa comodidade e facilidade na aquisição dos títulos de transporte e ganhos de tempo".

Já o fundador e diretor executivo da "startup" Ubirider, Paulo Santos, manifestou-se "muito orgulhoso" com a parceria estabelecida para "disponibilizar a solução tecnológica que permite agora aos cidadãos esta grande simplificação no processo de renovação dos passes Navegante".

A aplicação móvel "MobiCascais by Ubirider" permite ao utilizador planear qualquer viagem de transportes públicos dentro ou fora de Cascais, comprar bilhetes diários ou de 30 dias, encontrar informação sobre estacionamento no concelho e realizar o pagamento do mesmo, e "a partir de agora permitirá também carregar o passe apenas com recurso a um 'smartphone'".

JN/MS

AUTONOMIAS

Créditos: DR

Federação Agrícola dos Açores pede reforço de investimento no setor para 2022

A Federação Agrícola dos Açores reivindicou um reforço de investimento na agricultura no Plano e Orçamento da região para 2022, alertando para as dificuldades do setor, provocadas pelo aumento dos custos de produção.

"O setor agrícola necessita de investimento e a componente pública (seja regional ou comunitária) é essencial para a viabilidade das explorações agrícolas. Por isso, os números apresentados no plano regional anual para 2022 são preocupantes e necessitam de ser reforçados", afirmou a Federação Agrícola dos Açores, em comunicado de imprensa.

Num parecer enviado ao Conselho Económico e Social dos Açores sobre as anteproposta de Plano e Orçamento para 2022, a entidade que representa o setor agrícola nos Açores disse ter alertado "para a importância do investimento público na região", alegando que "deve contribuir para colmatar as grandes carências ainda existentes na economia regional, agravadas nos últimos dois anos pelos efeitos da pandemia provocada pelo covid-19".

"A obrigatoriedade da região de contrair elevados empréstimos junto de entidades bancárias, originam encargos financeiros adicionais, consumindo recursos que deveriam ser canalizados para os setores reprodutivos, nomeadamente para aqueles que têm capacidade em exportar", apontou. Quanto à situação do setor agrícola, a federação, liderada por Jorge Rita, alertou para o agravamento da "subida dos preços de mercado das matérias-primas", frisando que "o seu reflexo no aumento da inflação será constatável nos próximos meses".

A organização destacou a subida dos preços dos combustíveis, da maquinaria, dos fretes dos transportes marítimos, dos fertilizantes, das rações e dos cereais.

"São situações de grande apreensão e que devem ser consideradas na elaboração do orçamento e do plano regional anual para 2022", sublinhou, defendendo que "devem ser criados mecanismos capazes de ajudar a minimizar as subidas exorbitantes previsíveis".

Para a Federação Agrícola dos Açores, o Plano Regional Anual para 2022 "deve contemplar algumas medidas capazes de promover a reestruturação do setor agrícola".

Por isso, propôs "a implementação de um novo Sistema de Apoio Financeiro à Agricultura (SAFIAGRI), o "incremento no melhoramento e sanidade animal e vegetal", o "alargamento da formação profissional junto dos agricultores", a melhoria de "infraestruturas agrícolas" e "o apoio às organizações de produtores e aos jovens agricultores".

Defendeu ainda "a melhoria do modelo de transportes marítimos em vigor", "a comparticipação regional dos fundos comunitários" e a dotação financeira para "a implementação de algumas medidas pontuais que poderão ser necessárias, atendendo ao quadro económico previsto para o próximo ano".

A federação considerou que "é necessário manter na agenda a reestruturação do setor leiteiro, dando um sinal claro de qual é a estratégia proposta".

Isto, "para que os produtores se possam adaptar e as indústrias sejam chamadas a uma maior responsabilização na valorização da matéria-prima, que tem de passar imperativamente, pelo aumento do preço de leite à produção".

Reivindicou ainda para o próximo Plano e Orçamento da região "os meios suficientes" para que os setores da carne, da hortoflorifrutícola, da agricultura biológica, da floresta e da vinha "possam ter o investimento necessário, capaz de contribuir para a resolução dos problemas existentes".

O Governo Regional dos Açores prevê investir na região, em 2022, cerca de 962,2 milhões de euros, o maior valor de sempre no arquipélago, de acordo com a anteproposta de plano de investimentos a que a Lusa teve acesso.

De acordo com o "Plano Regional Anual 2022 – Anteproposta", aprovado em Conselho de Governo em 30 de setembro e entregue aos parceiros sociais, prevê-se, em 2022, um aumento de 18 milhões de euros de investimento público, em comparação com 2021, com base nas contas feitas pela Lusa a partir dos dois documentos.

O Plano e Orçamento da região para 2022 deverão ser discutidos e votados no parlamento açoriano em novembro.

AO/MS

GNR apreende em Angra do Heroísmo 98 quilos de espécie com pesca proibida desde 2019

A GNR apreendeu 148 quilos de pescado em Angra do Heroísmo, ilha Terceira, onde se incluíam 98 quilos de tubarão-anequim, espécie cuja pesca "está proibida desde 2019", revelou a força de segurança.

"No decorrer de uma ação de fiscalização às atividades piscatórias na ilha Terceira, os militares da guarda detetaram, num estabelecimento de comércio de peixe, pescado fresco e congelado cuja captura está proibida, nomeadamente 98 quilos de tubarão-anequim", adiantou a GNR numa nota de imprensa.

A apreensão de 148 quilos de pescado ocorreu na passada sexta-feira (22), mas só esta terça-feira (26) foi divulgada pela GNR.

A operação envolveu o Posto Territorial da Praia da Vitória da GNR e a Inspeção Regional das Pescas.

"No decorrer das diligências, e visto que o pescado se encontrava desmanchado e em fase de preparação para venda, foram recolhidas amostras para envio a laboratório, no intuito de confirmar a espécie, ficando-se a aguardar os resultados do exame", revelou a GNR.

Na mesma operação foram detetados 50 quilos de espadarte "sem os documentos necessários para garantir a sua rastreabilidade, tendo sido apreendido".

Segundo a GNR, "foi identificado o proprietário do estabelecimento, de 50 anos, tendo sido elaborados os respetivos autos de contraordenação".

AO/MS

Créditos: DR

Presidente do Governo dos Açores quer participação cívica para "novo ciclo"

O presidente do Governo dos Açores, José Manuel Bolieiro, desafiou na segunda-feira (25) os açorianos a participarem de forma cívica na mudança para um "novo ciclo" e a saírem do conforto do sofá.

José Manuel Bolieiro referiu que o Governo "não pode ficar apenas numa torre de marfim", devendo, num exercício de cidadania, ir ao encontro das pessoas e das empresas, apelando a um "pensamento critico" por parte dos açorianos como "contribuintes da mudança".

O líder do executivo açoriano falava na noite de segunda-feira, na ilha Graciosa, no âmbito do Fórum Autonómico, que pretende ser um "espaço prospetivo, de novas oportunidades da autonomia política e das regiões autónomas, e para o qual serão convidadas personalidades regionais, nacionais e europeias".

A 24 de fevereiro de 2021, o presidente do Governo dos Açores anunciou a criação de um fórum autonómico, "prospetivo, de novas oportunidades da autonomia política", indicando o convite a "personalidades regionais, nacionais e europeias".

Na altura, numa comunicação ao parlamento regional, Bolieiro declarou: "Está na hora de erguer e aqui anuncio um fórum autonómico, prospetivo, de novas oportunidades da autonomia política e das regiões autónomas".

Bolieiro quer uma sociedade de "críticos inconformados na mudança para um novo ciclo" e apelou aos açorianos para não ficarem no conforto do sofá.

O chefe do Governo açoriano, numa referência alusiva aos habitantes da Graciosa, considerou que estes "com pouco fizeram muito" e que "só necessitam de oportunidades para ganhar".

O economista Flávio Tiago foi o convidado da primeira sessão do Fórum Autonómico, tendo considerado que os fundos comunitários que vão chegar aos Açores constituem uma "oportunidade única para a realização de mudanças efetivas" e para "mudar o modelo de desenvolvimento".

No âmbito da sua visita oficial, o Governo dos Açores vai estar hoje no Porto da Graciosa, estando agendada uma reunião do Conselho do Governo e com a Santa Casa da Misericórdia da Vila da Praia da Graciosa, a par de uma visita à aerogare da Graciosa e encontro com os deputados regionais eleitos pela Graciosa.

AO/MS

Taxa de criminalidade diminuiu 9% na Madeira no ano passado

A taxa de criminalidade na Madeira diminuiu 9% no ano passado, em comparação com os dados de 2019, tendo as autoridades policiais registado 6.000 crimes nesta região, segundo os dados disponibilizados pela Direção Regional de Estatística (DREM).

Esta entidade colocou esta semana na sua página oficial uma série retrospetiva da justiça atualizada com os dados de 2020, fornecidos pela Direção Geral de Política de Justiça (DGPJ), que atua como entidade delegada do Instituto Nacional de Estatística (INE), é salientado no documento.

Nesta análise, é apontado que os crimes mais praticados neste arquipélago foram os "contra pessoas" (2.400) e "contra o património" (2.200), que representam no seu conjunto 76,5% do total, tendo cerca de metade ocorrido no concelho do Funchal.

Em 2019, os crimes "contra pessoas" e "contra o património" representaram 76,8% do total.

A DREM revela ainda que, no global, em 2020, a taxa de criminalidade na Madeira situou-se nos 23,8% e foi a mais baixa de todo o território português.

"Note-se que esta taxa foi substancialmente inferior à média nacional (29%) e ao valor registado na Região Autónoma dos Açores (38,2%)", lê-se no informação.

Sobre a população no Estabelecimento Prisional do Funchal, a única cadeia existente no arquipélago, o documento menciona que, em 31 de dezembro de 2020, era de 254 reclusos, o que representa um decréscimo de 15,1% face ao ano anterior.

No capítulos do tribunais, a DREM realça que o número dos processos pendentes em primeira instância voltou a descer 7,6% em comparação com os dados do ano anterior, tendo passado de 17.500 para 16.200.

Créditos: DR

Em 2020, o número de processos findos (10.500) continuou superior ao número de processos entrados (9.200), apresentando um saldo favorável de 1.300.

No ano passado, houve uma predominância dos processos de justiça cíveis nos tribunais judiciais de 1.ª instância (processos relacionados com dívidas, arrendamentos, divórcios, inventários, insolvência, recuperação de empresas, acidentes de viação, distinguindo-se, por conseguinte, dos processos penais, laborais e dos de justiça tutelar - os relativos a menores), é também referido na avaliação.

Quanto à taxa de resolução processual (relação entre o número de processos findos e os processos entrados), foi de 114,5%, o que representa uma diminuição de "1,8 pontos percentuais" face a 2019, sendo que a resolução das ações laborais penais (148,2%), superou a das restantes ações.

Sobre a situação da duração média dos processos findos nos tribunais judiciais de 1.ª instância da região, enfatiza que os processos cíveis (os mais demorados do sistema) "registaram, pela primeira vez, desde o início da série (2015-2020), uma ligeira descida, de um mês".

Nos processos laborais, registou-se uma redução da duração média em dois meses, acontecendo aumentos nas restantes áreas.

Os processos de falência, insolvência e recuperação de empresas entrados (201) e findos (185) atingiram os mínimos da série (2015-2020) em 2020, significando quebras de 34,7% e de 41,5%, respetivamente, face a 2019.

A DREM complementa ainda que o número de processos de falência, insolvência e recuperação de empresas findos foi inferior ao número dos processos entrados, contrariando a tendência dos últimos anos, o que se traduziu num crescimento dos processos pendentes em 51,6%.

A Direção Regional de Estatística ainda aponta que, em 2020, os registos e notariado efetuaram 204.500 atos, o que representa um decréscimo de 18,6%.

Deste total dos atos, 32,2% foram na área do registo civil e 25,7% de registo predial, sendo que o registo comercial ficou-se pelos 6,9% atos, o automóvel situou-se nos 16,9% e o notariado nos 18,3%.

No que se refere ao número de escrituras públicas, em 2020, também se registou uma diminuição de 3,2% face ao ano transato, passando de 6.100 escrituras em 2019, para 5.900 em 2020. A sua grande maioria foi realizada no município do Funchal, onde se efetuaram 2.700 (45,9% do total).

JM/MS

Pescado descarregado na Região aumenta 13%

O volume de atum patudo descarregado nas lotas da Região atingiu em setembro uma subida de 95,87% por comparação com o mesmo mês em 2020, revelou esta semana, a Secretaria Regional do Mar e Pescas.

De acordo com um comunicado da tutela, os dados apurados pela direção regional de Pescas, através dos serviços de lotas e entrepostos, revelam ainda que a seguir ao atum patudo o gaiado foi a espécie mais capturada, com 93,76%.

O chicharro, com mais 34,82%, a cavala mais 18,62% e outras espécies (peixe fino) com mais 79,08% surge logo a seguir. No total, o pescado descarregado em toda a Região regista uma subida de 13,07%.

Em termos de valor comercial, regista-se um aumento de 2,70%. Em setembro de 2020 a faturação cifrou-se nos 12 043 154,92 euros, no mesmo mês de 2021 o valor apurado é de 12 368 490,58 euros.

Já quanto às descidas, o atum voador, com menos 53,19%, o peixe-espada, menos 12,22% e a lapa com menos 8.9% são as mais notadas.

O total de capturas descarregadas nas lotas no mês de setembro de 2020 foi de 4 059 410,07 Kg e de 4 590 101,25 em 2021.

O secretário regional de Mar e Pescas encara os números com moderado otimismo, salientando que "a atividade económica só agora começa a ter alguma consistência".

Teófilo Cunha entende que "é preciso esperar mais algum tempo para se perceber se a pandemia nos irá permitir aumentar e consolidar alguns indicadores económicos, como é o caso das pescas".

JM/MS

Créditos: DR

'Corrida das Mulheres' vai acontecer no dia 5 de novembro no Funchal

Créditos: DR

A 14.ª edição da Corrida das Mulheres realiza-se no próximo dia 5 de novembro organiza pela AARAM- Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira em parceria com o Núcleo Regional da Liga contra o Cancro.

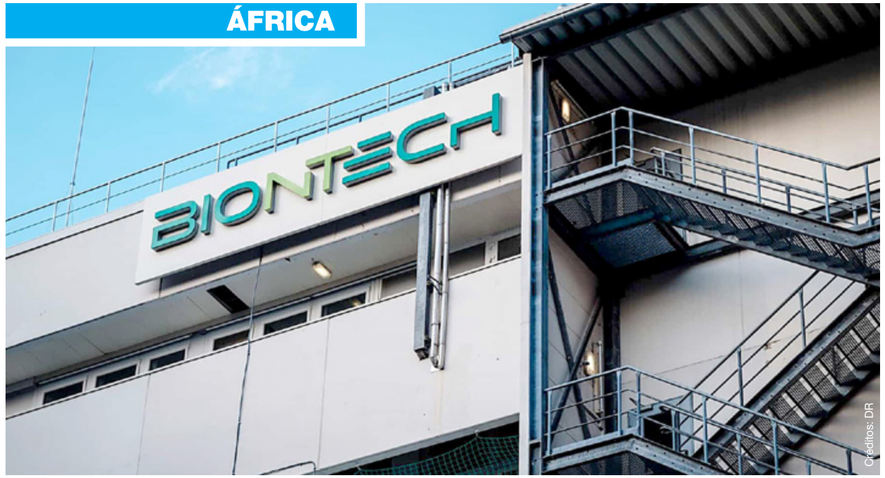
O percurso terá início junto à Sé do Funchal e irá seguir pela Rua Fernão de Ornelas, passará na Rua do Anadia, seguindo pelo lado norte da Avenida do Mar, com passagem pelo Teatro Baltazar Dias e terminando no ponto de partida.

A Corrida das Mulheres é um evento que em prol da celebração da solidariedade e da atividade física, e tem como objetivo chamar a atenção para o mês de "outubro Rosa" dedicado à prevenção do cancro na mama na mulher e no homem.

Este evento decorrerá no próximo dia 5 de novembro, sexta-feira, necessitando inscrição prévia no site www.atletismomadeira.pt com o custo de 3€.

JM/MS

ÁFRICA



Créditos: DR

Senegal e Ruanda acordam com a BioNTech produção de vacinas em África

O Senegal e o Ruanda assinaram um acordo com a empresa alemã BioNTech para a construção das suas primeiras fábricas de produção de vacinas de RNA por mensageiro em África.

A BioNTech, que produz a vacina Pfizer-BioNTech COVID-19, anunciou esta terça-feira (26), através de um comunicado, que a construção terá início em meados de 2022 e que se encontra a trabalhar com o Instituto Pasteur em Dakar, capital do Senegal, e com o Governo ruandês.

"Instalações de ponta como esta irão salvar vidas e alterar o jogo para África e poderão levar a que milhões de vacinas de ponta sejam feitas para africanos, por africanos, em África", referiu Matshidiso Moeti, a diretora regional para África da Organização Mundial da Saúde (OMS).

E acrescentou: "Isto é também crucial para a transferência de conhecimentos e 'know-how', novos empregos e competências e, em última análise, reforço da segurança sanitária de África".

Ugur Sahin, o cofundador e administrador da BioNTech, disse que o seu objetivo é "desenvolver vacinas na União Africana (UE) e estabelecer capacidades sustentáveis de produção de vacinas para melhorar conjuntamente os cuidados médicos em África".

A BioNTech já tinha concordado, em agosto, em trabalhar com o Ruanda e o Senegal para estabelecer instalações em África capazes de fabricar, de ponta a ponta, vacinas baseadas no mRNA, sob licença.

O novo processo do mRNA utiliza o código genético para a proteína do espigão do novo coronavírus e pensa-se que desencadeia uma melhor resposta imunológica do que as vacinas tradicionais. Os cientistas esperam que a tecnologia, que é mais fácil do que os métodos de vacina tradicionais, possa acabar por ser utilizada para fazer vacinas contra outras doenças, incluindo a malária.

A BioNTech afirmou que as instalações em África acabarão por produzir cerca de 50 milhões de doses da vacina por ano, com a capacidade de aumentar, e adiantou que está em discussões para expandir a sua parceria com o fabricante sul-africano de vacinas Biovac, que está sediado na Cidade do Cabo.

O anúncio da BioNTech foi criticado por Rohit Malpani, um consultor independente de saúde pública em Paris, que trabalhou anteriormente para os Médicos Sem Fronteiras (MSF).

"Isto é muito pouco e tarde demais", disse Malpani. "Nada deveria ter impedido a BioNTech de o fazer há um ano, quando estavam a construir fábricas nos Estados Unidos e na Alemanha. O facto de terem ficado de braços cruzados e terem permitido que esta vacina do 'apartheid' proliferasse e tivesse deixado milhões de pessoas sem vacinas mostra que não podemos confiar nestas empresas".

Malpani salientou que o acordo é para produzir a vacina sob licença da BioNTech.

"Isto pode expandir a produção, mas o controlo sobre as vacinas ainda está, em última análise, nas mãos da BioNTech", referiu. "Quando estas vacinas chegarem, já será demasiado tarde para milhões de pessoas. Isto não garante que os países terão acesso às vacinas ou que serão capazes de responder melhor a futuras pandemias".

A Afrigen Biologics and Vaccines na Cidade do Cabo criou um laboratório e reuniu cientistas para produzir uma vacina mRNA que é uma réplica da vacina Moderna, utilizando informação que está publicamente disponível. Com o apoio da OMS, a Afrigen planeia desenvolver e produzir uma vacina contra o mRNA covid-19 independente do Moderna ou de outras grandes empresas farmacêuticas.

Em julho, o Senegal tinha anunciado que o Instituto Pasteur iria gerir um novo centro de fabrico para produzir vacinas, inclusive para contra a covid-19. O orçamento para o centro foi estimado em 200 milhões de dólares (172.4 milhões de euros) e seria parcialmente financiado por fundos dos governos e instituições europeias e americanas. Estes centros de fabrico de vacinas em África ajudarão a reduzir a sua dependência das importações, uma vez que o continente depende atualmente das importações para cerca de 99% das suas necessidades de vacinas, de acordo com a OMS. África e os seus 1,3 mil milhões de pessoas continuam a ser a região menos vacinada do mundo contra a covid-19, com pouco mais de 5% totalmente vacinados, de acordo com os Centros Africanos de Controlo e Prevenção de Doenças.

África regista quase 217 mil mortes devido à covid-19 e 8,46 milhões de infetados com o novo coronavírus.

A covid-19 provocou pelo menos 4.952.390 mortes em todo o mundo, entre mais de 243,97 milhões infeções pelo novo coronavírus registadas desde o início da pandemia, segundo o mais recente balanço da agência France-Presse.

A doença respiratória é provocada pelo coronavírus SARS-CoV-2, detetado no final de 2019 em Wuhan, cidade do centro da China, e atualmente com variantes identificadas em vários países.

NM/MS

Moderna disponibiliza até 110 milhões de doses de vacinas a África

A Moderna vai disponibilizar aos países africanos até 110 milhões de doses da sua vacina contra a covid-19 ao preço mais baixo, anunciou esta terça-feira (26) a farmacêutica.

A empresa diz que está preparada para entregar as primeiras 15 milhões de doses até ao final deste ano, com 35 milhões no primeiro trimestre de 2022 e até 60 milhões no segundo trimestre "ao preço mais baixo" que a Moderna pratica. A empresa refere que este é "o primeiro passo" na sua parceria a longo prazo com a União Africana. África, com 1,3 mil milhões de pessoas, continuam a ser a região menos vacinada do mundo contra a covid-19, com pouco mais de 5% totalmente vacinados.

A Moderna acrescenta que este acordo é separado do compromisso que tem com o projeto global Covax para fornecer até 500 milhões de doses desde final deste ano até 2022. A Covax é uma iniciativa que visa fornecer doses a países de rendimento baixo e médio.

NM/MS

MOÇAMBIQUE

Governo aprova plano de contingência para época chuvosa 2021/2022

O Governo moçambicano aprovou o plano de contingência para época chuvosa 2021/2022, uma estratégia orçada em 10 mil milhões de meticais (135 milhões de euros).

Créditos: DR

"Está previsto que tenhamos chuvas, ventos fortes, inundações urbanas e secas. A estes aspetos se juntam também as possibilidades de ocorrência de cheias e ciclones", declarou à comunicação social Filimão Suaze, após a 37.ª sessão do Conselho de Ministros na Presidência da República em Maputo.

No total, segundo dados do plano de contingência, mais de 1,6 milhões de pessoas podem ser afetadas, a maior parte das quais em distritos das províncias de Sofala e Manica, na região centro de Moçambique, que ainda tem marcas da passagem do ciclone Idai, em 2019.

"Esta reflexão é feita tendo em conta os exercícios anteriores, na medida em que já sofremos com eventos naturais. E é preciso considerar que ainda existem deslocados de guerra, tanto do cenário que nós temos por causa do terrorismo em Cabo Delgado como também devido a situações que ainda prevalecem no centro", declarou o porta-voz do Governo de Moçambique.

Uma fonte do INGD - Instituto Nacional de Gestão e Redução do Risco de Desastres disse à Lusa que dos 10 mil milhões de meticais, o executivo moçambicano tem um défice de 7 mil milhões de meticais (94 milhões de euros).

A mais recente previsão sazonal indica que o centro de Moçambique pode sofrer mais intempéries que o resto do país nesta estação das chuvas, acentuando um padrão de anos anteriores, disse o chefe do departamento de previsão do Instituto Nacional de Meteorologia (Inam), Acácio Tembe, em entrevista à Lusa na semana passada.

Moçambique é considerado um dos países mais severamente afetados pelas alterações climáticas no mundo, enfrentando ciclicamente cheias e ciclones tropicais.

Na época chuvosa 2020/2021 Moçambique foi assolado por eventos climatéricos extremos com destaque para a tempestade Chalane e os ciclones Eloise e Guambe, além de outras semanas de chuva intensa e inundações.

As intempéries provocaram pelo menos 96 mortes, afetaram 676.314 pessoas e causaram ainda 150 feridos, de acordo com dados do Governo.

O período chuvoso de 2018/2019 foi dos mais severos de que há memória em Moçambique: 714 pessoas morreram, incluindo 648 vítimas de dois dos maiores ciclones (Idai e Kenneth) de sempre a atingir o país.

DW/MS

BRASIL

Rio de Janeiro deixa de exigir uso de máscaras em espaços ao ar live

Créditos: DR

O prefeito do Rio de Janeiro anunciou na terça-feira (26) que a partir desta quarta-feira (27) deixou de ser obrigatório o uso de máscaras de proteção contra a covid-19 em espaços ao ar livre naquela cidade brasileira.

A medida foi tomada após a Assembleia Legislativa ter autorizado os municípios a dispensarem a obrigatoriedade do uso das máscaras e depois do comité científico da cidade ter confirmado que era seguro fazê-lo com 65% dos 'cariocas' totalmente imunizados. "Esse comité é o guia que orienta a cidade", explicou o autarca, Eduardo Paes.

A obrigatoriedade do uso de máscaras para evitar a propagação do vírus permanecerá em vigor apenas nos locais fechados, segundo declarações dadas nesta terça-feira pelo prefeito e pelo secretário de Saúde da cidade, Daniel Soranz.

A medida já havia sido anunciada há duas semanas por Paes, que aguardava que a percentagem necessária de cidadãos com o esquema de vacinação completo fosse atingida para levantar outras restrições.

A flexibilização das medidas inclui também discotecas, que poderão abrir as portas a partir de hoje, mas com 50% da sua capacidade e com a condição de que o público esteja totalmente imunizado.

O Rio de Janeiro, uma das cidades mais icónicas do Brasil, espera que até novembro todos os maiores de 12 anos estejam totalmente vacinados na cidade, de forma a garantir a realização do "Réveillon", a tradicional festa de final de ano, e abrir assim caminho para o carnaval de 2022 e reativar o turismo, principal fonte de receita da cidade.

Com mais de 606.246 mortes e 21,7 milhões de infetados pelo covid-19, o Brasil é, em números absolutos, um dos três países mais afetados pela pandemia no mundo, juntamente com os Estados Unidos e com a Índia, apesar de os indicadores da pandemia estarem em queda há meses.

JN/MS

Filho de Bolsonaro partilha mensagem de Trump a apoiar Presidente brasileiro

Créditos: DR

O filho do Presidente do Brasil partilhou, esta quarta-feira (27), uma mensagem de apoio do ex-Presidente dos EUA Donald Trump, quando Jair Bolsonaro é visado numa investigação sobre alegados crimes cometidos durante a pandemia de covid-19.

Na mensagem do ex-Presidente norte-americano, partilhada por Eduardo Bolsonaro na rede social Twitter, Donald Trump lembrou que ambos se tornaram "grandes amigos nos últimos anos" e que Jair Bolsonaro "ama e luta arduamente pelo povo brasileiro", tal como ele o faz nos EUA.

Trump salientou que o Brasil "tem sorte de ter um homem como Jair Bolsonaro a trabalhar para o país", que é "um grande Presidente e que nunca vai desiludir as pessoas", pode ler-se na publicação.

Eduardo Bolsonaro acrescentou uma nota: "Belas palavras" do ex-Presidente Trump (...) Dois patriotas que amam os seus países, respeitam a família, visam sempre a redução de burocracias/tributos, apoiam as suas polícias e militares, e respeitam Deus".

A oposição ao Governo brasileiro celebrou na terça-feira a aprovação do relatório final da Comissão Parlamentar de Inquérito (CPI), que investigou alegadas falhas e crimes cometidos na pandemia, e pediu a destituição do Presidente, Jair Bolsonaro.

No total, o relatório da CPI pede o indiciamento de Bolsonaro pela prática de nove crimes durante a pandemia de covid-19: prevaricação; charlatanismo; epidemia com resultado morte; infração a medidas sanitárias preventivas; emprego irregular de verba pública; incitação ao crime; falsificação de documentos particulares; crime de responsabilidade e crimes contra a humanidade.

A CPI da Pandemia, que ao longo de seis meses investigou no Senado alegadas falhas e omissões do Governo brasileiro na gestão da covid-19, aprovou o relatório final e pediu 80 indiciamentos por crimes durante a

Por sete votos contra quatro, o relatório final foi aprovado, concluindo assim os trabalhos da CPI, que ouviu dezenas de pessoas e investigou indícios de inúmeras irregularidades, que vão desde a defesa de fármacos ineficazes contra a doença por parte do Governo, até possíveis casos de corrupção na negociação de vacinas.

O parecer da CPI será agora encaminhado a diferentes órgãos públicos, como Câmara dos Deputados, Polícia Federal, Superior Tribunal de Justiça (STJ), Ministério Público Federal (MPF), Tribunal de Contas da União (TCU), a Ministérios Públicos estaduais, à Procuradoria-Geral da República (PGR), à Defensoria Pública da União (DPU) e ao Tribunal Penal Internacional (TPI), neste último caso devido aos alegados crimes contra a humanidade.

JN/MS

Cidade italiana gera polémica ao conceder título de cidadão honorário a Bolsonaro

A pequena cidade italiana de Anguillara Veneta gerou polémica ao anunciar que irá conceder cidadania honorária ao Presidente brasileiro, numa homenagem duramente criticada devido à gestão negacionista de Jair Bolsonaro face à pandemia de covid-19.

Créditos: DR

"A decisão foi aprovada" pela câmara municipal, confirmou Alessandra Buoso, autarca da localidade italiana de quatro mil habitantes e membro de A Liga, partido da extrema-direita de Itália liderado por Matteo Salvini, citada pela agência France-Presse.

A decisão foi imediatamente criticada, num momento em que Jair Bolsonaro acaba de ser acusado por uma comissão parlamentar de inquérito do Senado brasileiro de ter "deliberadamente exposto" os brasileiros à "contaminação em massa" pelo seu negacionismo em relação à gravidade da pandemia de covid-19. "Bolsonaro liderou uma política anti-covid-19 baseada no negacionismo e contra a vacina, que levou a milhares de mortes", denunciou Arturo Lorenzoni, porta-voz da oposição no Conselho Regional de Veneto, uma região governada pel'A Liga.

Questionada por telefone pela agência noticiosa, a autarca de Anguillara Veneta tentou defender a sua decisão, explicando que "a cidadania honorária foi concedida às pessoas que ele [Bolsonaro] representa e não a ele como pessoa".

"A cidadania honorária visa recompensar o acolhimento que os migrantes de Anguillara Veneta têm recebido no Brasil", argumentou a autarca.

Oprimidos pela pobreza, cerca de mil habitantes desta comuna italiana emigraram para o Brasil no final do século XIX, entre eles os antepassados do Presidente brasileiro, que deixaram aquela região de Itália em 1888.

De acordo com o relatório final da comissão parlamentar de inquérito do Senado brasileiro, apresentado na semana passada e que deverá ser hoje votado, Bolsonaro foi "o principal responsável pelos erros do Governo durante a pandemia" que matou mais de 600 mil pessoas no país lusófono.

Entre "crimes contra a humanidade", pelos quais Bolsonaro pode ser julgado no Tribunal Penal Internacional de Haia, o relator da investigação, senador Renan Calheiros, totalizou nove crimes contra o chefe de Estado, que vão de "charlatanismo" a "incitação ao crime", passando por "infração a medidas sanitárias preventivas" e "prevaricação".

Jair Bolsonaro é esperado em Itália para a cimeira do G20 que será realizada no fim de semana em Roma. O chefe de Estado poderá assim deslocar-se posteriormente à terra dos seus ancestrais, numa visita que ainda não está confirmada até ao momento.

JN/MS

MUNDO

Créditos: DR

Coreia do Norte JN

SEUL GARANTE

Kim Jong-un não foi trocado por duplo não houve golpe na Coreia do Norte

Os serviços de informações da Coreia do Sul dizem que o líder norte coreano Kim Jong-un perdeu 20 quilogramas, depois de ter pesado 140, mas que se encontra bem de saúde.

O Serviço Nacional de Informações (NIS) da Coreia do Sul negou, assim, as notícias publicadas nos Estados Unidos de que as imagens de Kim Jong-un seriam de um duplo do líder norte coreano que teria sido usado na sequência de um golpe de Estado em Pyongyang.

Perante uma comissão parlamentar, o NIS informou que usa uma série de métodos científicos para realizar cálculos sobre a perda de peso de Kim Jong-un, explicou o deputado Kim Byung-kee, membro da Comissão de Informações da Assembleia Nacional, de Seul.

A saúde de Kim Jong-un, 37 anos, assim como o seu excesso de peso, é um tema de debate recorrente em Seul, e costuma dar azo a inúmeras especulações.

O pai e o avô de Kim Jong-un, ex-dirigentes da Coreia do Norte, sofreram de problemas cardiovasculares. Por outro lado, durante a sessão da comissão parlamentar, o NSI também se referiu à possibilidade de a Coreia do Norte ter fabricado combustível para obter plutónio para armas nucleares, acrescentou o deputado Kim Byung-kee em declarações publicadas pela agência Yonhap.

A Agência Internacional de Energia Atómica alertou no verão sobre a atividade no Centro de Investigação Nuclear de Yongbyon, a 100 quilómetros a norte de Pyongyang.

Os serviços secretos da Coreia do Sul notaram também que foram retirados os retratos oficiais do pai do líder coreano, Kim Jong-il e do avô, Kim Il-sung, da sala de reuniões oficial do dirigente.

Segundo o NSI, os retratos não são visíveis nas últimas fotografias divulgadas pela propaganda oficial da Coreia do Norte, o que indica, segundo os serviços de inteligência sul coreanos, que existe "vontade" de afastar Kim Jong-un dos legados dos antecessores.

JN/MS

Taiwan JN

China "opõe-se veementemente" aos contactos militares entre Taiwan e EUA

Créditos: DR

O Governo chinês criticou, esta quinta-feira (28), a presença de soldados norte-americanos em Taiwan, após a líder do território ter confirmado oficialmente aquela informação, numa altura de crescente tensão entre Pequim e Taipé.

"Opomo-nos veementemente a qualquer forma de intercâmbio oficial e contacto militar entre os Estados Unidos e Taiwan", disse o porta-voz do Ministério dos Negócios Estrangeiros, Wang Wenbin, em conferência de imprensa.

Nas últimas semanas, a China intensificou as incursões aéreas perto de Taiwan, o que aumentou a tensão entre Taipé e Pequim para o nível mais alto em quatro décadas, segundo o ministro de Defesa da ilha.

A líder de Taiwan, Tsai Ing-wen, confirmou esta quinta-feira (28), pela primeira vez, que os Estados Unidos têm presença militar na ilha, "para treinar tropas taiwanesas", corroborando informações recentemente publicadas pela imprensa norte-americana.

Em entrevista à cadeia televisiva norte-americana CNN, Tsai destacou que há uma "ampla gama de cooperação" com os EUA para "aumentar a capacidade de defesa" de Taiwan, mas evitou especificar o número de soldados norte-americanos destacados na ilha, limitando-se a dizer que são "menos do que se acredita".

No início deste mês, o jornal "The Wall Street Journal" revelou que um destacamento formado por cerca de vinte membros das forças especiais e do Corpo de Fuzileiros Navais está destacado na ilha há pelo menos um ano para treinar o Exército local.

Trata-se da primeira vez que Taiwan reconhece publicamente a presença de militares norte-americanos, desde a partida da última guarnição dos Estados Unidos, em 1979, quando Washington reconheceu o governo da China comunista, em detrimento de Taiwan.

Tsai garantiu que a ameaça de Pequim "cresce a cada dia".

Na semana passada, o Presidente norte-americano, Joe Biden, declarou que os Estados Unidos "têm o compromisso" de defender militarmente Taiwan, caso a China decida atacar a ilha.

China e Taiwan vivem como dois territórios autónomos desde 1949, altura em que o antigo governo nacionalista chinês se refugiou na ilha, após a derrota na guerra civil frente aos comunistas.

O nome oficial de Taiwan é República da China.

Pequim considera Taiwan parte do seu território e ameaça a reunificação através da força, caso a ilha declare formalmente a independência.

JN/MS

Nações Unidas JN

Pequena parte da fortuna de Musk poderia ajudar a resolver a fome mundial

Créditos: DR

Um grupo de multimilionários poderia ajudar a acabar com a fome mundial com 2% das suas fortunas, segundo o diretor do Programa Alimentar Mundial das Nações Unidas.

David Beasley afirmou, em entrevista à CNN, que os multimilionários precisam de "avançar agora, uma única vez", citando especificamente os dois homens mais ricos do Mundo, Jeff Bezos e Elon Musk. "Seis mil milhões de dólares [5,18 mil milhões de euros] para ajudar 42 milhões de pessoas que literalmente morrerão se não as ajudarmos. Não é complicado".

Estes comentários surgem depois de o diretor ter pedido ajuda a Musk através do Twitter após o empresário ter ultrapassado Jeff Bezos como a pessoa mais rica do Mundo. "Parabéns a @elonmusk por ultrapassar @JeffBezos como a pessoa mais rica do Mundo. Elon, para comemorar, ofereço-te uma oportunidade única na vida: ajude-nos a salvar 42 milhões de pessoas da fome por apenas 6,6 mil milhões de dólares! A oferta expira EM BREVE... e vidas também", escreveu.

De acordo com a "Bloomberg", Elon Musk tem um património líquido de quase 289 mil milhões de dólares (equivalente a 249 mil milhões de euros), o que significa que Beasley está a pedir uma doação de 2% da sua fortuna. Já Bezos tem uma fortuna avaliada em 193 mil milhões de dólares (166 mil milhões de euros). O património líquido dos multimilionários dos Estados Unidos quase duplicou desde o início da pandemia, tendo chegado a 5,04 biliões de dólares (4,35 biliões de euros) em outubro, segundo o Institute for Policy Studies and Americans for Tax Fairness.

"Tempestade perfeita"

A fome no Mundo atingiu o máximo de 15 anos em 2020, de acordo com um relatório das Nações Unidas publicado este ano. Uma "tempestade perfeita" de várias crises, como conflitos, a mudança climática e a pandemia de covid-19, levou muitas nações até "à porta da fome", continua Beasley.

É o caso de metade da população do Afeganistão - 22,8 milhões de pessoas - que enfrenta uma crise aguda de fome. O desemprego galopante e uma crise de liquidez pôs o país à beira de uma crise humanitária e 3,2 milhões de crianças menores de cinco anos estão em risco. Já na Etiópia, estima-se que 5,2 milhões de pessoas precisam urgentemente de assistência alimentar na região de Tigray.

JN/MS

Negociações JN

EUA pedem ao Irão que dê provas de "boa-fé" sobre programa nuclear

Os Estados Unidos pediram esta quarta-feira (27) ao Irão, que se mostrou pronto para regressar às negociações sobre o seu programa nuclear em novembro, a dar provas de "boa-fé" nas próximas conversações.

Créditos: DR

"A porta não vai estar eternamente aberta, porque o Irão continua a tomar medidas nucleares provocadoras. Esperamos que regresse a Viena [sede das negociações] em breve para negociar e dar mostras de boa-fé", referiu um porta-voz da diplomacia norte-americana.

O Departamento de Estado norte-americano também tem sido cauteloso, apontando para a União Europeia (UE), que coordena o acordo de 2015 que deveria impedir o Irão de ter acesso a armamento nuclear, os esforços atuais para reanimá-la.

"Como já dissemos várias vezes, estamos prontos para voltar a Viena e acreditamos que ainda é possível chegar rapidamente a um acordo e implementá-lo", afirmou o porta-voz da diplomacia americana, indicando que apenas "um pequeno número de questões" permanecia em aberto quando as negociações terminaram em junho.

Esta quarta-feira (27), em Bruxelas, após um encontro com o negociador europeu Enrique Mora, o vice-ministro iraniano encarregado do dossiê, Ali Bagheri, anunciou que o Irão está pronto para retomar as negociações sobre o seu programa nuclear em Viena já em novembro.

"Tive uma conversa séria e construtiva com Enrique Mora sobre os fundamentos de uma negociação bem-sucedida. Concordámos iniciar as negociações antes do final de novembro. A data exata será anunciada na próxima semana", indicou Bagheri através da rede social Twitter.

"Não há nada a anunciar no momento do nosso lado", disse uma fonte europeia após a reunião.

Os iranianos tinham pedido um encontro com Enrique Mora para "discutir questões que ficaram em suspenso" após conversas com o negociador europeu a 14 de outubro em Teerão.

A União Europeia (UE) e os Estados Unidos têm insistido no recomeço das negociações iniciadas em Viena em abril para salvar o acordo nuclear de 2015 e que estão suspensas desde junho, quando foi eleito o novo Presidente da República Islâmica, o ultraconservador Ebrahim Raissi. Washington avisou mesmo estar pronto para tomar "outras medidas", numa alusão à opção militar, se a diplomacia fracassar.

O Plano de Ação Conjunto Global (JCPOA, na sigla em inglês), assinado entre o Irão e os 5+1 (os cinco membros permanentes do Conselho de Segurança - Estados Unidos, Reino Unido, França, Rússia e China - mais a Alemanha), oferecia ao Irão o levantamento de parte das sanções internacionais em troca de uma redução drástica do seu programa nuclear colocado sob estrito controlo da ONU.

Mas após a retirada unilateral de Washington, em 2018, e do restabelecimento de sanções, Teerão começou gradualmente a desrespeitar a maioria dos seus compromissos.

As recentes negociações - entre os signatários do JCPOA e nas quais os Estados Unidos participam indiretamente - visam salvar o pacto internacional através do regresso ao acordo dos Estados Unidos e do Irão ao cumprimento das suas obrigações no mesmo.

JN/MS

NISSAN

ALL IN CLEAROUT

Everyone's running to get our 2021 models before they're gone.
Don't miss your chance.

GET LEASE OR FINANCE RATES FROM AS LOW AS 0% APR ON SELECT 2021 MODELS

OR

GET UP TO $4,000 TOTAL STANDARD RATE FINANCE CASH ON OTHER SELECT MODELS

Offers available until November 1, 2021. Freight and PDE charges extra, Applicable Fees ($0), Air-conditioning Levy $100, manufacturer's rebate and dealer participation where applicable (all which may vary by region), are included. License, registration, insurance and applicable taxes are extra. Offers are available on approved credit through Nissan Canada Finance for a limited time, may change without notice. Retailers are free to set individual prices.See your participating Nissan retailer for complete details. ©2021 Nissan Canada Inc.

visit **highparknissan.com**

HIGH PARK NISSAN

Michael Cruz
Pre-owned/New Car Specialist
mcruz@highparknissan.com

HIGH PARK NISSAN
3275 Dundas St W, Toronto
(416) 762-7537

Bulimia e depressão:

Vanessa Fernandes assume ter sido "escrava do próprio sucesso"

Créditos: DR

A triatleta Vanessa Fernandes assumiu ter sido "escrava do próprio sucesso", que culminou com a conquista da medalha de prata nos Jogos Olímpicos de Pequim 2008, nos quais alinhou já doente e com a missão de "sofrer, sofrer, sofrer".

Treze anos depois, Vanessa Fernandes protagoniza a curta-metragem "72 Horas", sobre os três dias anteriores à conquista olímpica, reconhecendo ter competido já com o diagnóstico de depressão.

"O meu objetivo era sempre o mesmo, ganhar e ser a melhor", recordou no seu depoimento a atleta natural de Perosinho, em Vila Nova de Gaia, admitindo que os distúrbios alimentares começaram quando deixou de comer a pensar nos segundos que podia ganhar.

Com uma vida dedicada ao Alto Rendimento, deixando os estudos aos 16 anos, quando frequentava o 10.º ano, Vanessa Fernandes não descartou a sua responsabilidade: "Só discutia porque achava que nunca era suficiente o que eu andava".

"Vamos aguentar mais um bocado e logo se vê. O que me permiti a mim, permiti que os outros me fizessem [...]. Se for aos Jogos, passar a meta e buscar a medalha e morrer a seguir, está tudo bem", afirmou a gaiense na curta-metragem realizada por Miguel C. Saraiva e produzida pela empresa de apostas desportivas Betclic.

Na contagem decrescente para a prova feminina dos Jogos Pequim2008, a 18 de agosto, Vanessa Fernandes recordou os "episódios bulímicos constantes, [em que] comia compulsivamente e vomitava", num comportamento não de um atleta, mas "de alguém que está doente".

"Eu gostava dos dias pré-prova, era como se fosses buscar o máximo de coisas para arranjar prazer. Há desculpa para descansar um pouco mais, para comer mais, para não treinar tanto e eu aproveitava", referiu, salientando que, na altura, sentia "euforia e felicidade, por poder comer depois da prova".

No dia da prova, ganha pela australiana Emma Snowsill, Vanessa Fernandes contou com o importante apoio da mãe, que viajou pela primeira e única vez de avião para a acompanhar em Pequim. "A minha mãe segurou muita coisa, é incrível, parece que estou a ver isso. Ela assegurou que eu não me desligasse", vincou.

Depois, "foi a vida inteira num dia".

"Entrei num espetáculo. Mergulhei, dentro de água, ainda me lembro do cheiro [...] dentro da guerra, da arena, e, lá dentro, é lutar até ao fim. Entras no modo perfeito de uma máquina de competição. Na transição para a corrida, nem me chateei ir para a frente, quase quis uma desculpa. Eu ia buscar uma medalha, porque eu quase já tinha excluído a hipótese de ganhar", disse.

A mensagem que ouvia durante a prova era que era preciso "sofrer, sofrer, sofrer" e até "sofrer até morrer". "Ainda querem que eu dê mais", questionava Vanessa Fernandes, reconhecendo que esses estímulos lhe conferiam "bué raiva" e uma enorme vontade de se libertar.

"Era como se me tivesse deixado de ser escrava do meu próprio sucesso. Para mim, já estava a ser muito e eu diluí-me na obtenção desse resultado", realçou.

Já com a prata olímpica, depois do título mundial em 2007 e dos cinco títulos europeus absolutos, Vanessa Fernandes sentiu ter chegado ao limite.

"Estava com depressão, chegou a um ponto em que tive de pedir ajuda, caso contrário ia destruir-me. Fui internada. Foi um grande caminho para acordar para o meu desenvolvimento pessoal e, depois, veio vida, paz, harmonia, vem a realidade", concluiu.

Depois do sucesso olímpico, Vanessa Fernandes voltou aos Jogos no Rio2016, como suplente na maratona, tendo, no ano seguinte, tentado o seu regresso ao triatlo.

Agência Lusa

Thinking about downsizing?

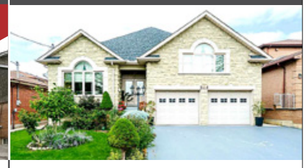
Is it time to downsize?
Are you overwhelmed by maintenance?
Do you have lots of empty, unused space?
Are you often away from home?
Do you want a more active social life?

For answers to these questions and more, visit: downsizingcasa.ca

Keele & Rogers

Casa separada bem cuidada, com várias melhorias num excelente lote. O andar principal tem tetos com 9 pés de altura. A cozinha tem ainda uma área de pequeno-almoço com acesso ao exterior. Conceito aberto entre a sala de jantar e de estar, com piso em madeira. O segundo andar possui uma cozinha e sala de estar em conceito aberto, com tetos de 9 pés. O basement encontra-se acabado, com conceito aberto.

Keele & Wilson



Incrível bungalow + loftv, num lote de 55 X 175 pés. Com praticamente 5,000 pés quadrados de habitação (2,478 principal + 2478 basement acabado profissionalmente). Sala de estar grande, com chão de mármore e tetos de 9 pés. Tetos de catedral com vista para a sala de jantar, teto com sancas e pot lights. Enorme cozinha personalizada com ilha, com balcões de granito, balcão de pequeno-almoço e saída para o solário.

RE/MAX

REMAX ULTIMATE
REALTY INC.,BROKERAGE
Independently Owned and Operated

CANDIDO FARIA
SRS, ABR, Hon. B.A.
Real Estate Broker
416.459.2007
candido@candidofaria.ca
www.CandidoFaria.ca

A melhor altura para comprar ou vender a sua casa é quando estiver devidamente preparado!

TAÇA DA LIGA

A maldição chegou às ilhas e agora em versão precoce

Créditos: DR

O Santa Clara eliminou os dragões da Taça da Liga com uma vitória inequívoca em São Miguel. Os açorianos não ganhavam aos portistas desde 2001 e estão muito perto da final four.

Há coisas que não mudam e uma delas é a Taça da Liga causar dissabores ao F. C. Porto. Época após época, o troféu escapa aos dragões e em 2021/22 o adeus consuma-se logo ao primeiro jogo na prova, com o Santa Clara a vestir, desta vez, a pele de carrasco. Péssima no campeonato, a equipa insular transfigurou-se e conseguiu a primeira vitória sobre os portistas em 20 anos.

Sérgio Conceição mudou 10 jogadores em relação ao onze que tinha iniciado o jogo de sábado (23) em Tondela e deu-se mal. Muito mal. Sem rotinas coletivas, quem entrou de início não mostrou andamento, nem capacidade, para fazer esquecer quem foi poupado.

O Santa Clara organizou-se bem, jogou de forma muito concentrada e foi eficaz a aproveitar as oportunidades, acabando a partida a festejar um triunfo que deixa a equipa de Nuno Campos muito perto da final four (para isso não acontecer, o Rio Ave terá de ganhar no Dragão, na última jornada do grupo, por três golos de diferença, ou por dois (desde que marque no mínimo quatro).

Voltando ao início, os portistas até entraram com vontade. Fábio Vieira e Toni Martínez podiam ter aberto o marcador, mas foi o Santa Clara a chegar ao golo, num canto em que a defesa portista não se mostrou expedita a afastar a bola, depois de reclamar uma falta anterior sobre Grujic, que levou o sérvio a ser assistido e a ficar a olhar para o lance na lateral.

Ao contrário do que sucedeu em Tondela, a desvantagem abalou imenso os dragões, que até ao intervalo só voltaram a ameaçar a baliza num livre de Fábio Vieira. No início da segunda parte, Conceição lançou Sérgio Oliveira, Otávio e Luís Díaz, e o empate esteve por um fio várias vezes, mas nova desatenção atrás custou o 2-0, desta vez com Mbemba e Marcano mal na fotografia do golo de Ricardinho.

Evanilson e Taremi, também saídos do banco portista, ainda contruíram a jogada em que o iraniano fez o 2-1, com quase 15 minutos para jogar, incluindo os descontos, mas seria o Santa Clara a chegar novamente ao golo, num lance de contra-ataque muito bem finalizado por Nené.

JN/MS

I LIGA RESULTADOS RONDA 2		
Santa Clara	3-1	F.C.Porto
Sporting	2-1	Famalicão
Vitória SC	3-3	Benfica
Braga	-	Paços de Ferreira

PROGRAMA - RONDA 3
Quarta-feira 15/12
Benfica 16h00 Sp. Covilhã
Penafiel 16h00 Sporting
Porto 16h00 Rio Ave

Benfica empata em Guimarães e fica tudo em aberto no Grupo A

As águias desperdiçaram duas vantagens de dois golos e agora vão decidir o apuramento para 'final four' frente ao Covilhã, em jogo que estão obrigadas a ganhar por dois ou mais golos.

O Benfica começou o Grupo A da Taça da Liga a empatar (3-3) e agora vai decidir o apuramento para a "final-four" frente ao Sporting da Covilhã, estando obrigado a ganhar por dois ou mais golos para ter um "goal-avarage" melhor do que os vitorianos.

Esta quarta-feira (27), no Estádio D. Afonso Henriques, a primeira parte reservou uma chuva de golos. Alfa Semedo, na própria baliza, deu vantagem ao Benfica, antes de Pizzi fazer o 0-2. Pouco depois, André André reduziu para a equipa da casa, mas Radonjic, que se estreou a marcar de águia ao peito, fez o 1-3. Ainda não estava tudo dito na primeira parte, já que Estupinan, aos 45+2, deixou tudo em aberto.

Em desvantagem, e a saber que uma vitória lhe daria a passagem para as meias-finais, o V. Guimarães carregou e chegaria ao empate, através de Bruno Duarte, à passagem dos 83 minutos. A reviravolta podia ter acontecido, mas o 3-3 manteve-se e deixa as decisões para a última jornada, sendo que os vitorianos ficam à espera daquilo que o Benfica fará com o Covilhã para saberem se disputam, ou não, a meia-final da Taça da Liga.

JN/MS

Créditos: DR

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

Pepa: "Foi um grande Vitória, merecíamos ter ganho"

Créditos: DR

O treinador do V. Guimarães destacou a reação da sua equipa às desvantagens e só lamentou que a boa exibição não tivesse correspondência no resultado.

Pepa mostrou-se orgulhoso pela exibição do V. Guimarães no jogo desta quarta-feira (27), do Grupo A da Taça da Liga, que terminou com um empate a três golos com o Benfica.

"Foi um grande Vitória no jogo todo, mesmo com muita infelicidade no início. O Benfica, com mérito porque o mais difícil no futebol é marcar golos, marcou três em quatro remates… Não fomos competentes no início porque sabemos que o Benfica é fortíssimo em transição. Não é fácil ter a capacidade de reação física e emocional que tivemos. Mostrámos muita qualidade contra uma grande equipa. Corrigimos, melhorámos e tenho de valorizar o que aconteceu aqui, um 3-3 fantástico. Merecíamos ter ganho", salientou o treinador vitoriano.

Pepa não escondeu alguma frustração por o V. Guimarães já não depender dele próprio para avançar na competição. "Já não dependemos de nós para o apuramento mas fizemos tudo o que estava ao nosso alcance". completou.

JN/MS

Leões vencem "besta negra" e aproximam-se da final four da Taça da Liga

Sporting derrota Famalicão, com golos de Ugarte e Nuno Santos, e basta uma igualdade com o Penafiel para atingir fase final. Primeiro triunfo frente ao adversário minhoto em quatro anos.

O Sporting venceu o Famalicão, por 2-1, em Alvalade, e precisa apenas de um empate, frente ao Penafiel, a 15 de dezembro, na última jornada, para se apurar para a final four e tentar repetir a conquista da última época. Apesar de oito mudanças relativamente ao encontro com o Moreirense, os leões assinaram uma exibição interessante, com um forte espírito competitivo, e a prova foi que marcaram na madrugada da partida, aos oito minutos. Um golo com alguma felicidade, dado que a bola bateu num defesa minhoto, mas que valeu a Ugarte o primeiro festejo com a camisola verde e branca. Por respeito ao antigo clube, não festejou.

No segundo período, Nuno Santos aumentou a vantagem e, perto do fim, Heriberto Tavares reduziu.

O Sporting matou um borrego com quatro anos: o último triunfo com o Famalicão tinha ocorrido em 2017. A besta negra de Ruben Amorim foi ao chão, pela primeira vez, sob o seu legado.

Apesar do duelo se ter disputado entre o campeonato e a Champions, o Sporting entrou em campo com o pé no acelerador e marcou na primeira oportunidade. O meio-campo deu conta do recado e a vantagem deu tranquilidade. Aos 32 minutos, Sarabia teve uma boa oportunidade mas a bola saiu à figura do guardião.

A segunda parte trouxe uma partida mais aberta em virtude das três substituições promovidas no Famalicão, que se tornou mais ofensivo. Ruben Amorim respondeu com a entrada de Pedro Gonçalves e, três minutos depois, o segundo golo surgiu por Nuno Santos.

Quando tudo parecia resolvido, o Famalicão acordou das cinzas e marcou por Heriberto Tavares. A seguir, Alvalade gelou no momento em que Riccieli introduziu a bola na baliza mas o defesa estava em fora de jogo. O leão respirou de alívio e já sonha com a fase final.

JN/MS

Créditos: DR

Sporting de Braga empata com Paços de Ferreira e adia decisão da Taça da Liga

Créditos: DR

Braga e Paços de Ferreira não foram além de um empate sem golos, na cidade dos Arcebispos, na quinta-feira (28), em jogo da segunda jornada do Grupo C da Taça da Liga, um desfecho que afasta os castores da Final Four.

O Braga, sofreu um forte revés no primeiro minuto de descontos da etapa inicial, quando Francisco Moura foi expulso com segundo cartão amarelo.

Num jogo morno na primeira parte, o SC Braga foi tendo algum ascendente, com Galeno a personificar a vontade de marcar, mas foi só mesmo vontade, já que na prática as redes não balançaram. O Paços de Ferreira, talvez por falta de rotinas entre os jogadores, face às inúmeras alterações no onze (só Maracás resistiu em comparação com a equipa titular que defrontou o Arouca para a Liga), poucas vezes incomodou Tiago Sá.

A segunda parte foi mais quezilenta, mas teve sentido único, com os bracarenses a procurarem o golo até ao último suspiro do jogo, como foi disso exemplo, o lance de insistência de Ricardo Horta, em que Jorge Silva quase ia fazendo autogolo. A chuva intensa que se fez sentir também tornou o terreno mais pesado e os jogadores acabaram por acusar o desgaste físico.

O Braga vai agora ao Bessa, em jogo agendado para 15 de dezembro, discutir o primeiro lugar, sendo que os "axadrezados" têm a vantagem de poderem empatar para seguirem em frente.

Com este desfecho, o Boavista lidera, com três pontos, enquanto minhotos e pacenses têm apenas um.

Observador/MS

I LIGA

Mariana Vaz Pinto é a primeira mulher delegada em jogos da Liga

Pela mão do Belenenses SAD, Mariana Vaz Pinto tornou-se esta segunda-feira (25) na primeira mulher a desempenhar o cargo de delegada ao jogo ("team manager") numa partida das competições profissionais portuguesas.

"Nenhuma atividade profissional deve estar barrada por questões de género. Ontem quebrámos mais uma barreira com a Mariana Vaz Pinto a assumir a posição de delegada pela primeira vez num jogo da Liga Portugal. Estamos certos que ao colocarmos a competência acima de qualquer fator, muitas mais se seguirão", realçaram os azuis numa postagem nas redes sociais a assinalar o feito.

O momento histórico aconteceu no encontro frente ao Boavista, da nona jornada da Liga Portugal, que decorreu no Bessa e terminou com um nulo.

Mariana Vaz Pinto, de 26 anos, que desempenhou as mesmas funções durante cinco anos no Sporting, chegou este mês de outubro ao Belenenses SAD, mas só agora se sentou no banco.

Para além do clube, a Liga Portuguesa de Futebol Profissional também enalteceu o facto de haver pela primeira vez uma mulher como "team manager" na Liga.

"Mariana Vaz Pinto entrou ontem na história do futebol profissional ao sentar-se no do OsBelenenses SAD como Team Manager!", escreveu nas redes sociais.

JN/MS

Créditos: DR

Uma nulidade que quase nem deu para aquecer

Créditos: DR

Pantera tentou, mas averbou a sexta jornada seguida sem ganhar. Azuis só quiseram o ponto.

Não fosse o Boavista ter, pelo menos, tentado fazer alguma coisa que resultasse em golos e estes 90 minutos teriam sido um martírio ainda maior, agravado por uma temperatura a lembrar que o inverno está mesmo aí. Só por isso, a pantera merecia o prémio que não teve, enquanto o Belenenses SAD, ainda a ressacar da mudança de treinador e sem qualquer vitória em nove jornadas, fica com o pontinho que pareceu ser o objetivo desde o início.

Mais vezes mal do que bem, é certo, mas ao Boavista não se pode dizer que não lutou pela vitória que lhe foge na Liga desde 23 de agosto. Oportunidades de golo não foram muitas (Tiago Morais, à meia hora, desperdiçou a única flagrante), também porque os azuis, a terem algum mérito foi o de terem defendido com critério e relativa organização. O domínio boavisteiro, de alguma forma consentido, começou aos 15 minutos e não desapareceu até ao apito final (Alireza foi um mero espectador), só que não trouxe proveitos. Ao avançado Musa faltou um bocadinho assim para finalizar os dois lances mais prometedores da segunda parte.

JN/MS

Benfica vence Vizela com golo nos minutos finais

O Benfica venceu (1-0), no último domingo (24), no Minho, o Vizela em jogo a contar para a nona jornada da Liga. Rafa foi o autor do golo dos encarnados, já nos minutos finais.

Depois das derrotas diante de Portimonense e Bayern Munique, o Benfica regressou aos triunfos na Liga diante do recém-promovido Vízela. O golo, esse, surgiu já nos descontos, aos 90+8.

Rafa, que já tinha visto um golo ser-lhe anulado por fora de jogo, foi o herói dos encarnados ao aproveitar, da melhor forma, uma assistência de Pizzi e rematar, de pé direito, para o fundo da baliza de Charles.

Com este resultado, o Benfica assume a liderança do campeonato, com um ponto de vantagem em relação ao F. C. Porto e Sporting, que somam 23. Já o Vizela, que vinha de cinco empates consecutivos, somou o sétimo encontro sem vencer, mantendo-se na 12.ª posição, com oito pontos.

JN/MS

Créditos: DR

LIGA PORTUGAL bwin

I LIGA RESULTADOS DA 9ª. JORNADA

Vitória SC	2-1	Marítimo
Santa Clara	0-2	Famalicão
Tondela	1-3	F.C. Porto
Sporting	1-0	Moreirense
P. Ferreira	0-0	Arouca
Vizela	0-1	Benfica
Portimonense	0-2	Estoril
Gil Vicente	0-1	Braga
Boavista	0-0	B-SAD

I LIGA PROGRAMA DA 10ª. JORNADA

Sexta-feira 29/10
Arouca 20h15 Tondela – SPORT TV
Sábado 30/10
F.C. Porto 17h00 Boavista – SPORT TV
Estoril 19h00 Benfica – SPORT TV
Sporting 21h15 Vitória SC – SPORT TV
Domingo 31/10
Marítimo 15h30 Gil Vicente – SPORT TV
B-SAD 18h00 Santa Clara – SPORT TV
Famalicão 20h30 Vizela – SPORT TV
Segunda-feira 01/11
Braga 19h00 Portimonense – SPORT TV
Moreirense 21h15 P. Ferreira – SPORT TV

Classificação

Equipas	P	PD	V	E	D	GM	GS	DG
Benfica	24	9	8	0	1	20	5	15
F.C. Porto	23	9	7	2	0	21	6	15
Sporting	23	9	7	2	0	14	4	10
Estoril	18	9	5	3	1	14	7	7
Braga	16	9	4	4	1	13	8	5
Portimonense	14	9	4	2	3	8	6	2
Vitória SC	13	9	3	4	2	11	8	3
Boavista	11	9	2	5	2	11	11	0
P. Ferreira	10	9	2	4	3	8	11	-3
Gil Vicente	9	9	2	3	4	10	11	-1
Tondela	9	9	3	0	6	13	17	-4
Vizela	8	9	1	5	3	7	14	-7
Marítimo	7	9	1	4	4	7	11	-4
Moreirense	7	9	1	4	4	10	17	-7
Arouca	6	9	1	3	5	8	16	-8
Famalicão	6	9	1	3	5	10	14	-4
Santa Clara	6	9	1	3	5	6	18	-12
B-SAD	5	9	0	5	4	5	12	-7

Legenda: P - Pontos; PD - Partidas disputadas; V - Vitórias; E - Empates; D - Derrotas; GM - Golos marcados; GS - Golos sofridos; DG - Diferença de golos

LIGA PORTUGAL 2 SABSEG SEGUROS

Classificação

Equipas	P	PD	V	E	D	GM	GS	DG
Benfica B	20	9	6	2	1	20	9	11
Feirense	18	9	6	0	3	14	8	6
Rio Ave	18	9	5	3	1	20	12	8
Casa Pia	17	9	5	2	2	15	7	8
E. Amadora	14	9	4	2	3	15	14	1
Leixões	14	9	4	2	3	14	12	2
Penafiel	14	9	4	2	3	8	8	0
Ac. Viseu	13	9	4	1	4	12	16	-4
Nacional	12	9	3	3	3	13	12	1
Mafra	12	9	3	3	3	10	9	1
Chaves	12	9	3	3	3	16	14	2
Trofense	10	9	2	4	2	8	8	0
Porto B	10	9	2	4	2	11	12	-1
Sp. Covilhã	10	9	2	4	3	7	13	-6
Varzim	6	9	1	3	5	9	15	-6
Vilafranquense	6	9	1	3	5	8	16	-8
Farense	5	9	0	5	3	9	14	-5
Académica	2	9	0	2	6	7	17	-10

Legenda: P - Pontos; PD - Partidas disputadas; V - Vitórias; E - Empates; D - Derrotas; GM - Golos marcados; GS - Golos sofridos; DG - Diferença de golos

RESULTADOS DA 8ª. JORNADA

Ac. Viseu	1-0	Varzim
Vilafranquense	1-3	Leixões
Penafiel	1-1	Rio Ave
Casa Pia	1-0	Chaves
Porto B	0-0	Farense
Benfica B	3-1	Feirense
Feirense	1-2	E. Amadora
Nacional	1-1	Mafra
Trofense	3-0	Sp. Covilhã

PROGRAMA DA 9ª. JORNADA

Sexta-feira 29/10
Chaves 18h00 Trofense – SPORT TV+
Sábado 30/10
Leixões 11h00 Benfica B – SPORT TV
Domingo 31/10
Mafra 11h00 Sp. Covilhã – STREAMING
E. Amadora 11h00 Porto B – SPORT TV
Rio Ave 14h00 Ac. Viseu – SPORT TV+
Feirense 16h00 Casa Pia - STREAMING
Varzim 19h30 Vilafranquense – CANAL 11
Segunda-feira 01/11
Farense 14h00 Penafiel – SPORT TV
Académica 16h30 Nacional – SPORT TV

Estoril Praia vence Portimonense e consolida quarto lugar da Liga

O Estoril Praia consolidou no último domingo (24) o quarto lugar da I Liga portuguesa de futebol, depois de vencer em casa do Portimonense, por 2-0, em jogo da nona jornada.

André Franco (59 minutos) e Bruno Lourenço (72) marcaram os golos dos "canarinhos", que interromperam uma série de três jogos sem triunfos.

O Estoril Praia passou a somar 18 pontos, mais quatro do que o Portimonense, que, na segunda-feira, pode perder o quinto lugar para o Sporting de Braga, que visita o Gil Vicente.

JN/MS

Paços de Ferreira e Arouca empatam e prolongam jejum de vitórias

Paços de Ferreira e Arouca empataram (0-0), no último domingo (24), e prolongaram o jejum de vitórias na Liga, em jogo da nona jornada da prova, disputado em Paços de Ferreira.

Os pacenses, que jogaram desde os 55 minutos em inferioridade numérica, devido à expulsão de Nuno Santos, não vencem no campeonato há cinco rondas, enquanto o Arouca aumentou para seis o número de jogos seguidos sem triunfar na prova, na qual ainda não se impôs na condição de visitante.

O Paços de Ferreira, que não ganha em casa desde a ronda inaugural (2-0 ao Famalicão), ocupa o nono lugar da Liga, com 10 pontos, enquanto o Arouca é 16.º classificado, em zona do play-off de permanência, com seis pontos.

JN/MS

Sporting de Braga vence em Barcelos e sobe ao quinto lugar

Um golo madrugador de Vitinha permitiu, esta segunda-feira (25), ao Sporting de Braga vencer em casa do Gil Vicente 1-0, na nona jornada da Liga, permitindo aos arsenalistas subirem ao quinto lugar.

O golo, anotado logo aos quatro minutos, permitiu aos bracarenses saírem de Barcelos com os três pontos, o que já não sucedia há duas temporadas, depois de dois empates consecutivos a 1-1.

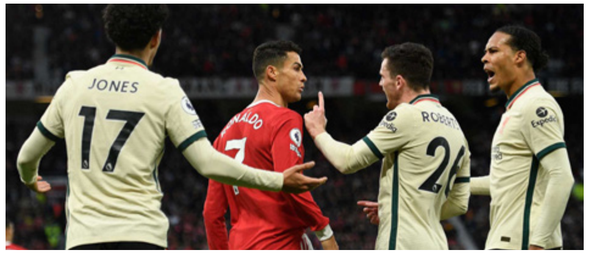
Com esta vitória, o Sporting de Braga mantém a tendência de recuperação na classificação, tendo subido ao quinto posto, com 16 pontos, enquanto os gilistas estão no 10.º lugar, com nove.

JN/MS

Créditos: DR

FUTEBOL INTERNACIONAL

Tarde de pesadelo para Cristiano Ronaldo:
Liverpool goleia United por 5-0



O Liverpool goleou (0-5), no último domingo (24), o Manchester United em Old Trafford na nona jornada da liga inglesa. Diogo Jota marcou e Salah fez um hat--trick e história na Premier League.

As críticas aos "red devils", principalmente ao treinador Ole Gunnar Solskjaer, dados os resultados e as exibições aquém do esperado, já eram muitas. Mas depois deste domingo, prometem subir de tom. Vindo de um triunfo sofrido (3-2) na Champions, frente à Atalanta, só conseguido graças a um golo de Cristiano Ronaldo já perto do fim, o Manchester United teve uma tarde de autêntico pesadelo, diante do rival Liverpool. Ao intervalo, já perdia por 4-0, um resultado histórico, uma vez que os "red devils" nunca tinham chegado ao fim da primeira parte a perder por tantos em casa.

Com Bruno Fernandes e Cristiano Ronaldo no onze, a primeira oportunidade até surgiu nos pés do médio ex-Sporting, logo aos quatro minutos, que sem oposição acabou por rematar para a bancada. Um minuto depois, o Liverpool fez o primeiro golo da tarde, por Keita, que isolado perante De Gea e não falhou. E, a partir de então, foi um autêntico festival de golos.

Diogo Jota ampliou a vantagem, depois de um erro de Luke Shaw e Maguire, numa tarde em que a defesa do Manchester United esteve irreconhecível. Salah marcou o terceiro golo, tornando-se no jogador africano com mais golos na história da Premier League, e ainda fez o quarto, após assistência de Diogo Jota, ainda antes do intervalo.

Na segunda parte, Salah festejou outra vez e acabou por fazer um hat-trick, numa tarde de sonho para o jogador egípcio e numa altura em que os adeptos do Manchester United começavam a abandonar o estádio, Cristiano Ronaldo ainda fez o gosto ao pé - mas o golo foi anulado por fora de jogo - e Pogba foi expulso 15 minutos depois de ter entrado, por uma falta dura sobre Keita, que acabou por deixar o relvado de maca.

Uma tarde de pesadelo no Teatro dos Sonhos.

JN/MS

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—EMPREITEIROS
- 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 residencias 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

Real Madrid vence clássico em Camp Nou e afunda ainda mais o Barcelona

O Real Madrid foi, no último domingo (24), a Camp Nou vencer o "el clássico" da Liga espanhola, diante do Barcelona, por 2-1, num jogo em que a equipa catalã voltou a mostrar poucos argumentos.

Órfão de Lionel Messi e em processo de renovação, o FC Barcelona não teve capacidade para contrariar o Real Madrid, que mesmo sem fazer uma exibição brilhante, teve 'serviços mínimos' para vencer o 'velho' rival.

O primeiro golo surgiu ainda na primeira parte, com o central austríaco David Alaba a partir numa transição rápida, numa perda de bola de Depay junto à área do Real, para bater Ter Stegen, com um remate forte desde o lado esquerdo, aos 32 minutos.

O defesa, que reforçou esta época o Real Madrid, roubou a bola a Depay, saiu em progressão, serviu Vinicius, que virou para o lado contrário para Rodrygo, e este devolveu a Alaba, que rematou sem hipóteses para o guarda--redes alemão.

O golo até aconteceu após uma oportunidade incrível para o 'Barça', uns minutos antes, aos 24 minutos, com Dest sozinho junto à marca de penálti a atirar para as 'nuvens', com a bola a passar acima da barra de Thibaut Courtois.

O Real soube tirar proveito da vantagem, frente a um Barcelona com maior iniciativa, mas ineficaz.

O marcador só voltou a mexer já nos descontos, e uma vez mais numa transição rápida quando era o Barcelona que atacava: Piqué tinha subido á área contrária, o Barcelona perdeu a bola, o central ficou a queixar-se de alegada falta, e o Real fugiu para o 2-0, numa recarga de Lucas Vasquez a um primeiro remate de Asensio, aos 90+3.

Para o Barcelona o golo de honra foi apontado por Kun Aguero, com o argentino a fazer o seu primeiro tento com a camisola 'blaugrana' aos 90+7, quando já não havia tempo para mais.

O resultado deixa o Real Madrid na liderança da Liga espanhola, com 20 pontos, os mesmos de Sevilha, que no último domingo (24) venceu em casa o Levante por 5-3, e de Real Sociedad, que mais logo visita o Atlético de Madrid e passará a ter um jogo a mais.

Já o FC Barcelona termina esta 10.ª jornada com uma descida ao oitavo lugar, com 15 pontos, depois de o Athletic Bilbau ter no sábado vencido em casa o Villarreal.

JN/MS

Créditos: DR

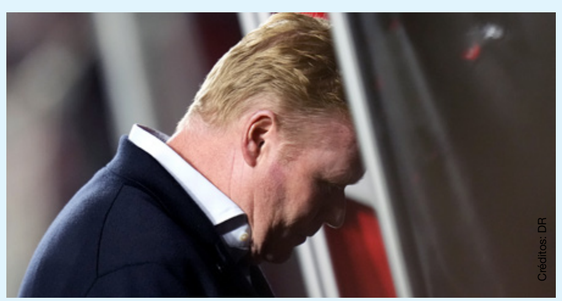
Koeman despedido do Barcelona

É o fim da linha para Ronald Koeman no comando técnico do Barcelona.

O Barcelona anunciou, esta quarta-feira à noite (27), a decisão de despedir o neerlandês Ronald Koeman, de 58 anos, do comando técnico do clube, adversário das águias na Liga dos Campeões. "O FC Barcelona dispensou Ronald Koeman das suas funções como treinador principal", informa o comunicado dos catalães.

O anúncio oficial da decisão, antes já avançada pela imprensa espanhola, surge na sequência da segunda derrota consecutiva dos "culés" (1-0), a terceira no campeonato, desta vez perante o recém-promovido Rayo Vallecano. O desaire atira o Barcelona para o nono lugar da tabela da Liga espanhola, com 15 pontos, a seis do líder Real Madrid, e em terceiro no Grupo E da Champions, com três pontos, atrás do Bayern Munique e do Benfica.

JN/MS


Créditos: DR

Nuno Espírito Santo em frente na Taça da Liga, Manchester City eliminado

Créditos: DR

Depois de eliminar o Manchester United, o West Ham afastou o Manchester City, que conquistou as últimas quatro edições da competição. Liverpool também segue em frente.

Acabou o reinado do Manchester City na Taça da Liga inglesa. Os "cityzens" conquistaram as últimas quatro edições da competição, algo que não vão conseguir fazer esta época, depois de terem sido eliminados pelo West Ham, no desempate por grandes penalidades.

Sem nenhum português no onze (João Cancelo entrou ao intervalo), o City dominou, mas foi incapaz de concretizar as oportunidades e um dos muitos remates que fez. O 0-0 manteve-se até ao apito final e nos penáltis foi o prodígio Phil Foden a desperdiçar o remate que se revelaria decisivo. Recorde-se que o West Ham já havia eliminado o Manchester United da prova.

Quem continua na luta pelo troféu é o Tottenham, de Nuno Espírito Santo, que derrotou o Burnley (0-1) com um golo de Lucas Moura. Também o Liverpool, adversário do F. C. Porto na Liga dos Campeões, segue em frente, após o triunfo sobre o Preston, por 0-2. Diogo Jota foi poupado por Jurgen Klopp.

JN/MS

José Mourinho volta às vitórias no campeonato

A Roma esteve a perder com o Cagliari, mas conseguiu a reviravolta na segunda parte e mantém o quarto lugar, depois de três jogos sem ganhar.

José Mourinho voltou às vitórias esta quarta-feira (27) e a Roma deixou para trás o mau momento, agravado pela goleada sofrida na Noruega, com o Bodo/Glimt.

Na visita ao terreno do Cagliari, a contar para a décima jornada, os romanos ficaram em desvantagem aos 52 minutos, mas reagiram e alcançaram a reviravolta com dois golos quase seguidos. Ibanez empatou e Lorenzo Pellegrini garantiu os três pontos com um golaço de livre direto.

Com esta vitória, a Roma mantém o quarto lugar e aproveita a derrota da Juventus (1-2 com o Sassuolo) para ganhar avanço sobre a Velha Senhora.

JN/MS

Créditos: DR

LIGA PORTUGAL
AS CORES DO FUTEBOL NA CAMÕES RADIO

Sábado, 30 de outubro
FC Porto - Boavista FC
12h00m
Estoril Praia - SL Benfica
14h00m
Sporting CP - Vitória SC
16h15m

Domingo, 31 de outubro
Beleneses SAD - Santa Clara

Camõesradio.com
Descarrega a aplicação na App Store e Google Play

GUINNESS

Oficial da PSP quer entrar no Guinness com recorde de "burpees" numa hora

O subintendente da Polícia de Segurança Pública (PSP) Tiago Lousa vai concorrer, na segunda-feira (1), ao famoso livro dos recordes do Guinness, ao tentar executar mil "burpees" numa hora. O recorde atual deste exercício corporal durante aquele espaço de tempo está fixado em 951 e foi alcançado pelo atleta brasileiro Cassiano Rodrigues Laureano a 25 de junho deste ano, em Singapura.

A prova, que terá uma componente solidária, vai decorrer em direto no canal de YouTube e Facebook do seu ginásio.

Para tentar bater o recorde, o também oficial da PSP, de 39 anos, manteve os dois treinos que faz diariamente, mas teve de reconfigurar o exercício físico e, desde a inscrição no Guinness, só executa "burpees" de acordo com o modelo exigido pela organização internacional.

"Quando vamos ao chão, deixamos as mãos junto ao peito e o movimento torna-se mais rápido e fluido. No Guinness, temos de estender obrigatoriamente os braços e isso é muito diferente daquilo que estou habituado a fazer", começa por contar ao JN.

De há dois meses para cá, Tiago tem mantido o ritmo de 17 "burpees" por minuto. "Nem sempre os faço todos para manter a motivação e a expectativa e porque a nível físico e psicológico é muito esgotante", revela.

Apesar de fazer "muitas provas de várias modalidades", o subintendente da PSP, de Lisboa, não se considera um atleta profissional, algo que, de resto, faz questão de deixar claro. Refere ainda que tudo se consegue com "disciplina, gosto e gestão".

"Durmo cinco horas por dias, consigo treinar duas vezes, tenho a minha profissão. Sou pai de duas crianças. Apesar de ser oficial da PSP, estou ainda na Unidade Especial e há lá uma parte do nosso horário especificamente para treinar. Isto dá-me uma grande vantagem, digamos, do polícia regular, mas não deixa de ser uma gestão ao minuto", frisa.

Componente solidária

Durante o evento de segunda-feira, os espectadores poderão fazer uma doação digital, cujo valor reverterá na totalidade para a recuperação do ginásio da Associação Portuguesa para as Perturbações do Desenvolvimento e Autismo (APPDA), em Lisboa.

"As obras [de reabilitação] deverão rondar entre os dez e os doze mil euros, embora a partir dos seis mil já se torne exequível a colocação do equipamento e aulas", acrescenta Tiago Lousa que, muito em breve e durante um ano letivo, se prepara para dar aulas de crossfit aos utentes da APPDA num projeto experimental que, acredita, será bem acolhido.

"O crossfit é algo muito estruturado, tudo é mensurável, todos os nossos treinos têm um número definido de repetições. Eu vou estar durante uma hora a fazer mil vezes o mesmo movimento e fui buscar aqui o movimento repetitivo que as pessoas com autismo têm. É diferente de uma aula de ginástica normal", esclarece.

Para além do donativo em tempo real durante a prova, há ainda outras duas formas de ajudar: presencialmente, através de um registo numa aula física nesse dia e cuja entrada é a compra de uma t-shirt no valor de 20 euros, ou à distância, onde o participante se inscreve numa atividade online, por seis euros, e durante aquele período também executa os seus "burpees".

Outra inscrição no Guinness

Se ficar aquém da meta apontada de mil "burpees", Tiago Lousa não vai esconder a insatisfação, até porque diz ser "extremamente competitivo". No entanto, assevera que a competição não é determinante para o objetivo que é a angariação de fundos.

Ao JN, o oficial da PSP revela ainda que não tenciona ficar por aqui no que toca a recordes mundiais: "Já tenho outra inscrição no Guinness. Tenho um filho recém-nascido que fez recentemente três meses e gostava de fazer com ele, no carrinho de bebé, a maratona ou a meia-maratona. Mas tenho de ver mais para a frente porque ele tem de ter, se não me engano, pelo menos oito ou nove meses de idade."

JN/MS

Créditos: DR

NHL

Maple Leafs snap losing streak in OT win over Blackhawks

William Nylander scored in overtime to lift the Toronto Maple Leafs over the Chicago Blackhawks 3-2 on Wednesday (27).

The Leafs snapped a four-game losing streak with the victory, and extended the Blackhawks' record to 0-6-1.

John Tavares and David Kampf also scored for Toronto, and Jack Campbell stopped 25 shots. Chicago got 36 saves from Kevin Lankinen, and goals from Kirby Dach and Alex DeBrincat.

Nylander broke in on a 2-on-0 and snapped a wrist shot past Lankinen in in OT.

The Maple Leafs outplayed Chicago as the game went on, but the Blackhawks ended one streak early, taking the lead for the first time this season when Dach beat Campbell with a power-play wrist shot over the glove side 5:44 in.

The Blackhawks had been tied or trailed for more than six games at that point, the longest such streak in the NHL since 1979-80.

Alex DeBrincat scored at even strength for a 2-0 Chicago lead at 11:48 of the first, accepting Seth Jones' long pass following Toronto defenseman Justin Holl's turnover. DeBrincat's shot sailed over Campbell's shoulder.

Tavares cut the lead to 2-1 at 6:14 in the second, outmuscling Jonathan Toews in the slot and backhanding a shot over Lankinen's glove hand.

Kampf, a former Blackhawk whom the Leafs signed as a free agent in July, tied the game at 2, beating Lankinen on a sneaky backhand from the slot with 7:29 left in regulation. Kampf took a pass from Rasmus Sandin on the boards and barely looked.

TSN/MS

Créditos: DR

HIPISMO

Cavaleiro Miguel Faria Leal morreu aos 61 anos

O atleta olímpico Miguel Faria Leal, que representou Portugal nos saltos de obstáculos dos Jogos Olímpicos Atlanta1996, morreu aos 61 anos, anunciou esta terça-feira (26) o Comité Olímpico de Portugal (COP).

Faria Leal competiu em representação do país em duas dezenas de Taças das Nações, vencendo uma delas com a seleção em Lisboa.

Um dos destaques da carreira, que conta também com Jogos Equestres Mundiais e Europeus, foi a participação em Atlanta1996, em que foi 59.º classificado no concurso de saltos de obstáculos, com o cavalo Surcouf de Revel.

JN/MS

Créditos: DR

fora de jogo

Às segundas-feiras, Vitor Silva, do Benfica, Richard Guinot, do Porto, Ricardo Viveiros, do Santa Clara e Sergio Ruivo, do Sporting, entram em campo, fazem remates certeiros e defesas seguras.

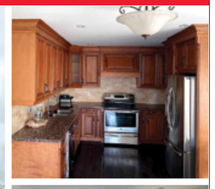
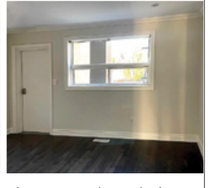
Francisco Pegado é o árbitro desta partida onde nada, nem ninguém ficará Fora de Jogo.

Todas as segundas-feiras, às 6 da tarde, na Camões Rádio, Camões TV e ainda no Facebook da Camões Radio.

Não fique Fora de Jogo.

segunda-feira às 18h camõesradio.com CAMÕESTV

Para lease por $2100 por mês 1751 Keele St, Toronto

Apartamento com dois quartos, casa-de-banho de cinco peças, lavandaria, entrada separada, cozinha e sala de família espaçosa, com direito a um lugar de estacionamento.

O apartamento está localizado na Rogers e Keele, no segundo andar da Casa do Benfica. A propriedade está disponivel - entrada imediata.

"LIST" POR APENAS 1%*. AVALIAÇÃO GRÁTIS

*Maximum commission is 3.5%. Listing commission 1%, co-operating brokerage 2.5%.

flowercityrealty.com

ROYAL LEPAGE Flower City Realty

Sónia Ávila
Sales Representative
647.274.4809

ACCORD TOURS
Your #1 Choice to Portugal

Air transat

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

FERREIRA KOACH
IMMIGRATION SERVICES

CONHECEDORES ABSOLUTOS DAS LEIS DE IMIGRAÇÃO

Permits de trabalho abertos (qualquer empresa) para juventude (18 a 35 anos), processos de residência permanente, ofertas de trabalho podem resultar em permits de trabalho temporários ou permanentes

Jason Ferreira, B. Comm, RCIC
416-653-8938
immigration4canada.ca
1560 Bloor St W, Toronto

Em assunto de imigração, não se deixe enganar por rumores

AUTOMOBILISMO

Rui Andrade campeão europeu de resistência em LMP2

Créditos: DR

O luso-angolano Rui Andrade sagrou-se campeão europeu de automobilismo da série Endurance Le Mans 2021, na categoria LMP2, ao terminar a prova de quatro horas disputada, no último fim de semana (23 e 24), no Autódromo de Portimão, no Algarve.

O piloto terminou em segundo lugar a corrida, mas tinha-lhe bastado concluir a prova, tendo em conta a pontuação do campeonato.

"Campeões Europeus da LMP2 Pro-am! Muito obrigado a minha equipa G-drive racing e aos meus colegas John e Gustavo pelo excelente trabalho este ano. E também um agradecimento especial aos meus colegas Pietro Fittipaldi e Roberto Merhi. Não teríamos chegado aqui sem vocês", escreveu o piloto no Twitter, a mesma rede social onde recebeu as felicitações do presidente angolano, João Lourenço.

JN/MS

FÓRMULA 1

Verstappen vence GP das Américas e reforça liderança no Mundial

O holandês Max Verstappen (Red Bull) venceu, no último domingo (24), o Grande Prémio das Américas de Fórmula 1 e aumentou a vantagem na liderança do Campeonato do Mundo.

O piloto holandês bateu o britânico Lewis Hamilton (Mercedes) por 1,333 segundos, com o mexicano Sérgio Perez (Red Bull) a ficar em terceiro, a 42,223 segundos do vencedor.

Com estes resultados, Verstappen aumentou a vantagem no campeonato de seis para 12 pontos sobre Hamilton, que somou um ponto extra por ter feito a volta mais rápida da corrida, quando faltam ainda cinco provas para o final do campeonato.

JN/MS

Créditos: DR

MOTOGP

Quartararo sagra-se campeão do mundo de MotoGP

O francês Fabio Quartararo (Yamaha) sagrou-se no último domingo (24), pela primeira vez, campeão do mundo de MotoGP, ao ser quarto classificado no Grande Prémio da Emilia Romagna, prova do Mundial de velocidade de motociclismo em que Miguel Oliveira (KTM) caiu.

O espanhol Marc Márquez (Honda) venceu pela segunda vez em Misano, deixando o espanhol Pol Espargaró (Honda) na segunda posição, a 4,859 segundos, e o italiano Enea Bastianini (Ducati) foi terceiro, a 12,013 segundos, à frente de Quartararo.

O francês aproveitou a queda do italiano Francesco Bagnaia (Ducati), a cinco voltas do final, quando liderava, para festejar o título a duas provas do final do campeonato da categoria rainha de motociclismo de velocidade.

JN/MS

Créditos: DR

Miguel Oliveira "triste por não ter terminado a corrida"

O português Miguel Oliveira (KTM) mostrou-se, "triste por não ter terminado" o Grande Prémio da Emilia Romagna de MotoGP, 16.ª e antepenúltima prova do Campeonato do Mundo.

O piloto da KTM caiu a cinco voltas do final da corrida, quando seguia na quarta posição, à frente do novo campeão mundial, o francês Fabio Quartararo (Yamaha).

"Estou triste por não ter terminado esta corrida, com as possibilidades que tínhamos de terminar no 'top 5', ou mesmo no pódio. Mas fiquei contente com a minha corrida. No final ficava difícil controlar a mota nalguns pontos e a queda aconteceu por isso mesmo. Mas saímos daqui contentes e de cabeça erguida para Portimão", disse o piloto português, no final.

Agora é tempo de pensar no Grande Prémio do Algarve, dentro de duas semanas, onde Miguel Oliveira espera regressar aos lugares cimeiros, depois de ter sentido alguns problemas nos últimos dois meses, após a fratura sofrida no pulso direito.

"Fisicamente, estou de regresso à normalidade. Mas é um bom sinal estar lá em cima nos treinos, encontrar algum entrosamento entre mim e a mota. Espero que consigamos mantê-lo na próxima temporada", explicou.

No entanto, o piloto de Almada lembra que, agora, "a mota é diferente de abril [o GP de Portugal de 2021 disputou-se em 18 de abril] e de novembro do ano passado [quando festejou a vitória no GP de Portugal de 2020]".

"Temos de perceber as nossas dificuldades. Espero um bom fim de semana, com espetadores na bancada. Espero terminar a corrida e nos primeiros lugares", concluiu.

O GP do Algarve de MotoGP decorre de 05 a 07 de novembro, no Autódromo Internacional do Algarve, em Portimão, que acolhe uma ronda do Campeonato do Mundo de velocidade pela segunda vez esta temporada.

JN/MS

Créditos: DR

TRIPLO SALTO

Pedro Pichardo diz que merece estar entre os melhores atletas do ano

Créditos: DR

Pedro Pichardo, campeão olímpico do triplo salto, que está entre os candidatos a atleta masculino do ano, considera que a nomeação é um reconhecimento merecido pelo trabalho realizado.

O saltador português, de origem cubana, que foi homenageado no último domingo (24) pelo município de Palmela, comentou, em Pinhal Novo, localidade do concelho palmelense em que reside, o facto de estar entre os 10 candidatos ao troféu de melhor do ano do "World Athletics", organismo máximo da modalidade a nível mundial.

"Sinto gratidão. É o reconhecimento por todo o trabalho feito esta época. Penso que, pelo menos, merecia estar entre os melhores do ano, uma vez que eu, o meu pai e equipa de trabalho, temos feito tudo para ser o melhor do ano. É um bom reconhecimento", admitiu.

Na iniciativa em que esteve rodeado por mais de uma centena de jovens atletas, Pedro Pichardo, que já tem as próximas metas traçadas, não escondeu que 2021 foi o seu melhor ano de sempre e que será difícil superá-lo.

"Até agora é o meu melhor ano. Vai ser difícil superar um ano em que juntei os Jogos Olímpicos, o campeonato da Europa 'indoor' e a Liga Diamante. Próximos objetivos? Ganhar o ouro nos Mundiais, de pista coberta e de ar livre, em março e agosto de 2022, e tentar bater o recorde do mundo", apontou.

Rodeado por crianças que praticam atletismo na Associação Académica Pinhalnovense, no Palmelense FC e no Quintajense FC, emblemas do concelho do Palmela, o saltador confessou sentir-se feliz e deixou uma mensagem aos jovens atletas.

"É um prazer estar aqui hoje com estas crianças, que sei que vieram cá por mim e querem continuar os meus passos. Fico muito orgulhoso port isso. A mensagem que lhe deixo é que acreditem sempre em si e lutem pelo que querem", afirmou.

Ainda sobre a homenagem, que decorreu na Praça da Independência, em Pinhal Novo, freguesia em que reside, Pedro Pichardo confidenciou estar orgulhoso pela distinção.

"Enche-me de orgulho porque moro aqui, no Pinhal Novo, e sei que as pessoas desta terra têm um grande orgulho em me ter aqui. Fico muito feliz", disse.

Álvaro Amaro, presidente da autarquia palmelense, considerou que a iniciativa levada a cabo hoje para homenagear o luso-cubano é mais do que merecida.

"A homenagem é devida pela alegria que Pedro Pichardo deu ao Pinhal Novo, onde reside, ao concelho de Palmela e ao país. É um exemplo inspirador e motivador para as escolinhas que temos a praticar atletismo no concelho de Palmela. Acredito que o Pedro vai contribuir para o aumento da dinâmica na modalidade", vaticinou.

Em março deste ano, o município de Palmela aprovou, por unanimidade, uma saudação a Pedro Pichardo pelo título de campeão europeu no triplo salto em pista coberta e, em 1 de junho, nas comemorações do Dia do concelho, atribuiu ao atleta a Medalha Municipal de Mérito, Grau Ouro, na área do Desporto.

JN/MS

FUTEBOL FEMININO

Quinas goleiam na Bulgária no apuramento para o Mundial

A seleção nacional feminina reforçou esta terça-feira (26) a segunda posição no Grupo H de qualificação europeia para o Mundial de 2023, ao golear a Bulgária por 5-0, em Plovdiv.

Yanitsa Ivanova, aos três minutos, na própria baliza, e Jéssica Silva, aos quatro, deram cedo uma confortável vantagem ao "onze" de Francisco Neto, que a ampliou por Diana Silva, aos 57, Diana Gomes, aos 70, e Carole Costa, aos 76, de penálti.

Na classificação, Portugal soma 10 pontos, contra 12 da líder Alemanha, que goleou Israel por 7-0, sendo estas as duas próximas adversárias lusas, em novembro, a 25, com as israelitas, em Portimão, e a 30, com as germânicas, no São Luís, em Faro.

A primeira classificada apura-se diretamente para a fase final do Mundial, que se realiza na Austrália e Nova Zelândia, de 20 de julho a 20 de agosto de 2023, enquanto a segunda segue para os play-offs.

JN/MS

Créditos: DR

Adam Care
Opinion

Things are just starting to heat up in the NFL, and not just on the field. It seems there are some in the U.S government who want to know how the NFL is conducting itself internally. This has to do with the investigation into the toxic workplace of the Washington Football Team. The NFL recently reviewed 650,000 emails, and it says its findings will remain private. This comes in the wake of some of John Gruden's emails being leaked a few weeks ago, where he took a very harsh view on how the league should operate. I tend to agree with Roger Goodell, who says none of the findings will be released to the public or the government. Could there be more damning emails? Certainly! However, it should be left up to the NFL to deal with them and not the Government. That's just how I feel. We will all see what comes from this; I hinted a few weeks ago this was far from over, and it certainly seems that way now.

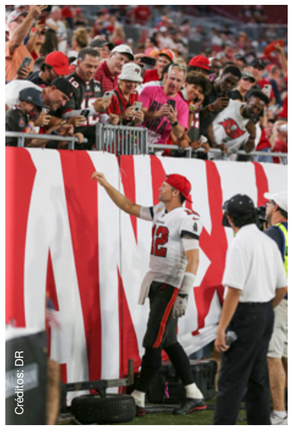
The Kansas City Chiefs and their short-lived dynasty seem to be over. Through seven games the Chiefs, the most dominant regular-season team the past three seasons, are in disarray, last week being blown out by the Titans, 27-3. The Chiefs are currently three wins, four losses and sit well out of the AFC playoff race. On Monday night coming up, the Chiefs are hosting the New York Giants, who sit last place in the NFC East; if they don't win, and I mean win by at least two touchdowns, no one should have any faith in them moving forward to win a game or cover a spread.

So we see how they rebound! For example, the Patriots took out their season frustrations on the New York Jets and scored 54 points, winning by over 40 and getting their first win at home this season in five games. This is what I expect from the Chiefs this weekend!

Tom Brady made some history last weekend, where he became the first player in NFL history to pass for 600 Touchdowns. Most of us can't even imagine passing a football 600 times, let alone 600 times for a score. Brady's first touchdown pass was October 14th, 2001. That's right, over twenty years ago! Just think about the time and dedication it took to achieve another 600 scores since that point. The crazy thing is that WR Mike Evans who caught the touchdown pass was unaware of the milestone just achieved and passed the ball to a fan in the stands. When everyone realized what was going on, the fan was asked to give the ball back, which they did. Some people criticize this saying it was a mistake to give it back so easily, as it is already estimated the sale of that ball could have gone for close to a cool million dollars. Of course, the fan was compensated with all kinds of merchandise. I think the fan did the right thing in this situation. Does everything always need to be about financial gain?

The most heartwarming moment of the NFL season came in the dying seconds of the Buccaneers-Bears game last weekend; when the clock was ticking down, Tom Brady approached a young fan, who had a sign that said, "Tom Brady helped me beat Brain Cancer". The GOAT quietly gave

Créditos: DR



Créditos: DR

the young fan an autographed hat, and he burst into tears. I recommend to all of those who read this, to watch the clip. Of course, Brady didn't operate on this young man, but it was his dream to get to a game and see Tom play, and he made it. Hopefully, his road to recovery continues to be successful.

Key injuries could start to make a difference as the season moves forward; QB Dak Prescott, who has helped rejuvenate the Cowboys, is injured; QB Baker Mayfield still isn't 100%. The Buccaneers have lost their entire secondary but so far have been able to mask that with great offensive play. But how long can that continue? Arizona, the league's last undefeated team, just lost a key defensive player in J.J Watt for the season. There will be more injuries to come, which could affect some teams down the stretch.

Players of the week

For the Bengals to beat Baltimore last weekend, they needed everything they could get out of QB Joe Burrow. Did he deliver or what! Ja'Marr Chase, who is a rookie, what a game from him against the formidable Ravens D.

Joe Burrow, QB – Cincinnati Bengals
23/38 - C/ATT, 416 YDs, 3 TD's

Ja'Marr Chase, WR – Cincinnati Bengals
8 REC, 201 YDS, 1 TD

D'Ernest Johnson, RB – Cleveland Browns
22 CAR, 146 YDS, 1 TD

Adam's NFL week 8 picks. Last Week ATS: (8 – 4) / Season Total ATS: (55 – 44 – 1)

With only twelve games last week, it was essential to avoid those nasty losing streaks. It was nice to get eight wins! It was surprising that there were four teams favored by ten or more points last week, and three of them covered. Green Bay, Tampa Bay, and Arizona. This week showcases fourteen games with some challenging divisional rivalry games. I am due for a letdown week at some point; this feels like the week, some really tough games to pick. As usual, beware of the big spreads!

Sunday (1:00 pm)

Carolina Panthers @ Atlanta Falcons
Carolina +3.0

Miami Dolphins @ Buffalo Bills
Miami +13.5

San Francisco 49ers @ Chicago Bears
San Francisco -4.0

Pittsburgh Steelers @ Cleveland Browns
Cleveland -3.5

Philadelphia Eagles @ Detroit Lions
Detroit +3.5

Los Angeles Rams @ Houston Texans
Los Angeles -14.5

Tennessee Titans @ Indianapolis Colts
Tennessee -1.0

Cincinnati Bengals @ New York Jets
Cincinnati -10.5

Sunday (4:05 pm)

New England Patriots @ Los Angeles Chargers
New England +5.5

Jacksonville Jaguars @ Seattle Seahawks
Jacksonville +4.0

Sunday (4:25 pm)

Washington Football @ Denver Broncos
Washington +3.0

Tampa Bay Buccaneers @ New Orleans Saints
New Orleans +6.0

Sunday (8:20 pm)

Dallas Cowboys @ Minnesota Vikings
Minnesota +1.0

Monday (8:15 pm)

New York Giants @ Kansas City Chiefs
Kansas City -9.5

BASQUETEBOL

Raptors finally enjoy a victory in Toronto, downing Pacers

Créditos: DR

The Toronto Raptors aren't used to losing at home. Other than during their lost season in Tampa, that is.

But when the Indiana Pacers arrived at Scotiabank Arena on Wednesday (27), the Raptors were without a win at Scotiabank Arena since Feb. 23, 2020.

"Is that what we are?" said Raptors head coach Nick Nurse when advised of his club's home record, doing a wonderful job seeming legitimately surprised at the notion. "Now that you brought it up it does [seem weird]. We'll get used to being back home here pretty soon. We will."

Coach's intuition, call it. Toronto improved to 1-3 and home and 2-3 on the season with an impressive 118-100 win over the visiting Indiana Pacers, a victory with the fingerprints of many on it, which is the Raptors' preferred method -- and truthfully their only path forward this season.

The key cogs were present and accounted for, which helps. The Raptors were sparked by 26 points, 10 rebounds and six assists from Fred VanVleet in his most complete outing of the season while OG Anunoby showed signs of shaking off his early-season cobwebs as he finished with 25 points and snatched five steals.

Raptors rookie Scottie Barnes continued to impress, running his streak of double-digit scoring games to start his career to five with 18 points, seven assists and seven rebounds to go with two blocks.

Also welcome were contributions from elsewhere. The Raptors bench chipped in 27 points on 55 per cent shooting, led by 10 from rookie Dalano Banton in a career-best 16 minutes. He was +11 and added three assists and a block. The Toronto native was one of three Canadians who took the floor as a unit -- Montrealers Khem Birch and Chris Boucher being the others.

The swarming defence was back as the Raptors forced the Pacers into 23 turnovers, which they converted into 31 points. They also hustled their way to 16 offensive rebounds (Indiana had nine) as they finished the game with 21 more field-goal attempts (100) than the Pacers (79). The Raptors started the fourth quarter with a 16-point lead and never allowed Indiana to get closer than 10.

Banton has shown a knack for pushing the ball and getting some early. Easy offence and his length perfectly complements what Toronto is hoping to get done on defence, and Nurse has said his mistake early this season was not playing him more and sooner. Banton didn't disappoint on Wednesday (27).

Like the Raptors, the Pacers were 1-3 under new head coach Rick Carlisle, though they were winless on the road. But they still represented a slightly different puzzle than Toronto has faced. In Domantas Sabonis, the Pacers have one of the better big men in the league. An all-star last season, the six-foot-11 Sabonis carried averages of 24.8 points, 12.3 rebounds and 4.5 assists into Wednesday night. He's joined in the Pacers frontcourt by Myles Turner, also 6-11 and one of the league's best shot blockers, though he tends to spot up behind the three-point line on offence. But Sabonis does damage in the paint.

It's an area of vulnerability for the Raptors who rely on an undersized tandem of Precious Achiuwa and Khem Birch, and hope that their overall team size can otherwise make up for any issues.

SN/MS

Par de botas de Michael Jordan vendido por recorde de 1,26 milhões de euros

Um par de botas usadas pelo lendário basquetebolista norte-americano Michael Jordan foi vendido em leilão por um recorde de 1,47 milhões de dólares, informou a leiloeira Sotheby's.

"As sapatilhas Nike Air Ships, usadas por Jordan na época regular da NBA de 1984, foram arrematadas por 1.472.000 dólares no nosso leilão, em Las Vegas", lê-se em comunicado.

O par de botas em causa foi utilizado pelo mítico '23' no quinto jogo da sua primeira época ao serviço dos Chicago Bulls.

JN/MS

Créditos: DR

CONSTRUCTION NEWS

Contractors to profit as WSIB announces premium cut

Créditos: DR

At long last, Ontario's non-residential contractors will benefit from a major drop in Workplace Safety and Insurance Board (WSIB) premium rates, savings they've been anticipating for years.

After a decade of declining injury rates, with the WSIB's unfunded liability (UFL) paid off a few years ago and the non-residential contractors now in a separate employer class from their more injury-prone colleagues in residential construction, the non-residential contractors will see a drastic rate cut in 2022.

"The change is very significant," said David Frame, director of government relations for the Ontario General Contractors Association (OGCA).

"For many years we were paying the highest premiums in Canada, in order to get the unfunded liability paid down. Now the unfunded liability is paid down and we're being rewarded for that."

The OGCA has calculated that over nine years the lost-time injury (LTI) rate for construction has gone from 1.43 to 0.96. That's roughly a one-third improvement in the construction LTI performance.

"Construction went from an LTI frequency in 2019 of 1.12 to a frequency of 0.96 in 2020, a 15-per-cent reduction in one year," Frame pointed out.

Ten years ago, OGCA contractors were paying premiums of approximately $4.50 per $100, Frame said. In 2019, with the non-residential contractors still lumped in with the residential contractors in the WSIB's G1 class, G1 paid $2.30. In 2021 G6 was created for the non-residential builders but premiums were frozen and G6 and G1 both paid the same, $2.30.

On Oct. 6, it was announced that the G6 class will pay $1.79 in 2022 while the residential rates rise to $2.63.

"It's a substantial change, 51 cents on every $100 of premium," said Frame. "It's at a time when costs are a huge concern for the whole industry. Here we have one cost, it's actually going down."

For a non-residential worker earning $100,000 a year, the annual WSIB premiums were $2,300; next year they will be $1,790.

Details of the new WSIB rate projections were released by Minister of Labour, Training and Skills Development Monte McNaughton. Overall, the WSIB is cutting premium rates by $168 million in 2022.

Other construction classes will see the following changes in premium rates between 2021 and 2022: G2, infrastructure construction, from 2.31 to 2.10; G3, foundation, structure and building exterior construction, 4.45 to 4.11; G4, building equipment construction, 1.84 to 1.70; and G5, specialty trades construction, 2.47 to 2.36.

WSIB board chair Elizabeth Witmer praised the performance of the construction sector. She noted construction represents one of four advisory committees the WSIB meets with regularly to discuss various issues and "they provide very good advice."

"I've been very impressed by the construction sector," she said. "I think they've been truly and sincerely focused on reducing injuries and illnesses in their workplace."

There could be even more rewards coming for employers in future, McNaughton also announced. The government plans to introduce legislation that would allow for a portion of the WSIB's current reserve, currently valued at $6.1 billion, to be distributed to safe employers.

Witmer noted when she assumed her role in 2012 the reserve fund had a UFL of $14.1 billion; premiums were raised across the board to pay off the liability, and in 2018 the WSIB announced the UFL was paid off. Now, she said, the surplus sits at close to 20 per cent.

McNaughton said the government will introduce legislation this fall to enable the WSIB to disperse some of the surplus. A government statement said the legislation may allow the WSIB to distribute funds when the fund reaches a 115-per-cent surplus and require the WSIB to distribute funds when the surplus reaches 125 per cent.

Ian Cunningham, president of the Council of Ontario Construction Associations, thinks the threshold is too high.

"This is the surprising thing, when the government brags about returning funds to employers," he said. "At this level, at 115 to 125 per cent, it should be much lower so that those funds could be in the hands of employers, creating jobs and growing the businesses.

"That's the advice the government heard from I think every employer-side representative over the summer when they consulted on this surplus distribution model."

Frame noted the WSIB's financial situation looked dire a year ago with lockdowns and other factors reducing premium payments, and the WSIB deferring payments to accommodate employers.

"But they came out of that situation in very good shape. They had net positive revenues, they continue to grow the accident fund, despite the fact that premiums were off by 19.2 per cent," he said.

DCN/MS

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

AMBIENTE

Terra Viva
Cidades sustentáveis

Créditos: DR

Paulo Gil Cardoso
Opinião

Até 2030 prevê-se que cerca de 60% da população humana viva em cidades, ou sejam 5,6 mil milhões de pessoas. A concentração de milhões de pessoas em espaços reduzidos acarreta imensos problemas relativamente ao ambiente.

A gestão de efluentes poluentes, águas residuais, dejetos, poluição atmosférica, impermeabilização de solos, ocupação massiva de espaço não permitindo existência de biodiversidade, são tudo elementos de difícil gestão quando as suas dimensões são imensas.

As Nações Unidas, nos seus 17 Objetivos para Desenvolvimento Sustentável (un.org/sustainabledevelopment), inscrevem no Objetivo 11, a Sustentabilidade das Cidades e Comunidades. Apesar de as cidades e áreas metropolitanas serem geradoras de cerca de 60% do PIB (Produto Interno Bruto, "GDP" na sigla inglesa), são também responsáveis por 70% da emissão de gases de efeito estufa e de 60% de recursos.

Deveríamos estar a programar a dispersão de pessoas, promovendo a ocupação de territórios de forma equilibrada, no entanto, pela incapacidade de tal ação, teremos de mitigar de algum modo os impactos resultantes de elevadas concentrações de população, para isso teremos de moldar as nossas cidades na persecução da sustentabilidade.

Transcrevo informação disponível em unescoportugal.mne.gov.pt

Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 11: Tornar as cidades e as comunidades mais inclusivas, seguras, resilientes e sustentáveis

- Até 2030, garantir o acesso de todos a habitação segura, adequada e a preço acessível, aos serviços básicos e melhorar as condições nos bairros de lata. Até 2030, proporcionar o acesso a sistemas de transporte seguros, acessíveis, sustentáveis e a preço acessível para todos, melhorando a segurança rodoviária através da expansão da rede de transportes públicos, com especial atenção para as necessidades das pessoas em situação de vulnerabilidade, particularmente mulheres, crianças, pessoas com deficiência e idosos
- Até 2030, aumentar a urbanização inclusiva e sustentável, e as capacidades para o planeamento e gestão de assentamentos humanos participativos, integrados e sustentáveis, em todos os países
- Fortalecer esforços para proteger e salvaguardar o património cultural e natural do mundo
- Até 2030, reduzir significativamente o número de mortes e o número de pessoas afetadas por catástrofes, e diminuir substancialmente as perdas económicas diretas causadas por essa via no produto interno bruto global, incluindo as catástrofes relacionadas com a água, focando-se sobretudo na proteção dos pobres e das pessoas em situação de vulnerabilidade
- Até 2030, reduzir o impacto ambiental negativo per capita nas cidades, prestando especial atenção à qualidade do ar, gestão de resíduos municipais e outros
- Até 2030, proporcionar o acesso universal a espaços públicos seguros, inclusivos, acessíveis e verdes, particularmente para as mulheres e crianças, pessoas idosas e pessoas com deficiência
- Apoiar relações económicas, sociais e ambientais positivas entre áreas urbanas, periurbanas e rurais, reforçando o planeamento nacional e regional de desenvolvimento
- Até 2020, aumentar substancialmente o número de cidades e assentamentos humanos que adotaram e implementaram políticas e planos integrados para a inclusão, a eficiência dos recursos, mitigação e adaptação às mudanças climáticas, resiliência a desastres; e desenvolver e implementar, de acordo com o Enquadramento para a Redução do Risco de Desastres de Sendai 2015-2030, a gestão holística do risco de desastres, a todos os níveis
- Apoiar os países menos desenvolvidos, por meio de assistência técnica e financeira, nas construções sustentáveis e resilientes, utilizando materiais locais.
- Existem já alguns exemplos de cidades que têm em marcha ações e planos para a sustentabilidade, Vancouver é apresentada como um dos exemplos mundiais.

Em Vancouver:

- transporte de bicicleta, a pé e de autocarro correspondem a 50% dos deslocamentos urbanos
- autocarros têm estruturas para acondicionar bicicletas
- 90% dos táxis são híbridos
- 200 pontos para carregamento de veículos elétricos
- 50 pontos de bicicletas de uso público, num total de 500 bicicletas

Estes são apenas alguns exemplos, de uma enorme lista, que abrange desde redução de emissões de carbono, utilização de energias renováveis e até os incríveis jardins no telhado do Vancouver Convention Centre, onde foram introduzidas colmeias, num total de cerca de 60 mil abelhas.

Sigamos os bons exemplos, construamos cidades sustentáveis, a Terra será assim um melhor planeta para todos os seus habitantes.

HALLOWEEN

Dia das Bruxas ou Halloween é uma das épocas festivas mais marcantes em vários países, com especial incidência na América do Norte. Acontece no dia 31 de outubro, véspera da celebração cristã ocidental do Dia de Todos os Santos. O Halloween começa com a vigília de três dias do tempo do ano litúrgico dedicado a lembrar os mortos, incluindo santos (hallows), mártires e todos os fiéis falecidos.

Acredita-se que muitas das tradições do Halloween tiveram a sua origem no antigo festival celta da colheita, o Samhain, uma tradição pagã e gaélica que foi cristianizada pela Igreja primitiva. Alguns, no entanto, apoiam a visão de que o Halloween começou independentemente do Samhain e tem raízes cristãs.

ETIMOLOGIA

O primeiro registo do termo Halloween é de cerca de 1745. É uma contração do termo escocês All Hallows' Eve, que significa véspera do Dia de Todos-os-Santos, data

HISTÓRIA

A origem do Halloween leva-nos às tradições dos povos que habitaram a Gália e as ilhas da Grã-Bretanha entre os anos 600 a.C. e 800 d.C., embora com marcas das diferenças em relação às atuais abóboras ou da muita famosa frase "doces ou travessuras", que popularizaram a comemoração. Originalmente, o Halloween não tinha relação com bruxas. Era um festival do calendário celta da Irlanda, o Samhain, celebrado entre 30 de outubro e 2 de novembro e marcava o fim do verão (samhain significa literalmente "fim do verão").

ORIGEM PAGÃ

A origem pagã do "dia das bruxas" tem a ver com a celebração da "festa das datas mais importantes para os dos mortos". Esta era uma para os cristãos seriam "o céu celtas, pois celebrava o que chegaram com o cristianis- e a terra" (conceitos que só dos mortos era um lugar de mo). Para os celtas, o lugar haveria fome nem dor. felicidade perfeita, onde não

ORIGEM CATÓLICA

Desde o século IV a Igreja da Síria consagrava um dia para festejar "Todos os Mártires". Três séculos mais tarde o Papa Bonifácio IV transformou um templo romano dedicado a todos os deuses (Panteão) num templo cristão e dedicou-o a "Todos os Santos", a todos os que nos precederam na fé. Mais tarde, no ano de 840, o Papa Gregório IV ordenou que a festa de Todos os Santos fosse celebrada universalmente.

Como festa grande, esta também ganhou a sua celebração vespertina ou vigília, que prepara a festa no dia anterior (31 de outubro). Na tradução para o inglês, essa vigília era chamada All Hallow's Eve (Vigília de Todos os Santos), passando depois pelas formas All Hallowed Eve e All Hallow Een até chegar à palavra atual Halloween.

ATUALMENTE

Se analisarmos o modo como o Halloween é celebrado hoje, veremos que pouco tem a ver com as suas origens: só restou uma alusão aos mortos, mas com um caráter completamente distinto do que tinha ao princípio. Além disso foi sendo, pouco a pouco, incorporada toda uma série de elementos estranhos tanto à festa de Finados como à de Todos os Santos.

Entre os elementos acrescidos, temos por exemplo o costume dos "disfarces", muito possivelmente nascido na França entre os séculos XIV e XV. Nessa época a Europa foi flagelada pela Peste Negra e a peste bubónica dizimou perto da metade da população do continente europeu, criando entre os católicos um grande temor e preocupação com a morte e nasceram muitas representações artísticas que recordavam às pessoas a sua própria mortalidade.

Na Idade Média, um costume do Dia de Finados era o souling (de "soul", alma), em que crianças iam pedindo pelas portas um bolo, o "bolo das almas", em troca do qual fazia uma oração pelos familiares falecidos de quem lhes dava o bolo. Essa tradição poderá ter evoluído para a tradição de pedir um doce, sob ameaça de fazer uma travessura (trick or treat, "doce ou travessura"), que teve possivelmente origem na Inglaterra, no período da perseguição protestante contra os católicos (1500-1700).

Vemos, portanto, que a atual festa do Halloween é produto da mescla de muitas tradições, trazidas pelos colonos no século XVIII para a América do Norte. Muitas delas já foram esquecidas na Europa.

Entre as atividades de Halloween mais comuns estão as festas e fantasias, andar de porta em porta perguntando "doce ou travessura?", decorar a casa, fazer lanternas de abóbora, fogueiras, jogos de adivinhação, ir a atrações "assombradas", contar histórias assustadoras e assistir a filmes de terror. Em muitas partes do mundo, as vigílias religiosas cristãs de Halloween, como frequentar os cultos da igreja e acender velas nos túmulos dos mortos, permanecem populares, embora noutros lugares seja uma celebração mais comercial.

A BLAST FROM THE PAST

Texas Fuel Company

Armando Terra

This week's article will assist the reader in illustrating my passion and love of all things Petroliana. I personally have a very keen interest in service station memorabilia, artifacts and ephemera. After all, the paper and inexpensive loyalty giveaways were not meant to last and therefore surviving promo items are indeed sought after by serious and devoted collectors.

Today's article will introduce the reader to a brief history of The Texas Company and examples from the collection. Originally founded in 1902 in Beaumont, Texas, "The Texas Fuel Company" was founded by four individuals, Joseph S Cullinan, Thomas J. Donoghue, Walter Benona Sharp and Arnold Schlaet. A gusher at the Spindletop oil field, sent hundreds of entrepreneurs into the area with big dreams, at this particular time, The Texas Fuel Company was not readily equipped to drill wells nor to produce crude oil. In order to accomplish this, Cullinan formed and incorporated the "producers oil company" in 1902. In 1905, The Texas Company, constructed and commissioned a state-of-the-art production facility in Antwerp, Belgium, operating as the Continental Petroleum Company. As early as 1928, Texaco became the very first U.S. based oil company to retail its gasoline from coast to coast nationwide, under one single brand name in all 50 states.

Texaco was on an unpaid trajectory and in 1931, they purchased the "Indian Oil Company", which was headquartered in Illinois. The move boosted Texaco's marketing and refining leverage in Midwest U.S. Furthermore, it granted Texaco the rights to Indian's branded "Havoline" oil, which subsequently became a Texaco brand. In 1932, Texaco introduced a game changer, specifically "Fire Chief" gasoline to the nation. Renown as a "Super-octane" motor fuel exceeding government standards, for use on emergency vehicles and of course, fire engines. This resonated and was well received by the general public, which of course translated into huge profits for Texaco. The company kept growing by leaps and bounds. In 1936, the Texas based corporation acquired the Barco complex in Colombia and quickly formed a joint venture with Socony-Vacuum, now known as Mobil, to initially develop Barco itself.

During the time of the Spanish civil war, Texaco was charged and convicted of supplying General Franco's cause with a total of over 3,500,000 barrels. In 1938, Texaco introduced Sky Chief Gasoline, a superior high octane clean burning alternative to the competition. In 1939, Texaco became the leader and first to introduce the "Registered Rest Room" initiative, so that all Texaco stations from coast to coast, maintained a superior level of cleanliness and hygiene to the motoring community.

Torkilo Rieber, was Texaco's CEO at the beginning of WWII in 1939. Rieber was an admirer of Hitler and as such, recruited pro-Nazi managers and assistant's who subsequently alerted Berlin as to the contents of cargo ships, departing New York for Britain. He also provided detailed information regarding fuel loads destined for Europe, which easily enabled Hitler's faction to destroy these carriers.

My interest of the company terminates with these events and the following examples form part of the collection:

1. 1950's – 15-Foot-tall double sided Texaco outdoor sign, complete with single porcelain finished goose neck light fixture on each opposing side.
2. 1950's – Restroom key sets, men's and ladies, complete with original back board and hang tags. Nos condition, C-10. Bright graphics and virtually no wear.
3. 1950's – Porcelain keyhole sign, 22" in width, identifying Jim McCutcheon as a Texaco consignee in Harrison, Ontario. C-10 condition with no wear whatsoever.
4. 1960's – Texaco travel service wire rack map holder, complete with 6 Texaco labelled road maps. C-10 condition, with no wear.

1

2

3

4

Português

O artigo desta semana vai ajudar-me a mostrar ao leitor a minha paixão e amor por todos os objetos Petrolianos. Pessoalmente, tenho um grande interesse em memorabilia de estação de serviço, artefactos e efemérides. Afinal, o papel e as ofertas de lealdade baratas não foram destinadas a durar e, por conseguinte, os artigos promocionais sobreviventes são efetivamente procurados por colecionadores sérios e dedicados.

O artigo de hoje apresentará ao leitor uma breve história da The Texas Company e exemplos da coleção. Fundada originalmente em 1902 em Beaumont, Texas, "The Texas Fuel Company" foi fundada por quatro indivíduos, Joseph S Cullinan, Thomas J. Donoghue, Walter Benona Sharp e Arnold Schlaet. Um gusher no campo petrolífero de Spindletop, enviou centenas de empresários para a área com grandes sonhos. Neste momento em particular, a Texas Fuel Company não estava prontamente equipada para perfurar poços, nem para produzir petróleo bruto. Para tal, Cullinan formou e incorporou a "empresa petrolífera de produtores" em 1902. Em 1905, a Companhia Texas, construiu e encomendou uma instalação de produção de última geração em Antuérpia, Bélgica, operando como Continental Petroleum Company. Já em 1928, a Texaco tornou-se a primeira companhia petrolífera norte-americana a vender a sua gasolina de costa a costa em todo o país, com uma única marca em todos os 50 estados.

A Texaco estava numa trajetória não remunerada e, em 1931, compraram a "Indian Oil Company", sediada em Illinois. A mudança impulsionou a alavanca de marketing e refinação da Texaco no Centro-Oeste dos EUA. Além disso, concedeu à Texaco os direitos do óleo "Havoline" da marca indiana, que posteriormente se tornou uma marca Texaco. Em 1932, a Texaco

introduziu uma grande mudança no jogo, especificamente a gasolina "Chefe do Fogo" para a nação. Reconhecido como um combustível "super-octano" que excede os padrões governamentais, para utilização em veículos de emergência e, claro, nos bombeiros. Isto ressoou e foi bem recebido pelo público em geral, o que, naturalmente, se traduziu em enormes lucros para a Texaco. A empresa continuou a crescer a passos largos. Em 1936, a empresa sediada no Texas adquiriu o complexo "Barco", na Colômbia, e rapidamente formou um empreendimento conjunto com a Socony-Vacuum, agora conhecida como Mobil, para desenvolver inicialmente o próprio "Barco".

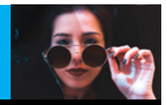
Durante a guerra civil espanhola, a Texaco foi acusada e condenada por fornecer à causa do general Franco um total de mais de 3.500.000 barris. Em 1938, a Texaco introduziu a Sky Chief Gasoline, uma alternativa superior de alta octana limpa à competição. Em 1939, a Texaco tornou-se líder e primeira a introduzir a iniciativa "Sala de Descanso Registada", em todas as estações Texaco de costa a costa, garantindo a manutenção de um nível superior de limpeza e higiene para a comunidade automobilista.

Torkilo Rieber, foi presidente da Texaco no início da Segunda Guerra Mundial em 1939. Rieber era um admirador de Hitler e, como tal, recrutou gestores e assistentes pró-nazis que, posteriormente, alertaram Berlim sobre o conteúdo dos navios de carga, partindo de Nova Iorque para a Grã-Bretanha. Ele também forneceu informações detalhadas sobre as cargas de combustível destinadas à Europa, o que facilmente permitiu que a fação de Hitler destruísse estes porta-aviões.

O meu interesse pela empresa termina com estes eventos e os seguintes exemplos fazem parte da coleção:

1. 1950's - Placa exterior Texaco dupla de 15 pés de altura, completada com uma única luminária de porcelana acabada com a luz do pescoço de ganso em cada lado oposto.
2. 1950's - Conjuntos de chaves de banheiro, masculino e feminino, completos com placas originais e etiquetas de hang. Condição C-10. Gráficos brilhantes e praticamente sem desgaste.
3. 1950's - Sinal de fechadura de porcelana, 22" de largura, identificando Jim McCutcheon como um co-assinante Texaco em Harrison, Ontário. Condição C-10 sem qualquer desgaste.
4. 1960's - Suporte de mapa de arame de serviço de viagem Texaco, completo com 6 mapas de estrada marcados pela Texaco. Condição C-10, sem desgaste.

FYI
-Kika



Créditos: British Museum

O PRIMEIRO FANTASMA

Nos arquivos do Museu Britânico, em Londres, foi encontrada por investigadores a representação mais antiga conhecida de um fantasma, registada numa tábua de barro babilónica de 3,5 mil anos de idade.

Segundo o curador do museu, Irving Finkel, a tábua é um "objeto absolutamente espetacular da Antiguidade" e estava armazenada lá desde 1800, só que havia sido esquecida até então.

Os contornos são ténues, apenas percetíveis num ângulo específico. A cena mostra um espírito a ser levado com as mãos amarradas pelo fantasma de uma mulher. Na tábua está descrito o ritual para que ele seja despachado com sucesso para a vida após a morte.

Segundo os investigadores, trata-se de um manual de exorcismo ensinando como se livrar de um fantasma.

O curador do departamento do Oriente Médio do museu, Irving Finkel, declarou, em entrevista ao jornal The Guardian, que se trata de um fantasma masculino bastante infeliz e que a análise final foi de que ele precisava de uma companheira — para deixar de assombrar as pessoas.

A tábua termina a descrição do ritual com a seguinte mensagem: "não olhe para trás".

Embora a representação fosse bastante simples de interpretar, a inscrição em si era muito mais misteriosa depois de traduzida. De acordo com o site Ancient Origins, ela fornecia instruções ritualísticas sobre como levar os espíritos melancólicos do mundo dos vivos de volta ao seu plano apropriado. O ritual proposto é bastante complexo e envolve a confeção de uma estatueta masculina e feminina.

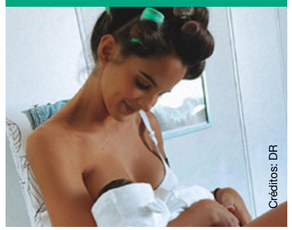
Finkel acredita que o objeto fazia parte da biblioteca de magia de um exorcista ou sacerdote. Ele considera que o artefato aproxima-nos dos nossos ancestrais. "Todos os medos, fraquezas e caraterísticas que tornam a raça humana tão fascinante, certamente existiam em abundância há 3,5 mil anos", afirmou o curador.

Como autoridade mundial em escrita cuneiforme, um sistema usado no antigo Oriente Médio, Finkel percebeu que a pequena tábua havia sido decifrada incorretamente anteriormente. O desenho foi perdido, pois o fantasma só ganha vida quando visto de cima e sob uma luz. Esquecida desde a sua aquisição pelo museu no século XIX, a obra nunca foi exibida, o que agora deve ser feito.

Créditos: British Museum

Kika

MAMÃ

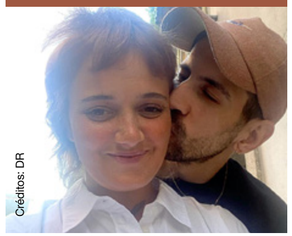

Créditos: DR

Esta última segunda-feira (25), Sara Matos partilhou uma fotografia especial nas redes sociais. Na imagem, a atriz surge nos bastidores de um trabalho a amamentar o filho, Manuel, de um mês.

De rolos na cabeça e com o bebé ao colo, observa o menino, deliciada, enquanto este se alimenta. "Work mood na melhor companhia", escreveu na legenda. Na secção de comentários, muitos fãs e seguidores de Sara mostraram-se enternecidos com este momento entre mãe e filho.

De lembrar que Manuel, que nasceu a 16 de setembro, é fruto da relação de Sara Matos com o também ator Pedro Teixeira.

AMOR NOVO


Créditos: DR

Carolina Deslandes voltou a fazer uma publicação nas redes sociais que levou os fãs e seguidores a acreditarem que realmente está a viver um novo amor. Dias depois de ter publicado um vídeo em que surge um homem que muitos acreditam ser o novo namorado, a cantora divulga novas fotografias.

Desta vez, trocas de carinhos e cumplicidade evidente fazem reacender os rumores de que Carolina Deslandes está realmente a viver um novo amor.

PORCHAT

Créditos: DR

A RTP1 continua a inovar e a apostar em novos conteúdos e um dos seus próximos projetos é "Viagem a Portugal", uma série documental que terá como apresentador Fábio Porchat, conhecido humorista do sucesso "Porta dos Fundos". Em cada episódio, o brasileiro vai visitar cidades mencionadas no livro homónimo de José Saramago, avança a imprensa brasileira.

As gravações arrancam em novembro e deverão durar até fevereiro de 2022.

INÊS CASTEL-BRANCO

Concluídas as gravações da novela "Para Sempre" da TVI, Inês Castel-Branco fez as malas e partiu em viagem. As Seychelles foram o destino escolhido e para onde foi com mais três amigas.

Nas redes sociais, a atriz partilhou algumas imagens captadas durante os dias passados neste destino, que a deixou encantada.

"Já sabia que isto era bonito, mas não estava preparada para tanto. As fotografias não fazem jus àquilo que vivemos, mas ajudam a recordar. Visitámos três ilhas, praias selvagens, reservas naturais e até a casa onde foi filmado o "Emmanuele". Tudo mágico. E bastante melhorado pela companhia e gargalhadas constantes", começou por dizer. "Praia de cortar a respiração, a flora deslumbrante, o staff incansável e levo mais 2 kgs de não ter conseguido resistir à comida divinal. Acho que nunca fui tão bem tratada. Sei bem que o destino não é barato, mas valeu cada cêntimo".

De regresso a Portugal, a atriz revela que não vai ficar em terras lusas por muito tempo, já tendo novo plano de viagem: "Agora vou pegar no miúdo e conhecer Cabo Verde. Estou feliz".

Créditos: DR

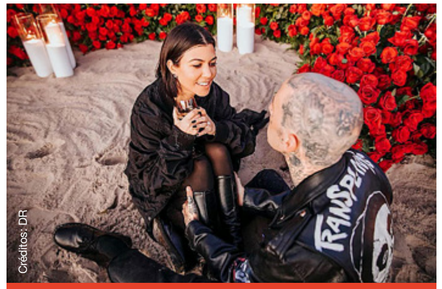
ETERNALS

Depois de ter roubado atenções com cinco filhos na antestreia do filme "Eternals", em Los Angeles, Angelina Jolie volta a ter todos os olhos voltados na sua direção. Desta vez em Roma, Itália, e enquanto está ladeada por Zahara, de 16 anos, e Shiloh, de 15.

As duas jovens estiveram com a mãe num festival de cinema e acompanharam-na passadeira vermelha do evento. De mãos dadas, deixaram perceber uma forte cumplicidade. E também um gosto por visuais elegantes e sóbrios.

Para esta ocasião, Angelina, de 46 anos, usou um vestido prateado Versace comprido e cai-cai com joias Vhernier. Zahara surgiu com um vestido Catwalk Designer Vintage e Shiloh com uma criação Versace e ténis com padrão em preto e amarelo.

Créditos: DR


Créditos: DR

ROMANCE

Kourtney Kardashian e Travis Barker acrescentaram fotografias inéditas ao álbum do momento em que ficaram noivos.

"Acordei a noite toda a pensar que era um sonho", escreveu a socialite na legenda de um carrossel de imagens partilhado no Instagram. A publicação mostra que o músico pediu Kardashian em casamento numa praia californiana, num cenário com muitas rosas e velas, e conta com um plano aproximado do anel de noivado da socialite. A imprensa internacional estima que a joia criada por Lorraine Schwartz, em colaboração com Barker, valha um milhão de dólares.

De lembrar que o noivado aconteceu nove meses após Kourtney e Travis, que eram vizinhos e amigos próximos há vários anos, terem começado a namorar.

JAMES MICHAEL TYLER

James Michael Tyler morreu no último domingo, dia 24, aos 59 anos. O ator que ficou mundialmente conhecido graças ao papel de Gunther na série "Friends" não resistiu a um cancro da próstata. Segundo o agente do ator, este morreu "pacificamente" em casa, em Los Angeles, EUA.

"Os entes queridos de Michael conheciam-no como ator, músico, defensor da consciência do cancro e como um marido amoroso", disse ainda o agente. "O Michael adorava música ao vivo, aplaudindo os seus Clemson Tigers e encontrava-se frequentemente em aventuras divertidas e não planeadas. Se o conhecesse uma vez, faria um amigo para toda a vida."

Mediaticamente, usava a sua voz para alertar para a importância de haver mais rastreios da doença de modo a que os diagnósticos surjam em fases prematuras. "Querendo ajudar o maior número de pessoas possível, ele corajosamente partilhou a sua história e tornou-se um ativista para aqueles que tinham próstata para fazer uma análise ao sangue logo aos 40 anos de idade", referiu o agente.

O diagnóstico da doença surgiu em 2018, sendo que há uns meses, James revelou que a doença tinha passado também para os ossos. "Foi-me diagnosticado um cancro avançado da próstata que se propagou até aos meus ossos. Tenho lidado com esse diagnóstico há quase três anos.... É agora a fase 4, cancro em fase avançada. Portanto, sabes, provavelmente vai afetar-me", disse no Today da NBC.

Créditos: DR

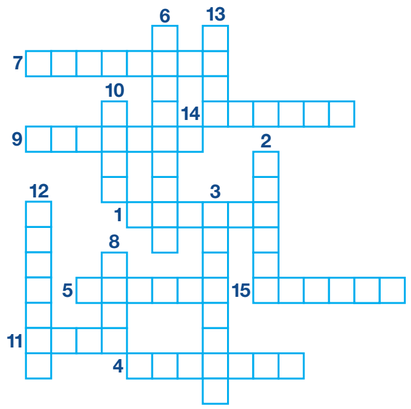
OLHAR COM OLHOS DE VER

Little Library at Little Portugal. - Créditos: Fa Azevedo

Girassóis. - Créditos: Joana Leal

Luar de outono. - Créditos: Manuel DaCosta

Palavras cruzadas



1. Fricção entre dois corpos duros ou ásperos, roçando um no outro
2. Forma de aflição ou sofrimento agudo, de origem física ou moral
3. Qualquer meio utilizado na difusão de informações jornalísticas
4. Casa em que se admitem hóspedes pensão, hospedaria
5. Indivíduo do sexo feminino
6. Aquele que frequenta regularmente um curso em alguma instituição ou qualquer outro curso livre
7. Comportamento que tende a negar à mulher a extensão de direitos do homem
8. Impresso que acompanha medicamento e contém informações sobre ele
9. Propriedade rural de dimensões consideráveis, de lavoura ou de criação de gado
10. Móvel composto de um tampo horizontal, geralmente se destina a refeições, jogos, apoio etc
11. Parte exterior da cavidade bucal o contorno dos lábios
12. Peça contendo elementos letras, números ou figuras em relevo, usada para marcar ou autenticar documentos
13. Recipiente geralmente cilíndrico, usado para beber.
14. Sentido com que se distinguem os odores cheiro, faro
15. Claridade que aponta o início da manhã, antes do nascer do Sol

Jogo das 10 diferenças

Caça palavras

C	A	N	G	U	R	U	O	O
J	K	L	I	B	K	L	C	A
P	R	W	N	U	O	V	O	A
I	I	R	P	A	I	S	I	L
R	G	I	O	V	Z	A	O	T
A	I	R	O	E	U	I	T	P
F	A	R	E	S	A	I	E	A
A	L	P	A	T	Z	C	Z	T
R	F	T	A	R	E	Z	P	A
I	A	L	I	U	I	O	V	E
G	L	B	A	Z	A	R	B	E
E	C	A	M	N	I	X	O	S
A	A	C	T	X	M	C	O	A
A	O	S	A	T	U	M	A	E
X	I	C	I	I	R	D	A	B

H	V	I	F	V	L			
L	J	C	A	K	O			
M	M	E	O	A	J			
A	L	E	R	A	C			
C	L	A	C	N	F			
B	A	S	Y	H				
U	R	A	S	E	A			
E	S	N	A	S	I			
N	O	C	G	N	E			
L	H	A	U	A	R			
Z	R	N	I	I	P			
R	U	T	A	R	M			
O	L	L	A	G	A			
R	G	I	T	O	L			
D	C	J	I	A				

JACARÉ
OVELHA
FALCÃO
URSO
CANGURO
SALMÃO
ZEBRA
ÁGUIA
ATUM
LAMPREIA
TIGRE
GIRAFA
TUBARÃO
COIOTE
AVESTRUZ

Caça palavras

			9	8	4			
		4				7		
	9			5			2	
9								1
1		2		3		8		7
5								4
	6			7			9	
		8				3		
			2	1	6			

O objetivo do jogo é a colocação de números de 1 a 9 em cada um dos quadrados vazios numa grade de 9×9, constituída por 3×3 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.

Culinária por Rosa Bandeira

Salada arroz de camarão

Ingredientes

12 camarões médios cozidos
200 gr de queijo de mozarela
100 grs de alcaparras
1 pêra abacate
400 grs de arroz carolino
20 ml de azeite
1lt de caldo de peixe
2 ovos cozidos para decoração
8 tomates cereja
½ cebola picada

Modo de preparação:

Num tacho refogar a cebola no azeite, deixar alourar e juntar o arroz.

Deixar cozer durante uns minutos e adicionar o caldo de peixe, manter o tacho tapado. Num sauté a parte fritar os camarões com a mozarela em cubos durante cinco minutos.

Adicionar num recipiente os camarões com as alcaparras, a pera abacate aos cubos e os tomates cortados, adicionar também o arroz de preferência frio, decorar com os ovos cozidos cortados as rodelas.

Créditos: DR

CARNEIRO 21/03 A 20/04

A Lua e Marte vão trazer-lhe sucesso pessoal. Sentir-se-á forte e em forma esta semana. Não dê ouvidos aos opositores, avance! Fará demasiadas perguntas no início da semana, mas a partir de sexta-feira, a Lua e Vénus sugerir-lhe-ão que seja mais romântico/a.

TOURO 21/04 A 20/05

Não lhe faltará ideias esta semana. Terça-feira será o dia ideal para propor novos projetos, destaque-se dos seus colegas!Marte poderá complicar a sua relação com a sua cara-metade. Saiba como ser delicado/a com as suas palavras.

GÉMEOS 21/05 A 20/06

Os astros vão exaltá-lo/la! Destacar-se-á, mesmo sem querer por isso, marque passo e mostre o que vale! Vénus e Mercúrio vão encorajar-lo/la a ser mais social. Celebre a vida. Exprima os seus sentimentos com paixão e mostrará destemor.

CARANGUEJO 21/06 A 20/07

Não estará no seu melhor. Serão possíveis constipações e desconfortos sazonais, especialmente se vive numa região fria. Faça uma pausa! Vénus e Neptuno causarão problemas. Se estiver numa relação, esperemos que o seu mau comportamento nestes últimos dias não seja ambíguo. Caso contrário, tenha cuidado.

LEÃO 22/07 A 22/08

Mesmo que Júpiter lhe conceda um elevado nível de moral e otimismo, agirá bruscamente e de uma forma ligeiramente desorganizada. Mantenha-se consistente! O Sol e Marte encorajá-lo/a-ão a agir e tomar iniciativas para o conforto da sua família. Não hesite em reunir membros mais distantes.

VIRGEM 23/08 A 22/09

Mercúrio e Marte fá-lo/a-ão trabalhar arduamente para melhorar as suas finanças. Terá um desejo de expansão, de tornar a sua vida mais confortável. Será o momento de agir! Não terá vontade de amar... Se estiver num período de sedução com uma pessoa, será capaz de mandá-la ir pastar. Distanciar-se-á...

BALANÇA 23/09 A 22/10

No seu desporto preferido, sobressairá. No trabalho, combinará uma imaginação abundante com uma força de convicção pouco comum. Exprima-se: haverá muito a dizer! Não lhe faltarão apoiantes no céu. Vénus, Marte, Júpiter e Plutão aguçarão a sua paixão e sensualidade. Aproveite!

ESCORPIÃO 23/10 A 21/11

Marte vai proporcionar-lhe mais energia e força de vontade. Este fim-de-semana, ponha em dia as pequenas tarefas que sempre pôs de lado! Espere um feliz evento emocional por volta de quinta-feira. Vénus e Júpiter vão proporcionar-lhe momentos deliciosos. Divirta-se!

SAGITÁRIO 22/11 A 21/12

Quanto mais a semana progredir, mais eficiente será o seu negócio e as suas transações. Organize as suas nomeações profissionais! Vénus, Jupiter e Neptuno vão mergulhá-lo numa euforia invulgar. No amor, agirá como um/a jovem adolescente. Na amizade, divertir-se-á. No âmbito familiar, a alegria regerá. Viva o momento.

CAPRICÓRNIO 22/12 a 20/01

Faltar-lhe-á energia até sexta-feira. Pense em tomar vitaminas. A partir deste fim-de-semana, Marte vai proporcionar-lhe mais força de carácter e solidez. Confie na sua intuição para dissipar as preocupações sobre uma relação que estará a ter dificuldades em compreender. Ouça a sua voz interior, não se enganará!

AQUÁRIO 21/01 A 19/02

Termine o trabalho urgente até sexta-feira, até porque sábado, terá a vontade de abrandar por algum tempo. Na amizade, poderá ocorrer um encontro gratificante. Os astros vão ajudar a realizar os seus desejos. Aproveite o momento, não o questione.

PEIXES 20/02 A 20/03

Arrastará os pés até sexta-feira, mas a sua imaginação fértil equilibrará a sua falta de energia. A partir de sábado, Marte dar-lhe-á impulso. Aproveite! Boceja um pouco na sua presença? Sente-se cansado/a? Faça as perguntas certas, nunca é tarde demais para tentar mudar as coisas!

7	2	3	9	8	4	6	1	5
6	5	4	3	2	1	7	8	9
8	9	1	6	5	7	4	2	3
9	3	6	7	4	8	2	5	1
1	4	2	5	3	9	8	6	7
5	8	7	1	6	2	9	3	4
4	6	5	8	7	3	1	9	2
2	1	8	4	9	5	3	7	6
3	7	9	2	1	6	5	4	8

Já estamos abertos com serviço de sala

LEÃO D'OURO
RESTAURANTE BAR

leaodouro.com | 905.566.5326 | 920-A Dundas St, E. Mississauga

Agenda comunitária

Canadian Madeira Club
Dr.ª Berta Nunes

1621 Dupont St, Toronto

Domingo, 7 de novembro, 17h

A Casa da Madeira de Toronto , em colaboração com o Consulado – Geral de Portugal em Toronto, tem a honra de convidar Vossa Excelência e digníssimos Sócios, simpatizantes ,amigas ,amigos e Comunidade residente em geral, para um encontro / Convívio com a Excelentíssima Senhora Secretária de Estado das Comunidades Portuguesas, Dr.ª Berta Nunes, por ocasião da sua visita oficial ao Canadá.

(416) 804-3917 ou (416) 704-2612

Casa das Beiras
Festa de São Martinho e noite de fados

34 Caladonia Road, Toronto

Sexta-feira, 12 de novembro, 19h30

Artistas: Mário Jorge, Fátima Ferreria, João Brito e Jenifer Bettencourt.
Acompanhados por: Manuel Moscatel, Januário Araújo e João Carlos Silva
Jantar{ Caldo verde, bacalhau à lagareiro e sobremesa.

Haverá castanhas para todos!

Prova das duas vacinas obrigatória à entrada.

416-60401125 ou 416-824-5675

Casa do Alentejo
Noite de São Martinho

1130 Dupont Street, Toronto

Sexta-feira, 19 de novembro, 19h

Jantar e espetáculo com Luís Pedreira (vindo de Portugal)

Prova das duas vacinas obrigatória à entrada.

Reservas: 416-537-7766

A.M. Barcelos
Jantar Minhoto

Casa da Madeira
1621 Dupont Street, Toronto

Sábado, 20 de novembro, 19h

Rojões à moda de Barcelos e papas de sarrabulho.

Banda Moda Nova e Lidia Sousa.

Sócios-$45, não-sócios $50, crianças $25

Reservas: 647-949-1390

Vamos seguir as recomendações do Ministério da Saúde.

Northern Portugal C.C.

40 Albany Street, Oshawa

Domingo, 14 de novembro, 13h30

Papas de sarrabulho, rojões, massa, salada, arroz, batata parisiense, legumes, caldo verde, sobremesa

Reservas 905-576-2474 ou miguel@northernportugal.org

Prova de vacina dupla é obrigatória.

Consulado-Geral de Portugal em Toronto

Já estão abertas as vagas para o mês de novembro

Para agendamentos, visite bit.ly/2UiqVNS

Na categoria do ato consular, selecione: Documento de Viagem: PASSAPORTE

Documentos de identificação civil: CARTÃO DE CIDADÃO

Registo Civil - Registo de nascimento: NACIONALIDADE PORTUGUESA

Notariado: PROCURAÇÃO

Lembramos ainda que os agendamentos para pedidos de certidões, registos de casamento, registos de óbito, certificados de residência, de bagagem e de importação de veículo automóvel não estão de momento disponíveis, devendo os utentes enviar o pedido pelo correio, recorrendo à plataforma CONSULADO EM CASA no site do Consulado-Geral.

Sabia que os documentos caducados desde 24 de fevereiro de 2020 continuam válidos para todos os efeitos legais até 31 de dezembro de 2021? É o caso do Cartão de Cidadão, Carta de Condução, certidões e certificados.

Classificados

Viana SINCE 1984 ROOFING & SHEETMETAL LTD

Viana Roofing & Sheetmetal Ltd.
Procura homens e mulheres para trabalharem para uma organização progressiva onde o brio e mão de obra qualificada são fundamentais. Se você tem o que é preciso, será compensado/a com um bom salário, benefícios, um plano de reforma e medidas de segurança para garantir a sua proteção.

viana1984@gmail.com ou 416-763-2664

GAMA
gama fabrication enterprises inc.

Welder wanted
Tig welder for stainless steel manufacturer with minimum 5 years experience.

Daniel Gama 905-612-7300 Ext: 7305

Precisa-se de trabalhador geral para companhia de construção de casas para desempenhar várias funções. Precisa ter o mínimo de 15 anos de experiência e ter as suas próprias ferramentas, além de um carro para deslocar-se a diferentes sítios de trabalho.

Angie: 905-361-6773

Leão D'Ouro
Procura dois empregados de mesa.

905-566-5326

Sweetie Pie Bakery is looking for people with experience in working in a commercial bakery environment.

Duties would include: Rolling dough, mixing dough, mixing cookie dough, scooping cookies & assembly of pies. Salary: $16.00-$17.00 per hour.

Cesario: cesario@mysweetiepie.ca
647-245-3301

Studio Apartment Stockyards

1 Bedroom, bath, kitchen and living-room. Laundry on-site $1100.00 utilities included.

Melanie 647-294-4906

Caldense Bakery & Pastries Inc.

Está à procura de trabalho? Sabe fazer pão? A Caldense Bakery está à procura de Padeiros, com ou sem experiência. Ligue e ponha as mãos na massa.

416-760-9993

A.C.A.P.O.
acapo.ca

PROMOTING PORTUGUESE CULTURE IN ONTARIO

applewood

3000 Woodchester Drive, Mississauga | 905-828-2221 | applewoodauto.com

SIERRA FINANCE: Offer available to qualified retail customers in Canada on select vehicles purchased and delivered October 1, 2021 to November 1, 2021. 0.99% purchase financing (0.99% APR) offered on approved credit by TD Auto Finance Services, Scotiabank® or RBC Royal Bank for 72 months on eligible 2021 Sierra 1500 Crew Cab Elevation models; includes Cash Delivery Allowance of $1,000 (Tax Exclusive), $1,000 Finance Cash (Tax Exclusive). Participating lenders are subject to change. Rates from other lenders may vary. Down payment, trade and/or security deposit may be required. Monthly payment and cost of borrowing will vary depending on amount borrowed and down payment/trade. Example: $57,692 financed at 0.99% nominal rate (0.99% APR) equals $826 monthly for 72 months. Cost of borrowing is $1,754, for a total obligation of $59,446. Financed amount includes Total Value of $2,000 based on $1,000 Cash Delivery Allowance (Tax Exclusive) and $1,000 Finance Cash (Tax Exclusive), Freight ($1,900) and air conditioning charge ($100, if applicable). License, insurance, registration, PPSA, applicable taxes, and dealer fees not included (all of which may vary by dealer and region). Dealers are free to set individual prices. Limited time offer which may not be combined with certain other offers. Factory order may be required. General Motors of Canada Company (GM Canada) may modify, extend or terminate offers for any reason, in whole or in part, at any time, without notice. Conditions and limitations apply. See dealer for details. These offers may not be redeemed for cash and may not be combined with certain other consumer incentives. Conditions and limitations apply. Void where prohibited. Chargeable paint costs may vary depending on the vehicle/colour. See Dealer for full program details. ®Registered trademark of The Bank of Nova Scotia. RBC and Royal Bank are registered trademarks of Royal Bank of Canada. TD Auto Finance is a registered trademark of The Toronto-Dominion Bank.

RE/MAX ULTIMATE Realty Inc., Brokerage

Independently Owned and Operated

Leaside 416-487-5131 | 1739 Bayview Ave (at Eglinton)
Trinity-Bellwoods 416-530-1080 | 836 Dundas St W (at Dovercourt)
Corso Italia 416-656-3500 | 1192 St Clair Ave W (at Dufferin)
remaxultimate.com

GILBERT LOPES
Sales Representative
soldbygil.com
416-427-7645

DANIELA DE MEDEIROS
Sales Representative
danielamedeiros@live.ca
416-731-4280

JP Duarte
Sales Representative
soldbyjpduarte@gmail.com
647-654-3808

RUI RAMOS
Sales Representative
ruiramos.ca
416-616-5484

FERNANDO FERREIRA
Sales Representative
fernandoferreira.ca
416-528-4724

Dufferin & St Clair
96 Ascot Ave

Asking $808,900. Great neighbourhood! Located Corso Italia, just minutes from St Clair! Attention investors and contractors, great protection to work on legal duplex with many opportunities! House in need of improvements. Great layout and potential for 3 units. Parking at rear access to laneway. Home sold as is condition. Home inspection available upon request.

Bathurst & Dundas
116 Claremont St

minutes to queen st. the Trinity-Bellwoods area. Open concept layout with 9ft high ceilings, 3 bedroom 2 bath. 3 Separate entrances with a 14 by 23 foot block garage, updated water line, furnace 2020, steps to transit, Bellwoods park, restaurants, shops, and more

Harbord & Grace St
328 Harbord St

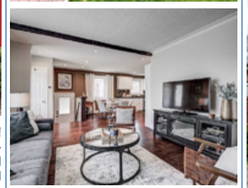
Asking $1,698,000. Attention investors! Great potential, located charming Palmerston in Little Italy! Home has potential to generate income, 3 kitchens, 3 full bath, with 3 separate entrances with block car garage, total 2 parking via rear laneway, original charm still intact. Enjoy outdoors next to Bickford Park, a short walk shops, restaurants, schools and transit. Pre-list home inspection available upon request

Eglinton & Dufferin

Detached bungalow on a 25 foot lot, great for investment or to renovate. Two bedrooms on a premium lot.

Please call me for more info or to schedule a private viewing.

Scarlett & Eglinton



A beautiful bungalow on a 37' by 157' lot that is fully renovated from top to bottom. Three bedrooms with a basement apartment and a detached double car garage.

Please call me for more info or to schedule a private viewing.

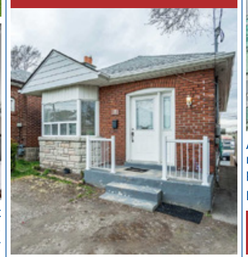
Keele & Eglinton

$969,000 Lot 29 X 99.

Dufferin & Glencairn

Lot 40 X 136 com 3 quartos + 1 na cave. 2 casas de banho.

Eglinton & Blackthorn



$999,000
2 quartos + 1 na cave. 3 casas de banho.

Keele & Eglinton

Semi-detached. Casa moderna, quase nova com 3 quartos, 4 casas de banho e tetos altos.

Apartamento na Lakeshore

Apartamento de 1 Quarto com estacionamento e varanda aberta com vista para o lago.

Pedem 600 mil

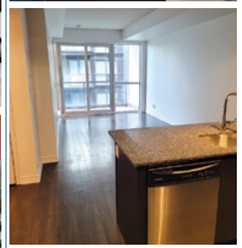
Sherway Gardens

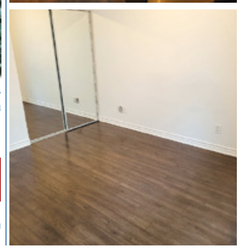
Para alugar pentouse – 1+1 quarto com estacionamento

Condo

Condo com 1 quarto, 1 casa de banho. 1 lugar de estacionamento e espaço de arrumação. Situado na área da Keele & Wilson, perto de tudo.

Contacte-me para mais informações.





Talho & Salsicharia

John's Butcher Shop

Prime Meats • Fine Foods

especiais desta semana

Picanha $8.99 lb.
Top butt cap

Perna de porco $1.19 lb.
Pork leg

Peito de galinha s/osso $5.99 lb.
Boneless chicken breast

Vaca p/ guisar s/osso $5.99 lb.
Beef stew

1300 St. Clair Ave W, Toronto
(416) 656-3590

segunda a quinta 7h30 -19h
sextas 7h30-20h
sábados 7h30-19h
domingos 8h-15h

25/10/2021 a 31/10/2021