MILÉNIO STADIUM

Ano XXXI edição nº 1601 | 12 a 18 de agosto de 2022

mileniostadium.com

Créditos: Stella Jurgen

Ontário
Défice caiu para $ 18,8 biliões
P24

Crise das urgências
Ministra da Saúde não descarta privatização
P25

Taça de Portugal
Sorteada a primeira eliminatória
P41

roundtable

apresentador
Manuel DaCosta
convidados
Alejandra Bravo
Mario Silva

Temas em discussão

Discussão de temas da atualidade

De que temos medo? O que o causa?
Como é que condiciona as nossas vidas?

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

Ter Medo
Sombras na sua Alma

Créditos: Manuel DaCosta

Manuel DaCosta
Editorial

A palavra medo evoca imagens da presença de perigo ou de uma ameaça ao nosso bem-estar. O perigo pode ser físico, mas muitas das vezes é psicológico. Embora o medo possa basear-se em ameaças reais, muitas vezes tem origem em temores imaginados.

O mundo vive numa era em que o medo de muitas coisas está a ser perpetrado nas nossas vidas por uma sociedade cujo controlo da mensagem global se baseia predominantemente na imagem negativa e nas suas possíveis consequências. Guerra, fome, conflitos sociais e forças geopolíticas clamam por uma civilização faminta de aspetos positivos, de uma humanidade que se está a tornar escassa.

Cada indivíduo cria e alimenta os seus próprios medos, com base na sua condição social e na sua educação. Em crianças, somos alimentados com uma dieta de normas sociais por aqueles que nos rodeiam, e que muitas vezes, cerram os seus próprios medos nos seus corpos, incapazes de lidar com eles, contudo, acham-se habilitados a dar conselhos que servirão de catalisadores para guiar as nossas vidas. A nossa amígdala é a parte do nosso cérebro onde o medo começa a reagir a uma ameaça feita por predadores ou uma consequência mental percecionada, que pode ou não existir, mas que está lá para o alertar. Existem sete medos que incluem: o procrastinador, aquele que segue as regras, aquele que quer agradar aos outros, o pária, aquele que duvida de si próprio, aquele que está constantemente a arranjar desculpas e o pessimista. Eu também incluiria o narcisista, cujo maior medo é vir a perder o seu escudo de ego maníaco que protege o complexo de auto-serviço que criou.

Se as pessoas não sentissem medo, não teriam a capacidade de se proteger de ameaças legitimas. As respostas de luta-fuga ou congelamento que todos nós implementamos quando reagimos ao medo são baseadas nos efeitos cumulativos de muitos anos a assumir que o mal está ao virar da esquina. Muitas vezes confundimos ansiedade com medo, sendo que sintomaticamente são muito diferentes. A ansiedade poderá ser uma condição temporária, enquanto os medos como fobias, podem ser o resultado de uma predisposição genética ao medo e podem prejudicar a vida quotidiana de uma pessoa.

Ao examinarmos os nossos medos pessoais, temos de ser realistas e verdadeiros sobre a forma como eles impactam as nossas vidas. Quanto mais velho você fica, mais medos você acumula. Poderíamos lidar com muitos deles, mas temos demasiado medo de abrir a caixa onde estão escondidos. Para muitas pessoas, o seu maior medo é a morte, mas a maioria deveria era ter medo da vida. A morte elimina todos os seus medos, enquanto a vida providencia diariamente uma lembrança traumática dos medos da sua vida. Para quê se preocupar com uma ocorrência que nunca ninguém sabe quando acontecerá? O meu maior medo é das pessoas. À medida que você se cerca pelo seu círculo da vida, muitos aspetos da contribuição daqueles que estão à sua volta são falsos. O medo das pessoas provem do facto que você nunca sabe quais são os seus medos e, assim, as suas ações são imprevisíveis. À medida que avalia os líderes mundiais e aqueles que o governam, o medo das suas ações e da forma como eles podem afetar a sua vida torna-se uma preocupação constante. À sua volta, muitos vivem uma vida em que mentalmente estão num desfiladeiro e não conseguem sair. Repetidamente, culparão os outros pelos seus fracassos e decretarão vingança, independentemente das consequências. As pessoas tornam-se maiores ao imporem sofrimento aos outros e esperam que você imite a sua opressão para que possa ser igual. O meu medo de pessoas está enraizado na ambiguidade das suas ações e nas suas não-verdades convenientes enquanto se retratam como merecedores do nosso círculo. O meu medo é que a confiança continue a desaparecer da sociedade sem um substituto equilibrado. Mentir e enganar tornaram-se numa decisão digna de sessão no confessionário. Os meus medos reduzem-se todos às pessoas, e não às coisas. Acho que encontrarei felicidade ao olhar nos olhos de uma linda flor, já que temo que as pessoas... não sejam de confiança.

Versão em inglês P. 17

MILÉNIO STADIUM

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

Ano XXXI- Edição nº 1601
12 a 18 de agosto de 2022
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**
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, Adriana Marques, Inês Barbosa, Inês Carpinteiro, Lizandra Ongaratto, Telma Pinguelo**

Colaboradores do jornal: **Adam Care, Adriana Marques, Aida Batista, Augusto Bandeira, Cristina Da Costa, Daniel Bastos, Luís Barreira, Paulo Gil Cardoso, Vincent Black, Vítor M. Silva.**

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 — 12 A 18 AGOSTO

SEX	SÁB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI
26º	26º	25º	27º	27º	26º	27º

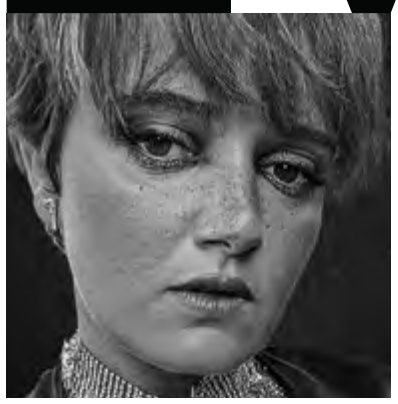
MEDO

Não foi a libertação do medo, mas o equilíbrio do medo, que tornou possível a sobrevivência da nossa civilização.

Golda Meir

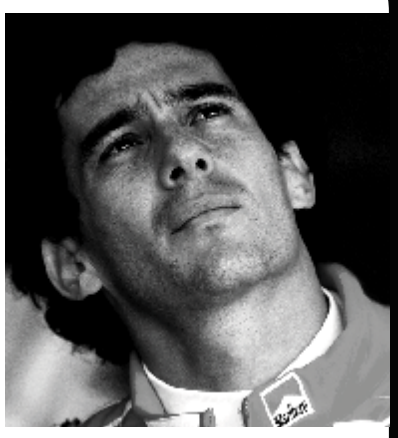
Eu aprendi que a coragem não é a ausência de medo, mas o triunfo sobre ele. O homem corajoso não é aquele que não sente medo, mas aquele que conquista por cima do medo.

Nelson Mandela



Nunca tive medo de morrer. Mas passei a ter medo de deixar os meus filhos sem mãe. (...) Em julho de 2022 tive medo de perder o meu filho. (...) Aos quase 31 anos descobri que não sabia nada sobre o medo. (...) A não ser que quando percebi que não sabia nada do medo, percebi também que ainda não conhecia tudo do amor.

Carolina Deslandes



O medo me fascina.

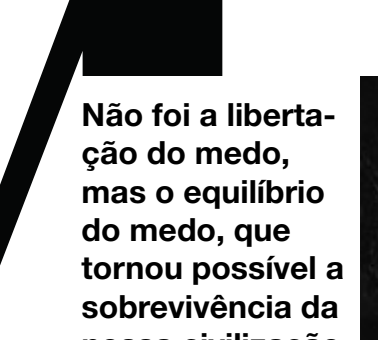
Ayrton Senna

Do que tenho medo é do teu medo.

William Shakespeare

Não devemos ter medo dos confrontos. Até os planetas se chocam e do caos nascem as estrelas.

Charles Chaplin



As pessoas têm medo das mudanças. Eu tenho medo que as coisas nunca mudem.

Chico Buarque

Correr riscos reais, além de me apavorar, não é por medo que eu sinta excessivamente - perturba--me a perfeita atenção às minhas sensações, o que me incomoda e me despersonaliza.

Fernando Pessoa

É sempre melhor que quem nos incute medo tenha mais medo do que nós.

Umberto Eco

A única coisa que devemos temer é o próprio medo

Franklin Roosevelt

Fotos: DR

Ao invés de combatermos o medo, é preciso que o compreendamos

Tiago Souza

Créditos: DR

Medo. Uma das emoções mais instintivas do ser humano. Essencial para a nossa sobrevivência e perpetuação como espécie. O medo pode nos paralisar e adiar, ou até impedir, que mudanças e novos rumos sejam tomados, porém, se soubermos lidar com ele e contorná-lo, pode ser um impulsionador e nos encorajar a encarar o desconhecido.

Basta nos sentirmos ameaçados de alguma forma, e o corpo humano, essa máquina perfeita ao nosso dispor, começa a trabalhar e diversos mecanismos entram em ação. Assim que você reconhece o medo, a amígdala (pequeno órgão no meio do cérebro) começa a funcionar. Ela alerta o sistema nervoso, que coloca em movimento a resposta ao medo do seu corpo. Os hormônios do estresse como cortisol e adrenalina são liberados. Sua pressão arterial e frequência cardíaca aumentam.

Mas afinal, por que sentimos medo? Do que temos medo? Na tentativa de entendermos um pouco mais sobre esse sentimento, inerente ao nosso ser, e desvendarmos de que maneira lidar e saber conviver da melhor forma possível com ele, estivemos à conversa com o psicoterapeuta Tiago Souza. Entre outras questões o especialista esclarece que é preciso identificar e compreender nossos medos para que eles não tomem proporções exageradas e sejam impeditivos além de destacar a importância do tratamento com ajuda de profissionais para aqueles casos mais avançados.

Tiago Souza, psicoterapeuta. Créditos: DR.

Milénio Stadium: Por que sentimos medo?

Tiago Souza: Todos nós nascemos com a habilidade de sentir medo. É uma das emoções mais importantes para nossa sobrevivência, pois é um dos alertas biológicos que nos sinaliza ameaças e nos prepara para a luta ou fuga. Carregamos esta habilidade como espécie. O medo é um dos sistemas de defesa mais antigos dos seres vivos. Imagine que o medo é responsável para que animais fujam de seus predadores, identifiquem riscos a sua vida e a sua prole, e ultimamente para que haja a perpetuação das espécies.

Nós humanos elaboramos e desenvolvemos esse instinto por milhares de anos. Hoje, já mais maduros tanto emocional e intelectualmente, sentimos medo como reação a perigos reais, potenciais e imaginários.

MS: Quais reações físicas que o medo desencadeia em nosso cérebro e consequentemente em nosso corpo?

TS: Tendo fonte biológica, o medo desencadeia diversas reações físico-químicas: os hormônios adrenalina e noradrenalina são fundamentais no mecanismo do medo.A adrenalina é produzida em situações de grande estresse, e estimula o aumento da frequência cardíaca, contrai os vasos sanguíneos e dilata as vias aéreas (o que aumenta o fluxo sanguíneo para os músculos e oxigênio para os pulmões). Já a noradrenalina é responsável por auxiliar na atenção, concentração e alerta. Em conjunto, esses hormônios fazem nossa respiração aumentar em frequência, nossas pupilas dilatam, nosso coração funciona mais para irrigar o organismo com sangue, e até mesmo nosso sistema gastro-intestinal é esvaziado, nos fazendo mais ágeis e leves no caso de fuga.

Todas essas reações nos fazem preparados para reagir com eficiência em situações de ameaça a nossa integridade, principalmente quando percebemos que nossa vida está em risco.

MS: Até que ponto o medo pode influenciar negativamente na nossa vida?

TS: Do ponto de vista da evolução, nossos instintos erram "para mais" do que "para menos". Isso quer dizer: é melhor confundirmos um pedaço de madeira com uma cobra, do que o oposto, parafraseando o neurocientista Joseph LeDoux, autor do livro The Emotional Brain.

No entanto, quando os níveis de estresse são muito intensos ou prolongados, nosso organismo começa a sofrer consequências adversas, como dificuldade em retornar ao estado de não-perigo. Sinais comuns de excesso de medo ou estresse são a insônia, fadiga, estados de alerta e ansiedade constantes, e em certos casos mais severos a paranóia.

Muitas das fobias que temos são derivadas dessa tendência a sentirmos medos exacerbados, e da dificuldade que temos em retornarmos a níveis de segurança real ou imaginária.

MS: Existe algo positivo em sentir medo?

TS: Sem dúvida que sim! Além de ser um ótimo mecanismo de sobrevivência, o medo é o protótipo das atitudes cautelosas, do cuidado que desenvolvemos em relação a nós mesmos e aos outros, e é o alicerce biológico de todas as ações voltadas para a promoção de saúde, prevenção de acidentes, e que nos auxilia a sermos atentos a detalhes.

MS: Como podemos combater os diferentes medos que possamos ter?

TS: Ao invés de combatermos o medo, é preciso que o compreendamos. Combater o medo é eliminar uma potencial fonte de proteção a nossa vida. Quando não sabemos o que nos causa medo, ele nos domina e ganha proporções catastróficas em nossas mentes. Na maioria dos casos, convivermos com nossos medos nos faz mais cautelosos e nos ajuda a proativamente evitarmos situações que nos desencadeiem essas reações extremas.

Nos casos mais persistentes, existem terapias efetivas que nos ensinam a responder aos medos de maneira menos reativa, e nos auxiliam a "dialogar" como nossos medos e reeducar nossas percepções. O confronto saudável entre nossos pensamentos catastróficos e a realidade é sempre importante, para deixarmos a reação de luta e fuga, e usarmos nossas capacidades racionais e cognitivas a nosso favor, para controlarmos nossa imaginação.

MS: A pessoa nasce com algum medo específico ou são as experiências/ vivências que a fazem desenvolver esses temores?

TS: Os dois cenários agem em conjunto. Todos nós nascemos com a capacidade de sentir medos, principalmente os que apresentam riscos mais reais a nossa vida: altura, certos animais, cheiros e imagens que nos assustam. No decorrer de nossas vidas, também somos expostos a experiências traumáticas, medos que nossos familiares nos encutem, e vivências que podem diminuir ou exacerbar esses medos.

Lembremos: há sempre auxílio de profissionais das áreas de saúde física e mental para que nos apropriemos e controlemos nossos temores, e aprendamos a conviver com os riscos inerentes ao viver. Mas se temos medo, é porque a vida vale a pena preservar.

Lizandra Ongaratto/MS

VOX POP

Do que você tem medo? Da morte, da violência, do desconhecido, de uma possível guerra nuclear (os últimos acontecimentos mundiais tornam essa possibilidade cada vez mais real), de doenças, de perder o emprego, de espíritos, de andar de avião, falar em público ou de baratas?

A verdade é que, mesmo que alguns tenham receio em admitir, todos nós carregamos conosco diversos medos de diferentes tamanhos e complexidades. Alguns têm impactos menores em nossas vidas e outros, se não forem tratados ou superados, podem ser incapacitantes e provocar graves consequências.

Nessa edição do Milénio Stadium em que tratamos desse tema tão complexo, os medos das pessoas, resolvemos perguntar a alguns integrantes da comunidade lusófona o que lhes mete medo e como convivem com isso ou o quanto esses temores já atrapalharam ou dificultaram suas vidas e o que fazem para contornar essa situação. Confira!

Lizandra Ongaratto/ MS

Créditos: DR

Márcia Reis - 33 anos

Do que você tem medo?

Só a palavra medo, já traz com ela um certo peso, que acaba me trazendo o medo. Infelizmente, nos dias atuais em que vivemos, as coisas tristes e tragédias que presenciamos constantemente, acaba nos trazendo este sentimento de medo e a sensação de que a qualquer momento alguma coisa ruim pode acontecer. Diante de tudo, meu maior medo é perder as pessoas que amo, algum membro da família.

O medo já lhe impediu de fazer algo? Por exemplo, concretizar algum plano, fazer uma viagem, mudar de emprego, etc.?

Não, o medo nunca me impediu de fazer nada.

Quais estratégias você usa para lidar com momentos/situações de medo?

Tento não pensar nestas situações, pois se deixarmos nossa mente e nossos sentimentos tomarem conta do nosso ser, o medo será paralisante.

Já precisou buscar algum tipo de ajuda para lidar com seus medos?

Nunca precisei buscar ajuda para lidar com os meus medos, sempre tentei estar no controle das minhas emoções e com relação ao medo, consegui administrar até agora.

Consegue ver algum lado positivo nessa sensação?

Não vejo nada de positivo nesta situação, pelo menos no caso dos meus medos.

Gustavo Henrique - 45 anos

Do que você tem medo?

Tento não pensar na palavra medo. Tento não ter medo de nada, pois acredito que ter medo de alguma coisa pode acabar atraindo aquilo que temo. Quando sinto que algum sentimento de medo quer tirar minha paz, tento compreender o porquê daquele sentimento e trabalho minha mente de forma a dissolver este medo. Considero que não tenho medo de nada, altura, bichos, morrer.... tenho algumas preocupações, não medo.

O medo já lhe impediu de fazer algo? Por exemplo, concretizar algum plano, fazer uma viagem, mudar de emprego, etc.?

Não, absolutamente.

Quais estratégias você usa para lidar com momentos/situações de medo?

Como não tenho medo de nada, ou melhor, como aprendi a não temer nada, quando sinto que algo me incomoda a ponto de vir a sensação de medo, faço uma oração a Deus e peço que me ajude a tirar este sentimento de mim. Minha estratégia é a oração.

Já precisou buscar algum tipo de ajuda para lidar com seus medos?

Não, minha ajuda sempre veio da minha fé em Deus e das minhas orações a Ele.

Consegue ver algum lado positivo nessa sensação?

O medo em algumas situações faz você ser mais prudente, por exemplo, se você tem medo do mar, ao ir para praia, você não vai no fundo, isto será bom, pois não correrá o risco de se afogar. Dependendo da sua personalidade e do seu gosto pessoal, o medo vai te frear e impedir que faça alguma loucura e coloque sua vida em risco.

Priscila Petricci - 23 anos

Do que você tem medo?

Nossa, tenho tantos medos. Depois desta pandemia então, tenho medo que comece tudo novamente, tenho medo de ficar doente, tenho medo dos meus pais ou alguém da família morrer; tenho medo que o mundo acabe em guerra e nunca mais tenhamos uma vida normal; tenho medo das pessoas malucas que de repente possam ser desequilibradas e fazer algo ruim, são muitos medos.

O medo já lhe impediu de fazer algo? Por exemplo, concretizar algum plano, fazer uma viagem, mudar de emprego, etc.?

Ainda não deixei de fazer nada por causa do medo, mas muitas vezes as incertezas me fazem pensar um pouco mais, mas até hoje, tudo que quis fazer, fiz com medo mesmo.

Quais estratégias você usa para lidar com momentos/situações de medo?

Não tenho estratégia nenhuma, quando sinto medo, fico com medo e muitas vezes entro em ansiedade, pânico e fico horas e às vezes dias com aquele sentimento que muitas vezes corrói, paralisa. Depois passa, mas é muito ruim.

Já precisou buscar algum tipo de ajuda para lidar com seus medos?

Sim, há pouco tempo procurei ajuda psicológica para entender e saber administrar o que se passa quando entro neste estado de desequilíbrio e saber lidar com isto. Estou indo bem, mas acho que tenho um longo caminho pela frente.

Consegue ver algum lado positivo nessa sensação?

No meu caso, não vejo nada de positivo, pois é algo paralisante, acho que já estou em outro nível do medo, o pânico, e isto não é nada agradável e não ajuda em nada, pelo contrário, mal consigo raciocinar ou sair do lugar.

Cibele Freitas - 50 anos

Do que você tem medo?

De ficar doente e não conseguir me cuidar. Outro medo é de morrer e ninguém ficar sabendo, pois moro sozinha.

O medo já lhe impediu de fazer algo? Por exemplo, concretizar algum plano, fazer uma viagem, mudar de emprego, etc.?

Sim. Mudar de cidade e enfrentar um novo desafio, o de "começar tudo de novo". Viajar nunca me deu medo, muito pelo contrário, sempre me dá coragem.

Quais estratégias você usa para lidar com momentos/situações de medo?

Tenho medo de falar em público, na verdade tenho pânico e vergonha de impor a minha opinião e sei que muitas vezes poderia ajudar em alguma questão.

Já precisou buscar algum tipo de ajuda para lidar com seus medos?

Tive síndrome do pânico por cinco anos. Fui tratada por psiquiatra, medicamento e terapia acompanhada de yoga três vezes por semana. Meu pânico aconteceu do nada, tive que parar de fazer meu esporte radical e me tratar. Fiz exames variados e os médicos em poucos meses diagnosticaram-me, associaram o meu problema com a síndrome do pânico.

Consegue ver algum lado positivo nessa sensação?

Sim. Sempre tem uma solução. Certifiquei que profissionais na área ajudam-nos a eliminar este problema que é o medo. Ainda vou vencer o problema de falar em público.

Walesca Cupples - 40 anos

Do que você tem medo?

Tenho medo de ficar muito doente ou debilitada ou de morrer e não conseguir mais cuidar do meu filho.

O medo já lhe impediu de fazer algo? Por exemplo, concretizar algum plano, fazer uma viagem, mudar de emprego, etc.?

Já deixei de fazer passeio de helicóptero. Preferi dirigir durante 8 horas.

Quais estratégias que usa para lidar com momentos/situações de medo?

Meditação e algumas técnicas de respiração.

Já precisou buscar algum tipo de ajuda para lidar com seus medos?

Sim. Já fiz sessões de terapia para tratar situações traumáticas como acidentes que sofri e ansiedade.

Consegue ver algum lado positivo nessa sensação?

Acredito que o único lado bom seja que o medo me faz viver a vida com mais cuidado. O que tem seu lado bom, mas também tem seu lado ruim.

Marcos C. Azeredo - 57 anos

Do que você tem medo?

De que algo ruim aconteça comigo ou com as pessoas que eu amo, por exemplo meus filhos.

O medo já lhe impediu de fazer algo? Por exemplo, concretizar algum plano, fazer uma viagem, mudar de emprego, etc.?

Pequenas coisas já, mas decisões mais importantes não. Fui com medo mesmo.

Quais estratégias você usa para lidar com momentos/situações de medo?

Tentar respirar fundo, me acalmar, analisar mais friamente a situação e perceber se é necessária toda aquela tensão ou apreensão mesmo. E rezar me acalma também.

Já precisou buscar algum tipo de ajuda para lidar com seus medos?

Já. Psicoterapia. Faz muito bem para analisarmos nossos comportamentos e saber lidar com eles.

Consegue ver algum lado positivo nessa sensação?

Consigo, acho importante que tenhamos medo, é uma proteção para nós mesmos, mas na medida exata, quando o medo é muito intenso acho que só atrapalha mesmo.

Créditos: David Ganhão

Augusto Bandeira
Opinião

Medo, todos têm e ninguém admite.

Medo, não se vê, não se apalpa nem se consegue deitar fora. O medo é um ser silencioso.

Pois, só mesmo os valentes é que, por vezes, dizem: "eu não tenho medo de nada", mas na realidade e acontece com todos, mas ninguém admite, todo o ser humano tem medo de algo ou podemos dizer de tudo. Atenção que o medo não tem nada a ver com coragem, não venham os corajosos dizer que nada lhes mete medo. O medo existe e em certos casos muito mais nos poderosos, quantas vezes se escondem com o medo de alguém se aproximar, alguns nem saem na noite com medo de serem assaltados. Mas, atenção, é normal ter medo. Medo de perder o que conseguiu até ali, medo de voltar a zero, todo o cidadão tem esse medo, quantos perdem horas de sono nesta altura com o medo das taxas de juro aumentarem muito mais. Sinceramente, eu passei por isso no passado e, nessa altura, eu tinha mesmo muito medo que tal pudesse acontecer, o medo de vir a perder algo que tanto nos custou com a falta de poder económico para aguentar as despesas. Só mesmo quem não luta e faz por algo é que não sente este tipo de medo. Eu tenho medo de tudo e, ao mesmo tempo, nem tudo me mete medo, isto é, há coisas que nós próprios criamos, esse medo com o qual não nos devíamos preocupar.

Muito sinceramente não tenho medo de guerra, nem nisso penso porque vivo num país democrata e será difícil acontecer uma guerra, medo teria se vivesse ou trabalhasse num país de conflitos, aí a qualquer momento pode começar uma guerra, mas tenho muito medo das pandemias. Sempre tive medo de ser contagiado com doenças que passam de ser para ser, mais medo ganhei ultimamente por uma simples razão, esta que estamos ainda a viver. Os entendidos ainda não foram capazes de encontrar uma solução e, sim, eu tenho medo do que pode vir a acontecer no futuro. A ciência de que tanto se fala deve estar com o mesmo sentimento de medo ao não conseguir encontrar a solução para este problema, agora que, vamos dizer, nós dependemos deles. Não tenho medo de um fracasso na economia, tenho sim receio que venha a acontecer e ninguém deve de ter medo de uma economia que nos venha atingir, enquanto se puder andar e mexer o corpo esse medo passa. Um fracasso na economia é causado pelo ser humano e pode ser evitado, se cada um gastar dentro das suas possibilidades e os governantes governarem para o que foram eleitos e não a eles próprios e prejudicarem o país. Instituições que são mal geridas por falta de capacidade. Tenho muito medo dos governos, atualmente, esses são o fracasso e é disso de que se deve ter medo.

Sim, medo! Muito medo do futuro dos meus mais próximos, dos netos. Que futuro se aproxima para eles? Será que hoje se está a fazer tudo certo para preparar o futuro das próximas gerações? Disto eu tenho muito medo. Basta olhar à nossa volta e já se vê uma falta de ser e capacidade de respeitar os próximos. Sempre houve, mas cada vez existe mais, nos tempos que correm é disto que eu tenho mais medo, também tenho medo que não se acredite na verdade e se siga em frente com a mentira. Por exemplo, estar sentado a ouvir um juiz e ser julgado pela negativa simplesmente porque a mentira caiu em verdade e ser julgado por uma mentira. Medo de que destruam a imagem da minha pessoa. Acontece todos os dias, pessoas são destruídas por mentiras, eu tenho medo disso, medo dos que só ouvem e acreditam na última história e julgam as pessoas mal julgadas, disso eu tenho e sempre tive muito medo. Já passei por casos parecidos onde foi difícil dar a volta, por isso é que muitas vezes mais vale o silêncio, mas mesmo do silêncio eu tenho medo. Tenho medo das doenças silenciosas, estas não batem à porta para entrar e depois nunca mais saem. É das coisas de que mais medo tenho.

Não tenho medo de ficar careca, se acontecesse poupava dinheiro no corte, agora para muitos é moda, não tenho medo de ficar com os cabelos brancos, isso é charme e está na moda, não tenho medo da perda de amigos e adoro ter amigos, mas vão uns vêm outros, os que vão é porque não faziam falta e só atrapalhavam, todos fazemos falta desde que se saiba respeitar, mas tenho medo que se falte ao respeito... afinal, tenho medo de muita coisa.

Meus caros amigos, o medo existe e muitas vezes pode desenvolver-se por várias razões, tipo um trauma.

Bom fim de semana e admitam que têm medo de algo.

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

TEIXEIRA
ACCOUNTING FIRM INC.
HelpingBusinesses.com

You've earned it. We'll help you keep it.

Our professional staff are here to file your taxes and answer any financial questions you have.

Visit us to file in office, drop your documents with us and we'll prepare your taxes, or file remotely from your home with one of our tax experts—the choice is yours.

- 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

Gendered fear
The fear of ill repute

Maria João Dodman
Opinião

It is in our creativity that we find the truth about ourselves. Research shows that there are links between reading fiction, for instance, and a better understanding of our lived experiences, our differences, but also what makes us the same regardless of race, class or gender. When we experience art through its various forms, we find ourselves in those experiences. More often than not, creativity speaks to collective humanity, our desires and naturally our fears. Yet, there are gendered specific fears that have plagued women in both historical and fictional realms.

I'm speaking of the fear of ill repute that has been used throughout history to justify the many ways by which women have been persecuted. Generally, in Portuguese history and fiction women have been relegated the status of objects, possessions, to be used as commodities through marriage; socially proscribed roles designed to maintain their value as virginal maids often left them isolated, silenced, invisible. Poor women, however, were additionally victimized, often hunted as prey.

Viewed as possessions, perhaps no one cared of their humanity? How can we so easily deem Canto IX of the Lusiads as a "reward" when the imagery reveals scenes of pillage and rape? Menina e Moça (1554) by Bernardim Ribeiro is certainly an exception; despite being written by a man, the work is unique in depicting the constant aggressions committed against women and the sadness of their suffering due to ill repute. Perhaps the most telling words in the novel as those from Lamentor who warns his daughter of the following dangers from women: "everything is suspect and nothing is secure for women, as saintly and virtuous they may be." As the novel exposes and criticizes the attacks on women, it is no wonder that this work was forbidden by the Portuguese Inquisition.

In the many tales of the Portuguese 19th century classics, nothing has changed. Once considered of ill-repute, women are condemned to a life of prostitution, ruin, obscurity and even death. Who can forget the fate of Luiza in Cousin Bazilio and many others of Eça de Queiroz's doomed heroines of "ill-repute"? In more recent times, women writers in particular have rescued women humanity by exposing, not the ill-reputed, but the ills of society, the double standard and the devastating consequences for women.

As our creativity often mirrors our lived experiences, I ask readers to consider if gendered fear persist even in our apparently modern and "enlighten" society? The shifts in the United States that started with the last presidency have prompted a renewed interest in Margaret Atwood's The Handmaid's Tale, now viewed as a prophecy for current circumstances. More recent events reveal that a segment of society wishes to control women's bodies. If women have no control over their bodies, then they become objects, commodities to be controlled. And worse yet is the assumption that women who have abortions are of ill repute. I would recommend that readers consider the abortion pastels of Paula Rego and the reasons why they continue to be relevant. Or perhaps readers could benefit from reading The Three Marias (1939) by Brazilian writer Rachel de Queiroz who, despite never uttering the word, had to nerve to expose the ill repute of a society, not of women.

I challenge readers further: to think critically of the conversations around them and how they themselves treat women in our community.

Do we attribute ill repute to men? Or do we continue to use it as a gendered-based fear designed to denigrate women and keep them in their place? If so, nothing has changed in centuries and Lamentor's words remain: "everything is suspect and nothing is secure for women, as saintly and virtuous they may be."

Créditos: DR

Medo de (voltar a) ter medo

Inês Barbosa
Opinião

Sempre admirei aquelas pessoas que dizem que não têm medo de nada. Que saltam de pára-quedas, que mergulham no mar, rio ou piscina logo depois de comerem, que dão mortais encarpados, que bebem água a seguir a comerem melancia, que conseguem atravessar um corredor escuro sem ser a correr… Eu, que até de andar muito rápido em chão molhado tenho medo! Bem sei que todos nós somos feitos de diferentes "matérias", mas expliquem-me: como é que conseguem? Como é que desligam o interruptor que vos faz duvidar, na hora H, se o que estão a fazer é realmente uma boa ideia?

Pensem lá comigo: sabendo que o medo é uma função instintiva do nosso corpo cujo objetivo principal é manter-nos vivos, será que nos podemos realmente queixar de o sentirmos? É como ter um segurança privado, capaz de prever o futuro, que nos avisa com antecedência para não fazermos algo ou não irmos por determinado lugar. Fantástico, não? Bem, vai depender sempre de como olhamos para a coisa… Isto porque se esse segurança nos começa a atar as mãos e não nos deixa aproveitar determinados momentos, vai acabar por interferir na nossa qualidade de vida e no nosso desenvolvimento, não só pessoal como também profissional. E quando entramos nesta onda de "paralisação", em que mergulhamos num medo profundo, já falamos em fobias - um "monstro" invisível, que chega sem avisar, e que toma conta da nossa mente e da nossa vida.

Ainda que, felizmente, não sofra de qualquer tipo de fobia, posso dizer-vos que tenho alguns medos: uns mais comuns… outros nem tanto!

Deus me livre, por exemplo, de algum dia ter que fugir de um palhaço que tenha queijo derretido na mão… e queira correr e o chão esteja molhado! Estranho? Eu explico: ODEIO palhaços - sejam ricos ou pobres -, acho sempre que me vou engasgar quando como alguma coisa com queijo derretido (algo que efetivamente já aconteceu e não foi uma experiência nada agradável) e quase que paraliso quando vejo que tenho que andar em chão molhado e possivelmente escorregadio - quanto a este último, talvez devesse começar a investir num calçado em condições…

Mas não me fico por aqui, caros amigos. Também dispenso alturas, cambalhotas, pessoas vestidas de Pai Natal, montanhas-russas ou andar rápido de carro (e se a isso juntarmos a possibilidade de aparecer um animal na estrada, a coisa ganha outra proporção) - medos muito "random", portanto. Ah, e é claro: a mãozinha à frente dos olhos não falha quando começo a adivinhar que um vídeo na net ou um filme me vai, mais tarde ou mais cedo, assustar!

Convenhamos que o meu eu, tipicamente e especialmente ansioso, não ajuda muito nesta tarefa de me deixar ir e, na maioria das vezes, simplesmente me deixar aproveitar o momento.

Se tenho uma razão para pensar nas coisas mil vezes e, na minha cabeça, desenhar mil e um cenários - normalmente maus - que podem advir de determinada situação? Bem, podia apontar o dedo à astrologia, ao clima instável que se faz sentir em Portugal ou até a algum episódio que se tenha passado na minha vida que me tenha feito ser assim. Mas o que é certo é que não me parece que nenhuma dessas seja efetivamente forte para o justificar.

Créditos: DR

Lembro-me que quando tive os meus primeiros ataques de ansiedade e de pânico não conseguia explicar ao certo o que sentia. A única coisa que dizia insistentemente à minha mãe era: "vou morrer". Porque efetivamente era isso que sentia - não porque me doesse alguma parte do corpo, apesar de me sentir extremamente acelerada, mas porque é essa a sensação que se tem. De que o corpo simplesmente vai "desligar". Nessa altura também era incapaz de sair à rua, de conviver ou simplesmente de dar um passeio fora de casa. As pernas tremiam, a falta de ar atacava, a sensação de "morte iminente" voltava.

Agora que penso, tenho mais um medo a juntar à minha (extensa) lista: o de voltar a este buraco de onde, felizmente, consegui sair.

GALLERY OF THE PORTUGUESE PIONEERS
GALERIA DOS PIONEIROS PORTUGUESES

A partir de setembro 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

> **Aquele que morreu não o saberá nunca.**
> Manuel António Pina

Créditos: DR

Sem rosa, sem nada

Aida Batista
Opinião

Sem medo, Amália Rodrigues cantava "O medo mora comigo", como se se tratasse de um animal de estimação. Na minha inocência, interrogava-me como se podia cantar o medo daquela maneira e, logo depois, acrescentar "É com silêncio que fala", tornando-o mudo, como um segredo bem guardado dentro de si.

Não me lembro de alguma vez ter cultivado medos no horto da minha imaginação: da casa calada quando todos dormiam; das sombras que ganhavam formas assustadoras no escuro da noite; das trovoadas a ribombar ao som do choque das nuvens (como nos diziam); dos raios que cruzavam os céus em instantâneos clarões de luz; das chuvadas tropicais que, de tão fortes, se transformavam em enxurradas da ira de S. Pedro, zangado com os pecados dos homens (aprendia-se na catequese); dos cemitérios, onde cedo aprendi a lidar com a morte, quando esta não era ainda escondida das crianças.

Fui crescendo sem medos, porque, de tão depressa me ter feito adulta, não me sobrou tempo para os ter. Apesar disso, a vida foi-me generosa: sou filha, mãe e avó da paz, nascida dos destroços da II Guerra Mundial. Por isso, também nunca tive medo da morte, essa, sim, a morar comigo desde que nasci. Aguardo-a tranquilamente, na certeza da sua cada vez maior proximidade, por cada novo dia que passa. Dela não saberei hora nem dia, porque ficarão averbados numa certidão de óbito destinada a terceiros.

Ana Luísa Amaral, a grande poeta que recentemente nos deixou, no poema "Testamento", confessou que tinha medo das alturas. Por ironia do destino, o "assento etéreo" que agora ocupa não foi o de nenhum avião, mas atribuído por um passageiro que, clandestinamente instalado no seu corpo, lhe trocou o lugar do voo. Se estivesse ainda connosco, esta eterna viajante das palavras, encheria os seus poemas de muitos outros medos, intrusos das nossas vidas, sem que nenhum de nós dê por isso. Pelo contrário, é a alegria que anda no ar. Após dois anos a gerir os medos da pandemia, vivemos a fase anestésica da celebração do "vai ficar tudo bem". Sedentos de encontros e reencontros, queremos recuperar o tempo perdido, neste verão que nos tem brindado com temperaturas convidativas para a diversão e o convívio. Esplanadas cheias, muita gente a circular à noite na rua, festivais de música apinhados de gente de todas as faixas etárias a vingarem-se do tempo em que foram obrigados a viver o medo dos contágios.

Por entre pulos a acompanhar a batida musical, palmas e danças que variam segundo a toada que o ritmo impõe, um novo vírus se começou a instalar, aproveitando este nosso tempo de distração e euforia. Esquecemo-nos que esta semana, em especial, estamos a lembrar os 77 anos após Hiroshima e Nagasaki, hoje destinadas a inscrever topónimos noutros lugares, com o mesmo grau de destruição.

Eu não era ainda nascida quando caiu a primeira bomba atómica, mas nunca me cansei de ver as nuvens de cogumelos que as explosões provocaram. Nunca deixei de ler, ver e ouvir sobreviventes sobre o horror que puderam testemunhar.

Ney Matogrosso, fez aquilo que só os poetas podem fazer: transformar os cogumelos em rosas, como a Rainha Santa das rosas fez pão. E compôs a Rosa de Hiroshima, cujos apelos deveriam ser ouvidos por aqueles que têm o poder de carregar no botão que tudo destruirá, deixando-nos sem céu para sermos átomos livres.

"Pensem nas crianças, mudas, telepáticas/ pensem nas meninas, cegas, inexatas/ Pensem nas mulheres, rotas alteradas/ Pensem nas feridas, como rosas cálidas. Mas, oh, não se esqueçam da rosa/ da rosa de Hiroshima, a rosa hereditária/ A rosa radioativa, estúpida e inválida (...)."

Agora, sim, tenho medo, muito medo! Do nuclear que poderá transformar o nosso mundo num lugar "Sem cor, sem perfume, sem rosa, sem nada."

O medo é impulso de vida

Adriana Marques
Opinião

Não me recordo onde mas, ouvi dizer que o medo é fundamental para a sobrevivência do ser humano. É pelo medo que nos defendemos de ameaças de outros animais, é o medo que sinaliza o que é ou não seguro. É através dele que escolhemos ir por caminhos com mata fechada ou por uma clareira tranquila. Sentir medo, até certo ponto, nos garante a vida!

Além de garantir a sobrevivência da espécie, ele também nos auxilia naquilo que eu chamaria de "sobrevivência em sociedade", englobando aqui o cotidiano em nosso mercado de trabalho e relacionamentos.

Ele pode nos impedir de cometer uma atitude passional ou impulsiva.

Esse sentimento imprescindível e intrínseco da natureza humana, pode se tornar prejudicial quando ultrapassa determinados limites.

Considerando que o medo é uma resposta do nosso organismo a algum estímulo aversivo do ambiente, sentir medo diante de qualquer estímulo, seja ele aversivo ou não, indica que estamos diante de um daqueles limites ultrapassados.

Podemos criar uma carga ilusória de ameaças como também exagerar na sensação de perigo.

De uma forma ou de outra, congelamos nossas ações e reações, ocasionando um desequilíbrio em nosso comportamento.

Eu tenho muitos medos, alguns necessários e outros que só consomem a minha energia. Alguns me fazem sentir humana, outros me fazem sentir sozinha. Acredito que seja normal nos sentirmos assim. Desde a primeira infância somos condicionados a sentir medo de quase tudo. "Olha o bicho papão, não saia para rua"! "Se você não parar quieto, a bruxa vai te pegar"! Concordo que muitas preocupações dos pais de crianças pequenas são totalmente pertinentes mas, em certos momentos, eles exageram e essa "pré-ocupação" é desnecessária. E também, para aplacar o próprio medo, eles condicionam medos nos filhos com o intuito de exercer controle sobre eles.

E essa prática de controle continua com nossos professores, amigos e tantas outras pessoas que passam pelo nosso caminho.

Falando de mim mesma, vou destacar o meu TOP 1 dentre tantos medos que tenho: o da perda! E vou um pouco além: o medo da finitude. De não mais existir. Daqueles que eu amo deixarem de existir. E acredito que, provavelmente, a maioria das pessoas sente o mesmo medo. Talvez por isso, muitas religiões pregam a vida após a morte, como uma forma de amenizar o terror que a morte nos inspira. Mas sempre vem aquela justa indagação: será?

Este é o medo que me desgasta, porque a morte é inexorável. Vai acontecer com absolutamente todos neste planeta e não há nada que possamos fazer para impedir que isso ocorra. O que tenho feito com esse medo é, simplesmente, usá-lo a meu favor. Mas como? Vivendo intensamente cada momento da minha vida, seja ele ruim, seja ele bom! Vivenciando com as minhas pessoas queridas a todo instante que eu puder. Eu tento transmutar o medo para uma força motriz que me leva para o viver, de fato.

Por isso, não acredito muito nessa coisa de "enfrentar o medo"! Esse monstro não se enfrenta. Eu acredito sim, em usar essa energia para realizar outras coisas em meu próprio benefício.

É encontrar no medo um aliado, um jeito de fazer dele um impulso. Quando compreendemos que ele faz parte da nossa natureza, é de bom senso não confrontá-lo e sim acolhê-lo.

Dessa forma, somos capazes de diferenciar o medo natural do medo patológico. E conseguimos transformar o medo patológico em energia de vida. No final das contas, é "só isso" que ele é, como já ouvi dizer.

Tenho medo de ter medo

Madalena Balça
Opinião

Tenho medo de ter medo. Depois de muito refletir cheguei a esta conclusão que, convenhamos, parece ser muito básica e resumir-se a um, pouco imaginativo, jogo de palavras. Mas deixem-me que vos diga assim de uma forma muito direta e objetiva: este é de facto o meu maior medo, assim resumido numa frase que saiu do mais profundo do meu ser.

Para que me entendam melhor, tenho que começar por vos dizer que sou medrosa por natureza. Não contem comigo para andar em montanhas-russas, nem em carroceis que fazem as delícias das crianças, mas para mim são apenas máquinas geradoras de falta de ar e palpitações, nem pensar em escalar ou caminhar em locais íngremes e adornados com assustadores precipícios, não aprecio a beleza que tantos conseguem descortinar nas trovoadas... poderia continuar a lista, mas penso que já dá para perceberem como o medo está entranhado em mim. Ao longo da vida superei uns quantos, é verdade... senti-me a pessoa mais corajosa do mundo quando deixei de dormir com a luz acesa (já adolescente...), ou quando comecei a aventurar-me pela casa, durante a noite, às escuras, ou quando conto, orgulhosa, que deixei de ter medo de andar de avião e agora adormeço com aquele "bicho", antes assustador, ainda de rodas na pista e acordo quando percebo que a viagem terminou. Mas continuo a ter medo e com a idade a avançar (meu Deus, como é estranho escrever isto...) sinto uma transformação importante na sua essência.

Deixei de ter medo da minha morte, por exemplo. Quando era bem mais nova lembro-me de achar aterradora a ideia de morrer, agora o que me dá medo é pensar na morte dos que quero ter sempre a meu lado, até ao fim dos meus dias. Não temo o meu amanhã, mas assusto-me com a eventualidade de o futuro dos meus os obrigar a passar por dor (não apenas física) e sofrimento. E tudo isto se relaciona afinal com o tal meu medo mais profundo que anunciei logo no início deste "pensar alto" que é o meu texto desta semana – tenho medo de ter medo. Porque o medo do que possa acontecer aos meus passou a ter uma dimensão gigante e muitas vezes se torna quase doentia. Daí dizer-vos que o facto de ter medo, me dá medo. Medo de não ter o discernimento necessário para analisar as situações, de agigantar o que afinal não tem assim tanta importância, de não apreciar devidamente o que tenho e, acima de tudo, de lhes transmitir o meu medo.

Saindo da esfera pessoal, tenho medo do medo que os Senhores que dominam o mundo provocam, com as ameaças mais ou menos veladas que transmitem diariamente. O medo é uma das suas armas mais poderosas, eu sei. Usam-no precisamente para garantir que o poder não lhes escapa, para garantir que o medo dos dominados lhes permite fazer perdurar no tempo o seu domínio. Mesmo tendo consciência disto, não consigo deixar de ter medo do medo que eles geram com a sua louca ambição de poder. Só de pensar que na ponta daqueles dedos de mentes loucas está a possibilidade de acionar uma guerra nuclear... como não ter medo? Por outro lado, como não ter medo, do medo que as pandemias provocam? Como não temer o poder incontrolável e destrutivo das catástrofes naturais que todos temos medo que se tornem cada vez mais frequentes? Poderão dizer-me que estou a sentir medo do desconhecido, do que ainda não aconteceu, reconheço que sim. É isso, mas a história mais antiga e a mais recente mostram como tudo isto pode efetivamente acontecer. O medo que nos provocam deve ser mesmo tomado em conta e é por isso normal que sintamos medo do medo construído ou pensado, tanto quanto de tudo o que ninguém pode controlar.

E o medo que sinto do medo que me provocam, não o sinto por mim, mas pelo que possa significar na vida dos meus.

Créditos: DR

Porque apetece **falar** com **outros** que, tal como **nós**, vivem fora de Portugal, porque queremos **saber** daquilo que é **nosso** e **conhecer** quem **somos**.
Por tudo isto e muito mais, criámos este espaço. Só mesmo **Aqui P'ra Nós**.

aqui p'ra nós

Faça-nos companhia de segunda a sexta das 7h às 9h na Camões Radio

Ouça em **camoesradio.com**
ou faça **download** da aplicação

SCAN ME

com Madalena Balça

Nowhere to hide

Fear is that most primal of all our emotions, or instincts. In humans, it can be both a blessing and a curse, but it's an important part of every one of nature's creatures, as an instrument of survival. There are those who welcome fear, those who allow it to guide their lives and everyone in between. For these reasons, it's been used to control us for as long as civilization has existed. Obviously, it's also a much favoured political weapon. Since we've been indoctrinated from childhood, (don't do this or that for fear of the consequences), it's relatively simple to scare many people for the purpose of swaying them in a certain direction.

Créditos: DR

Not to say that I'm braver than others, but fear has never really been a controlling factor in my life. Remembering the decades of the cold war, both the media and friends expressed concern over possible nuclear war, but my instinct dictated to me that no one in their right mind wanted to cease to exist, so I was certain that the likelihood of the occurrence of such a catastrophic event would be extremely low. Today, I've become concerned, at times fearful and that, in itself, scares me. I've always resisted the temptation and now, it has manifested itself. It's not because of the threat of a war we can't come back from, but nature's threat. Nature is not as predictable as people are. The crimes we have committed and continue to commit against it are having a profound negative effect on the very system that put us here in the first place. It is, in fact, mother nature, after all. It's of no use hiding under the bed or climbing to the highest peak. It's all around us- it is us. All the tweaking we've been doing, especially over the last couple of hundred years is showing and it's scary. We have no quick fix.

All the possible reversals in behaviour or repairs will take decades to implement and that's assuming we are all on board and we know how difficult that is. So yes, I'm afraid. I still have a few good years in me. I want to see my children into the future. I want to be a grandfather and I also want all of these things for them. The speed at which the elements are changing is staggering, even much quicker than science predicted. We seem to be at a point where we don't have a clue what the next season will bring. That is something to fear, but fear can be a good thing, if we know how to use it.

We need to use this fear to shake us out of this complacency, this comfort zone we so work for. We need to remember that our comfort zone is relative and we need to adapt it to the times. The late George Carlin put it best when he alluded to the fact that it's not the planet that needs to be saved. The Earth will be just fine, we're the ones that are in danger. When the time comes, the planet will just shake us off like a dog rinsing off after a bath. The only upside I see is that if we eventually do get "shaken off" the planet, whatever simple life forms that remain might evolve somewhat more aware than their predecessors.

Who do we think we are? Will someone come up with a magic potion to fix this mess? That's what we seem to be waiting for. It must be from all these generations growing up as drones, having everything done for us-for a price. Now, no money in the world is going to solve this. It's actually up to all of us, collectively and that's what really hits home. Scary, isn't it?

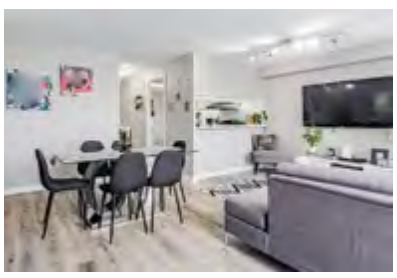
Fiquem bem.

Raul Freitas/MS

Asking $589,000

10 Martha Eaton Way 21061, Toronto ON

Enjoy the beautiful views and well kept condo unit over 1000sq ft of living space with excellent layout open concept living and dining. Situated near public transit, schools, shopping, parks, restaurants and main highways 400 and much more. Book your viewing today. Extras: fridge, stove washer, dryer, all window coverings and all electrical light fixtures.



"LIST" 1%* AVALIAÇÃO GRÁTIS
POR APENAS

Brampton
10 Cottrelle Blvd.
Suite 302
905.230.3100

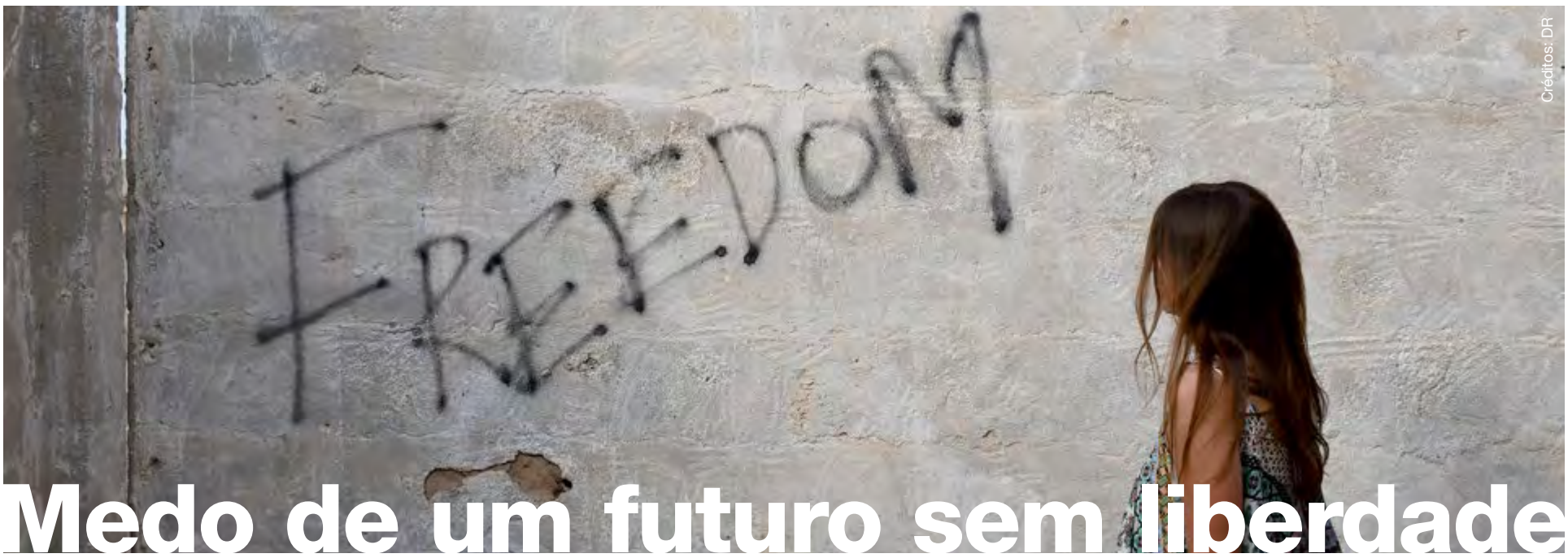
Mississauga
30 Top Flight Dr.
Suite 12
905.564.2100

flowercityrealty.com

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

ROYAL LEPAGE Flower City Realty
BROKERAGE, INDEPENDENTLY OWNED & OPERATED

Sónia Ávila
Broker
647.274.4809



Créditos: DR

Medo de um futuro sem liberdade

Telma Pinguelo
Opinião

O conceito de medo é extremamente interessante. Associamo-lo a coisas negativas quando, na realidade, ele serve um útil propósito: garantir a nossa sobrevivência. Há milhares de anos, o medo pressionava o gatilho para fugirmos ou lutarmos com predadores, mas agora já não é o caso. Não temos de enfrentar leões, mamutes ou javalis - espero eu - no entanto continuamos a ter medos, e muitos. Parece-me que na pré-história temíamos mais os perigos imediatos, enquanto que nos dias modernos receamos maioritariamente o futuro.

Temos medo de possibilidades e especulações formuladas pela nossa imaginação. Claro, também a mim me assolam diversas ansiedades, desde questões pessoais à sociedade e até o planeta, não fosse a atual conjuntura mundial capaz de nos pôr os cabelos em pé.

Para nutrir os nossos medos, nada melhor do que ligar a televisão ou ver as redes sociais. Damos logo de caras com um refinado cardápio de medos coletivos, pronto a comer. Oh sim, os media adoram coisas medonhas. É o que vende, o que toca nos nossos sensores de adrenalina e cortisol e que nos mantém ali agarrados de manhã à noite. Por isso tento não alimentar demasiado os meus medos com este buffet de (des)informação. Ainda assim, claro, assusta-me a escalada da guerra, que um dia os nossos filhos e netos vivam numa Terra intoxicada e estéril ou que doenças estranhas varram o mapa.

Mas há algo que me assusta particularmente: um futuro sem liberdade. Com a pandemia, insegurança económica e conflitos violentos, a democracia tem sofrido golpes profundos e o sistema está a perder o equilíbrio a favor de ideais autoritários. Assusta-me bastante esta recessão democrática. E não é só quando há tanques nas ruas que fico alarmada, porque a guerra é apenas um dos sintomas desta doença da sociedade. Também me assusta a perda de direitos civis, as legislações autocráticas, os ataques à liberdade de imprensa e o crescimento da desigualdade social. A Freedom House, uma organização que acompanha o progresso democrático global, aponta que estamos no 15º ano consecutivo de declínio da liberdade global. Há 71 países que sofreram declínios em direitos políticos e liberdades civis, com apenas 35 a registar ganhos. Por isso fica a pergunta, ou o medo: haverá um futuro livre para as próximas gerações?

Políticas à parte, tinha até recentemente dois medos gigantes. Aterrorizava-me ser operada e, como muitos de nós, a morte. O primeiro enfrentei-o quando precisei de fazer cirurgia de urgência. Pouco tempo depois, decidi não esperar mais pela "altura certa" para realizar os sonhos que andava a adiar há anos, e tem sido realmente libertador. De repente, a morte deixou de ser tenebrosa. Ah, e já agora: ser operado não é tão mau quanto parece! Vivam o vosso propósito, vivam com coragem e lembrem-se de que nem tudo está sob o nosso controlo, por isso é bom saber largar o comando ocasionalmente. Em último caso, é como canta o Miguel Araújo:

"Se América se lembrar
De carregar no tal botão,
Que o mundo dure ao menos até ao fim
Do dia da procissão".

O Medo da Recessão

Créditos: DR

Vítor M. Silva
Opinião

Muitos não gostam da palavra, mas devemos ter medo dela e sobretudo respeitá-la como algo que em breve marcará a vida de todos nós. Temos que contar cada vez mais com um Estado no papel de Estado, nas vertentes de ajuda às famílias, um serviço nacional de saúde forte e uma aposta sem contemplações no ensino. Não me refiro somente ao Canadá, nem tão menos a Portugal, mas sim a todo o mundo. Esta aposta política centrada nos cidadãos tem que ser efetuada numa escala global. Quem está atento à política e economia dos Estados Unidos da América reparou que a reserva federal norte-americana teve uma contração do PIB de 0.9% e não venham com a desculpa da Guerra e da Covid. É oficial! O Grande País - Estados Unidos da América -está em recessão. Ponto.

Estou muito receoso e acredito que se não existir uma mudança de políticas, sem as desculpas que referi anteriormente, este seja um caminho sem volta.

Mas se analisarmos outro importante país, como é o caso da Inglaterra, percebemos facilmente que, com a taxa de juro elevada a 0.50 % para um valor de 1.75%, está perto também da recessão. Aliás, o que já vinha sendo previsível com os sinais dos mercados. Aliás, o próprio Banco Central inglês prevê uma inflação de 13%, leu bem 13%.

Vamos ver os preços a subir (até quando?) com um déficit de oferta. Todos sabemos da falta de alguns materiais, comida e material imobilizado.

O palavrão estagflação que é não mais que uma inflação descontrolada, uma grande onda de desemprego e uma desenfreada contração da economia, veio para ficar.

Repito - é hora de os governos pensarem mais ou até só nas pessoas, mas ao pensar nestas não mintam ou melhor não lhes omitam dados.

Em vez das guerras esquerda/direita vamos ocupar o tempo a arranjar estratégias de governabilidade. Os nossos descendentes merecem isso. Que tipo de mundo nós lhes vamos deixar? Um caos, onde será dente por dente? E, desta vez, quem vai sofrer serão os grandes países emergentes, mas claro que todos os outros vão ser arrastados por este tsunami. O mundo precisa de novos acordos, de novas parcerias comerciais. O mundo precisa de solidariedade. Para quem ainda não se deu conta, estamos no meio de uma crise global.

O tal medo é real, já não são fantasmas que nos assustam, são realidades. Como é possível a maioria dos Bancos Centrais não querer falar sequer deste tema? O que escondem?

Parem de enganar as pessoas a dizer que estamos a viver uma desaceleração natural do crescimento económico. Mas que crescimento? Estamos numa descida acentuada sem travões. Desculpem o tom dramático do meu texto. Mas é a realidade.

"Recessão é quando o seu vizinho perde o emprego, depressão é quando você perde o seu". Harry S. Truman

Alguns dizem que sou a "mãe" da literatura infantil portuguesa; alguns dizem que o meu manifesto Às Mulheres Portuguesas incitou ao primeiro movimento feminista em Portugal; já me mencionaram como "supermulher" (sinto-me lisonjeada). Se me perguntarem quem é a Ana de Castro Osório, eu diria que é alguém que passa muito tempo a pensar, a escrever e a ser útil para a sociedade.

E o que mais é útil para a sociedade? CamoesRadio.com. Podes ouvir programas provocadores como o Roundtable, Por Tudo e Por Nada e Biografia Brasileira em todo o lado – em casa, numa caminhada, até no carro – 24h por dia.

Faça download da aplicação através da App Store ou Google Play – é grátis!

Camõesradio.com

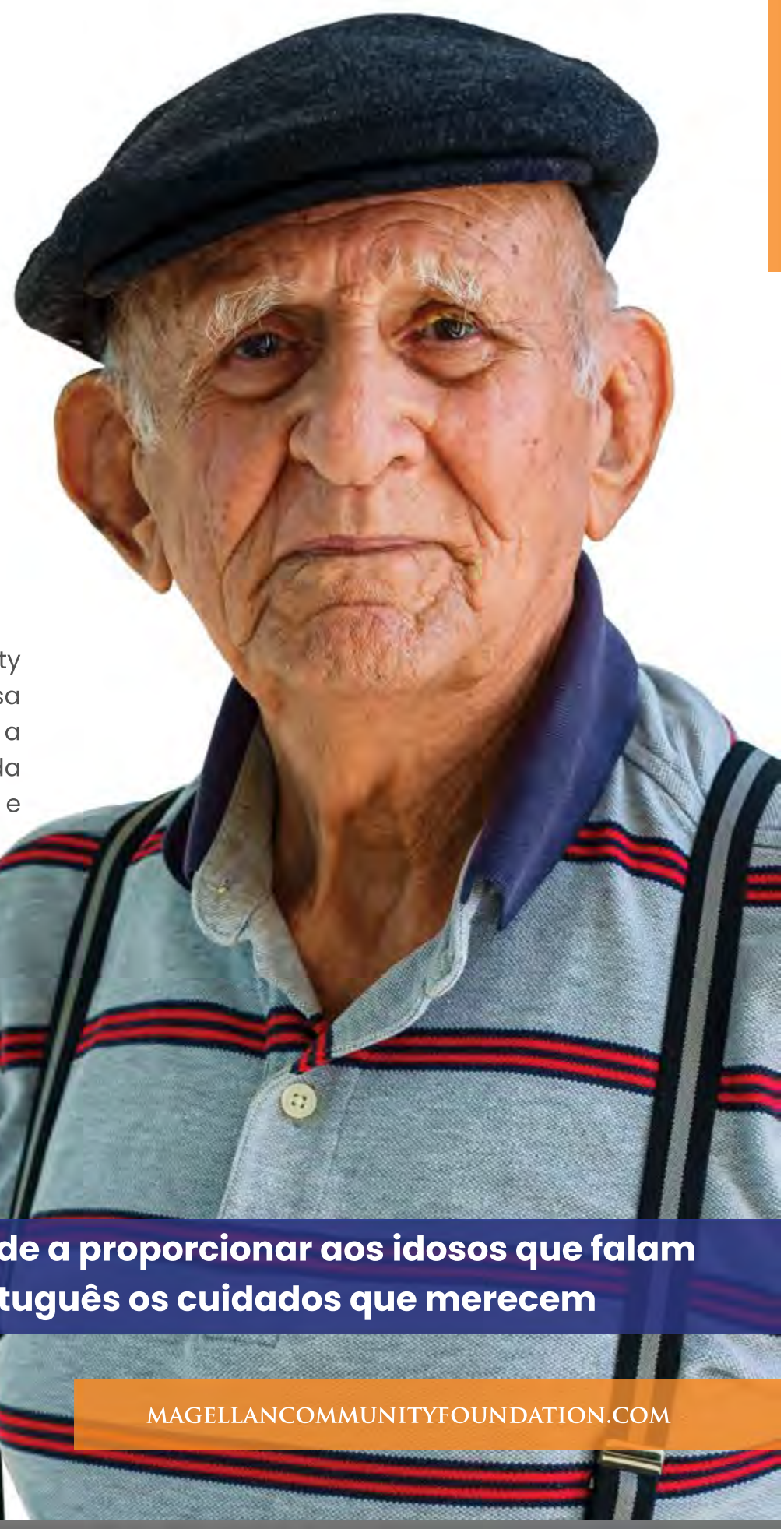
Descarregar na App Store

DISPONÍVEL NO Google Play

MAGELLAN
COMMUNITY FOUNDATION

ESTÁ NA HORA DE RETRIBUIR

Ao fazer uma doação para o Magellan Community Foundation, está a ajudar a financiar a primeira casa de repouso de cuidados continuados para a comunidade de língua portuguesa no Ontário e ainda ajuda a construir habitações a preços acessíveis e um centro comunitário.



Ajude a proporcionar aos idosos que falam português os cuidados que merecem

MAGELLANCOMMUNITYFOUNDATION.COM

Faça o scan para doar online

Patrocinado por

MILÉNIO STADIUM

De que temos medo?

Créditos: DR

Cristina da Costa
Opinião

Ora, viva!
Mais uma sexta-feira e mais um mês a chegar a meio. Estes meses de verão são como a água límpida de um rio. Escorrem-nos por entre as mãos sem quase darmos conta.

Assim estamos com esta estação, que demora tanto para chegar e se vai, assim, num ápice.

Esta semana, em cima da mesa, o jornal Milénio questiona-nos: afinal de que temos medo? O que nos afronta? Como reagimos ao medo? A que níveis chega a nossa adrenalina?

Pois, vou tentar perceber, convosco, o que acontece com o nosso corpo e alma quando isso nos sucede.

Afinal que é o Medo? O medo não é sinal de fraqueza ou covardia. Muito pelo contrário: é uma reação involuntária e natural com a qual o ser humano convive ao longo de vários momentos de sua vida.

Muitas situações podem desencadear essa emoção, desde ver uma barata até um revólver na sua cabeça. O cérebro é ativado involuntariamente quando sofre tais estímulos stressantes, libertando substâncias que fazem disparar o coração, tornam a respiração ofegante e contraem os músculos. Essa é a conhecida reação de luta ou fuga, afinal, o medo está associado ao instinto de sobrevivência. Se as pessoas não sentissem medo, não viveriam por muito tempo. Isso porque sem essa emoção faríamos qualquer coisa sem pensar duas vezes: andaríamos entre os carros em alta velocidade nas avenidas, ficaríamos ao lado de animais ferozes, pularíamos de prédios etc. O medo, por isso, é um travão que nos ajuda a pensar nos riscos e consequências antes de fazermos algo e também é uma resposta imediata nos momentos em que nos sentimos amedrontados e precisamos agir.

Como tal, ao fim e ao cabo é bom sentir Medo, tentar dominar a situação e arranjar soluções para nos libertarmos deste sentimento, em determinadas situações mais forte do que noutras, mas nem sempre com a mesma essência. Mas também não convém ter medo de tudo. As fobias de animais, até de sair da própria casa, socializar com outros seres, de nos expormos e por aí adiante são fobias que também existem e são muito reais e nalguns casos podem até ser consideradas doenças.

Bem, vamos lidando... espero que sejamos sempre, de algum modo fortes o suficiente para sermos capazes de lidar com estas situações e, sobretudo, superá-las.

Fiquem bem e até já,

Cristina

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

Esta semana

Percorremos as memórias de pessoas que vivem num **Lar de Idosos**

Esquecemos as dietas e saboreamos o **Pão de Ló Foudant** de **Sandra Moreira**

Conhecemos **Henrique Regalado**, um **jovem agricultor** premiado

Percebemos as vantagens da prática de exercício fisíco com **Armandinho Manjate**, à conversa com Telma Pinguelo

Vibramos com o ritmo do rapper **Julinho KSD**

Deslumbramo-nos com a cor e a alegria do **Toronto Caribbean Festival** com Francisco Pegado

E analisamos os temas da atualidade em mais um **Roundtable**

Bell Bell TV 583
Bell Fibe 235 e 1235

Rogers Digital 129
Rogers Cabo 12

Shaw Shaw 646

YouTube/camoestvofficial
CAMOESTV.com

Editorial ➡ English version

Being Afraid
Shadows on your Soul

The word fear conjures images of the presence of danger or a threat to our well-being. The danger can be physical but more often it's psychological. Although fear can be based on real threats, often it originates from imagined dangers.

The world lives at a time where the fear of many things are being perpetrated in our lives by a society whose control of global messaging is based predominantly on negative imagery and its potential consequences. Wars, famine, social conflicts and geopolitical forces cry out for a civilization hungry for positive aspects of a humanity, which is becoming scarce.

Each individual creates and feeds their own fear based on upbringing and social conditioning. As children, we are fed a diet of societal norms by those around us who more often than not, encase their own fears in their bodies, incapable of dealing with them but think capable of imparting advice which will serve as a catalyst to guide us in our lives. Our amygdala is the part of the brain where fear starts by reacting to threats by predators or perceived mental consequences which may or may not exist, but it's there to alert you. There are seven fears which include: the procrastinator, the rule follower , the people pleaser, the outcast, the self-doubter, the excuse maker, and the pessimist. I would also include the narcissists whose biggest fear is that they will lose the egomaniacal shield that protects the self-serving complex they created.

If people didn't feel fear, they wouldn't be able to protect themselves from legitimate threats. The fight-flight or freeze responses that we all implement when reacting to fear are based on the cumulative effects of many years of assuming that evil is around the corner. Often we confuse anxiety and fear which symptomatically are very much different. Anxiety can be a very temporary condition, while fear such as phobias, can be the result of genetic predisposition to fear and can impair a person's everyday life.

By examining our personal fears, we have to be realistic and truthful about how they are impacting our lives. The older you are the more fears you have accumulated. Many can be dealt with, but we are too afraid to open the box where they are hidden. Many people's biggest fear is death, but most should be afraid of life instead. Death eliminates all your fears while living provides a traumatic reminder of your life's fears on a daily basis. Why worry about an occurrence which no one ever knows when it will happen? My biggest fear is of people. As you surround yourself with your circle of life, many aspects of the contribution of those around you are phony. The fear of people is because you do not know what their fears are and thus their actions are uncertain. As you assess the leaders of the world and those who govern you, fear of their actions and how they will affect your life is a frequent worry. Many around you live a life where mentally they are in a mountain crevice and they can't get out. They repeatedly will blame others for their failures and will impose vengeance regardless of the consequences. People make themselves larger by the imposition of suffering on others and they expect you to mimic their oppression so you can be equal. My fear of people is rooted on the ambiguity of their actions and convenient untruths while portraying themselves as deserving of your circle. My fear is that trust is disappearing from society without a balanced replacement. Lying and misleading have become a decision deserving of a session in the confessionary. My fears are all about people not things. I think I will find joy by looking into the eyes of a beautiful flower, as I fear that people...cannot be trusted.

Manuel DaCosta/MS

Créditos: Manuel DaCosta

roundtable

Apresentador
Manuel DaCosta

Convidada
Alejandra Bravo
Mario Silva

Tema da semana:
Discussão de temas da atualidade
De que temos medo? O que o causa? Como é que condiciona as nossas vidas?

sexta-feira às **18h**

Camõesradio CAMÕESTV

GUIA CAMÕESTV WINTV

it's SHOWTIME

O cantor e rapper Julinho KSD é um dos artistas revelação em Portugal dos últimos anos. Depois de se dar a conhecer com o tema "Sentimento Safari", em 2019, música que alcançou um galardão de Tripla Platina, Julinho voltou a repetir a façanha com mais dois trabalhos.

Dom 17h

MISSA DOMINICAL

Missa passa a ser transmitida na Camões Rádio e na Camões TV, aos sábados, 9h30 da manhã.

A missa vai chegar-nos todas as semanas gravada na Igreja da Paróquia de Nossa Senhora de Fátima em Laval (Montreal).

Sáb 9h30

PORTUGAL À VISTA

Henrique Regalado, natural da Ponte de Vagos, venceu o 9.º Concurso Nacional de Jovens Agricultores e tornou-se assim o Melhor Jovem Agricultor do ano. O seu projeto vencedor, de olival em sebe e amendoal, localizado no concelho de Montemor-o-Novo, contou com um investimento total de 4,5 milhões de euros, criando 5 postos de trabalho permanentes.

Sáb 14h30

WAR ROOM

One on One Series…

This program will give you an insight profile of Alexis Arviv a young and upcoming artist.

She talks about her deep depression and how she was able to pull out of that deep hole by using her imagination on canvass. We touch on her journey as a person and transitioned into an artist. A fascinating interview.

Fri 19h30

here's the thing...

A informação, a análise e a opinião na Camões TV. Nesta edição Manuel DaCosta e Vítor Silva trazem para a conversa temas que estão a dominar a atualidade no mundo.

Sáb 21h

BODY&SOUL

No Body&Soul desta semana vamos descomplicar o processo de regresso ao trabalho ou escola, agora que os dias de lazer do verão estão a chegar ao fim. Porque cuidar do seu corpo e mente é mais fácil do que parece!

Dom 16h

Montreal Magazine

A informação do Quebeque todas as terças, quintas e sextas-feiras às 20h. Repetição às 23h30.

Ter/Qui/Sex 20h

ESPAÇO MWANGOLÉ

Esta semana fomos acompanhar o Toronto Caribbean Carnival (anteriormente conhecido como Caribana) que regressou a Toronto no Exhibition Place e celebrou o 55º aniversário da Grande Parade. Espaço Mwangolé, o seu ponto de encontro, mesmo distante da sua terra natal.

Dom 18h30

Stella's STUDIO

Our host Stella Jurgen meets with contemporary painters: Maria Do Carmo Vieira from Gondomar, Portugal; and Eduardo Messo from Zurich, Switzerland to talk about their passion for portrait and figurative paintings. Both capture the human expressions through the eyes with their personal style and process.

Dom 21h

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 Cable 672 | 1-888-764-3771 IGNITE TV 880

CAMOESTV.com

HELP US BUILD ONTARIO

The Carpenters' Union

JOIN TODAY

organizing@thecarpentersunion.ca

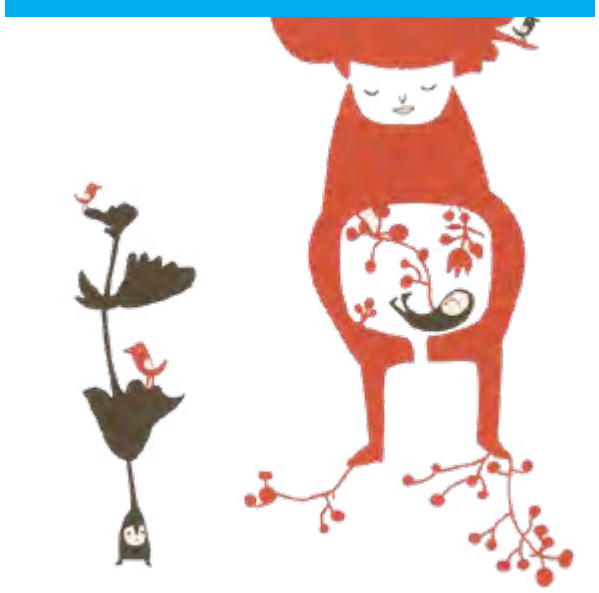
We Offer Among the Best Benefits, Pension & Wages in the Industry

UNITED BROTHERHOOD OF CARPENTERS AND JOINERS OF AMERICA
LABOR OMNIA VINCIT 1

Carpenters' District Council of Ontario

www.thecarpentersunion.ca | 905.652.4140

OPINIÃO



Ana Ventura e algumas das suas ilustrações. Créditos: DR.

Mudar

Daniel Bastos
Opinião

No ocaso do passado mês de julho, o júri da 26.ª edição do Prémio Nacional de Ilustração, atribuído pela Direção-Geral do Livro, dos Arquivos e das Bibliotecas (DGLAB), que tem como objetivo reconhecer e incentivar o trabalho de artistas portugueses ou residentes em Portugal no domínio da ilustração de livros, anunciou que a artista plástica Ana Ventura venceu, por unanimidade, este relevante galardão com o livro Mudar.

Ilustradora e artista plástica multifacetada, Ana Ventura, que nasceu em Lisboa, em 1972, e é licenciada em Pintura pela Faculdade de Belas-Artes da Universidade de Lisboa (FBAUL), tem ao longo dos últimos anos deixado a sua marca nos mais diversos suportes, desde livros, serigrafias, postais, roupa e acessórios.

Artista da galeria do Centro Português de Serigrafia, com o qual trabalha regularmente desde 2006, técnica que usou nas ilustrações do livro Nove storie sull'amore, de Giovanna Zoboli, assim como no livro Os Pensamentos não fazem barulho, de Magikon Forlag, e O rapaz que não se tinha quieto, de Rita Taborda Duarte. A vencedora da recente edição do Prémio Nacional de Ilustração, constituído por um prémio de 10.000 euros, acrescido de 1500 euros destinados a apoiar uma deslocação à Feira Internacional do Livro Infantil e Juvenil de Bolonha, em Itália, assina e ilustra o livro Mudar, publicado no ano transato pela editora Pato Lógico. Uma das singularidades do livro, composto sobretudo em duas cores – amarelo e azul – que dialogam em contrastes, entre luz e sombra, é que o mesmo assume-se como uma metáfora da emigração portuguesa do séc. XXI, tanto que foi inspirado na própria história de vida da artista plástica, que emigrou em 2015 para a Bélgica, onde vive e trabalha.

Segundo Ana Ventura, «Mudar coincide com a minha experiência pessoal de sair de Portugal e ir para a Bélgica. A ideia para a história surgiu quando, numa tarde de Outono ao atravessar o parque da cidade em Antuérpia, apanhei uma folha do chão. Pensei: "Está a mudar de cor, está a adaptar-se a uma nova realidade". Para representar esta mudança, recorri à utilização de duas cores, o amarelo e o azul. Mudar fala de alguém que, por qualquer razão, decide partir, ir para um território desconhecido à procura de uma vida melhor. Sair da zona de conforto, escolher o que levar, o que deixar, as incertezas, o entusiasmo da aventura, a reacção dos que ficam e dos que nos recebem são coisas que fazem parte dum processo complexo de adaptação. Este livro é uma metáfora sobre os dias de hoje em que todos nós, seja pela aventura, pelo trabalho, pela religião, pela guerra, por amor, pela família, pela curiosidade, viajamos, circulamos, mudamos e nos misturamos pelo mundo fora. As ilustrações foram inspiradas em locais, casas, lojas, plantas, amigos e familiares que vou conhecendo».

Neste sentido, o recente trabalho da artista plástica portuguesa expresso no livro Mudar, renova a linha de força defendida pelo seu congénere mexicano Felipe Baeza, que vive e trabalha em Nova Iorque, nos Estados Unidos da América: "Acredito que a arte tem um papel crucial em transformar, redefinir e repensar o fenómeno global da imigração".

Cultura e Arte na homenagem aos emigrantes da Sala de Visitas do Minho

Mesa de Honra na homenagem aos emigrantes da Sala de Visitas do Minho (Da esq. para a dir.: o mestre-pintor Orlando Pompeu, o presidente do Município de Fafe, Antero Barbosa, a deputada lusodescendente, Nathalie de Oliveira, e o historiador Daniel Bastos. Créditos: DR.

No passado dia 9 de agosto, no âmbito da Festa do Emigrante promovida pelo Município de Fafe, uma iniciativa que congregou um conjunto diversificado de acontecimentos de cariz cultural, social e identitário que pretendeu homenagear os emigrantes locais num período em que visitam a Sala de Visitas do Minho, o mestre-pintor Orlando Pompeu e o historiador Daniel Bastos, apresentaram respetivamente, uma exposição e um livro dedicado às comunidades portuguesas.

A sessão, que encheu o Salão Nobre do Teatro Cinema de Fafe com inúmeros emigrantes oriundos de França, Brasil e Canadá e contou com a presença do presidente do Município de Fafe, Antero Barbosa, da vereadora da Cultura, Paula Nogueira, da vereadora da Ação Social, Palmira Dia e da deputada lusodescendente, Nathalie de Oliveira, iniciou-se com a inauguração de uma exposição composta pelos desenhos concebidos propositadamente, por um dos mais consagrados artistas plásticos portugueses da atualidade, para ilustrarem a obra "Crónicas – Comunidades, Emigração e Lusofonia".

No decurso da sessão foi apresentado aos presentes o mais recente livro de Daniel Bastos, cujo percurso tem sido alicerçado no seio da diáspora, e que procura através das crónicas que escreve regularmente no jornal Milénio Stadium, dignificar, reconhecer e valorizar as sucessivas gerações de compatriotas que saíram de Portugal.

Referira-se, que sendo ambos naturais do concelho de Fafe, o mestre-pintor Orlando Pompeu é detentor de uma carreira de quase 40 anos, e a sua obra consta de variadas coleções particulares e oficiais em Portugal, Espanha, França, Inglaterra, Alemanha, Suíça, Croácia, Austrália, Brasil, México, Dubai, Canadá, Itália, EUA e Japão. O historiador Daniel Bastos é atualmente consultor do Museu das Migrações e das Comunidades, sediado em Fafe, e da rede museológica virtual das comunidades portuguesas, instituída pela Secretaria de Estado das Comunidades Portuguesas.

MS

Créditos: DR

In Memoriam
Virgínia Costa

Virgínia Cerqueira e Costa nasceu em Faro, Algarve, Portugal onde cresceu, estudou e casou com o Professor Damião Patacho da Costa. Em 1953 foram lecionar para a antiga Escola Industrial e Comercial de Ponta Delgada, São Miguel, Acores onde tiveram duas filhas - Ana Maria Cerqueira e Costa e Margarida Solange T. Cerqueira e Costa.

A 10 de outubro de 1965 imigraram para o Canadá. A professora Virgínia Costa começou imediatamente a lecionar na Escola Portuguesa do First Portuguese Canadian Club. Naquela altura, era a segunda professora a dar aulas de português. Lecionou nessa escola até junho de 1981. Em setembro de 1981 começou a trabalhar para a Escola Portuguesa Comunitária do Clube Transmontano até 2003 e depois reformou-se. Ela e o seu marido, Comendador Damião Patacho da Costa sempre estiveram muito envolvidos na comunidade portuguesa e com o Grupo Folclórico Transmontano de Toronto, o único que existe no Canadá. Virgínia Costa era também a militante mais idosa do PSD Toronto. A professora Virgínia Costa adorava ir de férias ao Algarve como também a São Miguel, Açores onde adorou viver e lecionar. Depois de dois anos, por causa da situação da Covid-19, não poder ir de férias, este ano teve a oportunidade e planeou não só viajar com a sua filha Ana até ao Algarve, como ficar lá por três meses. Infelizmente os planos foram alterados e só gozou um mês e meio das férias. Tanta alegria, tanta satisfação e a 26 de julho de 2022 faleceu na sua terra natal, aos 97 anos. A Ana tratou de tudo em Portugal para que a professora Virgínia Costa pudesse regressar ao Canadá. Assim foi. A 2 de agosto de 2022 chegaram num voo da TAP ao Pearson Aeroporto, de Toronto, Terminal 1, às 2 horas da tarde, onde estavam à espera a sua outra filha Margarida e marido, para além de representantes da Agência Funerária "Turner e Porter" para levantar a urna. Tudo estava já organizado pela Agência Funerária João Silva, no Algarve. O velório foi no dia 8 de agosto de 2022, na Agência Turner & Porter e o funeral a 9 de agosto, com missa às 11 horas da manhã na Igreja do Cristo Rei, em Mississauga. O corpo seguiu para o "Assumption Cemetery, Mausoleum of Our Lady of Fatima", onde está na gaveta ao lado do seu marido .

A Missa do Sétimo dia será sábado, 13 de agosto de 2022, às 4 horas da tarde, na Igreja do Cristo Rei, em Mississauga. (Central Parkway e Confederation).

Laurentino Esteves

LOCAL

Créditos: DR

Polícia e ciclistas numa guerra bizarra

Uma guerra bizarra entre a polícia e os ciclistas continua esta semana no High Park de Toronto, na sequência de vários incidentes envolvendo uma caça à multa por excesso de velocidade centrada na bicicleta. Há relatos de assédio direcionado, e de um SUV dos Serviços de Polícia de Toronto a atingir propositadamente alguém que circulava numa bicicleta.

Os defensores locais da bicicleta estão furiosos com a polícia pelo que descrevem como "excesso de policiamento" de pessoas em bicicletas, enquanto os peões vulneráveis são atropelados por carros quase todos os dias.

"Estes blitzes são uma afronta a todos aqueles cuja segurança é regularmente ameaçada por comportamentos de condução perigosos, que recebem muito pouca, se é que recebem alguma, repreensão da polícia", disse o advogado e defensor do ciclista David Shellnut numa declaração de quinta-feira (11).

"Todos os dias, assistimos a tumultos nas ruas de Toronto: condutores estacionados em pistas de bicicletas, condutores distraídos por telemóveis, condutores que fazem curvas inseguras ou que fazem semáforos, condução agressiva alimentada pela raiva, e sim, até mesmo a polícia a bater em pessoas em pistas de bicicletas".

Qualquer pessoa que tenha atravessado Toronto sobre duas rodas pode testemunhar o facto de que a nossa cidade tem alguns problemas sérios de raiva nas estradas, mas os motoristas não são os únicos a não obedecer às regras da estrada.

Será que o High Park tem um problema com homens de meia-idade em Lycra ("MAMILs") que correm colinas abaixo a velocidades perigosas tanto para os humanos como para a vida selvagem? Absolutamente.

Os ciclistas não estão autorizados a andar a mais de 20 km/h em High Park, mas os motoristas que não são responsáveis pelo mesmo limite de velocidade de 20 km/h.

O Serviço de Polícia de Toronto sustenta que "não está envolvido numa blitz de aplicação da lei especificamente dirigida aos ciclistas", escrevendo num comunicado noticioso que "sempre que os agentes veem comportamentos de ciclismo que ponham em risco a segurança pública, têm a obrigação de apresentar queixa e têm-no feito, quando necessário".

A polícia considera que a comunidade ciclista local não está a compreender o que está em causa e está a ficar criativa quando se trata de demonstrar o seu lado das coisas.

MS

Mais de 100 kgs de droga apreendidos em Toronto

Uma recente apreensão de droga perto do centro de Toronto viu mais cogumelos mágicos, comestíveis e canábis apreendidos do que alguma vez se poderia imaginar.

A polícia de Toronto anunciou, num comunicado noticioso, que efetuou uma detenção numa investigação de droga envolvendo uma unidade residencial em Liberty Village. A investigação alegadamente começou no mês passado, e só recentemente foi executado um mandado de busca. Ao invadir o condomínio localizado na East Liberty Street e Pirandello Street, a polícia encontrou uma "arca do tesouro" cheia de drogas ilícitas.

Alguns dos artigos apreendidos pela polícia durante a rusga incluem: mais de 38 quilos de marijuana, 4,8 quilos de psilocibina (cogumelos), 94 quilos de derivados da marijuana, tais como comestíveis, e 2,6 quilos de concentrados de fragmentos.

Um homem de 25 anos de idade foi preso e acusado de vários crimes relacionados com drogas.

MS

Luso-canadiano Martin Medeiros se candidata à reeleição para cargo de vereador de Brampton

Nessa terça-feira (09) o vereador luso-canadiano Martin Medeiros de Brampton oficializou a sua candidatura à reeleição como vereador da cidade pelos Wards 3 e 4. Os documentos foram entregues na sede da Câmara Municipal de Brampton.

Martin Medeiros atua como vereador dos wards 3 e 4 desde 2014 e durante este último mandato foi líder na Câmara Municipal de Brampton, atuando como vice-presidente da Câmara, presidente do Comitê de Planejamento e Desenvolvimento e do Comitê de Desenvolvimento Econômico, presidente do Comitê de Auditoria, chefe do Grupo de Trabalho de Reabertura e Recuperação durante a pandemia da COVID-19, e é membro do Conselho de Cidadãos Seniors de Brampton. A nível regional, Martin atua como presidente de Serviços Humanos e é membro do Conselho de Serviços de Polícia de Peel.

Ao longo deste último mandato (2018-2022) as prioridades de Martin têm sido melhorar a segurança da comunidade, incentivar a criação de empregos, a construção da cidade, o apoio às pequenas empresas, a melhoria da vida dos idosos, a prestação de serviços e a defesa de mais transparência na prefeitura.

O luso-canadiano tem liderado iniciativas como a defesa de mais presença policial na comunidade, especialmente no centro de Brampton, melhorando a segurança rodoviária aumentando o orçamento para colocação de lombas de redução de velocidade, aumentando a oferta de moradias populares, criação de quiosques de serviços em centros de recreação, aumento do apoio aos sem-teto, apoio às empresas locais especialmente durante a pandemia COVID-19, e celebração dos idosos com a criação de um Dia da Terceira Idade em Brampton. "Foi uma honra absoluta servir como vice-autarca e vereador para os wards 3 e 4 e espero continuar a servir os moradores de Brampton. Construir uma comunidade segura e próspera e melhorar a qualidade de vida dos cidadãos continua sendo minha prioridade máxima enquanto trabalhamos para continuar a levar Brampton adiante", disse Medeiros.

Créditos: DR

LUSO LIFE

issue 013 available now

READ
lusolife.ca

FOLLOW
@lusolifemag

CONTACT
info@lusolife.ca

Photo: THE CANADIAN PRESS/Chris Young

Provincial Budget Rewind...

Vincent Black
Opinion

This week Doug Ford re-tabled their 2022 budget, nearly three months after it was presented to Ontarians. This budget was first tabled in late April, but before any debate or discussion could take place, the legislature was adjourned so that MPPs could campaign for the June election.

The budget then became Doug Ford's re-election platform. The plan pledged billions of dollars to build and revitalize infrastructure, as well as a number of affordability-themed promises, including a new personal income tax credit for seniors. However, the biggest thing for me on the throne speech and budget was the impact it could have on citizens moving forward.The elephant in the room, however were the newfound powers for existing and future mayors.

Municipal affairs minister Steve Clark unveiled new legislation at Queen's Park that would strip powers away from city councilors and hand them over to the mayor, which the province claims would help speed up the construction of 1.5 million new affordable housing units over the next decade. The government said the legislation would take effect on Nov. 15, effectively making the strong mayor powers a municipal election issue with not many days left until local voter's head to the polls. Under the proposed legislation, the mayors of Ottawa and Toronto would be given the power to override city council decisions on bylaws if the mayor believes they could interfere with provincial priorities. Those provincial priorities would be dictated through regulation by the premier and cabinet from Queen's Park, effectively giving the provincial government direct say over local municipal decision-making.

This government said the priorities would initially deal with affordable housing and zoning rules but could eventually be expanded to include other items on the provincial dashboard. Under the new rules, the mayor could consider whether a bylaw passes by city council aligns with the province's wishes and veto the decision within 14 days of the council vote. The government stressed, however, that two-thirds of the city council could overrule the mayor within 21 days of the veto. Veto powers would also be extended to the budget-making process, which would be strictly under the mayor's authority to prepare and table every year. Doug Ford said Toronto and Ottawa would serve as pilot cities and pledged to extend the powers to the mayors of other large municipalities in the years to come.

This change is in my estimation a game changer and there is a great amount of political strategy that has gone into this move. This premier is setting the stage for a potential move to head back to municipal politics and complete what his brother Rob Ford was not able to do. But the real reason is for control of power with moves that can be made with infrastructure and housing. The long-term housing/development play will be very big for Doug Ford and his chosen circle of friends.

Health care should have been front and center, but it only had the usual promises with no clear plan to fix our health care system anytime soon. But it does not contain any additional action on health care beyond Ontario's current long-term plans to spend 40 billion expanding hospitals over the next decade. This speech indicated that the government would work with health care system to find urgent, actionable solutions and will implement whatever measures are needed to help ease immediate pressures, while also ensuring the province is ready to stay open during any winter surge. Once again, much said about nothing with no real plan or solutions. As I have said in the past, we need a medical czar to take hold of this system and coordinate with other hospitals how to best be effective in troubling times.

This government pledged more money to parents of school age children. The province is earmarking millions to give to parents as a means to help their kids catch up with learning impacted by prolonged school closures during COVID-19 pandemic. The PC government will be launching the new million dollars Learn and Stay grant starting in the spring of 2023, applications will open for up to 2500 eligible postsecondary students who enroll in priority programs, such as nursing and work in underserved communities in the region where they studied after graduation. The other notable areas that this budget will help with is an Ontario senior care at home tax credit, more funds into training and education and skills and development programs.

Other notable areas to mention is a nurse retention incentive, investing some sizeable funds into home care, and hospital infrastructure programs that will see more hospitals and expansions on existing health facilities.

This week in Milenio we are covering the topic of fear and its effects on us and I have been reflecting and trying to get my fears on the table.... one of the biggest fears that I personally have is for my children and the life they will have. Coming off this budget and throne speech I started to reflect on our future here in Ontario and the type of debt that our future generations will incur and how they will be paying for it. Our future debt is something that no one is talking about because it is not politically correct, and it will not get folks elected. This is one fear that I have and you should as well.

CAMÕESTV
WINTV

24 horas por dia, 7 dias por semana.

Subscreva hoje. Ligue e peça o canal WIN TV.

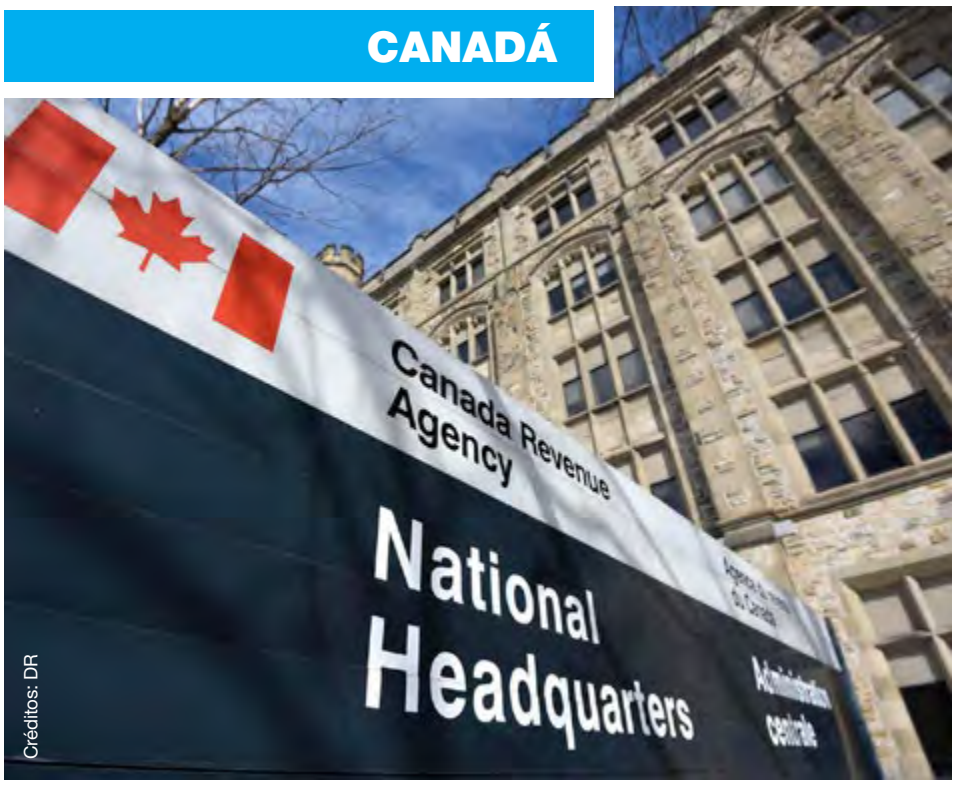
Bell Bell Fibe 659
1-866-797-8686

Rogers 672
1-888-764-3771

IGNITE TV 880

CAMOESTV.com

CANADÁ



Créditos: DR

CRA tem $1,4 bilhões em cheques não descontados nos cofres

A Canada Revenue Agency vai enviar notificações eletrônicas sobre cheques não descontados para 25 mil canadianos este mês.

A agência federal diz que tem aproximadamente $1,4 bilhões de dólares de cheques não descontados em seus cofres que se acumularam ao longo dos anos, sendo que alguns datam de 1998. A cada ano, a CRA emite milhões de pagamentos na forma de benefícios e reembolsos, mas alguns cheques permanecem sem compensação por vários motivos, incluindo mudança de endereço. Mais 25 mil canadianos vão receberão notificações eletrônicas em novembro, seguidos de outro grupo de 25 mil em maio de 2023.

A CRA lançou uma campanha em fevereiro de 2020 para que os canadianos pudessem descontar seus cheques e diz ter devolvido até agora mais de 800 milhões de dólares aos contribuintes. Para verificar se por acaso você tem alguma quantia a receber da agência basta acessar sua ou criar uma conta online na CRA.

MS

Pesquisa revela que mais canadianos têm forte apego a língua materna do que ao Canadá

Créditos: DR

Uma nova pesquisa da Leger for the Association for Canadian Studies, revelou que um grupo maior de canadianos, 88%, disse ter um forte apego à sua língua materna, sentimento esse maior inclusive do que a outros marcadores de identidade, incluindo o próprio país que eles chamam de lar, que foi citado por 85% dos entrevistados. A maior importância da língua foi especialmente notada entre os francófonos e os povos indígenas.

Os relatos de forte apego à língua materna ultrapassaram todos os outros marcadores de identidade, incluindo geografia, grupo étnico, identidade racial e afiliação religiosa. Entre os canadianos cujo idioma principal é o francês, 91% relataram um forte sentimento de apego ao seu idioma, em comparação com os 67% que relataram o mesmo sentimento em relação ao Canadá.

No Quebec, mais pessoas relataram um forte sentimento de apego à sua língua principal do que à província. Apenas 37% dos entrevistados disseram ter um forte apego a um grupo religioso. A pesquisa on-line foi concluída por 1.764 canadianos entre 8 e 10 de julho.

MS

Cientistas apresentam carta aberta de 60 metros de comprimento ao governo Federal exigindo aumento

Créditos: DR

Centenas de cientistas e pesquisadores estiveram reunidos esta semana no Parliamnet Hill em Otava para pedir um aumento. Os organizadores do comício "Apoie nossa Ciência" apresentaram uma carta aberta ao primeiro-ministro Justin Trudeau e ao ministro da Ciência e Inovação François-Philippe Champagne que foi assinada por milhares de cientistas e mede mais de 60 metros de comprimento.

O grupo diz que muitos bolsistas graduados e pós-doutorados recebem financiamento de três agências federais, mas muitas vezes as bolsas de estudo são inferiores ao salário mínimo. Eles também destacam que os estudantes de pós-graduação não têm um aumento desde 2003, e os bolsistas de pós-doutorado só tiveram um aumento salarial de 12,5% nesses 19 anos.

Por causa disso, muitos pesquisadores deixam o país ou abandonam suas áreas de atuação. O grupo quer que o governo federal aumente o valor deste financiamento em 48% para acompanhar a inflação desde 2003, e que crie 50% mais bolsas de pós-graduação e de pós-doutorado.

MS

O défice de 2022-23 em Ontário caiu para $ 18,8 bilhões; a receita e os custos dos juros sobem

A última divulgação das finanças da província de Ontário apontou que o défice para o ano é agora de $ 18,8 bilhões, abaixo do $ 1,1 bilhão da estimativa feita antes das eleições pelo governo de Doug Ford. Os números foram apresentados nessa terça-feira (09) depois do tradicional Throne Speech.

A receita tributária aumentou $ 1,2 bilhões, enquanto o custo do serviço da dívida líquida da que era de $ 427 bilhões aumentou em $ 105 milhões devido ao aumento das taxas de juros.

O ministro das Finanças Peter Bethlenfalvy disse que a receita líquida extra seria investida para cobrir o défice, sem nenhum novo financiamento previsto até agora para superar a atual crise no setor da saúde que vem provocando o fechamento das urgências em diversas instituições. "Acho importante que tenhamos um plano prudente e flexível em andamento e fizemos isso neste orçamento", disse Bethlenfalvy.

Todos os gastos não sofreram alterações em relação ao orçamento que havia sido introduzido ainda em 28 de abril e que foi formalmente reapresentado na legislatura na tarde de terça-feira (09), exceto por um aumento de 5% nos pagamentos mensais do Programa de Apoio à Deficiência de Ontário (ODSP) prometidos durante a campanha eleitoral e uma nova quantia em dinheiro que será disponibilizada aos pais de crianças em idade escolar.

A província está reservando $ 225 milhões para dar aos pais como um meio de "ajudar seus filhos a recuperar" com o aprendizado impactado pelo fechamento prolongado das escolas durante a pandemia da COVID-19. Usando estimativas de gastos de programas similares de 2021, o dinheiro se situa entre $90 e $100 por criança. Um porta-voz do Ministério das Finanças disse que o governo ainda não tem certeza se o dinheiro será repassado aos pais sob a forma de crédito fiscal ou transferência direta, mas o ministro chamou-o de "pagamento direto".

Ambos os novos compromissos serão financiados a partir de uma reserva de $ 1 bilhão e outros fundos de contingência.

A queda no mercado habitacional da província, outrora muito quente, também está pesando sobre a receita da província, com previsão de que a receita tributária da transferência de terras será de $ 787 milhões a menos este ano do que o previsto no final de abril.

O líder interino do NDP, Peter Tabuns, disse que a situação hospitalar e a inflação desenfreada foram suficientemente graves para que a província tivesse alterado seu orçamento.

MS

Créditos: DR

Créditos: DR

Ontário apresenta nova legislação que amplia poderes de autarcas de Toronto e Otava

Os prefeitos de Toronto e Otava receberão novos poderes que lhes darão a responsabilidade exclusiva de preparar o orçamento municipal para a aprovação do conselho, bem como a capacidade de contratar e demitir os chefes de departamento que acharem conveniente e vetar algumas decisões tomadas pelos vereadores. A nova legislação, intitulada 'Strong Mayors, Building Homes Act', foi formalmente apresentada no Queen's Park na quarta-feira (10).

As mudanças propostas na legislação permitiriam aos autarcas de Toronto e Otava anular a aprovação de um regulamento pelo conselho quando entenderem que o uso do veto "promoveria uma prioridade provincial". Esse veto do autarca só poderia então ser anulado por dois terços dos votos na Câmara Municipal. O governo de Doug Ford não forneceu uma lista de itens que poderiam se qualificar como uma questão de "prioridade provincial" neste momento, mas segundo funcionários do Ministério de Assuntos Municipais e Habitação o plano do governo de construir 1,5 milhões de casas na próxima década provavelmente se qualificaria como uma prioridade provincial, assim como a necessidade de "infra-estrutura em torno do trânsito e questões dessa natureza".

Numa declaração à imprensa canadiana o Ministro de Assuntos Municipais e Habitação, Steve Clark disse que: "devido à grande quantidade de crescimento que esperamos em nossas duas maiores cidades, temos que garantir que elas tenham as ferramentas para fazer o trabalho", "Temos que seguir em frente". A legislação proposta, se aprovada, entraria em vigor no início do próximo mandato do conselho em 15 de novembro.

O premier Doug Ford já disse anteriormente que está aberto a estender os poderes ampliados aos prefeitos de outras grandes cidades, no entanto, por enquanto, a legislação só se aplicará a Toronto e Otava.

MS

Ministra da Saúde de Ontário não descarta a privatização como opção para ajudar na crise das urgências

A ministra da saúde de Ontário, Sylvia Jones, não descarta a possibilidade de privatização do setor da saúde, uma vez que o governo procura formas de lidar com uma grande escassez de trabalhadores nos hospitais em toda a província. Numa sessão legislativa na quarta-feira (10) ela deixou claro que o governo está considerando muitas ideias em um esforço para impedir o fechamento de departamentos de emergência. Quando questionada se a privatização do sistema de saúde poderia ocorrer, Jones disse que "todas as opções estão em cima da mesa" e acrescentou: "Estou dizendo que há inovação e oportunidades aqui em Ontário, e nós as exploraremos". Jones disse que tem mantido conversas com instituições hospitalares num esforço para resolver o problema da falta de profissionais. O governo está considerando mudanças no sistema de saúde, disse ela, embora não tenha especificado quais seriam essas mudanças." Sempre tivemos um sistema de saúde pública na província de Ontário e vamos continuar a ter", destacou.

O líder interino do NDP, Peter Tabuns, disse que qualquer privatização do sistema de saúde "seria um desastre para Ontário". Na semana passada a ministra da Saúde já tinha enviado diretrizes College of Nurses of Ontario e o College of Physicians and Surgeons of Ontario, pedindo para que façam todo o esforço possível para registrar enfermeiros e médicos com formação no exterior aqui na província o mais rápido possível.

A ministra da saúde enfatizou nessa quinta-feira (11) que os moradores da província sempre poderão ter acesso aos cuidados de saúde sem pagar do próprio bolso para isso, esclarecendo o comentário sobre a possibilidade de privatização que gerou muita polêmica e críticas da oposição.

MS

Créditos: DR

PORTUGAL

Álcool JN

Venda de álcool a menores duplicou na pandemia

Processos contra estabelecimentos abertos pela ASAE duplicaram em 2021 face ao ano anterior. Dezenas de jovens foram identificados.

Entre 2019 e 2021, a Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE) abriu 457 processos contra estabelecimentos por venda de álcool a menores que resultaram na aplicação de mais de 619 mil euros em multas. De acordo com os dados enviados ao JN, em 2019, a ASAE identificou 41 jovens com menos de 18 anos por consumo de bebidas alcoólicas. Este ano, foram 29. As restrições, impostas pela pandemia de covid-19, travaram registos em 2020 e em 2021. O maior número de processos foi aberto no ano passado: 228 - o dobro face aos 111 de 2020 -, resultando na aplicação de mais de 232 mil euros em coimas. Indicadores superiores ao de um contexto pré-pandemia (2019), quando foram abertos 118 processos e cobrados mais de 224 mil euros em multas. Em 2020, os 111 processos deram origem a mais de 161 mil euros em multas. Quanto aos menores, 14 foram identificados em Lisboa, sete em Oeiras, seis em Mafra e dois na Guarda. "Números muito baixos que não transmitem a realidade do consumo" entre os jovens, lamenta o subdiretor-geral do Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (SICAD). Para a fiscalização ser eficaz, assume Manuel Cardoso, a ASAE e também a GNR e a PSP teriam de ter "muitíssimos mais recursos".

CONSUMO PODE DISPARAR

Em 2019, a prevalência de consumo de álcool tinha diminuído entre os jovens, mas a tendência é que, nos períodos pós-crise (neste caso de pós-pandemia), os consumos de risco disparem. "A libertação é acompanhada de um aumento do risco que, depois, tende a estabilizar", alerta Manuel Cardoso. A psicóloga clínica Margarida Gaspar de Matos também prevê uma subida dos consumos que podem atingir níveis superiores aos da pré-pandemia. Em geral, explica, os consumos dos jovens acontecem em contexto de socialização. Por isso, baixaram durante os confinamentos e podem voltar a aumentar agora, alerta.

"No regresso às rotinas os jovens falam de uma ânsia pela vida de antes, falam do aumento do tempo online durante a pandemia e de um aumento do consumo de psicotrópicos. E pedem ajuda para encontrar alternativas a este uso excessivo de ecrãs e de medicação", revela a professora da Faculdade de Motricidade da Universidade de Lisboa.

Margarida Gaspar de Matos considera que a descida nos consumos durante a pandemia pode ser aproveitada como uma "oportunidade" para mudar comportamentos. Já Manuel Cardoso lamenta a ineficácia da fiscalização. Um dado estatístico que aponta para essa ineficácia, sublinha, são as estatísticas (como o último estudo do SICAD em 2020) que revelam um aumento de consumo entre todas as faixas etárias a partir dos 13 anos e que se esbate entre os 17 e os 18 anos . "Se a fiscalização fosse eficaz, tinha de haver uma diferença entre os mais novos e os que atingem a maioridade", frisa.

TOLERÂNCIA SOCIAL

É positivo o facto de a mensagem da lei ser "muito clara": O álcool é uma substância tóxica que afeta o sistema nervoso e, quanto mais novos são os consumidores, maiores os riscos de lesões. O maior obstáculo "é a tolerância social ao consumo".

"Só existe alguma reação quando são afetados terceiros, como nos casos de violência doméstica ou dos acidentes de viação. Mesmo assim, vira-se a cara para o lado ou culpa-se o álcool e não as pessoas que o consomem", defende. O subdiretor aponta, como exemplo de tolerância, a reação de alguns pais ao serem notificados por os filhos terem sido apanhados alcoolizados.

"Alguns também estão embriagados, em festa, ou já estão deitados e não querem saber. Temos muitas respostas nesse sentido". Mudar mentalidades para alterar comportamentos de risco é, por isso, o grande desafio para Manuel Cardoso.

Impostos sobre bebidas podem subir

A Estratégia Nacional da Luta Contra o Cancro, que esteve em consulta pública até 29 de julho, abre a porta ao aumento dos preços do álcool através de uma proposta de atualização anual das taxas sobre estas bebidas. Em cima da mesa, está também aumentar as restrições ao consumo, bem como propostas para restringir o marketing e a publicidade às bebidas alcoólicas. Segundo o documento da Direção-Geral de Saúde, Portugal é um dos países europeus onde se consome mais álcool. "Estima-se que 3,6% da população portuguesa tenha um consumo de risco elevado/nocivo (2,8%) ou dependência (0,8%)".

JN/MS

Crime JN

Mais de 100 queixas por discriminação e racismo enviadas para o Ministério Público

A Comissão para a Igualdade e Contra a Discriminação Racial encaminhou 109 queixas por discriminação e racismo para o Ministério Público por entender que constituem "ilícitos criminais", correspondendo a 26,7% das reclamações recebidas em 2021. A comunidade brasileira, que tem crescido em Portugal, foi aquela que mais queixas apresentou no ano passado.

Das 408 reclamações acolhidas pela Comissão para a Igualdade e Contra a Discriminação Racial, 26,7% referem-se a situações de discriminação de brasileiros. No relatório, aquela entidade especifica que a nacionalidade, a cor da pele e a origem racial e étnica são os fundamentos "mais comummente" identificados nas queixas. "Em concreto, a expressão que mais se destacou, enquanto fundamento na origem da discriminação, foi a "nacionalidade brasileira" (26,7%), seguindo-se a pertença à "etnia cigana" (16,4%) e a "cor da pele negra" (15,9%)", pode ler-se no documento.

Três em cada cinco casos de discriminação e racismo "dizem respeito a situações dirigidas a pessoas singulares, não existindo diferenças significativas em razão do sexo, sendo que 24,8% dizem respeito a práticas discriminatórias alegadamente dirigidas a comunidades ou grupos sociais". Ainda assim, há mais mulheres a formalizarem reclamações do que homens. E cerca de metade (47,1%) dos reportes, registados pela comissão, foram feitos pelas alegadas vítimas. O distrito de Lisboa foi o que registou maior número de ocorrências (24,5%) no ano passado. Face a 2020 e a 2018, a comissão recebeu um número menor de reclamações no ano passado: 408 face a 655 em 2020 e 436 em 2019. Entre os setores onde ocorreram essas práticas discriminatórias, destacam-se o comércio (61 queixas) e a internet (60). Seguem-se denúncias relacionadas com o trabalho (29), com notícias na Comunicação Social (27), com o Poder Local (25), com relações de vizinhança (24) e com a educação (22).

Do conjunto de queixas recebidas pela comissão em 2021, uma em cada cinco deu origem a um processo de contraordenação, totalizando 73 processos de contraordenação instaurados, que correspondem a 17,9% do total de queixas. Por outro lado, um número significativo das queixas acolhidas extravasam a esfera de competência [da comissão], pelo que foram encaminhados para outras entidades em razão da competência específica na matéria (43,9%), como, por exemplo, o Ministério Público, a Linha Internet Segura, a Autoridade para as Condições do Trabalho ou a Entidade Reguladora para a Comunicação Social.

O relatório especifica, ainda, que aquele organismo, através da sua comissão permanente, proferiu duas decisões condenatórias: uma deu origem a uma coima e a outra resultou em admoestação. No entanto, a comissão não tem conhecimento de mais decisões condenatórias proferidas por outras entidades, relacionadas com a prática de atos discriminatórios de base racial ou étnica.

JN/MS

Educação JN

Elevada rotatividade de docentes afeta mais as escolas carenciadas

A rotatividade de professores "é elevada" e "preocupante" em Portugal, segundo um estudo nacional que revela que é nas escolas socioeconómicas mais desfavorecidas que os docentes menos querem estar.

Creditos: DR

Entre 2008/09 e 2017/18, a média da rotatividade de todos os agrupamentos variou entre os 17% e 36%, segundo o estudo "Rotatividade dos Docentes nas Escolas Públicas Portuguesas".

"A média da rotatividade é elevada", disse à Lusa Pedro Freitas, um dos investigadores da equipa do Centro de Economia da Educação da Nova School of Business and Economics (Nova SBE), que analisou a situação dos educadores de infância e professores desde o 1.º ao 12.º ano ao longo de uma década.

Nestas médias encontram-se casos como o registado em 2009/2010: Em setembro de 2009, um em cada 10 agrupamentos começou o ano letivo com mais de metade dos professores a entrarem na escola pela primeira vez.

No ano letivo de 2017/2018, "mais de 90% das escolas teve uma rotatividade superior a 20%, ou seja, mais de um em cada cinco professores mudou de um ano para o outro", acrescentou Pedro Freitas em declarações à Lusa.

A grande maioria destes novos docentes é contratada, mas também há muitos professores dos quadros que aproveitam os concursos internos de contratação, que se realizam de quatro em quatro anos, para mudar de escola.

Nos estabelecimentos de ensino de meios socioeconómicos mais desfavorecidos há mais professores a quererem mudar de escola, segundo o estudo.

Os investigadores perceberam que a rotatividade é mais elevada nas escolas onde há mais beneficiários de Apoio Social Escolar (ASE), onde os alunos têm notas mais baixas e os pais têm menos escolaridade. Nestas escolas, é mais difícil atrair e manter os docentes. Nas escolas com mais alunos carenciados e com direito ASE a rotatividade de professores é de 35%. Já nas escolas com alunos menos carenciados a percentagem desce para 27%.

Esta diferença também se nota quando se compara a escolaridade dos pais dos alunos: Nas escolas onde as mães têm pelo menos o ensino obrigatório a rotatividade é de 27%, enquanto nos agrupamentos com pais com menos escolaridade a percentagem sobe para 37%. Também há mais professores a tentar sair das escolas onde os alunos têm piores notas, segundo uma outra comparação entre os agrupamentos com os melhores e piores resultados médios nos exames nacionais do 4.º ao 12.º ano.

Nos agrupamentos com melhores notas, a média da rotatividade é cerca de três pontos percentuais abaixo da rotatividade dos agrupamentos com piores resultados: entre os estudantes do 4.º ano, por exemplo, a rotatividade foi de 23% nas escolas com melhores notas e 27% nas escolas com piores médias.

No estudo, os investigadores alertam para os "preocupantes" níveis de rotatividade, uma vez que "têm impacto negativo junto de alunos que já estão em contextos mais difíceis".

Esta relação entre a rotatividade e o sucesso académico baseia-se em estudos internacionais que analisaram outros sistemas de ensino, como o norte-americano ou o do Reino Unido, explicou Pedro Freitas.

A permanência de um professor numa escola significa que conhece aquela realidade e está habituado ao contexto, ao contrário da chegada de um novo docente que "tem de se habituar e adaptar porque é tudo novo", disse.

Por isso, sublinhou Pedro Freitas, era importante implementar medidas que atraíssem os professores, assim como deveriam ser alteradas as atuais políticas de recrutamento por forma a aumentar a estabilidade do corpo docente nas escolas públicas portuguesas.

O especialista lembrou que, atualmente, não existem quaisquer incentivos ou diferenças entre professores que estão numa escola mais ou menos favorecida: "Estar numa escola mais ou menos desfavorecida, do ponto de vista da carreira e contratual é exatamente a mesma coisa".

Pedro Freitas lembrou o caso do Reino Unido, onde foram implementadas políticas para atrair professores para as escolas de contextos mais desfavorecidos, sendo que as mais eficazes foram as pecuniárias.

Aumentos salariais, alteração dos horários de trabalho e estabilidade contratual foram alguns dos incentivos que, em alguns contextos, "conseguiram atrair maior número de professores", disse, recordando um outro estudo feito também este ano pela equipa da NovaSBE.

A equipa de investigadores vai agora avançar para um novo estudo para tentar perceber de que forma a rotatividade dos professores afeta o sucesso académico dos alunos, revelou Paulo Freitas.

JN/MS

Hendra JN

Direção-Geral da Saúde aguarda informação sobre novo vírus na China

A Direção-Geral da Saúde está em articulação com as autoridades de saúde internacionais sobre o vírus hendra detetado na China, aguardando mais informação da Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre eventuais medidas a considerar.

Um estudo científico revelou a deteção deste novo vírus de origem animal, da família dos henipavírus, em 35 pessoas nas províncias chinesas Shandong (leste) e Henan (centro).

O vírus, para o qual atualmente não há vacinas ou tratamentos, foi detetado por meio de amostras recolhidas da garganta de doentes que tiveram contacto recente com animais, e está associado a sintomas como febre, cansaço, tosse, perda de apetite, dores de cabeça e musculares, e náuseas, segundo o jornal oficial chinês "Global Times", que cita um artigo publicado por cientistas da China e Singapura no "New England Journal of Medicine", uma das mais prestigiadas revistas médicas do mundo.

Questionada pela agência Lusa sobre se Portugal já está a tomar algumas medidas de prevenção, a Direção-Geral da Saúde (DGS) afirmou que já recebeu a informação do alerta pelo Centro Europeu de Prevenção e Controlo das Doenças (ECDC).

A DGS refere que nas atividades de "Epidemic Intelligence" o alerta foi divulgado "como habitualmente" pela rede de autoridades de saúde, laboratório de referência nacional e outros parceiros nacionais, tendo a autoridade nacional de saúde estabelecido articulação com a OMS e o ECDC.

Habitualmente, neste tipo de alerta, a OMS e ECDC desencadeiam a abordagem para a validação do alerta, confirmação e avaliação de risco conjunta e harmonizada e eventuais medidas a considerar nos diferentes países europeus, refere a DGS numa resposta escrita à Lusa.

"Tendo em conta que o alerta não foi efetuado pelas autoridades chinesas, mas sim no contexto de uma publicação científica, o procedimento internacional deste tipo de alerta requer esta abordagem inicial da OMS, pelo que, a DGS, assim como as autoridades de saúde dos restantes países aguardam mais informação da OMS e do ECDC", salienta.

O "Global Times" refere que investigações posteriores revelaram que 26 dos 35 doentes desenvolveram sintomas clínicos, aos quais se somam irritabilidade e vómitos.

Segundo o portal de notícias estatal "The Paper", o henipavírus é uma das principais causas emergentes do salto de doenças de animais para seres - humanos - um processo designado zoonose - na região da Ásia - Pacífico.

Aquele meio indicou que um dos vetores de transmissão do vírus é o morcego frugívoro, considerado hospedeiro natural de dois dos henipavírus conhecidos: o vírus hendra e o nipah. Segundo a OMS, o vírus hendra causa infeções em pessoas, que variam entre assintomáticas e infeções respiratórias agudas e encefalites graves, com uma taxa de letalidade estimada entre 40 e 75%, que "pode variar, dependendo das capacidades locais de pesquisa epidemiológica e gestão clínica".

O "Global Times" lembrou que não está provado que haja casos de transmissão de pessoa para pessoa, embora estudos anteriores indiquem que este tipo de contágio não está descartado.

"O coronavírus não será a última doença contagiosa a causar uma pandemia, pois novas doenças terão um impacto crescente na vida quotidiana dos seres humanos", disse o vice-diretor do Departamento de Patologias Infecciosas do Hospital Huashan, afiliado à Universidade de Fudan, em Xangai, citado pelo jornal.

JN/MS

AUTONOMIAS

Créditos: DR

Taxa de inflação média nos Açores subiu para 2,79%

A taxa de inflação média nos Açores subiu para 2,79% em julho, de acordo com a informação disponibilizada pelo Serviço Regional de Estatística dos Açores (SREA).

"A taxa de variação média dos últimos doze meses, terminados em julho, do Índice de Preços no Consumidor, "Total", subiu para 2,79%", revela o gabinete regional de estatística, que indica que a taxa de inflação nacional foi de 4,68%.

De acordo com o SREA, as maiores variações médias positivas no Índice de Preços no Consumidor verificaram-se nas classes "Transportes" (10,21%), "Restaurantes e hotéis" (3,89%), "Produtos alimentares e bebidas alcoólicas" (2,57%) e "Habitação, água, eletricidade, gás e outros combustíveis" com 2,53%.

Já relativamente às variações médias negativas, revela que as classes que apresentaram maiores variações foram as do "Vestuário e calçado" e "Educação", respetivamente, com -2,10% e -1,48%.

O SREA revela ainda que a taxa de variação homóloga do Índice de Preços no Consumidor de julho se situou nos 6,29%, aumentando 0,02 pontos percentuais em relação à taxa divulgada no mês anterior.

Neste ponto destaca que este valor compara com a taxa homóloga a nível nacional que foi de 9,06%.

Já sobre a taxa mensal do índice de julho, "Total", revela que foi de 0,31%, descendo 1,42 pontos percentuais em relação ao mês de anterior, referido que este valor compara com a taxa mensal a nível nacional que foi de -0,04%.

"A classe "Restaurantes e hotéis" com 3,55%, foi a que mais se realçou no sentido da alta, enquanto no sentido da baixa surge a classe "Vestuário e calçado" com -10,00%", salienta o SREA.

AO/MS

Intercetado veleiro ao largo dos Açores com 1150 quilos de cocaína

A Polícia Judiciária (PJ) intercetou na zona dos Açores um veleiro que transportava 1150 quilos de cocaína, suspeitando-se que os tripulantes detidos fazem parte de uma "organização criminosa internacional", foi anunciado.

Em comunicado, a PJ indica que a "Operação Calypso" permitiu "localizar e depois intercetar em alto mar, na zona dos Açores, um veleiro do tipo catamarã, que fazia a travessia do Atlântico" e sobre o qual "existiam fortes suspeitas de transportar grande quantidade de cocaína".

"A embarcação em causa foi conduzida ao porto de Ponta Delgada onde foi sujeita a buscas, acabando por ser detetados, na sua estrutura, vários compartimentos ocultos, no interior dos quais foram encontrados um total de 1047 embalagens de cocaína, com um peso total aproximado de 1150 quilos", indica a PJ.

Os dois tripulantes, de 33 e 61 anos, ambos estrangeiros, foram detidos em "flagrante delito, pela prática do crime de tráfico ilícito de estupefacientes".

A PJ revela que suspeita "fortemente" de que os dois detidos fazem parte de "uma organização criminosa transnacional que se dedica à introdução daquele tipo de droga no continente europeu".

Os tripulantes foram depois "presentes à autoridade judiciária competente para primeiro interrogatório judicial", estando atualmente em prisão preventiva.

A operação contou com o apoio da Marinha, da Força Aérea, da Polícia Marítima, de autoridades francesas e holandesas e do Centro de Análise e Operações Marítimas – Narcóticos.

AO/MS

Prevista época de ciclones tropicais acima do normal

Na bacia do Atlântico, estão previstos até ao final de novembro entre 14 a 20 ciclones tropicais, dos quais seis a 10 podem tornar-se furacões. Temperatura mais elevada da água pode expor os Açores às tempestades, mas só quando os ciclones se formarem será possível fazer previsões.

De acordo com o National Hurricane Center (NHC) dos Estados Unidos da América, entre o início de junho e o fim de novembro deste ano, estão previstos entre 14 a 20 ciclones tropicais, dos quais seis a 10 podem tornar-se furacões, sendo que 3 a 5 poderão ser grandes furacões. Conforme afirma em entrevista ao Açoriano Oriental o delegado nos Açores do Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA), Carlos Ramalho, "prevê-se uma época com o número de ciclones tropicais acima do normal", isto porque, "em média, no Atlântico, existem 14 tempestades nomeadas por ano, das quais sete são furacões, com vento médio superior a 119 km/h e três são grandes furacões, com vento médio superior a 178 km/h, ou seja, categoria 3, 4 ou 5".

No entanto e apesar desta previsão, não é ainda possível dizer se os Açores serão ou não afetados por mais ciclones tropicais este ano, ou mesmo por furacões, como aconteceu no início de outubro de 2019 com o furacão Lorenzo, que afetou particularmente a ilha das Flores. Conforme explica Carlos Ramalho, "não podemos dizer que pelo facto de num ano existirem condições para a formação de mais ciclones no Atlântico que algum vá atingir os Açores. Esta previsão é para toda a bacia do Atlântico e não deverá ser interpretada como uma previsão de locais exatos de impacto. O local exato afetado por um ciclone é definido por padrões atmosféricos que existem no momento da sua formação, pelo que só é possível prever o local de impacto e a sua trajetória com cerca de uma semana de antecedência".

Além disso, acrescenta o delegado do IPMA nos Açores, "o facto da temperatura da água do mar estar com valores elevados no Atlântico - o que inclui a região dos Açores - pode afetar a intensidade de um ciclone, ou seja, existem condições para que sejam mais intensos, no caso de algum afetar o arquipélago. Convém, no entanto, referir que a temperatura da água do mar não é o único fator que influencia a intensidade de um ciclone tropical". Recorde-se que este ano já ocorreram três ciclones nomeados: Alex, Bonnie e Colin. No entanto, e conforme afirma Carlos Ramalho, o período em que os Açores costumam ser mais afetados por ciclones tropicais é o que compreende os meses de setembro e outubro.

AO/MS

Rodagem da série portuguesa "Rabo de Peixe" chega a Mafra

A rodagem da série portuguesa de ficção "Rabo de Peixe", realizada por Augusto Fraga e Patrícia Sequeira para a plataforma de 'streaming' Netflix, chegou à Tapada de Mafra, cerca de três meses depois do início das filmagens nos Açores.

Créditos: DR

Com produção da Ukbar Filmes, "Rabo de Peixe" é a segunda série portuguesa para a Netflix realizada integralmente em Portugal, depois de "Glória", de Tiago Guedes.

O ministro da Cultura, Pedro Adão e Silva, visitou o 'set', em Mafra, sendo, no entanto, a série essencialmente gravada em vários locais da ilha açoriana de São Miguel, nomeadamente Ribeira Grande, ilhéu de Vila Franca do Campo, lagoa das Sete Cidades e Furnas.

O elenco é encabeçado por José Condessa, Helena Caldeira, Rodrigo Tomás, André Leitão e Kelly Bailey, contando ainda com a participação de Maria João Bastos, Pepê Rapazote, Albano Jerónimo e Afonso Pimentel.

"Rabo de Peixe" foi um dos dez projetos vencedores do concurso promovido pela plataforma Netflix com o Instituto do Cinema e do Audiovisual (ICA), para argumentistas, lançado em 2020, que teve no seu propósito apoiar a produção audiovisual portuguesa no contexto da pandemia Covid-19.

"Rabo de Peixe" será ainda a primeira produção de ficção assinada por Augusto Fraga, que tem trabalhado sobretudo em publicidade, juntamente com Patrícia Sequeira, autora de filmes como "Snu" e "Bem Bom".

"Esta é uma série de puro entretenimento e adrenalina, mas, ao mesmo tempo, uma reflexão sobre a fortuna e fatalidade da condição humana. "Sendo eu açoriano, estou muito feliz por trazer esta aventura aos écrans da Netflix", afirmou o realizador e argumentista Augusto Fraga, citado num comunicado da Netflix.

No concurso Netflix-ICA, além de "Rabo de Peixe", que teve um apoio de 25 mil euros, foram igualmente contemplados, com a mesma verba, "Finisterra" (ficção), de Guilherme Branquinho e Leone Niel, "My name is Jorge: A redemption story" (documentário), de Sofia Pinto Coelho, "O chefe Jacob" (ficção), de Raquel Palermo e João Lacerda Matos, "e "Victoria" (ficção), de Dinis M. Costa.

A parceria entre o ICA e a Netflix, anunciada em abril de 2020, visava apoiar com um total de 155 mil euros "os dez melhores projetos" de séries de ficção ou documentário, apresentados por "argumentistas e autores residentes em Portugal".

Segundo o regulamento, houve uma pré-seleção por um júri português, mas foi a plataforma Netflix a selecionar os projetos a serem financiados, atribuindo 25 mil euros a cada um dos cinco melhores e seis mil euros a cada um dos restantes.

AO/MS

UCRÂNIA

Cerca de 470 refugiados da guerra estão na Madeira

Cerca de 470 refugiados ucranianos estão na Madeira devido à invasão do seu país pela Rússia, indicou esta terça-feira (9) a secretária Regional da Inclusão Social e Cidadania, referindo que 130 estão a receber o rendimento social de inserção.

Créditos: DR

Em declarações aos jornalistas à margem de um encontro entre instituições da Economia Social e Solidária, no Funchal, Rita Andrade salientou que "os dados não têm oscilado", mantendo-se na região cerca de 470 refugiados há mais de um mês.

A governante apontou que "alguns têm deixado" a Madeira, uns por dificuldades com a língua e outros que pretendiam ir para regiões mais próximas da Ucrânia.

Rita Andrade frisou, também, que a maioria dos refugiados que está na região autónoma são mulheres e crianças, questão que tem dificultado a integração no mercado de trabalho. "Porque estas mulheres muitas vezes não têm retaguarda familiar e têm filhos a seu cargo, é mais difícil a sua integração no mercado de trabalho, até porque as necessidades que temos é na restauração, na hotelaria, que têm horários muito próprios e, portanto, este ajustamento não tem sido fácil", justificou. A secretária Regional referiu ainda que cerca de 30 pessoas foram integradas no mercado de trabalho pelos serviços do executivo, ressalvando que outras arranjaram emprego pelos próprios meios. Por outro lado, 130 refugiados estão a receber o rendimento social de inserção, revelou Rita Andrade, notando que são pessoas "muito necessitadas que não tinham forma de sobrevivência imediata" na Madeira.

No final de maio, a secretária Regional da Inclusão Social e da Cidadania já tinha reconhecido a dificuldade de inserção dos refugiados ucranianos no mercado de trabalho, em parte devido à barreira da língua.

A ofensiva militar lançada em 24 de fevereiro pela Rússia na Ucrânia causou já a fuga de quase 17 milhões de pessoas de suas casas – mais de seis milhões de deslocados internos e mais de 10 milhões para os países vizinhos - de acordo com os mais recentes dados da ONU, que classifica esta crise de refugiados como a pior na Europa desde a Segunda Guerra Mundial.

Também segundo as Nações Unidas, cerca de 16 milhões de pessoas necessitam de assistência humanitária na Ucrânia. A ONU contabiliza mais de 5.300 mortos civis, sublinhando que os números reais deverão ser muito superiores, mas que só serão conhecidos quando houver acesso a zonas ocupadas ou sob intensos combates.

JM/MS

Mais de 1.200 jovens formados em primeiros socorros

A formação em Suporte Básico de Vida "devia ser generalizada a toda a população", disse o diretor regional de Saúde na abertura do segundo curso de Primeiros Socorros, integrado na 21ª edição 2022 e organizado pela direção do internato Médico do Serviço de Saúde da Região, destinado a jovens entre os 16 e os 25 anos.

Desde 2004, já foram realizados 60 cursos desta natureza, abrangendo mais de 1.200 jovens. Herberto Jesus destacou a importância deste tipo de formação para salvar vidas cujas "mortes são evitáveis", defendendo que a generalidade das pessoas devia ter noções sobre SBV, intoxicações, sinais de AVC e o que fazer em caso de enfarte, por exemplo. "Cada vez mais, é importante nós, cidadãos, termos uma pequena formação de Suporte Básico de Vida", sublinhou.

Este é o segundo de três cursos promovidos neste mês de agosto, sendo que a procura foi significativa, disse o responsável. "A adesão costuma ser imensa. Temos alguma dificuldade em gerir todos os processos, são em média 20 jovens por curso e são três cursos anuais", apontou. "Queremos dotar os jovens de mecanismos para melhorar a sua atuação na sociedade e salvar vidas".

Herberto Jesus salientou ainda que tem havido mais pessoas e entidades a solicitarem formação em primeiros socorros, incluindo de escolas.

JM/MS

Créditos: DR

IASAÚDE reembolsou mais de 1,5 milhões de euros em despesas de saúde

Créditos: DR

Durante os primeiros seis meses de 2022, o Instituto de Administração da Saúde (IASAÚDE) realizou o pagamento de mais de 1,5 milhões de euros no âmbito do reembolso das despesas de saúde aos beneficiários do Serviço Regional de Saúde.

Os exames de radiologia surgem como sendo os cuidados de saúde que auferiram maior valor de reembolso, representando 23% do valor, enquanto as consultas médicas e a medicina dentária representam 17,1% e 16,8% respetivamente.

Dispondo de vários locais onde podem ser entregues as despesas de saúde para efeitos de reembolso, nomeadamente os serviços centrais do IASAÚDE, IP-RAM e os balcões de reembolso descentralizado existentes em cada um dos concelhos da Região Autónoma da Madeira, os dados do primeiro semestre indicam que são cerca de 167.000 o número de processos pagos, 80,2% dos quais deram entrada nos serviços da sede do IASAÚDE, no concelho do Funchal, seguindo-se os concelhos da Calheta (3,9%) e de Câmara de Lobos (3,5%). Por sua vez, através dos serviços de entrega alternativos – quiosque digital na Loja do Cidadão e o Pré-registo, foram recebidos 32.477 atos para efeitos de reembolso.

A entrega das despesas de saúde para efeitos de reembolso pode ser realizada em todos os concelhos da Região Autónoma da Madeira, mediante agendamento prévio através do site institucional do IASAÚDE (www.iasaude.pt) ou através do contacto 291 212 370.

JM/MS

Concerto emItália procura dar a conhecer a Madeira como destino turístico cultural

A Associação Cultural e de Solidariedade Social Raquel Lombardi, em parceria com outros agentes culturais italianos, organizaram um concerto, em Gattarossa - Calamoresca, Itália, no dia 9 de agosto, pelas 19h30 locais, com vista a promover o Festival Internacional de Guitarras da Madeira como também, dar a conhecer a pérola do atlântico como destino turístico cultural.

Integraram este concerto Luciano Lombardi (guitarra), Gianni Bertocchini (piano) e Daniele Ruocco (voz) com composições de Musiche della Premiata Forneria Marconi e del Banco del Mutuo Soccorso. A Associação Cultural e Solidariedade Social Raquel Lombardi teve a sua génese em 2015 e promove a Madeira como destino artístico, organizando vários eventos de relevante importância no âmbito da saúde, cultura e educação, inclusão. É responsável pela organização do Festival Internacional de Guitarras da Madeira e participa em projetos europeus mostrando a cultura e tradições madeirenses.

JM/MS

A vida é marav
Quando não se

GLOSSOFOBIA
Medo de falar em público

Quando nos perguntam quais os medos que assombram a nossa vida, existem alguns que são apontados por (quase) todos os seres humanos. O medo causa desconforto e é bem mais complexo do que aquilo que pensamos, contudo, este sentimento cumpre uma função instintiva de prolongar a sobrevivência do individuo. Numa sociedade sem medo, atirávamo-nos de um penhasco, já que não tínhamos medo de nos magoar nem de morrer. Portanto, o medo é uma emoção natural, poderosa e primitiva do ser humano. Envolve uma resposta bioquímica assim como uma resposta emocional. O medo alerta para a presença de um perigo ou ameaça ao nosso bem-estar, quer este seja físico ou psicológico. Desde o início dos tempos que o ser humano enfrenta medos primários como o medo da perda de identidade, da perda de autonomia, o medo de perder os seus entes queridos e o medo de extinção. No entanto, nem todos os medos são racionais ou trazem obrigatoriamente algum benefício para a nossa vida. Já todos experienciámos medos ilógicos durante a infância (e até idade adulta) como o medo de que se comêssemos sementes, crescesse uma árvore no nosso estômago, por exemplo.

O medo torna-se penoso quando nos impede de desfrutar de momentos do nosso quotidiano, quando põe em causa a nossa qualidade de vida e a interação com o ambiente que nos rodeia. Numa análise aos medos mais comuns, descobrimos que a fobia social persegue 12% da população, quer seja o receio de interação social ou o medo do julgamento. Entre os mais comuns, está o medo intenso perante a presença de certos animais - como insetos, cobras e aranhas – há quem explique isto pelo facto de serem tão diferentes dos mamíferos, existindo por isso uma repulsa natural. A claustrofobia, o medo de tempestades e o medo de alturas são também condições que tendem a afetar diariamente milhares de pessoas. Além disto, cerca de um terço da população mundial tem medo de voar. Outros têm medo do escuro, não tanto pela falta de luz, mas sim pelo perigo que se pode esconder nesse contexto. Há quem tenha medo de ver sangue, seja o seu ou dos outros. E há quem tenha uma preocupação intensa

ARACHNOFOBIA
Medo de aranhas

TALASSOFOBIA
Medo do oceano

ASTROFOBIA
Medo de relâmpagos e trovões

OFIDIOFOBIA
Medo de cobras

CINOFOBIA
Medo de cães

CLAUSTROFOBIA
Medo de espaços fechados

vilhosa, tem medo dela

com limpeza para evitar contacto com germes, adotando cuidados excessivos para evitar exposição a doenças – num mundo em plena pandemia, este medo entorpecente pode paralisar a vida de alguém. A necrofobia, ou seja, o medo de morrer, é tão intenso que as pessoas deixam de sair de casa com medo de que alguma coisa aconteça e vivem num estado de alerta permanente.

Certos medos são comuns e nós próprios ou alguém que conhecemos sofrem deles, outros já são mais caricatos e não nos passariam pela cabeça.

Para alguns o Papa é o símbolo da igreja Católica e a esperança para a paz mundial, para outros é o horror e a isso chama-se papafobia. Há também quem tenha medo de ser observado por patos – araquibutirofobia – imagine sofrer de uma condição que o leve a fugir do pato Donald... se falarmos do Donald Trump, então aí já será mais comum. Há quem não tolere o amarelo, embora a cor seja símbolo de felicidade, claramente não agrada a todos. E para os amantes de sandes de manteiga de amendoim e geleia, a delícia do norte da américa, fiquem a saber que nem todos podem provar esta iguaria. Há quem sofra de araquibutirofobia, ou seja, o medo que a manteiga de amendoim se cole ao céu da boca. Outras pessoas sofrem de hippopotomonstrosesquippedaliophobia que consiste no medo de palavras longas. Um medo bastante injusto, já que a pessoa nem consegue descrever a sua própria condição. E já que só faltam quatro meses para o Natal e sendo que essa data vem acompanhada da reunião da família. Fique a saber que alguns não podem cumprir essa tradição, portanto seja compreensivo se receber uma chamada de um familiar a cancelar. A singenesofobia, o medo de parentes, não permite. Por outro lado, se este ano não lhe estiver a apetecer rever aquele tio chato que gosta de criar discórdia à mesa ou a tia coscuvilheira pode sempre tentar largar essa cartada, ou então mencionar a deipnofobia – o medo de jantares de festa.

De qualquer forma, sejam eles quais forem, todos os medos são válidos.

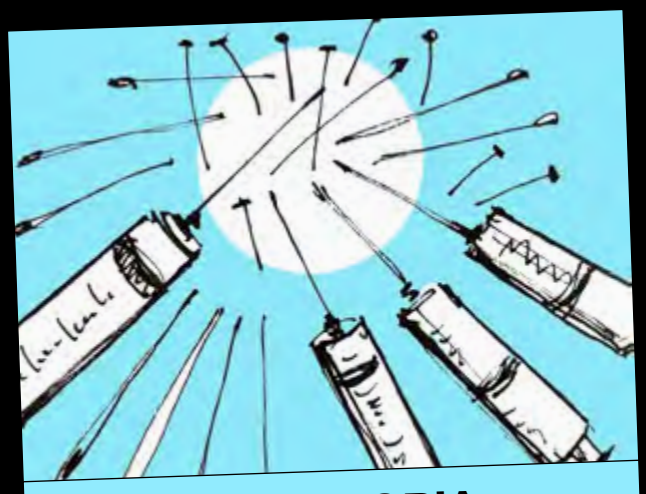
Inês Carpinteiro/MS

COULROFOBIA
Medo de palhaços

HEMOFOBIA
Medo de sangue

DENTOFOBIA
Medo de dentistas

ACROFOBIA
Medo das alturas



AICMOFOBIA
Medo de agulhas ou objetos pontiagudos

NECROFOBIA
Medo da morte ou de coisas mortas

AEROFOBIA
Medo de andar de avião

Ilustrações: Stella Jurgen

ÁFRICA

Créditos: DR

EUA e República do Congo discutiram segurança em África

Os EUA discutiram na quarta-feira (10) com a República do Congo a segurança em África, em particular os esforços do país africano de conciliação na Líbia e o conflito regional no leste da República Democrática do Congo, divulgou o Governo norte-americano.

O secretário de Estado norte-americano, Antony Blinken, conversou com o Presidente da República do Congo, Denis Sassou N'Guesso, num diálogo que incidiu na segurança africana, referiu o porta-voz do Departamento de Estado dos EUA, Ned Price, em comunicado.

Os dois responsáveis discutiram "em particular o conflito regional no leste da RDCongo e os esforços de reconciliação do Presidente Sassou N'Guesso na Líbia".

Antony Blinken elogiou também a liderança do Presidente Sassou N'Guesso na União Africana.

Os dois países debateram ainda os interesses compartilhados na proteção da floresta tropical da Bacia do Congo.

A guerra na Ucrânia também foi abordada, com Blinken e N'Guesso a discutirem a importância de a Rússia honrar o seu compromisso para facilitar a exportação de cereais da Ucrânia.

"O secretário observou as medidas dos Estados Unidos para diminuir os efeitos da guerra da Rússia contra a Ucrânia no abastecimento global de alimentos", salientou ainda Ned Price na nota de imprensa.

Blinken iniciou no domingo (7), na África do Sul, uma viagem a África, que termina no Ruanda.

O chefe da diplomacia norte-americana esteve na terça (9) e quarta-feira (10) na RDCongo, onde se reuniu no primeiro dia com o Presidente Félix Tshisekedi e, em seguida, participou numa conferência de imprensa com o seu homólogo da RDCongo, Christophe Lutundula.

Na quarta-feira (10), o chefe da diplomacia norte-americana manteve encontros com o primeiro-ministro da RDCongo, Jean-Michel Sama Lukonde e membros da sociedade civil.

Blinken e Sama Lukonde "discutiram a importância de organizar e realizar eleições livres e justas, conforme planeado em 2023", segundo um comunicado do Departamento de Estado.

O secretário de Estado norte-americano expressou também as preocupações dos Estados Unidos sobre informações "credíveis" sobre o apoio do Ruanda aos rebeldes do Movimento 23 de março (M23) no leste da RDCongo.

Kinshasa acusa Kigali de apoiar os rebeldes, o que Ruanda nega.

NM/MS

Dacar detém mais de 140 migrantes que tencionavam viajar para a Europa

Créditos: DR

A polícia senegalesa anunciou que interpelou mais de 140 migrantes, dos quais quase metade eram estrangeiros, que se preparavam para viajar clandestinamente para a Europa.

Os 143 viajantes que se dirigiam à Europa foram detidos "durante a noite de 6 para 7 de agosto", 68 em Fimela e 75 em Nianing, duas zonas de pesca, a sul de Dacar, disse a polícia num comunicado.

O grupo era composto por 57 estrangeiros cuja nacionalidade não foi especificada.

"Um dos transportadores foi detido durante as operações. Era responsável pela coordenação e embarque de migrantes na costa para a Europa por 300.000 francos CFA da África Ocidental [457 euros] por cada pessoa", disse a polícia.

Quatro veículos de transporte que tinham levado os candidatos a migrantes para Nianing e Fimela foram "imobilizados" por polícias nestas duas localidades, depois de terem partido para Diamniadio, uma nova cidade perto de Dacar, disse a mesma fonte.

Pelo menos 14 migrantes morreram em 28 de junho num incêndio numa piroga na cidade de Kafountine, em Casamança (sul, na fronteira com a Guiné-Bissau).

Cerca de 140 pessoas, incluindo guineenses, nigerianos, gambianos e senegaleses estavam na piroga, de acordo com as autoridades locais.

Partidas de barcos cheios de migrantes são frequentemente observadas na costa senegalesa.

Os futuros migrantes tentam frequentemente chegar ao arquipélago espanhol das ilhas Canárias, uma porta de entrada para a Europa, a cerca de 1.500 quilómetros do norte do país.

Várias centenas de pessoas morrem todos os anos no Mar Egeu, no sudeste do Mediterrâneo, tentando também atravessar da Turquia para a Grécia com destino ao norte da Europa, de acordo com as Nações Unidas e organizações não-governamentais.

Dezenas de pessoas foram dadas como desaparecidas pelas autoridades gregas depois de o barco ter afundado no mar Egeu do sudeste, com 29 pessoas resgatadas, de acordo com a guarda costeira.

NM/MS

Polícias mortos e recolher obrigatório após manifestação na Serra Leoa

Protestos contra o custo de vida na Serra Leoa degeneraram em tumulto em Freetown, com dois polícias a serem espancados até à morte por uma multidão que exigia a demissão do Governo, informou o porta-voz da corporação.

Dois polícias foram "espancados até à morte por manifestantes" no leste da capital, disse Brima Kamara, e em consequência o vice-Presidente, Mohamed Juldeh Jalloh, anunciou a instauração do recolher obrigatório.

No bairro de Kissy, na parte leste da capital, dezenas de jovens manifestantes atiraram pedras e paus contra as forças de segurança, que responderam com gás lacrimogéneo, segundo a imprensa presente no local. Alguns dos manifestantes gritavam "Bio deve partir", em referência ao Presidente Julius Maada Bio, no poder desde 2018. Alguns manifestantes disseram à imprensa que as forças de segurança dispararam munição real e dezenas deles, feridos, receberam cuidados médicos no Hospital Cannaught, segundo um médico que pediu para não ser identificado.

A polícia anunciou que havia detido dezenas de manifestantes.

A iniciativa do protesto partiu de um grupo de mulheres comerciantes que convocou um "comício pacífico" para "chamar a atenção para as dificuldades económicas e muitas questões que afetam as mulheres em Serra Leoa", de acordo com uma carta endereçada ao inspetor-geral de Polícia, citada pela agência France-Presse.

Em declarações à televisão estatal, Mohamed Juldeh Jalloh acusou "alguns serra-leoneses de intensificarem apelos à violência e ao derrube do governo legítimo pela força".

"Esses indivíduos sem escrúpulos embarcaram num protesto violento e não autorizado, que resultou na morte de inocentes serra-leoneses, incluindo alguns membros das forças de segurança", acrescentou.

A Internet esteve na quarta-feira (10) durante a tarde temporariamente bloqueada, segundo o NetBlocks, uma plataforma com sede em Londres que monitoriza bloqueios em todo o mundo. Além de Freetown, registaram-se igualmente manifestações nas cidades de Makeni e Magburuka, no centro do país.

Apesar de um solo rico em diamantes, a Serra Leoa é um dos países menos desenvolvidos do mundo.

A ex-colónia britânica e os seus 7,5 milhões de habitantes ainda estavam a recuperar de uma brutal guerra civil (1991-2002) e do surto de Ébola (2014-2016) na África Ocidental, quando foram atingidos pela pandemia de covid-19 e depois pelas consequências económicas da guerra na Ucrânia.

NM/MS

BRASIL

Créditos: DR

‘Carta aos Brasileiros’

Como foi a leitura do manifesto da USP na ditadura, em 1977

Havia cerca de mil pessoas apinhadas no Pátio das Arcadas, na Faculdade de Direito da Universidade de São Paulo (USP), o chamado “território livre” do Largo de São Francisco. O evento tinha sido marcado para acontecer na Sala dos Estudantes, mas apareceu tanta gente que os organizadores optaram por um lugar mais amplo. Na noite daquela segunda-feira, 8 de agosto de 1977, havia muita conversa e excitação no ar, mas, às 20h, quando o professor Goffredo Telles Júnior se aprumou num púlpito improvisado para ler a “Carta aos Brasileiros”, o ambiente ficou mudo.

O ato era uma celebração alternativa dos 150 anos dos cursos de Direito no Brasil. Como a cerimônia oficial da USP ficara a cargo do professor Alfredo Buzaid, ex-ministro da Justiça do regime militar e um dos autores do AI-5, os juristas Flavio Bierrenbach, José Carlos Dias e Almino Affonso decidiram, em plena ditadura, rebelar-se e organizar uma ação que representasse a real vontade da comunidade acadêmica naquele momento. Convidaram, então, o professor Goffredo, um dos mais respeitados da faculdade, para redigir o documento que se tornaria um marco da redemocratização brasileira.

Nesta quinta-feira (11), 45 anos depois, o mesmo prédio no Largo de São Francisco volta a abrigar uma manifestação em defesa da democracia, com a leitura de dois documentos públicos elaborados em meio a ataques do presidente Jair Bolsonaro (PL) contra o sistema eleitoral do Brasil. Em 1977, o período mais duro da ditadura havia passado. Então presidente, o general Ernesto Geisel tinha se comprometido com uma abertura política “lenta, gradual e segura”. Mas ainda vivíamos sob um regime que perseguia opositores, censurava meios de comunicação e não permitia a eleição direta de governantes. Numa afronta a essa realidade, os signatários da “Carta aos Brasileiros” começavam o documento de 14 páginas declarando-se decididos “a lutar pelos Direitos Humanos, contra a opressão de todas as ditaduras” e terminavam afirmando: “A consciência jurídica do Brasil quer um a cousa só: o Estado de Direito, já”.

“Não nos deixaremos seduzir pelo canto das sereias de quaisquer Estados de Fato, que apregoam a necessidade de Segurança e Desenvolvimento, com o objetivo de conferir legitimidade a seus atos de Força, violadores freqüentes da Ordem Constitucional”, diz a carta, num claro recado aos militares. “Afirmamos que o binômio Segurança e Desenvolvimento não tem o condão de transformar uma Ditadura numa Democracia, um Estado de Fato num Estado de Direito (...) Nós queremos segurança e desenvolvimento. Mas queremos segurança e desenvolvimento dentro do Estado de Direito”.

A escolha de Goffredo fora estratégica. O professor de Ciência do Direito era anticomunista declarado, o que blindava a carta de ser tachada como peça de “esquerdismo” pelo regime. Na juventude, ele militara na Ação Integralista Brasileira (AIB), versão nacional do fascismo italiano, nos anos 1930. Décadas mais tarde, porém, garantiu que se opusera à ala extremista do movimento e que sempre fora um democrata. Por isso, dizia, não seguira os amigos que se filiaram ao Partido Comunista Brasileiro (PCB). “Não tolerava o totalitarismo soviético”, afirmou ao jornal “Tribuna do Direito”, em 1996.

Quando o documento foi apresentado, naquela noite de 1977 na USP, havia sido assinado por 92 juristas. Ao fim da leitura, a carta foi aberta a adesões, quando mais de 300 pessoas o subscreveram. A partir do dia seguinte, o texto seria levado a diferentes capitais, para atrair mais apoio.

“O documento partiu desta faculdade, que há 150 anos escreve a história desta terra e que, a partir de agora, vem escrever a história da nossa nova libertação. Que este seja o último 8 de agosto vivido no regime de exceção. O Brasil quer ser uma nação democrática vivendo a essência de uma ordem jurídica, uma vida pública civilizada com o consentimento de toda a nação”, disse, durante o evento, o então senador Franco Montoro (MDB-SP), que viria a ser eleito governador de São Paulo, em 1982, e um dos principais artífices da campanha das “Diretas Já”, em 1983 e 1984.

A reação imediata do regime e de seus aliados variou entre tentativas de minimizar a importância da carta e de dar ao documento lido na USP um caráter pejorativo. O coronel Toledo Camargo, então assessor de imprensa da Presidência, disse que “o governo não pretende comentar cada uma das opiniões que aparecem na imprensa”. Líder da Arena, o partido que dava sustentação à ditadura no Congresso, o deputado federal José Bonifácio ironizou: “O que se ouve por aí, que dá impressão do agitação, é puro zumbido de besouro, muito barulho e pouca expressão”. “A carta, o, bilhete ou o ofício foi produzido com a finalidade impatriótica de exacerbar o sentimento nacional. Ademais, este papel repete praticamente tudo o que, deformadamente, a oposição vem proclamando sobre o governo. Nisso reside o espírito faccioso do alegado documento”, criticou o então senador Eurico Rezende, líder do governo no Congresso Nacional.

Mas a repercussão da carta foi enorme. Mesmo com os organismos de censura funcionando, os jornais fizeram uma ampla cobertura do documento e seus desdobramentos. Tudo isso deu força a instituições como a Ordem dos Advogados do Brasil (OAB) na defesa dos direitos humanos e da volta de democracia. Na noite de 11 de agosto, alunos e professores da USP se reuniram de novo no prédio do Largo de São Francisco para o encerramento das celebrações do aniversário de 150 anos dos cursos de Direito. Foi então que São Paulo viu algo que há muito não testemunhava.

Após um encontro em que os oradores destacaram a importância histórica da “Carta aos Brasileiros”, apareceu no evento uma reprodução do King Kong, tirada de um cinema na madrugada anterior. Todos riram, atiraram bolas de papel e vaiaram o gorila. Em seguida, milhares de estudantes saíram às ruas em passeata, enfrentando a proibição de manifestações pelos órgãos de repressão. O ato percorreu o Viaduto do Chá, as avenidas São João, Ipiranga e São Luís. Às 22h30, tomou a Rua Xavier de Toledo e, outra vez, o Viaduto do Chá. De volta ao Largo de São Francisco, a multidão cantou o Hino Nacional de punhos cerrados. Não houve confusão e nem intervenção policial. Foi um grande dia para a democracia.

G1/MS

Em encontro cordial, Bolsonaro diz a Moraes querer eleições ‘transparentes e tranquilas’

Créditos: DR

Em encontro classificado como “cordial” e “sem tensões”, o presidente Jair Bolsonaro recebeu nesta quarta-feira (10) no Palácio do Planalto os ministros Alexandre de Moraes e Ricardo Lewandowski, eleitos presidente e vice do Tribunal Superior Eleitoral (TSE).

Moraes e Lewandowski entregaram a Bolsonaro o convite para a posse deles, marcada para a próxima semana. Durante a reunião, Bolsonaro disse a Moraes querer eleições “transparentes e tranquilas”. A avaliação dos presentes é que a conversa foi positiva e abriu a possibilidade de uma nova etapa no relacionamento entre Bolsonaro e Alexandre de Moraes. Desde que foi eleito, em 2018, Bolsonaro ataca as urnas eletrônicas, o sistema eleitoral e ministros do TSE. Neste ano eleitoral, o presidente subiu ainda mais o tom.

Sem jamais ter apresentado qualquer prova de eventuais irregularidades, o presidente da República repete com frequência acusações sobre as urnas já desmentidas pelos órgãos oficiais.

Integrantes do TSE se disseram surpresos positivamente com o clima do encontro. No entanto, pelo histórico recente de ataques de Bolsonaro, têm dúvidas sobre quanto tempo pode durar esse novo ambiente entre o presidente e o ministro.

No encontro, que durou 50 minutos, Moraes ganhou de presente de Bolsonaro uma camisa do Corinthians.

Interlocutores do Palácio do Planalto disseram que o presidente quer ir à posse deles para mostrar respeito à Justiça Eleitoral.

Além de Moraes, Bolsonaro e Lewandowski, participaram do encontro o secretário-geral do TSE, José Levy, ex-advogado-geral da União do governo Bolsonaro; e os ministros Ciro Nogueira (Casa Civil), Paulo Guedes (Economia) e Bruno Bianco (Advocacia Geral da União).

G1/MS

MUNDO

Creditos: DR

Viagens JN

Patrão da Ryanair diz que era dos voos a 10 euros acabou

O patrão da companhia aérea Ryanair diz que nos próximos anos não haverá voos a menos de 10 libras (cerca de 12 euros), devido ao aumento do preço dos combustíveis.

O presidente executivo da Ryanair, Michael O'Leary, avisou que o tempo dos voos a 10 euros acabou, devido à subida dos preços da energia, que se acelerou com a guerra na Ucrânia. "Acho que não haverá voos a 10 euros, porque os preços do petróleo estão muito mais altos, desde que a Rússia invadiu a Ucrânia. [...] Acho que não vamos ver esses preços nos próximos anos", disse o responsável da companhia aérea irlandesa, em entrevista à BBC Radio 4.

As transportadoras aéreas de baixo custo, como a Ryanair ou a sua concorrente britânica Easyjet, revolucionaram a aviação nos últimos 20 anos, reduzindo os preços e levando a um crescimento das viagens curtas.

Segundo Michael O'Leary, as tarifas médias dos bilhetes na Ryanair deverão aumentar cerca de 10 euros, para 50 euros por trajeto, nos próximos cinco anos.

O responsável disse, no entanto, acreditar que a procura por viagens aéreas vai continuar e que, mesmo com as restrições orçamentais dos consumidores, as transportadoras de baixo custo vão "sair-se bem".

Na mesma entrevista, O'Leary protestou ainda contra o 'Brexit', que reduziu o acesso de trabalhadores europeus ao Reino Unido, onde anteriormente mantinham centenas de milhares de empregos.

JN/MS

Proteção Civil JN

UE já entregou à Ucrânia mais de 66 mil toneladas de material de assistência

A União Europeia já entregou 66.224 toneladas de material de assistência vital à Ucrânia, naquela que é, "de longe, a maior, mais duradoura e mais complexa operação" do mecanismo europeu da proteção civil, anunciou a Comissão Europeia.

De acordo com o executivo comunitário, à data desta quinta-feira (11), a UE coordenou a entrega de mais de 66 mil toneladas de assistência em espécie à Ucrânia proveniente de 30 países, através do seu mecanismo de proteção civil, contando-se entre o material doado 180 ambulâncias, 125 veículos de combate a incêndios, 300 geradores de energia, 35 veículos de maquinaria pesada e quatro pontes flutuantes.

A Comissão sublinha que "esta é, de longe, a maior, mais duradoura e mais complexa operação através do mecanismo de proteção civil da UE desde a sua criação em 2001, com um valor estimado até à data em mais de 425 milhões de euros".

Creditos: DR

"Estamos todos horrorizados com as atrocidades cometidas pela Rússia na Ucrânia" Para apoiar esta operação, foram criados centros logísticos na Polónia, Roménia e Eslováquia, países de onde a assistência é canalizada diretamente para a Ucrânia.

"Estamos todos horrorizados com as atrocidades cometidas pela Rússia na Ucrânia. Ao prestar assistência de emergência, podemos pelo menos aliviar a imensa pressão sobre os sistemas de resposta de emergência da Ucrânia", comentou Janez Lenarcic, o comissário europeu responsável pela Gestão de Crises, que agradeceu o apoio prestado pelos 27 Estados-membros da UE e ainda Noruega, Turquia e Macedónia do Norte.

A Comissão acrescenta que a UE continua a receber novas ofertas de assistência à Ucrânia por parte dos seus Estados-membros e aponta que "o Centro de Coordenação de Resposta a Emergências da UE está a funcionar 24 horas por dia, sete dias por semana, para prestar mais assistência com base nas necessidades específicas indicadas pela Ucrânia".

A ofensiva militar lançada a 24 de fevereiro pela Rússia na Ucrânia causou já a fuga de cerca de 17 milhões de pessoas de suas casas - mais de seis milhões de deslocados internos e mais de dez milhões para os países vizinhos -, de acordo com os mais recentes dados da ONU, que classifica esta crise de refugiados como a pior na Europa desde a Segunda Guerra Mundial (1939-1945).

Também segundo as Nações Unidas, cerca de 16 milhões de pessoas necessitam de assistência humanitária na Ucrânia.

JN/MS

Reino Unido

JN

Um dos "Beatles" do Estado Islâmico detido e acusado de terrorismo

Um alegado membro de um grupo de sequestradores do Estado Islâmico (EI) apelidado de "Beatles" foi na quinta-feira (11) acusado de vários crimes terroristas após ser detido à chegada ao Reino Unido, anunciou a polícia britânica.

Aine Leslie Davis, de 38 anos, foi preso no aeroporto de Luton após voar da Turquia e deve ser levado à justiça no Tribunal de Westminster ainda durante a manhã de quinta-feira (11), disse a Scotland Yard em comunicado.

Detido na Turquia em novembro de 2015, Davis estava preso por atos de terrorismo.

A célula do EI, especializada na captura, tortura e execução de reféns ocidentais, era apelidada pelos reféns com o nome do grupo musical "Beatles" devido ao seu sotaque britânico.

Os quatro membros da célula são acusados de terem sequestrado pelo menos 27 jornalistas e trabalhadores humanitários dos Estados Unidos, Reino Unido, Europa, Nova Zelândia, Rússia e Japão.

Em abril, Alexanda Kotey, um outro membro dos "Beatles", foi condenado a prisão perpétua por um tribunal federal norte-americano pela morte de quatro reféns norte-americanos na Síria. Outro membro dessa célula, El Shafee el-Sheikh, preso juntamente com Kotey pelas forças curdas sírias em 2018, foi condenado em abril após julgamento e aguarda sentença.

O tribunal considerou-o culpado pelo seu papel na captura e morte dos jornalistas James Foley e Steven Sotloff, em 2014, e de Peter Kassig e Kayla Mueller, que faziam trabalho humanitário.

Ambos os membros do EI foram extraditados do Iraque para os EUA em outubro de 2020, para serem julgados pela Justiça norte-americana.

El Shafee el-Sheikh enfrenta a pena de prisão perpétua, mas a sentença só será pronunciada mais tarde.

O quarto membro dos "Beatles", Mohamed Emwazi, terá sido morto por um drone americano na Síria em 2015.

Em 2014, Amal El-Wahabi, esposa de Aine Leslie Davis, tornou-se a primeira pessoa no Reino Unido a ser condenada por financiar o Estado Islâmico, após ter tentado enviar 20 mil euros para o marido, na Síria.

Durante o julgamento de El-Wahabi, que terminou com a condenação a uma pena de prisão de dois anos e quatro meses, Aine Leslie Davis foi retratado como um traficante de droga, antes de partir para a Síria.

JN/MS

Creditos: DR

Clima

JN

Creditos: DR

Lixeiras emitem muito mais metano do que se pensava

As lixeiras estão a emitir muito mais metano, um gás com efeito de estufa, para a atmosfera, resultante da decomposição do lixo, do que se pensava, concluiu um estudo agora divulgado.

Cientistas usaram informação de satélite relativa a quatro importantes cidades - as indianas Delhi e Mumbai, a paquistanesa Lahore e a argentina Buenos Aires - e apuraram que as emissões das lixeiras em 2018 e 2019 foram 1,4 e 2,6 vezes superiores às estimativas anteriores. O estudo, publicado pela Science Advances e divulgado na quarta-feira (10), pretende ajudar os governos a focarem esforços no combate às alterações climáticas, ao apontarem locais específicos causadores de maior preocupação.

Quando o lixo orgânico, como restos de comida, madeira ou papel, se decompõe, emite metano para o ar. As lixeiras são a terceira fonte de emissões de metano, depois dos sistemas de petróleo e gás e da agricultura. Apesar de só representar 11% das emissões de gases com efeito de estufa e só durar cerca de uma dúzia de anos na atmosfera, retém 80 vezes mais calor do que o dióxido de carbono.

Os cientistas estimam que pelo menos 25% do aquecimento global de hoje resultam do metano emitido por ações humanas. No início deste ano, Nova Delhi esteve debaixo de fumo durante dias depois de uma lixeira extensa se ter incendiado, quando o país registou um calor extremo, com temperaturas acima dos 50 graus centígrados. China, Índia e Federação Russa são os maiores emissores de metano, apurou recentemente a Agência Internacional de Energia.

Na conferência das Nações Unidas de 2021, 104 países comprometeram-se em reduzir as suas emissões de 2020 em 30% até 2030. A China e a Índia não subscreveram este compromisso.

JN/MS

NISSAN

THRILLOLOGY SALES EVENT | AUGUST 3RD - 31ST

Finance select 2022 models from

2.99% APR

for up to 24 months O.A.C.

Offers available from August 3, 2022 to August 31, 2022. See your participating Nissan retailer for complete details. ©2022 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

STADIUM
Suplemento Desportivo

Acompanha quem pode

Inês Barbosa
Opinião

E está dado o pontapé de saída numa nova época da I Liga de futebol português! O "bem bom" acabou e ainda que as equipas tenham tido o período de pré-época para "queimarem" as bolas de berlim, os cocktails e para voltarem a "ligar a máquina" o que é certo é que nem todos surgiram com o mesmo andamento... Mas o "circo" ainda agora começou e ainda temos tempo para assistir a muitas cambalhotas!

O atual campeão, o F.C. Porto, entrou nesta nova época bem lançado, depois de já ter levantado a Supertaça, que conquistou ao vencer o Tondela por 3-0. Os azuis e brancos mostraram ter "pilha Duracell" e vontade de sobra para defender o título de campeão: nesta primeira jornada "atropelaram" o Marítimo, que durante os 10 primeiros minutos até estiveram por cima na partida. No entanto, tudo mudou quando os verde-rubros facilitaram e cederam à pressão portista: Zaidu ganhou a bola a Winck, entregou-a a Evanilson que encontrou Taremi, e o iraniano atirou rasteiro para o primeiro da noite. Exatamente aquilo de que os azuis e brancos necessitavam para abrir caminho a uma verdadeira chuva de golos. O segundo surgiu aos 40', com Matheus Uribe a encontrar João Mário sozinho no lado direito do ataque portista e este a cruzar para Evanilson, que já dentro de área remata forte para o 2-0 - aos 21' o VAR já lhe tinha anulado um golo.

Apenas três minutos depois voltou a gritar-se golo no Dragão: desta vez foi Taremi quem não desculpou um novo erro defensivo dos insulares.

O intervalo não abrandou o ímpeto portista e os cabeceamentos de Marcano e Toni Martínez vieram confirmar (ainda mais) a superioridade portista. Cláudio Winck, aos 88', apontou o tento de honra dos insulares.

O terceiro classificado da época anterior, o Benfica, também entrou nesta nova temporada em grande, goleando o Arouca por 4-0. Neste que foi o segundo jogo oficial das águias - depois de terem batido por 4-1 o Midtjylland, na primeira mão da terceira ronda eliminatória da Liga dos Campeões-, a equipa de Roger Schmidt voltou a mostrar-se forte, motivada e confiante, por oposição aos arouquenses que nunca deu sinais de conseguir fazer frente ao adversário.

O tento inaugural da partida surgiu logo aos 8', com Grimaldo a correr pela esquerda, fazendo depois um fantástico cruzamento que encontrou Gilberto. O brasileiro cabeceou e abriu o ativo na Luz.

Ainda que com um ritmo de jogo mais baixo, o Benfica voltou a marcar já perto do intervalo: aos 42', Rafa voltou a "ligar a mota", Gonçalo Ramos tentou um primeiro cabeceamento que foi de encontro à trave da baliza arouquense, mas na recarga - e também de cabeça - Rafa não falhou.

Se o cenário já estava negro para o lado do Arouca, pior ficou quando Mateus Quaresma viu o vermelho direto após derrubar Rafa à entrada da área. Até recolherem aos balneários ainda houve tempo para o reforço Enzo Fernández "puxar a perna atrás" e disparar um verdadeiro míssil que dilatou a vantagem encarnada para 3-0.

A segunda parte foi jogada em modo gestão, mas a quatro minutos dos 90 Rafa ainda bisou, após cruzamento atrasado de Alexander Bah, estabelecendo o resultado final.

Um ano depois de ter sido despromovido ao segundo escalão, o Rio Ave voltou à I Liga: no entanto, este regresso não foi de todo o que os adeptos esperavam. Na estreia, os vilacondenses mostraram-se incapazes de ultrapassar o visitante Vizela, que chegou ao golo da vitória aos 66', por Nuno Moreira. Esta foi a primeira vez que a equipa orientada por Álvaro Pacheco conseguiu arrancar a época na I Liga a vencer, depois de sair derrotado, na edição de 1984/85, frente ao Benfica, e em 2021/22, diante do Sporting.

Nélson Veríssimo saiu vitorioso da partida frente ao Famalicão, que marcou a sua estreia enquanto treinador do Estoril. Francisco Geraldes (20') e Arthur (45') apontaram os golos da vitória dos canarinhos, enquanto que Álex Millán, aos 52', ainda desperdiçou um penálti para o Famalicão.

Também não faltou emoção nem golos no duelo entre Braga e Sporting: só que, aqui, foram divididos por ambas equipas! Minhotos e leões fecharam a partida com um empate a três bolas, mas o resultado foi disputado literalmente até ao último segundo.

Os leões estiveram três vezes em vantagem... e por três vezes deixaram que os arsenalistas chegassem ao empate. Pedro Gonçalves inaugurou o marcador aos 9', após assistência de Porro, mas apenas cinco minutos depois Banza voltou a colocar as equipas em igualdade.

Aos 18' foi a vez de Nuno Santos marcar um autêntico golaço, mas Niakaté (45+1') estreou-se a marcar pelo Braga e fez com que o jogo fosse empatado para intervalo.

Empatado estava e empatado ficou, já que na segunda metade Edwards (83') ainda voltou a colocar os leões em vantagem, mas Abel Ruiz restabeleceu a igualdade a dois minutos do fim. Foi sem dúvida um grande jogo de onde ninguém merecia sair derrotado.

O Vitória SC foi até casa do recém-promovido Desportivo de Chaves ganhar três pontos, sendo que os conseguiu com um tento solitário de André Silva, aos 45+3'. Os vimaranenses acabaram o jogo reduzidos a nove, após expulsões de Alfa Semedo e de Matheus, já perto do apito final.

Também os axadrezados venceram o Portimonense pela margem mínima, estabelecendo aquele que viria a ser o resultado final logo aos 9', com Makouta a isolar, de cabeça, Yusupha que na cara de Samuel Portugal fez o único golo da partida.

Do Santa Clara - Casa Pia saiu o único empate deste arranque de temporada: os dois emblemas não foram além de uma igualdade sem golos. Já no Gil Vicente - P. Ferreira, que fechou a jornada, assistimos à vitória da turma agora comandada por Ivo Vieira: foi Alipour, aos 85', quem ditou a derrota dos pacenses em Barcelos.

St. Clair & Dufferin

Oportunidade de investimento extraordinária no coração vibrante do Corso Itália. No andar principal está localizada uma mercearia em funcionamento há já várias décadas; o segundo andar tem um apartamento grande com dois quartos espaçosos. 1 contador de luz, 1 contador de gás e 2 parques de estacionamento na traseira do edifício. TTC à porta e vários parques municipais próximos. Zona com muitos pedestres.

Royal York & Evans

Triplex legal independente, com duas unidades grandes com dois quartos + 1 unidade grande com um quarto. A pouca distância do Mimico Go e Village. Ótima localização, perto de supermercados, restaurantes, parques e do lago. Três unidades autónomas. O piso principal tem saída direta para o deck e para o quintal. Quatro hidrômetros separados, três espaços de estacionamento na via. Imóvel bem conservado.

Burnhamthorpe & Confederation

Na área da Square One, no coração de Mississauga. Apartamento espaçoso e com luminosidade, com dois quartos e uma casa-de-banho, e dois lugares de estacionamento. Quarto principal grande e com walk-thru closet. Sala de jantar e de estar espaçosas com saída para a varanda que tem uma visão desobstruída no sentido sul. Com lavandaria e zona de arrumação. Excelentes serviços!

Rathburn Rd & Hurontario

Uma excelente oportunidade de investimento! Para famílias grandes! Seja bem-vindo/a a um bungalow semi-desapegado de tamanho familiar no desejado bairro de Rathwood. A casa é composta por 3 quartos na parte de cima com uma cozinha, sala de estar e de jantar espaçosas. Entrada separada para o Basement, com um apartamento secundário legalizado com dois quartos e uma cozinha grande.

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

Se pretende comprar ou vender, contacte-me

I LIGA

Há poder de fogo a dar vida ao dragão

Após dois jogos oficiais, os três avançados do plantel já marcaram em 2022/23. Toni Martínez pôs fim a jejum de um ano.

Creditos: DR

Tondela e Marítimo foram as primeiras vítimas de um campeão que promete golos e que, pelas duas amostras já verificadas em 2022/23, contará com avançados eficazes e a colocarem em sentido as defesas contrárias. Nos dois jogos oficiais da temporada, os dragões marcaram oito golos, com Taremi, Evanilson e Toni Martínez a contribuírem com sete e a fazerem de Marcano a exceção à regra. No início de agosto, os três pontas de lança do plantel já fizeram o gosto ao pé, algo que, na temporada passada, só se verificou em outubro.

Depois de terem sido decisivos para a conquista da Supertaça, o trio foi determinante para a estreia auspiciosa do F. C. Porto na Liga. Destaque maior para Taremi e Evanilson - aparentemente intocáveis para Sérgio Conceição -, mas com Toni Martínez a provar que também pode ser importante. O jogador espanhol apontou sete golos em 2021/22, três deles no campeonato, conseguidos logo nas duas primeiras jornadas. Ou seja, com o tento ao Marítimo, o ex-avançado do Famalicão colocou fim ao jejum na Liga, em vigor desde 15 de agosto do ano passado.

Toni Martínez foi o mais produtivo nos dois primeiros jogos da época transata, estatuto assumido agora por Mehdi Taremi, a protagonizar um início fulgurante. Pela primeira vez, o goleador iraniano bisa em dois jogos consecutivos de dragão ao peito, dando ao Marítimo o mesmo tratamento que havia sido aplicado ao Tondela, em Aveiro. De azul e branco, Taremi acumula 53 golos e 35 assistências, distribuídos por 98 jogos. Também Evanilson marcou nos dois primeiros jogos oficiais do F. C. Porto, confirmando o respeito que a dupla atacante do dragão impõe cada vez mais. O brasileiro, de 22 anos, melhora o registo de 2021/22, quando teve de esperar até outubro e por um jogo da Taça de Portugal (Sintrense) para festejar. Há poder de fogo no Dragão.

JN/MS

Benfica-Arouca:

Águia dominadora arranca a todo o gás

Creditos: DR

Benfica entra praticamente a vencer e acaba a golear. Rafa bisa e Enzo Fernández espalha classe. Máquina de Schmidt volta a dar bons sinais.

O calendário ditou que o pontapé de saída da versão 2022/23 do campeonato fosse no Estádio da Luz, onde mais de 53 mil adeptos assistiram ao triunfo gordo do Benfica. A formação de Roger Schmidt bateu sem dificuldades o Arouca, por 4-0, e voltou assim a golear depois da vitória por 4-1 frente ao Midtjylland, na terceira pré-eliminatória da Liga dos Campeões.

O técnico germânico decidiu não mexer uma única peça em relação ao jogo com os dinamarqueses, apostando na continuidade depois de uma boa exibição europeia. A aposta foi certeira, já que os encarnados dominaram a partida de fio a pavio, com controlo quase total da posse de bola e pressão muita intensa no processo defensivo, que deixou os arouquenses sempre longe do golo. Foi uma noite descansada para Vlachodimos.

Para contrariar o favoritismo das águias, Armando Evangelista colocou o Arouca num bloco muito baixo e povoou a zona central, defendendo com quase toda a equipa atrás da bola. A espaços, a linha defensiva chegou a contar com seis elementos, num 6x3x1 que obrigou o Benfica a bascular o jogo para os flancos. Foi daí que, de resto, saiu o primeiro golo, concluído por Gilberto após uma jogada de entendimento entre João Mário, Rafa e Grimaldo.

Até ao intervalo, o emblema da Luz manteve sempre o comando das operações, com Enzo Fernández ao leme, mas faltou algum acerto no último terço. Ainda assim, chegou a vencer ao intervalo, por 3-0, e com a missão facilitada após a expulsão de Quaresma, num lance de difícil análise para Manuel Mota, pouco depois do segundo golo, apontado por Rafa. Enzo Fernández fez por merecer o belo golo que marcou em cima do intervalo.

Na segunda metade, mais do mesmo. Bloco cerrado do Arouca, mas o emblema da Luz encontrou mais espaço a jogar contra 10 e contaram-se, pelo menos, um punhado de oportunidades. Tivesse tido a mesma frieza finalizadora no segundo tempo, a goleada teria sido histórica. Valeu o bis de Rafa na partida para coroar a bela exibição nos segundos 45 minutos. Continua a dar belos sinais o Benfica de Roger Schmidt.

JN/MS

Há Ali... Alipour para dar novas alegrias aos gilistas

Reforço iraniano entra a tempo de resolver o jogo, aproveitando brinde do regressado Jordi.

A meio da eliminatória europeia com o Riga FC, o Gil Vicente entrou bem na Liga, recebendo e vencendo o Paços de Ferreira, por 1-0, no jogo que fechou a primeira jornada.

Um golo de Ali Alipour, a cinco minutos do fim, decidiu a partida. O avançado iraniano, ex-Marítimo, entrou a 11 minutos do fim, a tempo de assinar o tento decisivo do jogo. Um lance duplamente caricato. Primeiro, Jordi, guarda-redes do Paços de Ferreira, saiu mal da baliza, aliviando a bola defeituosamente. Fran Navarro recuperou, escorregou, mas ainda pôde oferecer o golo a Ali Alipour.

Em noite de regresso à competição após 15 meses sem jogar devido a lesão, Jordi manchou uma boa exibição com o falhanço no lance capital, penalizando uma equipa que entrou melhor e podia ter saído para intervalo em vantagem.

Mesmo na segunda parte, em que os gilistas estiveram mais ativos, os pacenses tiveram duas boas chances de golo, desperdiçadas por Ganchas e Gaitán. Mas, as mexidas de Ivo Vieira deram frescura aos minhotos e a vitória acabou por sorrir aos gilistas.

JN/MS

Boavista vence em Portimão na estreia na Liga

O Boavista estreou-se, no domingo (7), com um triunfo na edição 2022/23 da Liga, ao vencer em casa do Portimonense, por 1-0, na primeira jornada.

Em Portimão, Yusupha marcou o único golo da partida, aos 09 minutos, dando os primeiros três pontos da temporada aos axadrezados.

JN/MS

Vitória de Guimarães acaba reduzido a nove mas estreia-se com triunfo em Chaves

O Vitória de Guimarães venceu, no domingo (7), em casa do Desportivo de Chaves, equipa que regressa ao primeiro escalão, por 1-0, em jogo da primeira jornada da Liga.

André Silva marcou, aos 45+3 minutos, o golo do triunfo dos vimaranenses, que terminaram a partida reduzidos a nove jogadores por expulsão de Alfa Semedo, aos 82, e de Matheus Índio, aos 90+5.

Depois da derrota em casa do Hajduk Split, na primeira mão da terceira pré-eliminatória da Liga Conferência Europa, o Vitória somou a primeira vitória da temporada.

JN/MS

Estoril Praia estreia-se com triunfo sobre Famalicão

O Estoril Praia derrotou no sábado (6) em casa o Famalicão, por 2-0, no primeiro encontro das duas equipas na edição 2022/23 da I Liga portuguesa de futebol.

Na estreia de Nelson Veríssimo no comando dos canarinhos, Francisco Geraldes (20 minutos) e Arthur (45) marcaram os golos do Estoril Praia, num encontro em que Álex Millán (52) desperdiçou um penálti para o Famalicão.

JN/MS

Creditos: DR

Emoção encontrou espírito guerreiro e garra de leão

Creditos: DR

Braga e Sporting protagonizaram jogo de loucos na Pedreira, com uma chuva de seis golos e espetáculo do início ao fim. Ricardo Horta despediu-se dos adeptos.

As saudades do campeonato já eram muitas para os adeptos bracarenses e leoninos. As equipas, então, tudo fizeram para dar o melhor espetáculo possível. Braga e Sporting empataram a três golos num jogo que teve emoção de início ao fim, luta por cada posse de bola e com enfoque total na baliza adversária.

O Sporting afiou a garra de leão e entrou forte, a conseguir controlar a posse de bola e a empurrar o Braga para o meio-campo defensivo. Nas laterais, sobretudo, ia causando muito perigo com Nuno Santos e Pedro Porro, bastante ativos, e foi mesmo o ala espanhol a assistir para o primeiro golo, de Pedro Gonçalves. Os arsenalistas não se deixaram ficar e Banza estreou-se a marcar oficialmente pelos minhotos. O Sporting parecia sempre mais perto do golo, com boas combinações interiores e um uso eficaz da zona lateral. Após uma grande jogada individual, Matheus Nunes serviu Nuno Santos para um golaço de levantar o estádio. O Braga ainda teve um golo anulado, mas chegou ao empate já perto do intervalo por Niakaté, que também se estreou a marcar com a camisola dos guerreiros.

Quatro golos na primeira parte já deixaram os adeptos com a respiração acelerada, mas o segundo tempo trouxe ainda mais emoção. O Braga abraçou o espírito guerreiro e subiu de nível, chegando com mais critério à baliza guardada por Adán. O campo parecia estar algo inclinado, mas Rochinha colocou uma pedra para o equilibrar. Após dançar à frente do defesa, serviu Edwards para o terceiro dos leões, mas os guerreiros não quiseram desistir. Aos 88 minutos, Djaló trocou as voltas a Esgaio e ofereceu o golo a Abel Ruiz, para êxtase dos adeptos minhotos.

O campeonato ainda vai na primeira jornada, mas este já é candidato a melhor jogo da época. Depois da partida, na tradicional volta dos jogadores, Ricardo Horta deu uns passos à frente dos colegas e acenou para os adeptos, em género de despedida, visto que está a caminho do Benfica.

Mais: Matheus Nunes esteve envolvido em dois golos e, bem ao seu estilo, encheu o meio-campo e foi fulcral na manobra ofensiva do Sporting.

Menos: Apesar de uma assistência, Sequeira teve um jogo bastante complicado. Falhou alguns passes e sentiu dificuldades em defender Pedro Porro.

Árbitro: Trabalho positivo de Fábio Veríssimo, que deixou o jogo correr e deu poucos amarelos. Anulou, e bem, a decisão de marcar penálti (64m).

JN/MS

Golo de Nuno Moreira vale triunfo ao Vizela

Creditos: DR

Com um golo de Nuno Moreira, o Vizela iniciou a Liga com uma vitória, por 1-0, frente ao Rio Ave, num jogo com ritmo e em que a experiência dos visitantes acabou por ser decisiva.

Os vila-condenses até entraram melhor na partida, e estiveram perto de marcar nos primeiros minutos do encontro, mas a falta de experiência foi notória na equipa comandada por Luís Freire, que acabou expulso.

Por outro lado, a formação de Vizela, mais experiente, soube encontrar o momento certo para atacar e fazer "estragos". As substituições feitas por Álvaro Pacheco acabaram por ser decisivas e Nuno Moreira saiu do banco ao intervalo para fazer o único golo do encontro, aos 66 minutos.

A primeira oportunidade de perigo aconteceu aos 11 minutos e foi para a formação da casa, com Miguel Nóbrega, após canto, a cabecear perto do poste, levando a que ainda se gritasse golo nas bancadas.

Na resposta, Kiko Bondoso rematou cruzado e a bola também rasou o poste, antes de Opeyemi aproveitar um erro de Aderlan Santos para se isolar, mas Jhonatan impediu bem o golo.

O jogo, apesar de ritmado, foi perdendo algum "fulgor" à medida que chegava o intervalo e foi o Vizela quem entrou melhor no segundo tempo, apesar de a partida manter-se equilibrada e com ritmo.

Aos 53 minutos, Samu deixou o aviso da equipa vizelense: o médio recebeu a bola no coração da área, rematou rasteiro e acertou com estrondo na barra da baliza do Rio Ave.

O Vizela continuou a pressionar e o Rio Ave deixou de ter capacidade de resposta, acabando os vizelenses por chegar ao golo, por intermédio de Nuno Moreira, que foi lesto na recarga a uma defesa incompleta de Jhonatan.

A partir desta altura tornou-se muito complicado para a formação do Rio Ave reagir e Luís Freire fez alteração na equipa, refrescando o ataque, mas de pouco serviu para alterar a dinâmica vila-condense. Até ao final, as tentativas para chegar ao empate foram poucas e sem grande perigo para o Vizela.

JN/MS

Tabata oficializado no Palmeiras de Abel Ferreira

O Palmeiras oficializou, esta segunda-feira (8), a chegada de Tabata, que se despede do Sporting ao fim de duas temporadas.

Em comunicado, o "verdão" informou que o jogador brasileiro de 26 anos assinou um contrato válido até junho de 2026. Tabata destacou a importância de Abel Ferreira na transferência e garantiu estar feliz por mais este passo na carreira.

"Foi um conjunto de motivos que me fez vir para o Palmeiras. Quando soube do interesse, comuniquei ao Sporting que a minha vontade era vir para cá. Foram longos dias de negociações. Sempre deixei bem claro a minha vontade e fico muito feliz que deu tudo certo. Foi a estrutura, o facto de o clube lutar sempre por títulos, foi o mister Abel, que teve uma parte muito importante nisso tudo, enfim, foi um conjunto de coisas. Além de tudo, o Palmeiras é um clube gigante com uma história incrível", afirmou.

Tabata despede-se do Sporting depois de ter jogado duas épocas de leão ao peito e conquistado um campeonato, duas Taças da Liga e uma Supertaça.

JN/MS

Ricardo Horta fechado no Benfica por 15 milhões de euros

A novela está perto de estar terminada. O JN sabe que Ricardo Horta está muito próximo de ser jogador do Benfica, a troco de 15 milhões de euros mais os passes de Rodrigo Pinho e Gil Dias.

Ricardo Horta é um alvo de longa data do Benfica e bastante apreciado pelo treinador Roger Schmidt, que poderá agora contar com o avançado de 27 anos para a época 2022/23.

Depois das contratações de David Neres, Enzo Fernández, Petar Musa e Ristic (custo zero), o Benfica está perto de aumentar assim as despesas neste mercado de transferências para quase 62 milhões de euros.

JN/MS

Santa Clara e Casa Pia protagonizam primeiro empate da Liga

Santa Clara e Casa Pia protagonizaram, no domingo (7), o primeiro jogo sem golos da edição 2022/23 da Liga, ao empatarem 0-0, em Ponta Delgada, na jornada inaugural da prova.

Os lisboetas, de regresso ao primeiro escalão após 83 anos, tiveram a possibilidade de marcar no primeiro tempo, mas Leonardo Lelo falhou uma grande penalidade, aos 10 minutos, numa partida em que os açorianos terminaram com menos um elemento, por expulsão de Ricardinho, aos 81.

JN/MS

I LIGA - RESULTADOS - 1ª. JORNADA

Benfica	4-0	Arouca
Rio Ave	0-1	Vizela
Estoril	2-0	Famalicão
F.C. Porto	5-1	Marítimo
Santa Clara	0-0	Casa Pia
Braga	3-3	Sporting
Chaves	0-1	Vitória SC
Portimonense	0-1	Boavista
Gil Vicente	1-0	P. Ferreira

I LIGA - PROGRAMA - 2ª. JORNADA

Sexta-feira 12/08
Famalicão 15h15 Braga - SPORT TV
Sexta-feira 12/08
Famalicão 15h15 Braga - SPORT TV
Sábado 13/08
Casa Pia 13h00 Benfica - SPORT TV
Sporting 15h30 Rio Ave - SPORT TV
Domingo 14/08
Boavista 10h30 Santa Clara - SPORT TV
Vizela 13h00 F.C. Porto - SPORT TV
Vitória SC 15h30 Estoril - SPORT TV
Segunda-feira 15/08
Marítimo 10h30 Chaves - SPORT TV

I LIGA - CLASSIFICAÇÃO

Equipas	P	PD	V	E	D	GM	GS	DG
F.C. Porto	3	1	1	0	0	5	1	4
Benfica	3	1	1	0	0	4	0	4
Estoril	3	1	1	0	0	2	0	2
Boavista	3	1	1	0	0	1	0	1
Gil Vicente	3	1	1	0	0	1	0	1
Vitória SC	3	1	1	0	0	1	0	1
Vizela	3	1	1	0	0	1	0	1
Braga	1	1	0	1	0	3	3	0
Sporting	1	1	0	1	0	3	3	0
Casa Pia	1	1	0	1	0	0	0	0
Santa Clara	1	1	0	1	0	0	0	0
Chaves	0	1	0	0	1	0	1	-1
P. Ferreira	0	1	0	0	1	0	1	-1
Portimonense	0	1	0	0	1	0	1	-1
Rio Ave	0	1	0	0	1	0	1	-1
Famalicão	0	1	0	0	1	0	2	-2
Marítimo	0	1	0	0	1	1	5	-4
Arouca	0	1	0	0	1	0	4	-4

LIGA 2 - CLASSIFICAÇÃO

Equipas	P	PD	V	E	D	GM	GS	DG
Oliveirense	3	1	1	0	0	3	1	2
Trofense	3	1	1	0	0	3	2	1
Farense	3	1	1	0	0	2	1	1
Moreirense	3	1	1	0	0	1	0	1
Sp. Covilhã	3	1	1	0	0	1	0	1
Tondela	3	1	1	0	0	1	0	1
Ac. Viseu	1	1	0	1	0	1	1	0
Benfica B	1	1	0	1	0	1	1	0
E. Amadora	1	1	0	1	0	1	1	0
Feirense	1	1	0	1	0	1	1	0
Leixões	1	1	0	1	0	0	0	0
Penafiel	1	1	0	1	0	0	0	0
B-SAD	0	1	0	0	1	2	3	-1
Torreense	0	1	0	0	1	1	2	-1
Nacional	0	1	0	0	1	0	1	-1
Porto B	0	1	0	0	1	0	1	-1
Vilafranquense	0	1	0	0	1	0	1	-1
Mafra	0	1	0	0	1	1	3	-2

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

LIGA 2 - RESULTADOS - 1ª. JORNADA

Farense	2-1	Torreense
Nacional	0-1	Tondela
Oliveirense	3-1	Mafra
Trofense	3-2	B-SAD
Benfica B	1-1	Ac. Viseu
Feirense	1-1	E. Amadora
Moreirense	1-0	Vilafranquense
Porto B	0-1	Sp. Covilhã
Penafiel	0-0	Leixões

LIGA 2 - PROGRAMA - 2ª. JORNADA

Sexta-feira 12/08
Tondela 13h00 Benfica B - SPORT TV+
Sábado 13/08
Sp. Covilhã 06h00 Feirense - SPORT TV
E. Amadora 10h30 Farense - SPORT TV
Torreense 10h30 Nacional - SPORT TV
Domingo 14/08
Ac. Viseu 06h00 Moreirense - SPORT TV
B-SAD 10h30 Porto B - SPORT TV
Vilafranquense 10h30 Penafiel - SPORT TV
Segunda-feira 15/08
Mafra 13h00 Penafiel - SPORT TV+
Leixões 15h30 Trofense - SPORT TV

FUTEBOL DE PRAIA

Sporting de Braga sagra-se bicampeão de futebol de praia

O Sporting de Braga revalidou o título de campeão nacional de futebol de praia, ao vencer por 3-2 o Casa de Benfica de Loures, na final do campeonato de elite, disputada na Nazaré.

Numa reedição da decisão do ano passado, os minhotos voltaram a superiorizar-se, no Estádio do Viveiro - Jordan Santos, com golos de Bê Martins, Filipe Silva e Léo Martins, enquanto Chiky Ardil e Tiago Batalha assinaram os tentos dos lisboetas.

O Sporting de Braga reforçou, assim, a hegemonia que vem tendo na modalidade, alcançando o oitavo título de campeão nacional, o segundo seguido.

Os "arsenalistas" têm agora mais cinco títulos do que o Sporting, que contabiliza três, à frente de Vitória de Guimarães e Belenenses, ambos com um.

JN/MS

Creditos: DR

TAÇA DE PORTUGAL

Desportivo das Aves 1930 exige reaver troféu da Taça de Portugal

Créditos: DR

O refundado Desportivo das Aves 1930 exige recuperar através de leilão o troféu da Taça de Portugal conquistado pela extinta SAD em 2017/18, assegurou, esta terça-feira (9), o presidente António Freitas.

"Vivemos um período de grande crise, mas vamos fazer tudo o que estiver ao alcance para que a Taça de Portugal venha para o clube. O lugar certo para ela estar é na nossa montra. Estou a preparar com os meus diretores uma proposta para conseguir que este troféu venha para a Vila das Aves", contou o líder do clube do concelho de Santo Tirso.

Conquistado em 20 de maio de 2018, com uma vitória sobre o Sporting na final da prova rainha (2-1), no Estádio Nacional, em Oeiras, o cetro tem sido leiloado em hasta pública no portal e-leilões na Internet, no âmbito da insolvência da SAD do Desportivo das Aves.

Um bis de Alexandre Guedes, contra um golo do colombiano Fredy Montero, selou um inédito êxito dos nortenhos, então orientados por José Mota, apenas cinco dias depois da invasão à Academia de Alcochete, onde adeptos agrediram vários jogadores leoninos.

"Acho que esta Taça de Portugal não tem interesse para nenhum clube. Só se tiver para alguém particular cá da terra, mas, se assim for, tem de a oferecer ao Aves e não pode ficar com ela. É uma exigência que farei, mas já estou a tomar todas as providências necessárias para que o clube possa ir a leilão e a taça retorne à nossa montra", reiterou.

O leilão é gerido pelo Tribunal Judicial da Comarca do Porto e decorre até às 10 horas de 4 de outubro, tendo, a partir de um valor de abertura de 800 euros e de um valor base de 1.600 euros, fixado 1.360 euros como fasquia mínima aceite para a aquisição do troféu.

"Os sócios do Aves têm estado sempre ao lado do clube. Se for necessário um apelo a eles, não se vão pôr de lado. Agora, quase que posso garantir que essa taça vem para a nossa montra. É o único lugar onde ela pode estar", afiançou António Freitas, ciente de que, até perto das 19:30 de hoje, o último lance de licitação se cifrava nos 2.525 euros.

A maior conquista da história do Desportivo das Aves foi arrestada à SAD em julho de 2020, quando a administração liderada pelo chinês Wei Zhao reprovou nos requisitos de licenciamento nas provas profissionais da temporada 2020/21 junto da Liga de clubes e dispensou o recurso para o Conselho de Justiça da Federação Portuguesa de Futebol.

Os nortenhos já tinham sido despromovidos desportivamente à II Liga, mas 'caíram' pela via administrativa no Campeonato de Portugal, então terceiro escalão nacional, afetados por dívidas salariais e rescisões unilaterais de jogadores, equipa técnica e funcionários.

"Eu cheguei a ver a taça, mas, passado um dia, deixei de a ver. Depois, vim a saber que tinha sido confiscada, mas estava bem guardada. Lembro-me que se contavam filmes e até se achava que tinha sido a antiga SAD a ficar com ela. Já há muito tempo sabia que estava em posse da massa insolvente e fiquei descansado", reconheceu o presidente.

A SAD, que ainda assistiu ao arresto dos dois autocarros do Desportivo das Aves, optou por desistir de participar no Campeonato de Portugal em setembro de 2020, cinco meses antes de ter sido declarada insolvente pelo Tribunal Judicial da Comarca de Santo Tirso.

"Os autocarros já estão em nome do clube e conseguimos reavê-los. Agora, tal como os autocarros, vamos conseguir reaver a Taça de Portugal, porque tem para nós um maior significado. Dificilmente vamos conseguir outro êxito igual. Queremos que esta Taça de Portugal esteja na nossa sala de troféus, porque é lá que ela vai ficar muito bem", notou.

As dívidas da SAD de quase 37,5 mil euros a três clubes estrangeiros levaram a FIFA a impedir o clube de inscrever novos jogadores desde agosto de 2020, mas a direção de António Freitas resolveu refundar as secções de futsal e de futebol dois meses depois, que passaram a representar um novo clube, designado por Desportivo das Aves 1930.

"Recuperámos o que havia e o Aves mantém o espólio que tinha. Devagar, devagarinho, vamos conseguindo erguer este clube. Como dizia no slogan [de campanha eleitoral], estamos a renascer das cinzas. Ainda estamos, mas tudo iremos fazer para honrar este clube, que tem um património bonito. Descemos aos regionais. Já não será comigo, mas espero vê-lo daqui a alguns anos no futebol profissional. É aquilo que sonho", desejou.

Se a recentemente extinta secção de voleibol feminino competiu sempre na elite e sob a identidade tradicional do Clube Desportivo das Aves, as novas formações de futsal e de futebol tiveram de iniciar pelos escalões mais baixos da Associação de Futebol do Porto.

Duas subidas seguidas permitem aos avenses disputar em 2022/23 a Divisão de Honra, sexto escalão do futebol português, apesar do impasse diretivo quanto à sucessão de António Freitas, de 69 anos, que reassumiu as funções de presidente em junho de 2020.

"Já devíamos ter outra direção, mas não aparece ninguém que tome conta deste clube. Vamos ter uma última assembleia-geral em 03 de setembro. Coloquei o meu lugar à disposição, porque a saúde está muito frágil, mas tudo irei fazer para que o Aves tenha uma solução", prometeu o dirigente de uma instituição com seis participações na Liga.

JN/MS

Sorteada primeira eliminatória da Taça de Portugal

A primeira eliminatória da Taça de Portugal disputa-se a 11 de setembro e esta quinta-feira (11) à tarde realizou-se o sorteio, na Cidade do Futebol, em Oeiras.

Esta fase da prova rainha, cujo detentor do troféu é o F. C. Porto, será disputada por 118 clubes, dos quais 43 das associações distritais do país, 54 do Campeonato de Portugal e 21 da Liga 3. Dos clubes apurados para a primeira eliminatória, 34 estão isentos. São eles o Real, Paivense, Angrense, Olivais e Moscavide, Silves, São Martinho, AD Castro Daire, Vila Caíz, Loures, Olímpico Montijo, Lamelas, Machico, Académica Coimbra, Belenenses, Atlético, Caldas, Vasco da Gama Vidigueira, Coruchense, Moura, Courense, Monte Trigo, V. Setúbal, Águeda, Vigor Mocidade, Imortal, Vasco da Gama Ponta Delgada, Anadia, Pevidém, Amora, Vilar Perdizes, Fabril Barreiro, Guarda Desportiva, 1.º Maio, Rabo de Peixe.

A segunda eliminatória está agendada para os dias 1 e 2 de outubro e já entram as equipas da Liga Portugal 2. Os clubes do principal escalão só entram em prova na terceira ronda, marcada para os dias 15 e 16 de outubro.

A final da Taça de Portugal terá lugar a 4 de junho.

Eis os jogos da primeira eliminatória da Taça de Portugal:

Série A

Vilaverdense - At. Arcos
Rebordelo - Montalegre
Maria Fonte - Merelinense
Dumiense - Brito
Bragança - Monção
Vinhais - Vianense

Série B

Santa Eulália - Tirsense
Freamunde - Joane
Felgueiras - Mondinense
Camacha - Amarante
Fafe - Ribeira Brava
Varzim - Vila Meã

Série C

Leça - Resende
Gondomar - Rebordosa
Alpendorada - Paredes
Canelas 2010 - Régua
Valadares Gaia - Salgueiros

Série D

Mêda - Beira-Mar
S. João de Vêr - Mortágua
Marialvas - Vila Cortez do Mondego
Lus. Vildemoinhos - Sanjoanense
Ol. Hospital - Lus. Lourosa

Série E

Pombal - U. Tomar
Marinhense - U. Leiria
BC Branco - Águias do Moradal
Alcains - Sertanense
U. Serra - Pedrógão São Pedro

Série F

Pêro Pinheiro - Portomosense
Arronches - Mosteirense
Sintrense - Fazendense
U. Santarém - "Os Gavionenses"
Alverca - Rio Maior

Série G

Lus. Évora - Fontinhas
Lusitânia - Praiense
Oriental Dragon - 1.º Dezembro
Oriental - Madalena
Juv. Lajense - São Roque

Série H

Ferreiras - Culatrense
Serpa - Castrense
Juv. Évora - Moncarapachense
Atlético - Olhanense
Esp. Lagos - Comércio Indústria

JN/MS

FUTEBOL

Fernando Chalana: Mágico 10 dentro e fora do campo

Creditos: DR

Nasceu no dia 10 de fevereiro de 1959 e morreu esta quarta-feira (10). Vestiu a camisola 10 pelo clube do coração e quando fez 60 anos o Benfica ganhou 10-0 ao Nacional. Chalana era mágico, altruísta e quase imparável no um para um. O "pequeno genial" encantou nos relvados e viveu uma história de amor com o Benfica, tendo sido um dos criativos mais marcantes das décadas de 1970 e 1980. O futebol português está de luto.

Quem teve a sorte de o ver jogar garante que era de encher o olho. Quem já não teve conhecia na mesma o nome de Fernando Chalana e o impacto que teve não só no Benfica como no futebol português. Assim são as lendas: marcam pequenos e graúdos e várias gerações mesmo quando já penduraram as chuteiras. Agora, o futebol português ficou de luto com a morte do "pequeno genial" como assim era conhecido. Chalana deixou-nos durante a madrugada de quarta-feira (10), com 63 anos, e quem o conhecia garante que todos ficámos mais pobres já que, além de um talento como poucos, era dono de um altruísmo raro nos dias de hoje.

Fernando Chalana nasceu a 10 de fevereiro de 1959, no Barreiro, fez parte da formação no Barreirense e alinhou pela primeira vez no clube encarnado em março de 1976, poucos dias após ter completado 17 anos. "Até àquela data, nunca ninguém tão jovem havia atuado na 1.ª Divisão portuguesa", escreve o Benfica.

Representou o Benfica entre 1975 e 1984, e depois novamente entre 1988 e 1990. O seu pé esquerdo fez furor no clube da Luz e também na seleção nacional, sobretudo no Euro 1984 em França e, além do Benfica, também o Sporting o queria contratar. Mas o amor pelo clube encarnado falou mais alto.

"Foi na época de 1973/74 que despontou o romance entre o clube da águia e o jogador, com Mário Coluna a observá-lo no Barreiro, após indicações de um grande benfiquista: Edgar Ferreira. Tinha-o igualmente na mira o rival Sporting, com o especial patrocínio de Juca, então treinador do Barreirense e antiga glória leonina. Precisamente num particular da equipa de Juca com o Oriental, em Marvila, Pavic sentou-se na bancada para confirmar tudo o que de bom sobre o miúdo se dizia. O jugoslavo não precisou de mais do que meia dúzia de minutos: Contratem-no! No dia 21 de setembro, deslocam-se ao Barreiro Osvaldo Branco e Ilídio Fulgêncio. Tudo acertado. Da camisola de riscas brancas e vermelhas, Chalana passa à de vermelho integral", escreveu Luís Lapão, autor da obra "Chalana, a Vida do Génio".

Chalana foi uma das grandes figuras dos encarnados durante largos anos. Tecnicamente evoluído e quase imparável no um para um, o "pequeno genial" foi determinante nos êxitos alcançados pelo Benfica no final da década de 1970 e início de 1980. No Campeonato da Europa de 1984, em França, deu de tal forma nas vistas que o Bordéus acabou por contratá-lo. A transferência para o clube gaulês permitiu ao clube encarnado encaixar uma verba importante para concluir as obras do antigo terceiro anel do Estádio da Luz mas afastou uma grande figura do futebol nacional, embora não por muito tempo: regressou a Portugal e ao Benfica, antes de rumar ao Belenenses e encerrar a carreira no Estrela da Amadora, em 1992, aos 33 anos.

Conhecido também pela alcunha de "Chalanix", colada ao universo da banda desenhada e em particular à personagem mítica de Astérix, somou 27 jogos pela seleção nacional, entre 1976 e 1988, e continuou ligado ao universo benfiquista já depois de ter terminado a carreira. Nas camadas jovens do Benfica, levou a equipa de juniores ao título nacional, em 1999/2000, antes de se tornar treinador adjunto na equipa sénior do Paços de Ferreira. Também teve esse cargo no clube encarnado, tendo estado ao lado de Toni, Jesualdo Ferreira e dos espanhóis José António Camacho e Quique Flores. No entanto, acabou mesmo por orientar a equipa principal em duas ocasiões: na primeira, por apenas um jogo, a 12ª jornada da Liga de 2002/03, depois da demissão de Jesualdo Ferreira, num embate em que o Benfica recebeu e bateu o Sporting de Braga por 3-0, e em 2008, depois de José António Camacho ser forçado à saída, foi treinador interino das águias até à chegada de Quique Flores.

"Hoje, lutaria pela Bola de Ouro"

Durante o lançamento da obra "Chalana, a Vida do Génio", além de Bernardo Silva ter considerado que, nos dias de hoje, Chalana podia valer 200 milhões de euros, também Rui Costa, hoje presidente do Benfica, fez questão de enaltecer as qualidades do antigo criativo. Mas não escondeu: só passaria meio ano no clube encarnado.

"Se fosse hoje, a única coisa de que podíamos ter a certeza é que o Chalana seria uma estrela mundial. No futebol de hoje, lutaria pela Bola de Ouro. Não tenho qualquer dúvida a esse respeito. O problema é que só o teríamos connosco no Benfica durante seis meses. Ele era, de facto, isto. Um génio humilde e altruísta. E as pessoas, na verdade, saíam do estádio contentes. Ele não sabe a dimensão que tem. É tão humilde que não sabe quem foi, nem o que representa. Posso dizer isto não só como adepto, mas pela convivência com ele. Para além de ter sido o meu último treinador, foi adjunto quando eu já era diretor, trabalhámos lado a lado e eu garanto que ele não sabe quem é nem o que representa para as pessoas", testemunhou.

JN/MS

SUPERTAÇA EUROPEIA

Real Madrid conquista a quinta Supertaça europeia

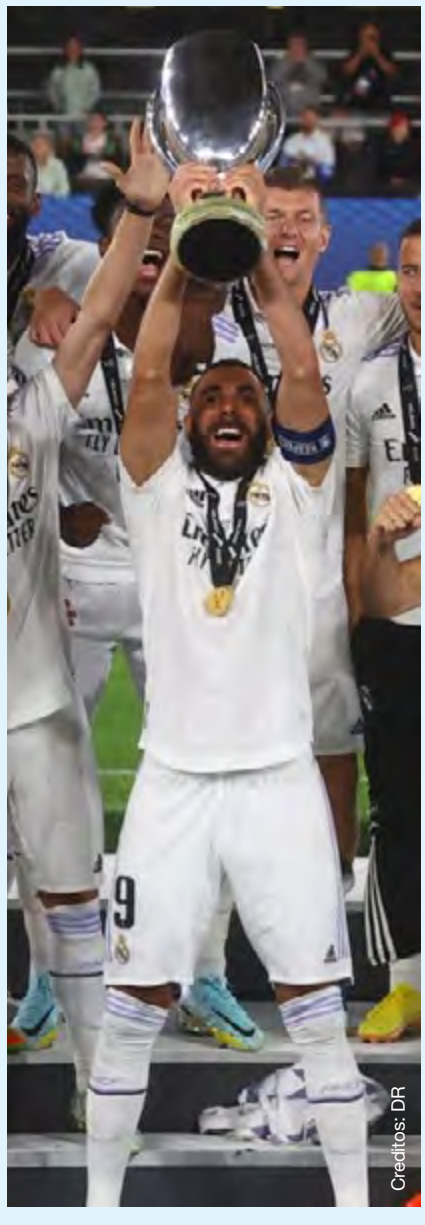
Mais uma final, mais uma vitória para o Real Madrid. "Los blancos" derrotaram o Eintracht Frankfurt por 2-0, com golos de Alaba e Benzema, para conquistarem a quinta Supertaça europeia da história.

Os alemães foram os primeiros a criar perigo, através de um remate de Kamada que permitiu uma grande defesa de Courtois. O Real Madrid foi a equipa com mais bola, e sempre próxima da área adversária, e Vinicius Jr voltou a reforçar a importância no ataque espanhol. Ganhou o canto que levou ao primeiro golo, por autoria de Alaba.

Na segunda parte, o fluxo do jogo manteve-se, com os madrilenos por cima. Casemiro acertou na barra aos 61 minutos e Benzema selou o 2-0 final, quatro minutos depois, com assistência de Vinicius Jr, novamente envolvido num golo.

O Real Madrid conquistou assim a quinta Supertaça europeia da história, depois das vitórias em 2002, 2014, 2016 e 2017.

JN/MS


Creditos: DR

LIGA DOS CAMPEÕES

Águia cumpre na Dinamarca e está mais perto da Champions

Creditos: DR

Benfica volta a vencer o Midtjylland e atinge o play-off. Enzo Fernández em grande e Diogo Gonçalves marca golaço.

Passo em frente do Benfica rumo à fase de grupos da Liga dos Campeões. O primeiro grande objetivo dos encarnados neste arranque de temporada continua bem vivo depois de nova vitória, na terça-feira (9), frente ao Midjtylland, na Dinamarca, por 3-1, uma semana depois de ter triunfado na Luz por 4-1. As águias dominaram em absoluto a eliminatória.

Se no jogo em Lisboa, o Benfica foi demolidor desde o primeiro minuto, na Dinamarca a coisa já não foi bem assim. A formação encarnada começou a apertar o emblema da casa por volta dos 15 minutos e, sem surpresa, chegou ao golo por Enzo Fernández, aos 23, numa boa jogada de envolvimento concluída pelo médio após belo passe de Gonçalo Ramos. O emblema encarnado não apresentou a pressão tão intensa como tem sido habitual, mas também não permitiu grande espaço ao clube nórdico.

Mais Benfica na primeira parte, ainda que sem um futebol sufocante. Algumas desatinações defensivas ainda causaram um ou outro susto, mas as águias sempre mostraram mais qualidade com bola do que os dinamarqueses, quer a jogar em transição, quer em posse, procurando também o jogo longo para Gonçalo Ramos.

Na segunda parte, Henrique Araújo e Yaremchuk fizeram parelha na frente de ataque e a toada da primeira metade manteve-se. O madeirense marcou logo na primeira oportunidade, na sequência de uma bola parada bem cobrada.

Com a eliminatória controlada, o Benfica geriu a segunda parte com bola e pouco ou nada permitiu aos dinamarqueses. O lance do golo de Sisto surge numa sucessão de desatenções encarnadas e premeia uma equipa que, apesar de estar sempre com pé e meio fora da Liga dos Campeões, não baixou os braços.

Para fechar o jogo com chave de ouro, destaque para a "bomba" de Diogo Gonçalves que é candidato a melhor golo da jornada. As águias de Roger Schmidt passam o primeiro teste europeu com distinção e deixam sinais muito positivos para o play-off frente ao Dínamo Kiev, que começa já na próxima semana. Antes, há jogo com o Casa Pia para a Liga, no sábado (13).

Mais: Enzo Fernández continua em grande. Joga, faz jogar e ainda marca. Florentino foi um monstro defensivamente.

Menos: Chiquinho foi chamado para a vaga de David Neres, mas não convenceu. Rafa também uns furos abaixo do habitual.

Árbitro: Jogo tranquilo do sérvio Srdjan Jovanovic, sem grandes falhas ao nível técnico e disciplinar. Não teve qualquer influência no resultado.

JN/MS

Conhecidas as datas dos embates entre Benfica e Dínamo Kiev

Depois de ter ultrapassado o Midtjylland, o Benfica vai discutir um lugar na fase de grupos da prova milionária com o Dínamo Kiev e a UEFA já anunciou as datas destes duelos decisivos para as águias.

A primeira mão vai ser realizada em Lodz, na Polónia (devido à invasão russa da Ucrânia), sendo que o Benfica visita os ucranianos na próxima quarta-feira, 17 de agosto, às 15 horas. Já o jogo da segunda mão acontece no Estádio da Luz, no dia 23 de agosto (17 horas).

JN/MS

CAMINHO DOS CAMPEÕES

Terça-feira (16 de agosto)

Bodo/Glimt (Noruega) - Dínamo Zagreb (Croácia), 15 horas

Copenhaga (Dinamarca) - Trabzonspor (Turquia), 15 horas

Quarta-feira (17 de agosto)

Qarabag (Azerbaijão) - Viktoria Plzen (Rep. Checa), 12.45 horas

Maccabi Haifa (Israel) - Estrela Vermelha (Sérvia), 15 horas

CAMINHO DAS LIGAS

Terça-feira (16 de agosto)

Rangers (Escócia) - PSV (Países Baixos), 15 horas

Quarta-feira (17 de agosto)

Dínamo Kiev (Ucrânia) - Benfica (Portugal)

LIGA CONFERÊNCIA EUROPA

Claque croata teve apoio de portugueses nos distúrbios de Guimarães

Creditos: DR

Os adeptos da equipa croata do Hajduk Split, que defrontou esta quarta-feira (10) o Vitória de Guimarães, tiveram ajuda de uma claque portuguesa para organizar os distúrbios que causaram o pânico na cidade berço, na noite passada. As autoridades já identificaram alegados elementos dos No Name Boys, afetos ao Benfica, com adeptos croatas.

Foi o Ministério da Administração Interna (MAI) que, na tarde desta quarta-feira (10), confirmou em comunicado a participação de adeptos portugueses na organização dos distúrbios.

"Diligências preliminares efetuadas pela Polícia de Segurança Pública (PSP) indicam que, apesar de os adeptos da equipa do Hajduk Split terem sido acompanhados por elementos da polícia croata, há indícios de que os adeptos organizaram a sua chegada ao país de forma a não serem detetados pelas autoridades e que os incidentes ocorridos ontem à noite em Guimarães foram organizados com elevado grau de premeditação, com participação de membros de pelo menos um grupo organizado de adeptos nacional", explica o MAI em comunicado.

Apenas um pequeno grupo de adeptos croatas organizou a sua deslocação com conhecimento das autoridades, entrando em Portugal por via aérea. A maioria contou com "o apoio de membros de claques associadas a clubes portugueses para a organização das suas deslocações e estadia", precisa o MAI.

A claque do Hajduk Split mantém, há vários anos, amizade com os No Name Boys, do Benfica, numa espécie de geminação que engloba também as rivalidades nacionais de cada clube.

Na noite desta terça-feira (9), quando souberam que um grupo de adeptos do Hajduk Split se dirigia para a cidade do Porto, com elementos dos NN Boys, umas dezenas de membros dos Super Dragões deslocaram-se para a zona da Ribeira, no Porto, onde tiraram uma foto, publicada em páginas internacionais de redes sociais associadas ao fenómeno das lutas entre claques.

JN/MS

Vitorianos de fora da Liga Conferência Europa

Creditos: DR

Apesar de ter saído vitorioso do encontro da segunda mão do play-off da Liga Conferência Europa (1-0), com o Hadjuk Split, o V. Guimarães acabou eliminado devido à derrota na Croácia (1-3).

Os vitorianos até começaram o encontro da melhor maneira, com um belo golo de Anderson Silva logo 5 minutos, mas não voltaram a conseguir fazer com que a bola entrasse na baliza croata.

O jogo foi de claro domínio dos vimaranenses, mas, a espaços, o Hadjuk conseguiu criar perigo através de contra-ataques rápidos.

Após o apito final houve lugar à confusão geral, com os jogadores a envolverem-se em confrontos, embora a situação tenha acalmado sem a existência de cartões vermelhos, nem atletas lesionados. Quando a situação parecia ter sido sanada, com ambas as equipas a agradecer aos adeptos, houve nova confusão entre dirigentes, nos bancos, com cadeiras a serem arremessadas a partir da bancada.

Com este resultado a equipa da Croácia passa à fase seguinte, enquanto o V. Guimarães se despede das competições europeias, em 2022/23.

JN/MS

AÇORES

Clélio Meneses entrega galardão de "Desportista do Ano" a João Pedro Costa

O Secretário Regional da Saúde e Desporto entregou, em Angra do Heroísmo, o troféu de "Desportista do Ano" a João Pedro Peres Costa no âmbito da XXI Gala do Desporto Açoriano.

Na cerimónia, que decorreu no Solar dos Remédios, o Secretário Regional da Saúde e Desporto enalteceu o trabalho, a dedicação, o empenho e a persistência do jovem atleta açoriano de natação, referindo que, por isso, este certamente será o primeiro de muitos prémios conquistados e que servirá de exemplo para todos os desportistas da Região.

"Por isso também é com muito gosto que estamos a entregar estes dois prémios – Desportista do Ano e categoria Resultados e Classificações nacionais e internacionais", sublinhou Clélio Meneses.

O galardão "Desportista do Ano" é uma categoria que integra os praticantes desportivos que no ano de 2021, ao serviço de um clube da Região, mais se evidenciaram pelas suas prestações desportivas, bem como pelos resultados de excelência obtidos tanto a nível europeu como a nível mundial.

É de referir que a decisão nesta categoria é feita por votação online aberta ao público, tendo por base um conjunto de praticantes desportivos propostos pela Direção Regional do Desporto.

Já o prémio da categoria "Resultados e Classificações nacionais e internacionais" foi atribuído a este atleta por ter sido o 1.º classificado no Campeonato Nacional de Juniores e Seniores de Piscina Curta em 100 m, 200m e 400m estilos, no escalão de Juniores Masculinos.

"Nós entendemos que deve ser feita uma aposta estratégica nos desportos individuais e nos desportos ligados à água e ao mar. O João Pedro Costa é um excelente exemplo do que deve ser esta aposta estratégica do Governo Regional dos Açores", salientou o titular da pasta do Desporto na Região.

"Pois reunimos as melhores condições para sermos ainda mais e melhores fora das nossas fronteiras. Acreditamos que estão também reunidas as condições para que, no futuro, o teu próximo prémio seja na sequência de uma participação internacional", acrescentou Clélio Meneses.

O jovem atleta completou 18 anos de idade e, nesse sentido, o diretor Regional do Desporto, também presente na cerimónia de entrega do troféu "Desportista do Ano", deixou uma palavra de incentivo à capacidade de João Pedro Costa conciliar o seu processo de formação académica com o seu trabalho de desenvolvimento desportivo e competitivo.

"Isto é importante para ti, mas também é importante para nós, porque uma coisa não é incompatível com a outra. E sabemos que és capaz", enalteceu Luís Carlos Couto.

O diretor Regional do Desporto deixou ainda uma palavra de encorajamento ao atleta e aos seus pais da possibilidade de João Pedro Costa chegar aos Jogos Olímpicos, num futuro a médio prazo, como ponto máximo de alto rendimento e elite desportiva, neste caso na modalidade da natação, considerando que a sua representação seria um "orgulho acrescido para os Açores".

João Pedro Peres Costa

Nascido a 12/4/2004, na ilha Terceira, atleta do Clube Naval da Praia da Vitória, na modalidade de Natação.

Praticou Basquetebol, mas desde tenra idade, 8 anos, iniciou a modalidade de Natação com o intuito de se divertir.

Com objetivos bem definidos passados alguns anos, passou a focar a sua atenção na competição.

Em 2020/2021 foi 1.º classificado no Campeonato Nacional de Juniores e Seniores de Piscina Curta, em 100m, 200m e 400m Estilos, no escalão de Juniores Masculinos.

Na prova dos 100m estilos, bateu o recorde nacional que já tinha 12 anos, e cujo detentor era o nadador Alexis Santos.

JA9/MS

Médio ofensivo Rildo assina por cinco épocas com o Santa Clara

O médio ofensivo Rildo, que estava no Bahia por empréstimo do Grémio do Brasil, assinou um contrato com o Santa Clara válido para as próximas cinco épocas, anunciou o clube da I Liga de futebol.

"A Santa Clara Açores – Futebol, SAD vem por este meio anunciar a celebração de contrato de trabalho com o atleta Rildo Filho, válido para as próximas cinco temporadas desportivas", lê-se na nota de imprensa.

O emblema açoriano enaltece as características do novo reforço de 22 anos, que é "rápido", "forte no drible" e "expedito no momento da finalização".

"Destaque no Bahia na presente época, por cedência no Grémio, o polivalente atleta no último terço do terreno apontou dois golos e contribuiu com outras três assistências pelo clube baiano", realça a equipa insular.

Para esta época, o Santa Clara oficializou a contratação de Tomás Domingos (proveniente do Mafra), Martim Maia (ex-Amora), Ricardo Silva (ex-FC Porto B), Xavi Quintillà (ex-Villareal), Rodrigo Valente (ex-Estoril), Andrezinho (do FC DAC 1904), de Bicalho e Gabriel Silva (ambos por empréstimo do Palmeiras), Bobsin (do Grémio), Adriano e Paulo Eduardo (ex-Cruzeiro) e agora de Rildo (do Grémio).

Em sentido inverso, abandonaram os Açores os jogadores Nené, Lincoln, Cryzan, Mikel Villanueva, Bouldini, Hidemasa Morita e Júlio Romão.

AO/MS

Luís Garcia apela à reflexão de um modelo inovador da Atlantis Cup para 2026

O presidente da Assembleia Legislativa da Região Autónoma dos Açores (ALRAA), Luís Garcia, apelou à reflexão coletiva de um modelo "inovador e prestigiante" da Atlantis Cup para assinalar as comemorações dos 50 Anos da Autonomia Regional, em 2026.

O desafio foi lançado durante a cerimónia de entrega dos troféus da 33.ª edição da Regata da Autonomia, que teve lugar na sede do Clube Naval da Horta, indica nota de imprensa.

Na ocasião, Luís Garcia parabenizou todos os participantes da prova, e afirmou ser "um orgulho para a ALRAA patrocinar este evento que prestigia a Autonomia Regional e o Parlamento dos Açores".

Sublinhando o desígnio unificador desta prova, o presidente da Assembleia enalteceu a organização do Clube Naval da Horta, que em parceria com o Clube Naval de Ponta Delgada, do Clube Náutico de Angra do Heroísmo e do Angra Iate Clube proporcionaram a realização de uma das principais regatas do panorama náutico nacional.

Na sua intervenção, Luís Garcia estendeu também o seu agradecimento aos municípios por onde a prova passou, bem como o apoio dos empresários "que mesmo num momento difícil, como o que atravessamos, apoiaram esta regata".

Recorde-se que o veleiro "Pardal", de João Monteiro, foi o vencedor da Atlantis Cup 2022 em ORC A, tendo conquistado o Campeonato Regional de Vela de Cruzeiro na classe.

O "Again X" de Luís Quintino ficou em segundo lugar, seguido pelo "Soraya" de Frederico Rodrigues.

Em ORC B, o vencedor foi "Allegro Vivace", de Duarte Barcelos. Os veleiros "Noctiluca" e "Flicka" conquistaram os segundo e terceiro lugares, respetivamente.

A Atlantis Cup 2022 teve um conjunto de nove regatas, sete técnicas e duas oceânicas a ligar as ilhas de São Miguel, Terceira e Faial.

AO/MS

MADEIRA

RVM: Alexandre Camacho faz história e sagra-se pentacampeão

Alexandre Camacho foi o vencedor do Rali Vinho Madeira, chegando ao 'penta' histórico, ou seja, ao quinto triunfo na prova rainha do automobilismo regional.

Com um ambiente festivo no final da classificativa do Rosário, que assinalou o fim da edição deste rali na estrada, Alexandre Camacho rubricou a quinta vitória da carreira no Rali Vinho Madeira, confirmando o título depois de uma prova onde exerceu domínio, pulverizando uma desvantagem de 19,5 segundos com que arrancou no sábado (6), fruto de uma penalização de 11,3 segundos e da liderança assumida por Bruno Magalhães no final do primeiro dia de prova.

Em relação à última classificativa, Miguel Nunes voltou a vencer o troço, com o tempo de 6:55,7, triunfando em todas as classificativas do dia, enquanto Alexandre Camacho fez a marca de 6:56,9, um 'crono' suficiente para carimbar o triunfo, com os dois pilotos a terminarem separados por 11,5 segundos depois da decisiva prova especial de classificação.

Américo Nunes, Andrea Aghini, Giandomenico Basso e Bruno Magalhães têm quatro triunfos, com Alexandre Camacho a protagonizar assim uma inédita 'manita' em termos de triunfos nesta prova, fazendo história na competição e assumindo-se como o piloto que venceu mais edições do certame automobilístico.

JM/MS

Creditos: DR

Equipa do Clube Naval do Funchal dá a volta à ilha em 4 dias

Creditos: DR

Seis atletas do Clube Naval do Funchal (CNF) fizeram 141 km à volta da ilha em quatro dias, todos em embarcações de um lugar chamadas 'surfski'.

"Este são os primeiros a realizar esta mítica volta à ilha em 4 dias em vez dos anteriores 6 dias", destaca o CNF, num comunicado enviado às redações.

Recorde-se que "a prova volta à Madeira em canoa foi durante muitos anos uma prova emblemática da Região na modalidade de Canoagem que teve o seu fim em 2009.

Esta prova realizava-se em seis dias com nove etapas, e juntava todos os anos inúmeros atletas de todos os países", nota ainda o CNF.
A divisão de trajeto foi:

Dia 4 de agosto 2022
Machico-Porto da Cruz – 28 km

Dia 5 de agosto 2022
Porto da Cruz-Ponta Delgada – 18 km
Ponta Delgada – Porto Moniz – 18 km

Dia 6 de agosto 2022
Porto Moniz-Calheta – 30 km
Calheta-Ribeira Brava – 11 km

Dia 7 de agosto 2022
Ribeira Brava-Funchal – 17 km
Funchal – Machico – 19 km

A equipa de remadores foi composta por Mário Pereira, Miguel Martins, Carlota Duarte, Vítor Chave, Francisco Rodrigues e Rui Macedo. Com o apoio de mar e terra por João Pedro Rodrigues, Fernando Abreu, Beatriz Chaves e Alexandre Pereira.

"Esta iniciativa teve o apoio fundamental do Clube Naval do Funchal ao abraçar esta iniciativa que estes atletas propuseram fazer disponibilizando todos os meios para ser realizada", remata.

JM/MS

Christopher J. Clapperton
Barrister & Solicitor

CLAPPERTON MUNRO LAW
APART FROM THE REST

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

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

Luso Insurance Brokers Ltd.
A Division Jones Deslauries IMI Inc.
Representamos as maiores companhias do mercado Canadiano
46 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

MLS

Insigne secures first MLS goal to lift Toronto FC past Nashville SC

Quioto's brace not enough as CF Montreal concedes late equalizer against Inter Miami.

Creditos: DR

Jonathan Osorio scored twice and Italians Federico Bernardeschi and Lorenzo Insigne added goals as Toronto FC hung on to defeat Nashville SC 4-3 Saturday (6) for its first road win of the MLS season.

Toronto fullback Richie Laryea had an assist and won a penalty on his return to his hometown club.

Bernardeschi converted the 54th-minute penalty to put Toronto ahead 3-2 before Insigne opened his MLS account with a 77th-minute rocket, ghosting past a defender and then hammering a right-footed shot from the edge of the penalty box past goalkeeper Joe Willis.

Hany Mukhtar, Teal Bunbury and Walker Zimmerman scored for Nashville in a wide-open, end-to-end game that saw the teams combine for three rapid-fire goals late in the first half, two penalties and 31 shots.

Zimmerman's 84th-minute goal, a header off a corner, made for a tense finale after surviving video review. Nashville never led but never gave up with TFC having to survive six nervy minutes of added time. Mukhtar had a chance in the 96th minute but his header was off-target.

CF Montreal limited to home draw

CF Montreal let two valuable points slip late against Inter Miami on Saturday (6) evening, settling for a 2-2 draw at Stade Saputo.

Romell Quioto scored his 10th and 11th goals of the Major League Soccer season for Montreal (12-8-4), while Gonzalo Higuain continued his excellent form for Miami (9-10-6) with Emerson Rodriguez providing a dramatic late equalizer.

Montreal dominated possession in the opening minutes, probing at Miami's back line until a beautiful ball from Samuel Piette found Quioto at the back post, opening the scoring.

Before the stadium announcer was done calling the goal, Miami struck back. A beautiful through ball from Alejandro Pozuelo found a streaking Higuain who made no mistake.

Montreal — seemingly unfazed by Miami's immediate response — continued to dominate possession, pinning the visitors in their own third. It took another deadly ball from Piette just before the 20th minute to open them up, finding Mason Toye's head at the back post.

This time, the shot deflected off Christopher McVey's arm resulting in a penalty awarded by VAR that Quioto calmly dispatched.

Montreal continued to dominate the ball well into the second half but couldn't find the final ball or touch to put the game out of reach.

The best chance of the lot came when Djordje Mihailovic played a perfect ball in to space for a cutting Lassi Lappalainen, whose heavy touch saw the chance disappear.

This would come back to haunt them with 10 minutes left as a Miami counter and ensuing scramble saw Rodriguez sneak home a late equalizer.

Both teams are back in action on Aug. 13 as Montreal heads to PNC Stadium to play the Houston Dynamo, while Miami hosts NYCFC at home.

CBC/MS

HOCKEY

Canada awarded 2023 women's hockey worlds, U.S.A. to host in 2024

2022 tournament slated for Herning and Frederikshavn, Denmark later this month.

Canada will host the 2023 women's world hockey championship.

The International Ice Hockey Federation has awarded next year's tournament to Canada and the 2024 championship to the United States, the IIHF confirmed in its "Ice Times" newsletter issued Monday (8).

Dates and locations have yet to be announced.

The 2022 women's championship - the first to be held in the same calendar year as an Olympic Games - is Aug. 25 to Sept. 4 in Herning and Frederikshavn, Denmark.

Defending champion Canada is currently holding a training and selection camp in Calgary.

Calgary ended up the host city of the 2021 women's championship in August after the April tournament was called off in Nova Scotia because of the COVID-19 pandemic.

Halifax and Truro, N.S., were hosts of the 2020 championship also cancelled because of the pandemic.

.

CBC/MS

COMMONWEALTH GAMES

Canadian athletes won 92 medals at the Commonwealth Games — here's what's next

Créditos: DR

Swimmer Summer McIntosh celebrates with one of 92 medals won by Canadian athletes at the Commonwealth Games.

Track and field athletes back in Diamond League season; Canada Games begin.

Canada entered the 2022 Commonwealth Games in Birmingham, England with the goal of finishing in the top three of the medal table.

Consider it mission accomplished. Canadian athletes combined for 92 podium appearances, capped off by Michelle Li's badminton silver medal. The total fell only behind Australia's 178 and England's 176.

Hollie Naughton, who became the first Canadian ever to climb the squash podium when she scored silver, earned the honour of being named Canada's flag-bearer.

Canada leaves England with 10 more medals than it won at the previous Commonwealth Games in 2018. Of the 92 medals, 26 were gold — a whopping 11 more than four years ago. Even more startlingly, swimmers accounted for seven of those gold medals. And it was 15-year-old Summer McIntosh, fresh off a breakout performance at the world championships, leading the way once again with six podium appearances (two gold, three silver, one bronze) and a Canadian record in the 400-metre individual medley. Race walker Evan Dunfee, who won Olympic bronze in the 50-kilometre event, set the national 10k mark en route to gold. Reigning champions Sarah Pavan and Melissa Humana-Paredes (beach volleyball) and Maude Charron (weightlifting) successfully defended their titles. And every single Canadian wrestler will return home with hardware for a total of 12 podium appearances.

For many Canadian summer athletes, the whirlwind since last spring, when preparation and qualification for the Tokyo Olympics reached top gear, has finally passed. Some swimmers, for example, experienced two national trials, an Olympics, the world championships and the Commonwealth Games — five separate events at which they were expected to peak.

Now, there's some breathing room. It's possible you may see McIntosh at the world junior championships in early September, though it's fair to wonder how much she'd gain from racing against diminished competition. Otherwise, the 2022 International Swimming League season was cancelled due to Russia's invasion of Ukraine. The World Cup series begins in October, with a stop in Toronto at the end of the month.

On the other hand, track athletes will return to the stretch run of their Diamond League season. Canadian and Commonwealth Games shot put champion Sarah Mitton placed third at a meet in Poland over the weekend as she pursues a spot in the Sept. 7-8 final in Switzerland. The third-last event ahead of the final went on Wednesday (10) in Monaco. Canada's Aaron Brown, who skipped the Commonwealth Games, entered the 200m while Django Lovett competed in the high jump. Andre De Grasse, who anchored Canada's golden 4x100m relay squad at worlds, recently said he was unsure if he'd return to the track this season amid a lingering foot injury.

CBC/MS

TÉNIS

Serena Williams confirma adeus ao ténis em 2022

Aos 40 anos, Serena Williams vai despedir-se do ténis nas próximas semanas. Apesar de não ter especificado o palco para o adeus, aponta-se o US Open como o provável torneio de despedida da recordista de "majors" na era Open.

Uma das melhores tenistas da história da modalidade, Serena Williams confessou, em entrevista à revista "Vogue", que vai colocar um ponto final na carreira "nas próximas semanas". Com o US Open no horizonte, aponta-se Flushing Meadows como o palco da retirada da atleta, de 40 anos.

"Há alturas na vida em que temos de decidir seguir uma direção diferente, mudar de rumo. É difícil quando gostas tanto de algo, e eu adoro ténis, mas a contagem decrescente já começou", referiu Serena Williams, que define novos rumos para a sua vida: "Preciso de focar-me em ser mãe, nos meus objetivos espirituais e em descobrir simplesmente uma outra Serena que também existe".

Sem especificar uma data para o adeus, especula-se que a recordista de Grand Slams na era Open, com um total de 23, escolheu o US Open, que se realiza entre 29 de agosto e 11 de setembro, em Nova Iorque, como o palco para a "última dança" nos courts.

.

JN/MS

Fora de Jogo

Às segundas-feiras, Vitor Silva, do Benfica, Carmo Monteiro, do Porto, 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

LiUNA! LOCAL 183

TORONTO - BARRIE - COBOURG - GUELPH CAMBRIDGE - KINGSTON

BUILDING ONTARIO

Jack Oliveira
Business Manager

Luis Camara
Secretary Treasurer

Nelson Melo
President

Bernardino Ferreira
Vice-President

Marcello Di Giovanni
Recording Secretary

Jaime Cortez
E-Board Member

Pat Sheridan
E-Board Member

@liuna183 | www.liuna183.ca

CONSTRUCTION NEWS

SWIT launching program to give tradeswomen the tools to succeed

Créditos: DR

Supporting Women in Trades (SWIT) is launching a National Leadership Development Program this fall that is aimed at providing the tools and resources to help tradeswomen and gender-diverse trades acquire skills to move up in their industry.

The online program, designed by experts, will teach female trades about self-advocacy, public speaking, conflict resolution and mentoring so they can become leaders in their workplaces and the broader skilled trades community.

In the fall cohort, 18 tradeswomen from across the country will be guided through five modules by subject matter experts and gain practical tips to empower them as leaders. It will take four months to complete.

"The program aims to build confidence so women and gender diverse individuals in the skilled trades feel empowered to apply for leadership opportunities at their companies or within their unions," explains Emily Arrowsmith, director of research and programs at the Canadian Apprenticeship Forum (CAF).

The first pilot cohort will begin in September and finish by December 2022. Another cohort has already been filled from February to May 2023. There is presently a waiting list for possible future cohorts, however women and gender-diverse individuals in the skilled trades are being encouraged to apply now.

Women or gender-diverse individuals who are in the final year of their apprenticeship or who are journeypersons may apply.

Arrowsmith says participants will learn leadership skills that will aid them in advancing their careers in various trades and industries. Participants will also receive instruction in communicating with confidence, teamwork, supervisory skills and mental health, among others.

The program provides participants an opportunity to network with like-minded individuals and gain recognition within their industry. Graduates of the program may find new opportunities to use their new skills as mentors, supervisors or managers, union stewards, entrepreneurs or skilled trades advocates.

Each module will take an estimated six hours to complete. The modules involve interactive exercises for the participants, so they have opportunities to learn and to reflect upon their own experiences and clarify any issues.

The modules are principles of leadership; communicating with confidence; teamwork, mentoring and conflict resolution; supervisory and management skills; and mental health and well-being. Participants must finish all five modules to be recognized as having completed the program.

Modules will be taped in advance to allow for self-paced online learning.

Learning materials and content will be provided through the online platform. Throughout the program, participants will share ideas in discussion posts and journal entries. A facilitator and coach will be available to offer support and active participation will be encouraged. The program culminates in a final assignment based on course content.

The full program will take approximately four months to complete. A group session will be scheduled by a facilitator at the end of each individual module to clarify and discuss key issues. When the first cohort has completed the course, the tradeswomen will then participate in a final two-hour virtual group session.

Arrowsmith says participants can learn at their own pace over the four-month period and the group sessions will allow participants to ask questions, discuss issues of concern and network as a group.

"Participants will be asked to reflect upon what they learned throughout the program and their own leadership skill strengths and gaps through a verbal presentation or a written paper," she says. "If the women complete all the sessions and the presentation or paper, they will receive a certificate from CAF-FCA."

All modules were designed by instructors who have years of experience working in the skilled trades sector. Tradeswomen coaches are participating in the discussions and providing additional supports.

With improved skills in key areas, participants will gain the confidence to take on leadership roles on the jobsite and within their unions.

The first cohort filled up quickly and a second one was set up to accommodate the influx of interested individuals.

Arrowsmith says many women and gender-diverse apprentices and journeypersons have limited access to leadership training programs such as self-advocacy, public speaking, conflict resolution and mentoring for a number of reasons.

They are often isolated on the job, there is a lack of mentorship and support, and they are not offered the same opportunities because their male colleagues are perceived as having a greater chance of success in the field, she says. They also are not encouraged and supported to apply for leadership opportunities.

The CAF says women and gender-diverse people from multiple marginalized backgrounds face distinct barriers in accessing training to help them succeed. It is encouraging those from diverse backgrounds, who are newcomers, identify as 2SLGBTQ+, have a disability, or who are Indigenous, or a person of colour, to apply.

Applications for the program are being accepted on an ongoing basis as switcanada.ca.

OCN/MS

Condolences pour in over those lost in Ajax trench collapse

The workers who were injured and died in the trench collapse on an Ajax, Ont. construction site Aug. 8, were members of LIUNA.

In an emailed statement to the Daily Commercial News, Joseph Mancinelli, LIUNA international vice-president and regional manager for central and eastern Canada, said LIUNA was heartbroken to learn of the workplace incident involving its members.

"We stand in solidarity with the friends, family and LIUNA membership to honour the lives of our fallen LIUNA Brothers in Ajax, Ont.," Mancinelli said in the statement. "We grieve as one union family and in difficult times we must stand united and continue to ensure the highest level of health and safety.

One life taken is one too many. As an organization and as an industry we can and we must continue to ensure that all workplaces are safe and that all workers who build and better our communities are protected. We must ensure that each and every worker returns home safe and healthy at the end of the work day. Rest easy, our Brothers."

The incident took place Aug. 8 at a site near Rossland and Westney roads around noon.

Four workers were involved in the incident: two were injured and two died.

One worker was airlifted to a Toronto hospital and another was taken to a local hospital with a broken ankle.

Durham Regional Police confirmed the bodies of two missing workers were recovered Aug. 9 at 2:30 a.m.

The workers were employed by Direct Underground Inc. based in Vaughan, Ont. One requirement was issued to the constructor, Grascan Construction Ltd.

The Daily Commercial News reached out to Direct Underground and Grascan Construction for comment but did not receive a response. Crews used heavy excavating equipment and worked through the night to recover the bodies.

Condolences are pouring in online for the victims, although their ages identities have not yet been released.

Peel Injured workers tweeted: "Heartbreaking and so preventable. How many more workers have to die this way?"

Town of Ajax Regional Ward 2 Councillor Sterling Lee tweeted his condolences on the day the bodies were recovered.

"My deepest condolences go out to the family and loved ones of the two construction workers that passed away in Ajax early this morning due to a trench collapse. While we wait for more details, I ask that you keep those affected in your thoughts."

On Aug. 9, the Infrastructure Health and Safety Association tweeted: "Trenching and excavation work can be dangerous if proper procedures are not followed. Hazards include cave-ins, struck-by injuries, electrical contact, and slips, trips and falls. Trenching & Excavation (ihsa.ca)."

The Ontario Ministry of Labour, Immigration, Training and Skills Development (MLITSD) was called in to investigate the cause of the collapse. Two inspectors and one engineering consultant attended the scene.

The Christian Labour Association of Canada, HHCA and other local politicians also shared their condolences and reiterated the importance of safe worksites.

OCN/MS

AMBIENTE

Terra Viva
Salvar as Camarinhas

Créditos: DR

Paulo Gil Cardoso
Opinião

Espécie apenas existente em Portugal e na Galiza está à beira da extinção.

Cada vez menos pessoas se lembram de ter comido camarinhas colhidas nas matas dos areais junto do Atlântico. Quando era miúdo, e íamos à praia, as mulheres que vendiam tremoços e pevides, também vendiam camarinhas. As mulheres estendiam lençóis e guarda-chuvas por baixo dos arbustos e abanavam-nos para colher os pequenos frutos. Aquelas bolinhas brancas agridoces, refrescavam e deliciavam-nos com os seus singulares aromas silvestres. Todos os anos existia o ritual familiar de ir apanhar camarinhas, e também sentir os agradáveis e adocicados aromas que a planta liberta que fazem lembrar mel, um perfume silvestre inigualável, porém, com o passar dos anos as Camarinheiras foram sendo cada vez menos, então depois dos incêndios florestais entre a Praia de Mira e a Tocha, é raro encontrá-las.

A Camarinheira (Corema album) com frutos brancos não existe em mais parte nenhuma do mundo a não ser na costa atlântica da Península Ibérica. Estão apenas presentes em ecossistemas dunares e matas baixas, floresce entre março e maio e frutifica entre julho e setembro, sendo as suas bagas idênticas a pérolas. É uma planta que tem machos e fêmeas.

Os frutos parecem ter uma série de propriedades nutritivas excecionais, sendo ricas em minerais e hidratos de carbono, com um efeito antioxidante, contendo propriedades anticancerígenas, isto, olhando aos resultados dos estudos de uma equipa de cerca de 22 investigadores da Universidade de Coimbra, coordenados por Aida Moreira da Silva. Salvar a Camarinheira, reintroduzi-la na alimentação humana e usar as suas propriedades únicas, são os objetivos dos investigadores. Apesar de silvestres a dispersão de Camarinheiras deve-se essencialmente a uma incrível obra humana, a florestação das dunas. Na zona centro, nomeadamente no sistema dunar entre Aveiro e Figueira da Foz, foram plantadas e semeadas espécies para deter o avanço das areias, este trabalho foi feito com esforço sobre-humano por centenas de pessoas. Aquilo que hoje são florestas de pinheiros e outras espécies, antes de 1923 eram apenas areais com dezenas e dezenas de quilómetros. Foram abertos canais de irrigação, foi estrumada a areia, com extensões incríveis, apenas com o esforço humano e com a ajuda de animais e carroças, foi tudo feito à custa de muito esforço físico, sem máquinas.

A paisagem e aquilo que antes parecia um deserto sahariano, passou a ser uma enorme extensão de floresta e com uma imensa biodiversidade. As camarinhas assim como outras espécies de flora e fauna deveram a sua proliferação à obra humana. Ironia do destino, são os descentes dos semeadores e plantadores que não entenderam o incrível feito dos seus avós e que atualmente, numa sede e fúria de posse financeira, vão delapidando um ecossistema que apesar de artificial, é pró-sustentabilidade. Reduzindo cada vez mais a área de floresta dunar, construindo estradas, edifícios, zonas industriais, extraindo areias de forma criminosa, alargando terrenos para culturas extensivas e intensivas, terraplanando dunas e alterando linhas de água.

Salvar a camarinhas por si só, não será possível, é necessário salvar todo o ecossistema dunar nas suas diversas vertentes e diversidades.

Gostaria um dia de levar os meus netos, num qualquer dia de verão, a sentir o aroma meloso das Camarinheiras, misturado num nevoeiro de maresia e de cheiro a areia de mata molhada, e partilhar as caretas do amargo, misturadas com olhos brilhantes, deliciados com o doce citrínico destas pérolas das dunas. Isso sim, seria sentir a natureza com respeito e admiração.

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

Créditos: DR

Mais do que parece

Não são raras as vezes em que tendemos a desvalorizar certos sintomas que sentimos: ou porque andamos mais cansados, sobre stress ou porque até estamos numa altura em que a alimentação não tem sido das melhores - as "desculpas" são muitas e lá nos deixamos andar. "Há-de passar", pensamos. Por outro lado, também existem aqueles momentos em que até nos preocupamos com alguma dor ou mal-estar, mas depressa somos demovidos de pensamentos mais negativos com um "deixa-te de ser queixinhas". Pois bem, muitas vezes até pode realmente nem ser nada... mas existem "queixinhas" que podem parecer inofensivas mas que, na realidade, podem ser indicativo de uma doença e que por isso mesmo não devemos ignorar.

Hoje falo-vos de um caso em específico: a doença venosa crónica (DVC), em que os primeiros e principais sintomas associados são as pernas cansadas, inchadas, pesadas e com alguma dor. O calor e passar longos períodos em pé tendem a agravar estes sintomas, limitando as tarefas quotidianas - ainda assim, muitas pessoas desvalorizam o que sentem, por sentirem que é normal tendo em conta, por exemplo, a temperatura ou até a idade.

Também podem surgir cãibras noturnas, comichão e derrames - ou aranhas vasculares - e os especialistas alertam que assim que surgirem os primeiros sintomas os doentes devem procurar um médico, já que as manifestações cutâneas podem evoluir e inclusivamente resultar numa úlcera venosa (ferida) numa ou ambas as pernas. Quanto mais cedo for feito o diagnóstico e quanto mais rapidamente se começar o tratamento, melhor será a evolução e recuperação.

A DVC é uma doença que atinge cerca de 10 a 20% da população mundial, mas são principalmente as mulheres que são diagnosticadas com a mesma, sobretudo a partir dos 30 anos. Segundo os dados da SPACV (Sociedade Portuguesa de Angiologia e Cirurgia Vascular) em Portugal um terço da população sofrem desta patologia, entre elas 2 milhões de mulheres com mais de 30 anos.No país, esta doença é responsável por um milhão de dias de faltas ao trabalho, 21% de mudanças nos postos de trabalho e 8% das reformas antecipadas.

Esta doença resulta de uma disfunção ou insuficiência das válvulas nas veias, que perdem a capacidade de encerrar completamente, o que dificulta o retorno venoso. O tratamento da mesma passa por tratar os diferentes sintomas que os doentes apresentam (por exemplo, em caso de derrames é feita uma escleroterapia - que consiste na injeção de medicamentos nas veias, de forma a destruí-las -, já no caso das varizes recorre-se à cirurgia) e por prevenir a sua evolução: perder peso, elevar os pés sempre que estiver sentado/a, evitar estar muito tempo de pé, prática de exercício físico,compressão elástica dos membros inferiores e elevação dos pés da cama são algumas das sugestões.Para além disso, podem ser receitados determinados fármacos que se destinam ao alívio dos sintomas e à diminuição do processo inflamatório das válvulas.

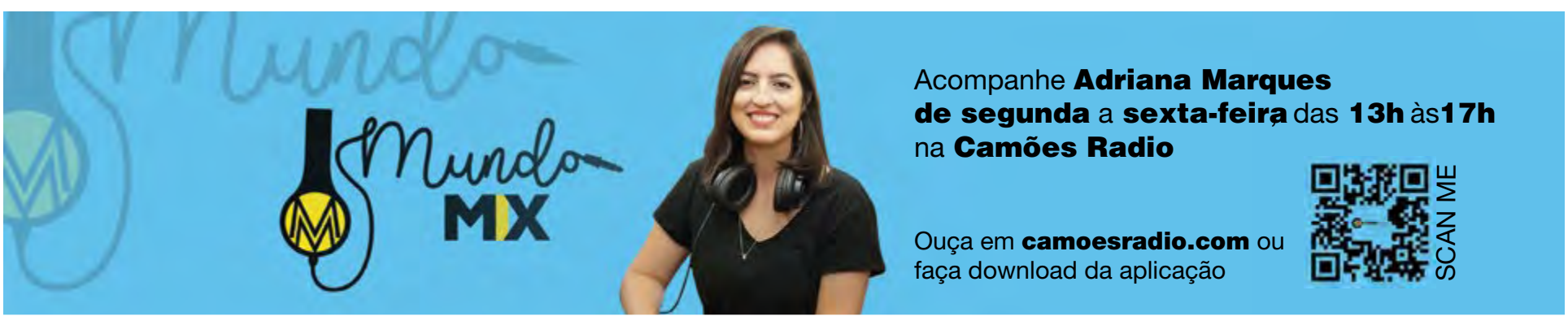
Inês Barbosa/MS

Principais fatores de risco

- Antecedentes familiares de DVC aumentam a probabilidade de vir a desenvolver a doença
- As mulheres são o sexo onde a doença tem uma maior prevalência devido (também) às alterações hormonais, à contraceção hormonal e à gravidez
- Com o avançar da idade, as nossas veias perdem resistência, o que pode contribuir para o aparecimento da patologia
- Pessoas com excesso de peso, já que os membros inferiores - e consequentemente as veias - acabam por suportar uma grande carga
- Sedentarismo ou pouco exercício físico
- Tabagismo
- Obstipação
- Permanecer, por longos períodos de tempo, de pé ou sentado.

Outras curiosidades

- Cerca de 20% dos doentes diagnosticados com DVC desenvolvem úlceras venosas
- Entre 60 a 80% das úlceras dos membros inferiores têm origem exclusivamente nas veias
- Estima-se que uma em cada 1000 pessoas sofre de trombose venosa profunda por ano
- Em 35% dos casos de trombose venosa profunda o doente desenvolve uma embolia pulmonar, o que se pode revelar fatal.



STATE & MAIN
KITCHEN ★ BAR

289-917-0198 | STATEANDMAIN.CA
3584 MAJOR MACKENZIE DR. W, VAUGHAN

Amorim Hospitality Group

BEBÉ A CAMINHO

Credito: DR

Carla Baía partilhou uma novidade que apanhou todos de surpresa: aos 50 anos, está grávida do terceiro filho. A ex-mulher do ex-jogador de futebol João Pinto, que já é avó de quatro crianças, partilhou a boa-nova numa publicação conjunta com o marido, Rahim Samcher, no Instagram. "1 + 1 = 3", escreveram na descrição de uma foto onde se pode ver o casal vestido de branco, com a barriguinha de Carla em evidência

NOVO AMOR

Credito: DR

Parece que, agora sim, é oficial! Camila Cabello tem o seu coração novamente ocupado! Depois de ter confirmado o fim do relacionamento com Shawn Mendes no final de 2021, a cantora cubana-americana deu uma nova oportunidade ao amor e assumiu publicamente o romance com o empresário Austin Kevitch, de 31 anos, aparecendo de mão dada, em público, com o CEO da aplicação Lox Club. As fotografias que confirmam a relação foram tiradas durante um passeio em Los Angeles, nos Estados Unidos.

À VENDA

Credito: DR

Se andam à procura de casa estão com sorte: Ben Affleck acabou de colocar a sua mansão à venda! Só precisam mesmo de desembolsar uns "míseros" 30 milhões de dólares! A casa, que tem sete quartos e nove casas de banho, bem como uma enorme piscina e um spa, localiza-se em Los Angeles, nos Estados Unidos da América. Esta decisão de Ben Affleck surge apenas três semanas depois do casamento com Jennifer Lopez e de um rumor de que o casal estaria a pensar mudar-se para uma outra mansão avaliada em cerca de 60 milhões de dólares.Affleck e J.Lo disseram "sim" no passado dia 16 de julho e recentemente decidiram afastar-se de forma a conseguirem preparar-se para o futuro.

ARCHIE

Credito: DR

A história de Archie Bettersbee emocionou o Reino Unido e o mundo. No dia 7 de abril, o menino de apenas 12 anos participou, ao que tudo indica, num desafio mortal on-line: o Blackout Challenge, da rede social TikTok, que consiste em apertar o pescoço até se perder a consciência por falta de oxigénio. Foi a mãe de Archie, Hollie Dance, que o encontrou, já inconsciente e com um género de ligadura à volta do pescoço, quando regressou a casa do trabalho. O menino foi imediatamente internado no Royal London Hospital, em Londres, onde foi diagnosticada a morte cerebral, dando início a uma longa batalha judicial entre o hospital e os pais de Archie, que não aceitaram a recomendação dos médicos em desligar as máquinas de suporte de vida que asseguravam os sinais vitais da criança.

Hollie Dance e Paul Bettersbee ainda recorreram às instâncias internacionais, nomeadamente à Organização das Nações Unidas (ONU), na esperança de conseguir fazer com que as máquinas continuassem ligadas, mas a justiça britânica rejeitou o apelo feito pela ONU, argumentando que este organismo não possui força vinculativa sobre a lei do país.

Os juízes acabaram por dar razão aos médicos, considerando que o prolongamento da situação não seria do "melhor interesse" para a criança, levando os pais de Archie a recorrer da decisão para o Supremo Tribunal que, no mesmo dia, reapondeu que os pais esgotaram os "direitos legais" para manter a criança ventilada. Hollie e Paul não baixaram os braços e solicitaram ao Tribunal Europeu dos Direitos Humanos que se pronunciasse sobre o caso: mas o tribunal não aceitou "interferir em decisões de tribunais nacionais".

Num último esforço, os pais ainda pediram ao Supremo Tribunal a transferência de Archie para uma unidade de cuidados paliativos, mas mais uma vez a justiça britânica ficou do lado dos médicos, que fizeram referência ao "risco significativo" de mover a criança. Assim, no sábado passado (6), as máquinas de suporte foram desligadas e Hollie e Paul despediram-se, pela última vez, do seu filho.

Ella Rose Carter, a noiva do irmão mais velho de Archie, Tom, contou aos jornalistas que os médicos suspenderam a administração de medicação ao menino às 10:00h, e que os seus níveis se mantiveram "estáveis durante duas horas", até que lhe foi retirado o ventilador. O óbito foi declarado às 12:15h. "O Archie lutou até ao fim e estou muito orgulhosa de ser a sua mãe", disse a mãe.

OLIVIA NEWTON-JOHN

Credito: DR

Olivia Newton-John, que se tornou conhecida do grande público graças ao seu papel no filme "Grease - Brilhantina", ao lado de John Travolta, morreu esta segunda-feira (8). A atriz, que também deu voz a algumas canções de grande êxito dos anos 70 e 80, tinha 73 anos e lutava contra o cancro desde 1992 - o primeiro diagnosticado na mama, o segundo, em 2013, no ombro e o último, em 2018, na base da coluna.

"A Dame Olivia Newton-John morreu pacificamente no seu rancho na Califórnia esta manhã, rodeada da sua família e dos seus amigos. Pedimos a todos que respeitem a privacidade da família neste momento difícil", pode ler-se no comunicado partilhado na sua página oficial no Facebook.

"A Olivia foi um símbolo de triunfos e esperança por mais de 30 anos, partilhando a sua batalha contra o cancro da mama. A sua inspiração e experiência pioneira com plantas medicinais continuará com o Fundo da Fundação Olivia Newton-John, dedicado à investigação de plantas medicinais e do cancro", acrescenta esse mesmo comunicado.

A RECUPERAR

Shawn Mendes viu-se obrigado a suspender a sua tour mundial, que incluía passagens pelo Canadá e por Portugal, depois de, como o próprio assumiu, ter atingido um "ponto de rutura". O músico luso-canadiano tirou um tempo para se focar na sua saúde mental, e confidenciou ao TMZ, quando questionado sobre a forma como tem vindo a ocupar o seu tempo desde que iniciou a pausa, que tem feito "terapia durante muito tempo, a levar as coisas com calma, e a passar tempo com a família com quem consigo estar".

"Acho que para mim consiste em passar tempo a fazer coisas que não fiz nos últimos anos, como jantar com amigos e coisas do género", acrescentou.

Credito: DR

OLHAR COM OLHOS DE VER

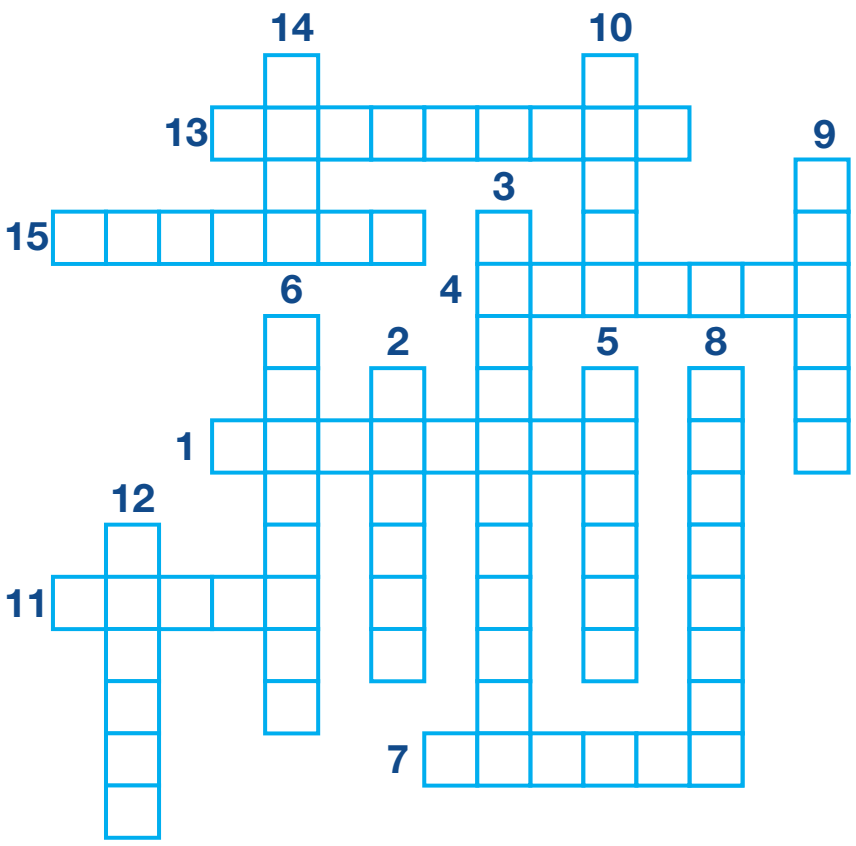
Cocorordeão. Créditos: Paulo Perdiz

"Sob as árvores do adro, a voz do sino. Lá dentro o deslumbramento litúrgico. Um céu aberto." -Maria Portugal Dias. Créditos: Bia Simões

Sol e céu. Créditos: Manuel DaCosta

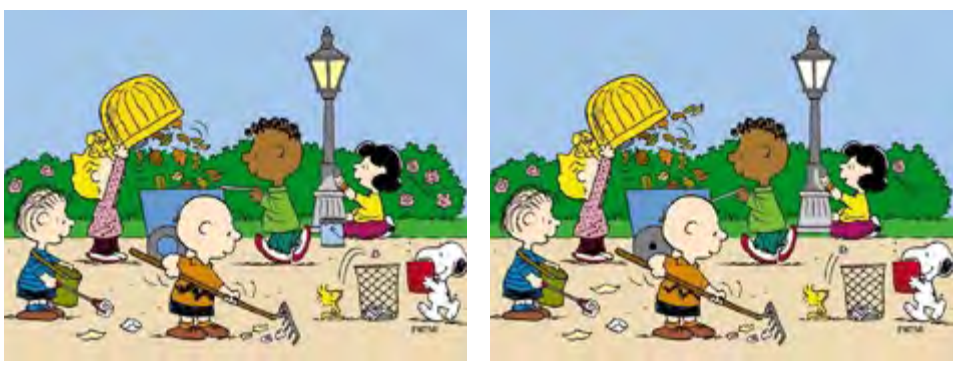
Written in the walls. Créditos: Inês Barbosa

Palavras cruzadas



1. Tornar compreensível; esclarecer, elucidar, explicar
2. Dar a (alguém) todos os cuidados necessários ao pleno desenvolvimento de sua personalidade
3. Obter, mediante pagamento, a propriedade ou o uso de algo
4. Seguir por um caminho ou percorrê-lo andando a pé
5. Movimentar-se no espaço de uma parte mais alta para uma mais baixa
6. Mergulhar ou banhar em qualquer líquido
7. Tornar(-se) seco, retirar de ou perder a umidade; enxugar(-se)
8. Transportar, levar (alguém ou algo) em direção ao lugar onde está quem fala ou de quem se fala
9. Precipitar-se a chuva sobre a terra
10. Trazer à memória; recordar
11. Imprimir grande velocidade ao deslocamento do corpo, pelo contato rápido dos pés ou das patas com o solo
12. Fazer chegar ou ocorrer antes do tempo marcado; adiantar(-se)
13. Ocupar o espaço de; ser o conteúdo de; tornar(-se) cheio
14. Elevar-se do chão por impulso dos pés e das pernas
15. Adquirir habilidade e/ou conhecimento

Jogo das 11 diferenças



Caça palavras

M	V	G	P	Y	L	H	H	N	V	L	H	U	A	N
X	N	Q	I	J	G	X	R	I	J	L	C	U	R	O
R	J	R	T	R	N	T	Q	P	C	Y	C	J	C	Ã
E	U	Y	L	Á	K	Y	J	R	C	V	O	R	P	Ç
U	X	L	G	G	U	Z	U	E	A	P	N	A	X	A
T	A	Y	C	U	J	H	T	C	N	A	S	R	O	Z
I	Q	D	N	A	P	G	S	I	I	C	U	O	R	I
L	B	J	K	G	L	P	E	O	L	E	M	S	I	N
I	U	S	O	U	U	L	R	S	A	S	O	Q	T	I
Z	F	V	L	U	V	A	A	O	T	C	V	R	N	L
A	N	K	Z	J	I	N	G	F	S	X	O	E	A	A
Ç	S	P	W	K	A	E	U	W	I	Q	O	G	R	S
Ã	V	M	X	O	L	T	L	L	R	X	U	A	A	S
O	G	H	D	W	J	A	A	M	C	V	T	R	G	E
B	D	P	W	T	R	A	T	A	M	E	N	T	O	D

MEDO
PÂNICO
CONDICIONAR
VIDA
SUPERAÇÃO
FOBIA
CAUSAS
PSICOLÓGICO
SÍNDROME
ESPECIALISTAS
TRATAMENTO
LEMBRANÇA
TESTES
CORPO
HUMANIDADE

Caça palavras

9				1	5		8	
	1							4
			8	4		6		
		5		3				2
2		1				8		5
8				7		9		
		4		8	3			
3							2	
	2		4	6				8

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

Pera bêbeda com massa folhada

Créditos: DR

Ingredientes

- **6 peras descascadas**
- **1 garrafa de vinho tinto**
- **6 colheres de mel**
- **4 colheres de açúcar amarelo**
- **2 estrelas de anis**
- **2 paus de canela**
- **100ml de Vinho do Porto branco**
- **1 pacote de massa folhada**

Modo de preparação:

Descascar as peras e deixar os pés. Colocar num tacho o vinho tinto, o mel, o açúcar, paus de canela, as estrelas de anis e o Vinho do Porto e levar as peras a cozer nesta calda durante 20 minutos.

Retirar as peras e reservar a calda. Cortar uns quadrados de massa folhada para cobrir cada pera. Levar ao forno durante 15 minutos até a massa ficar dourada.

Colocar um pouco de xarope em cada pera e decorar com uma folha de menta.

Bom apetite!

CARNEIRO 21/03 A 20/04

Cuidado com a tendência que poderá ter agora para adquirir coisas apenas para as poder exibir. Analise bem a sua capacidade financeira e evite o esbanjamento sem um objetivo previamente definido. Se a sua tendência é mais para a avareza, esta questão não se põe, e pelo contrário, deverá tentar dividir com os outros alguns bens que guarda de uma forma tão egoísta só para si

TOURO 21/04 A 20/05

Ao longo desta semana sentirá uma forte necessidade de enriquecimento mental mesmo durante atividades totalmente lúdicas como sejam os jogos que exijam agilidade de raciocínio. Não considere que está a perder tempo pois ao desenvolver a sua mente e criatividade colherá sempre proveitos para futuras atividades.

GÉMEOS 21/05 A 20/06

Precisa saber o terreno que pisa relativamente à sua vida material. Este é um período de boas oportunidades em que está favorecida a sua expansão financeira. Sente vontade de adquirir objetos que tragam beleza ou conforto à sua vida quotidiana. Seja realista e prudente em relação às suas posses, não gastando de forma exagerada.

CARANGUEJO 21/06 A 20/07

Neste período o isolamento não é a atitude mais propícia. O trabalho ou projetos a desenvolver deverão ser feitos em colaboração com amigos ou colegas. E é do trabalho associativo que poderá surgir o seu êxito e não de atitudes individualistas. Fugas à rotina e situações "clandestina" poderão surgir nesta altura.

LEÃO 22/07 A 22/08

Durante esta semana aproveite para fazer uma verificação pormenorizada dos seus gastos financeiros dos últimos tempos. Agora, poderá sentir uma maior vontade de investir no seu plano intelectual, através da arte e da cultura nos seus vários aspetos, enriquecendo e elevando, deste modo, o seu espírito.

VIRGEM 23/08 A 22/09

Quando o Sol transita pela Casa XII, a perceção do lado invisível da sua vida absorve-o de forma intensa. Tente perceber de que forma as suas ações contradizem as suas intenções. É possível que se interesse menos pelo convívio com outras pessoas e que aprecie fazer meditação ou dedicar-se à leitura.

BALANÇA 23/09 A 22/10

Estará nesta semana a atravessar um período de grande lucidez e com grande capacidade de estratégia. Tudo se irá resolver definitivamente quer seja no bom ou no mau sentido, pelo menos vai saber com o que conta. No plano emotivo tenha cuidado para não dizer o que não quer. Controle o seu lado instintivo para não se vir a arrepender.

ESCORPIÃO 23/10 A 21/11

Durante este período o seu lado mais combativo e contundente terá os seus efeitos nas suas relações conjugais ou de negócios o que, se não tiver atenção e procurar ser mais flexível, poderá trazer alguns conflitos nestas áreas da sua vida. Porém, é uma boa altura para novos projetos pois a sua iniciativa estará mais acentuada.

SAGITÁRIO 22/11 A 21/12

Está a atravessar um bom período no que toca às finanças, pois terá maior capacidade de atrair dinheiro, seja do seu parceiro, sócio ou de qualquer instituição. Se pretender fazer algum empréstimo, é agora a altura ideal. A nível amoroso é possível que se verifiquem mudanças profundas dentro da sua relação.

CAPRICÓRNIO 22/12 a 20/01

Sente-se com bastante energia física que deve aplicar em atividades desportivas e criativas. Está neste momento mais romântico e apaixonado. Sente necessidade de ser amado e reconhecido pelos outros tanto pelo seu valor pessoal como profissional. Deve afirmar a sua individualidade sem vaidade e respeitando os outros.

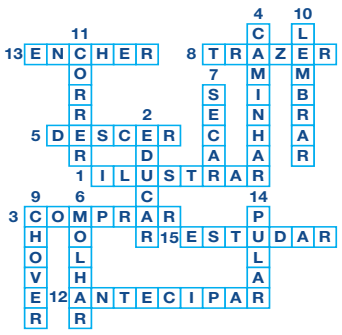
AQUÁRIO 21/01 A 19/02

Uma profunda análise psicológica poderá ocasionar uma mudança de rumo a vários níveis e é provável que experimente alguma indecisão face a valores menos tradicionais. Avalie as situações com todo o seu rigor e saberá se as novas perspetivas são corretas ou se, pelo contrário, está perante uma simples miragem ou uma armadilha intencional.

PEIXES 20/02 A 20/03

Este é o momento oportuno para lidar com assuntos do coração. O seu lado romântico e apaixonado está em evidência e sente grande necessidade de expressar os seus sentimentos. Uma relação muito profunda, intensa, possivelmente com uma importante componente física, poderá surgir durante este trânsito.

Soluções



9	4	6	7	1	5	2	8	3
7	1	8	3	2	6	5	9	4
5	3	2	8	4	9	6	1	7
4	9	5	1	3	8	7	6	2
2	7	1	6	9	4	8	3	5
8	6	3	5	7	2	9	4	1
6	5	4	2	8	3	1	7	9
3	8	7	9	5	1	4	2	6
1	2	9	4	6	7	3	5	8

Agenda comunitária

Casa da Madeira Community Centre
Festa da Nossa Senhora do Monte

1621 Dupont St., Toronto - Agosto 20-21.

Festa da Nossa Senhora do Monte. **Para reservas favor contactar:416-533-2401**

VegFest Burlington
Burloak Waterfront Park

5420 Lakeshore Rd, Burlington, Aug 20

BURLINGTON VEGFEST, a small, local, volunteer-led committee of vegans who are excited to bring the VegFest movement to Burlington! This event welcomes any and all – from the plant-based-curious to the long-term committed vegans. **12 pm - 7 pm Free Admission**

Portuguese Cultural Centre of Mississauga
Gala de Fado - Homenagem a Amalia Rodrigues

53 Queen Street North Mississauga, October 1st at 7 pm.

Fado Night - a tribute to Amalia Rodrigues. With fadistas, Claudia Madur and Jorge Fernando and musicians, Guilherme Banza, Bernardo Viana & Frederico Gato. **For more informations 905-286-1311**

Associação Migrante de Barcelos
4º Festival do Leitão

24 de setembro, às 7 pm

A Associação leva cabo o Festival do Leitão com jantar e entretenimento a cargo de Tony Silveira. **Para reservas e informações 647-949-1390 / 416-831-8251**

Portuguese Cultural Centre of Mississauga
PCCM Annual Golf Tournament

53 Queen Street North Mississauga, September 8 at 11 am.

Join us for our Annual Golf Tournament which will be held at Carlisle Golf & Country Club. The famous dinner at PCCM after the golf tournament is back this year. **Visit our website https://pccmississauga.ca/ or call 905-286-1311**

Casa da Madeira Community Centre
Festa da Vindima

1621 Dupont St., Toronto - Sep 24

Grape harvest festival.

Para reservas e informações favor contactar:416-533-2401

Classificados

Viana SINCE 1984
ROOFING & SHEETMETAL LTD

JUNTE-SE À EQUIPA DA VIANA ROOFING

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.

We are looking for a few good men and women to work for a progressive organization where pride in quality workmanship is paramount. If you have what it takes, you will be compensated with good wages, benefits, pension plans and safety measures to ensure your protection.

viana1984@gmail.com ou 416-763-2664

Procura senhora de limpeza a tempo parcial ou tempo integral a trabalhar em Mississauga (Hurontario e QEW). Os deveres incluem: limpeza, lavandaria e preparação ocasional de refeições. **Interessados favor entrar em contato 647-500-9192 entre às 18h a 21h em qualquer dia da semana.**

MOTORISTAS – VAGAS DISPONÍVEIS Segunda-feira a sexta-feira das 06:30h ao meio dia. Deve possuir Carta G válida. Ideal para pessoa reformada ou semi-reformada. Para mais informações visite YUMMY CATERING, no 1444 Dupont Street Unidade 13 em Toronto.

Auto Illusions offers 3 job positions: Auto-motive technician, mechanic or even apprentice. 4 to 5 years of experience. Also needs a driver to pick up and drop off vehicles.
Call Paula or Bruno: 416-636-3738

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**

Pessoa para trabalhar em escritório e atendimento de clientes ao balcão, ramo materiais de construção, tem que falar inglês, experiencia não necessária, damos formação.

Por favor contactar Dino ou João 416-652-7330

Empresa de limpeza está a recrutar para duas vagas full-time na área de Kitchener/Waterloo. As vagas são para o turno da manhã e turno da tarde.

Contactar: Roberto 226-220-0189

Experienced (5 years min.) bricklayers and labourers required for large unionized masonry construction company in the commercial and industrial sectors.
Contact 416-697-3913.

A.C.A.P.O.
acapo.ca
PROMOTING PORTUGUESE CULTURE IN ONTARIO

Cadillac

LEASE RATES FROM **3.5%** for **24 MONTHS*** ON MOST 2022 MODELS **+** **+ 4 YEARS PREMIUM CARE MAINTENANCE++**

applewood

3000 Woodchester Drive, Mississauga | 905-828-2221 | applewoodauto.com

Lease: Anticipated delivery will be late 2022/early 2023. Offer valid at participating dealers to eligible retail lessees in Canada (excluding Quebec) who have entered a lease agreement with GM Financial between August 3, 2022 and August 31, 2022 of a 2022 Cadillac XT4/XT5/XT6. Lease based on suggested retail price of $65,867 for an eligible new 2022 XT6 Sport at participating dealers. $0 down payment required. Bi-Weekly payment is $443 at 3.5% APR for 24 months. 52 bi-weekly payments required. Total lease obligation is $22,977. 20,000-kilometer allowance; charge of $0.16/km for excess kilometers. Cost of borrowing is $3,912. Taxes, license, insurance, registration and applicable fees, levies, duties and, dealer fees (all of which may vary by dealer and region) are extra. Option to purchase at lease end is $46,402. Rate will be honoured, but the residual and payment amounts reflected in the representative example are subject to change. See dealer for details. Dealer may sell for less. Limited time offer, which may not be combined with certain other offers. General Motors of Canada Company may modify, extend or terminate offers in whole or in part at any time without notice. Conditions and limitations apply. Offers may not be redeemed for cash and may not be combined with certain other consumer incentives. On approved Credit. While supplies last. Dealer order or trade may be necessary, but may not be available in all cases.

++Cadillac Premium Care Maintenance Program provides eligible customers who have purchased, leased or financed in Canada a new eligible Cadillac with a GM dexos1™ oil and oil filter change, and tire rotations (limit of up to eight (8) in total) in accordance with the oil life monitoring system and your vehicle's Owner's Manual, along with limited inspections and other select services, for 4 years from your vehicle's delivery date or 80,000 km, whichever occurs first, performed at participating authorized Cadillac dealers. CTS-V may be eligible for additional services. Fluid top offs, brakes, wheel alignments etc. and dealer recommended maintenance are not covered. May not be redeemed for cash or combined with certain other consumer incentives. General Motors of Canada Company reserves the right to amend or terminate this offer, in whole or in part, at any time without prior notice. Additional conditions and limitations apply. See dealer for details.

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

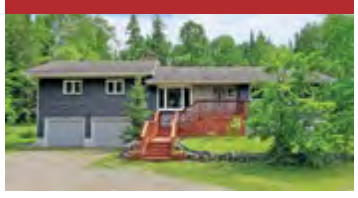
DANIELA DE MEDEIROS
Sales Representative
danielamedeiros@live.ca
416-731-4280

GARY FRAGA
Realtor® SRES®
garyfragarealestate.com
416-885-1752

RUI RAMOS
Sales Representative
ruiramos.ca
416-616-5484

FERNANDO FERREIRA
Sales Representative
fernandoferreira.ca
416-528-4724

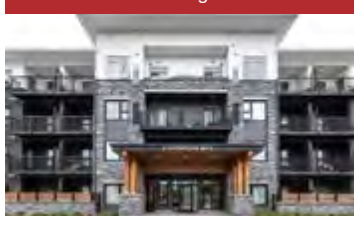
Just Listed
7 Juniper Isle Rd, Kawartha Lakes



Virtual tour: 154 rustic.Ca

Asking $849,000. Nestled on a very private 1.8 Acres of land on a private & quiet lane, surrounded by mature trees in a forest-like setting with walking trails and lakes. This 4 bedroom, 3 bathroom 2 car garage bungalow has it all. Spacious living room with stone fireplace, dining area leading to large rear deck and gorgeous kitchen with granite counter-tops, hardwood floors throughout main level. Extras: all existing light fixtures, window coverings, stainless steel fridge, stove, dishwasher, microwave & hood fan, washer dryer

Kitchener
128-110 Fergus Ave



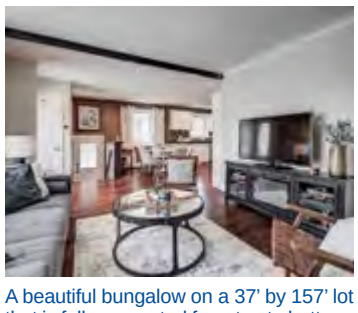
A rare opportunity to own a 2 bedroom & 2 bath condo, underground parking and locker in a new community (Hush condominiums). Beautiful & bright open concept with a large terrace. Modern kitchen has it all with stainless steel appliances, granite counter-tops & backsplash. Located in one of the most desired areas of Kitchener.

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.

Jane & Major Mackenzie

Vende-se casa despegada de dois andares com garagem. 3 quartos de cama e 3 casas de banho. Embasamento acabado com entrado separado, cozinha, casa de banho, quarto de cama e máquinas de lavar. Localizado na Maple perto de tudo, incluído Canada's Wonderland e o novo Hospital da Vaughan. Liga hoje para ver pessoalmente!

Dufferin & Davenport

Apartamento espaçoso disponível para alugar em boa localização. Um quarto, escritório e máquinas de lavar. Aluga-se por $2200/ mês + Hydro. Estacionamento de um carro por mais $100/ mês.

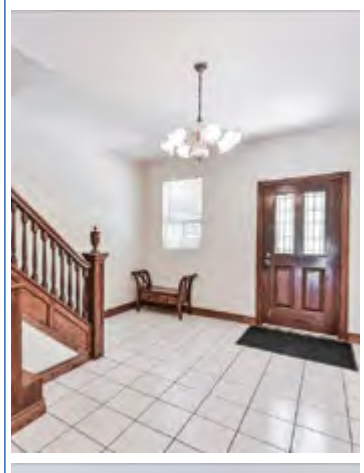
Eglinton & Caledonia

Vende-se apartamento com 1 quarto e 1 casa-de-banho. Estacionamento e zona de arrumação. Tem acesso a piscina, sala de festas e ginásio. Perto do futuro Eglinton LRT, lojas, restaurantes e muito mais.

College & Dovercourt

Lote 31.76 x 130 pés

Excelente área e rua. Três andares, 4 divisões em cada andar. Garagem para 3 carros e mais 1 estacionamento na frente. Entrada separada para a cave



Keele & St. Clair

Victorian style home, 3 bedroom 2 bathroom with master semi en-suite,finished basement, separate entrance, private drive with 2 parking spaces, close to the Eglinton LRT, malls, transit, highways and much more.

Semi-detached 3 bedroom and 3 bathrooms in a high demanding are of Keele and St.Clair on a small private circle. Close to schools, parks, transit and much more.

VIEIRA & ASSOCIATES
INSURANCE BROKERS LTD.

1-888-843-4721
info@vieirainsurance.com
Toronto | Bradford
vieirainsurance.com

PROTECTING YOUR FUTURE FOR OVER 45 YEARS

PATRICK VIEIRA
CEO
patrickv@vieirainsurance.com

JOSEPH VIEIRA
PRESIDENT & CHAIRMAN
josephv@vieirainsurance.com

PERSONAL INSURANCE SALES TEAM

NELSON PINTO
ACCOUNT EXECUTIVE
nelsonp@vieirainsurance.com

BRYCE LAWSON
ACCOUNT EXECUTIVE
brycel@vieirainsurance.com

LUISA PACHECO
ACCOUNT EXECUTIVE
luisap@vieirainsurance.com

HOME • TENANT • COTTAGE
AUTO • CLASSIC CAR
ATV • MOTORCYCLE

COMMERCIAL INSURANCE SALES TEAM

MARLAENA F. SILVA
VP COMMERCIAL LINES
marlaenas@vieirainsurance.com

NANCY DORLING
ACCOUNT EXECUTIVE
ndorling@vieirainsurance.com

CONSTRUCTION • HOSPITALITY
MANUFACTURING • REAL ESTATE
COMMERCIAL AUTO • FLEET
PROFESSIONAL LIABILITY • BONDS
COMMERCIAL GENERAL LIABILITY

AVIVA · intact · CAA Insurance Company · economical · Wawanesa Insurance · SGI CANADA · TRAVELERS · echelon Insurance · CHUBB · HAGERTY