MILÉNIO STADIUM

Ano XXXI edição nº 1611 | 21 a 27 de outubro de 2022

mileniostadium.com

Ontário **Governo anuncia ajudas para compensar interrupções no ensino** P22

Canadá **Taxa anual de inflação atinge 6,9% em setembro** P24

Entrevista exclusiva **Vítor Campelos Sonhar alto** P40

roundtable

apresentador
Manuel DaCosta
convidados
Inês Carpinteiro
Michael Halpin

Temas em discussão

Discussão de temas da atualidade

A geração Z e as doenças mentais – o que está a causar o aumento de problemas de saúde mental nos mais novos?

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

É triste ser feliz

Manuel DaCosta
Editorial

A procura constante pela felicidade normalmente conduz à desilusão, não existe tal coisa como um estado de espírito feliz.

Recentemente, o inverso da felicidade tem estado na mente das pessoas como se uma epidemia de problemas de saúde mental agarrasse incessantemente as manchetes dos meios de comunicação. Nunca a sociedade teve tantos afetados pelo impacto psicológico que esta doença cerebral está a causar. Com base em estudos recentes, pode-se afirmar com convicção que a saúde mental é a maior causa de doenças no mundo atual. Muitos culparão a Covid pelo impacto acelerado da depressão, ansiedade e outros sintomas que nos roubam a nossa paz de espírito e os prazeres da vida. Embora a Covid pareça ter contribuído para a causa raiz do problema, parece que elementos dos problemas mentais já existiam muito tempo antes da pandemia, afetando particularmente a "Geração Z", com idades entre 15 e 24 anos. Na Europa, um em cada cinco "Gen Z" estão atualmente a evidenciar sintomas da doença e, no Norte da América, um em cada quatro. Em 2019, apenas nos Estados Unidos, ocorreram 40,000 suicídios e 70,000 overdoses. Estes dados podem ser transpostos para o Canadá através da percentagem de população. Embora a Covid amplifique todos os tipos de doenças e outros problemas relacionados, deve-se levantar a questão sobre o motivo por que tantos jovens baixaram o seu estado mental para níveis epidémicos. Muitos insinuariam que o nosso amor pela tecnologia e, particularmente, pelas redes sociais, pode ser o culpado na ascensão desta propagação mundial da doença. Jovens socialmente depressivos vindos de meios pobres parecem sofrer mais do que qualquer outro grupo. Estudos indicam que a "Geração Z" está a sofrer cinco vezes mais do que os Baby Boomers. Estima-se que os distúrbios musculoesqueléticos e problemas de saúde mental aumentem 20% até 2040. Esses jovens são o futuro da sociedade, então como é que o mundo lidará com esta perspetiva de problemas de saúde tão extensos que devem proporcionar a maior recessão económica para a economia até 2040?

Diante perspetivas tão desastrosas, o que é que a sociedade deveria estar a fazer para nos salvarmos de nós mesmos? Está comprovado que quanto menos tempo passarmos em frente a ecrãs de entretenimento e de redes sociais, os nossos problemas de saúde mental diminuem. As terapias focadas em lidar com saúde mental estão disponíveis, mas geralmente, não estão acessíveis aos mais pobres e desprivilegiados. Esta deveria ser uma prioridade para o governo. A atividade física e a interação social com outros são essenciais para se lidar com estas doenças.

As redes sociais são um míssil que procura o coração e ataca as nossas vulnerabilidades. O Facebook e todas as outras plataformas de redes sociais foram desenhadas para controlar as nossas mentes. Cada dia que as abraçamos, maior é o controlo que têm nas nossas vidas. Hoje, as nossas mentes são controladas por robots que sabem aquilo que gostamos de comer, de vestir, e as nossas rotinas diárias. Utilizam essa informação para nos manipular ao ponto de ser pior do que usar drogas e álcool. A arquitetura da mente das gerações mais jovens está a ser reprogramada a um ponto sem retorno e o frankensteinismo assumirá um nível nunca experienciado. Se existe um comprimido mágico para reverter esta tendência, o Google certificar-se-á que nunca chegará até si. É assim que estas empresas operam. Passamos demasiado tempo presos nas nossas cabeças, e não nos nossos corpos, resultando num estado mental de estupor.

Parece que para muitos as mentes estão muito longe da realidade quando olhamos para estas estatísticas. Os psicólogos sugerem que estamos até com medo de nos olharmos ao espelho porque podemos reconhecer-nos. Onde está a sociedade afetuosa que as redes sociais iam criar ao conectarem milhões de pessoas que partilham interesses? Onde estão os nossos líderes que é suposto protegerem-nos dos efeitos manipuladores das redes sociais? A crise irá piorar muito mais e a criminalidade aumentará. Podemos ver isso a desenvolver-se nas nossas crianças que já não possuem resiliência psicológica, coragem e um pensamento independente. A maioria das pessoas vive de acordo com o marketing criado pelas Kardashians.

Precisamos de felicidade a toda a hora? Não. Ser feliz é experienciar o prazer e a dor das nossa vidas. A realidade é que somos humanos e vamo-nos comportar como os influencers querem que nos comportemos. A felicidade e o prazer são sobrestimados. As lutas da vida sentidas em tempo real, com pessoas reais, fornecem uma janela para o mundo que talvez possamos sobreviver. Se ao menos pudéssemos entrar no cérebro das pessoas, dar-lhes uma sacudidela e uma dose de realidade.

Versão em inglês P. 13

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

Ano XXXI- Edição nº 1611
21 a 27 de outubro 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.**

Colaboradores do jornal: **Adam Care, Adriana Marques, Aida Batista, Augusto Bandeira, Cristina Da Costa, Daniel Bastos, Luís Barreira, Paulo Gil Cardoso, Raul Freitas, 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 — 21 A 27 OUTUBRO

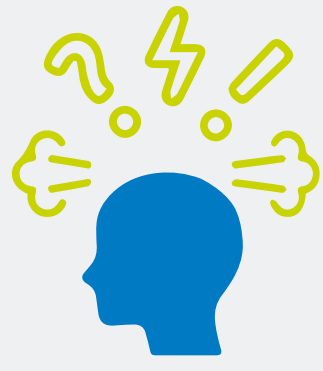
SEX	SÁB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI
13º	17º	17º	17º	17º	15º	12º

Números que fazem pensar

Doenças mentais na Gen Z

Europa

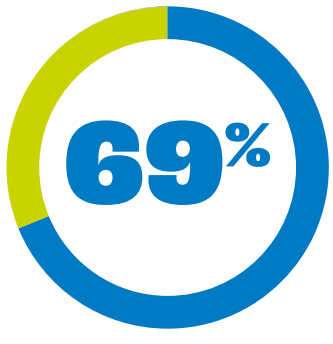
Norte da América



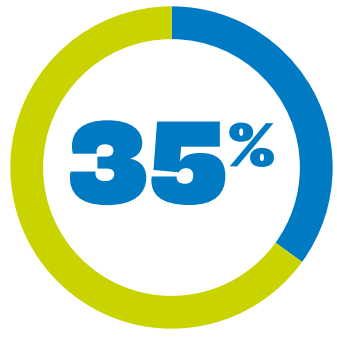
Aos 40 anos, cerca de 50% da população terá/teve uma doença mental.

NO CANADÁ...

da Gen Z apresentou sintomas psicológicos ou físicos no último ano



dos Gen Z e Millennials canadianos lidam com ansiedade



dos pedidos de invalidez para jovens canadianos devem-se a problemas mentais

dos jovens canadianos sofrem com doenças mentais

Gen Z sofre 5x mais com doenças mentais que os Baby Boomers

4,012 suicídios (2019)

Suicídio é a segunda causa de morte dos jovens

Gen Z gasta 163 minutos por dia nas redes sociais

Custo anual dos cuidados de saúde mental no Canadá

$79.9 mil milhões

Inês Carpinteiro/David Ganhão

Créditos: DR

Tempos difíceis para se ser jovem

O facto de se ser jovem está diretamente ligado a um vasto leque de desafios - é, à partida, um momento de definição de personalidade, alguma insegurança, alteração nas relações entre o seio familiar e de exposição a uma série de acontecimentos que, em maior ou menor proporção, terão impacto no futuro de cada pessoa.

A geração Z - que compreende aqueles que nasceram, em média, entre a segunda metade dos anos 1990 e o início do ano 2010 -, também denominada de centennials ou pós-millenial, que atualmente representa perto de 32% da população mundial, é sem sombra de dúvida uma geração tecnológica, que praticamente nasceu com um smartphone debaixo do braço. Jovens que não sabem o que é a vida sem internet, já que esta está presente em quase, senão todos, os aspetos da mesma: seja em casa, na forma de aprender ou adquirir informação e até na interação social. E é exatamente esta gigante onda de tecnologia - que, apesar de poder ser uma mais-valia, os faz também mergulhar num "submundo" digital que não privilegia as relações interpessoais, pelo menos fisicamente - que tem levantado diversas preocupações no que à saúde mental diz respeito.

É que se este já era um grupo de jovens caracterizado pela sua independência, com um tempo de atenção limitado e tipicamente mais introvertido quando comparado com outros, é certo que o período de e pós-pandemia veio acentuar ainda mais esta realidade: esta geração viu-se confrontada com os desafios da quarentena e encontrou no desenvolvimento de conteúdos digitais a principal forma de fintar a crise económica.

Dr. Gustavo França. Créditos: DR.

Nesta edição do jornal Milénio Stadium, em que nos debruçamos sobre o aumento exponencial de doenças mentais registado entre os mais novos, mais especificamente na geração Z, quisemos saber junto de quem convive e lida diariamente com esta realidade em contexto profissional mais sobre o que está na na origem desta evidência e o que podemos fazer para a combater: Gustavo França é médico psiquiatra no Hospital Magalhães Lemos, Mariana Falcão é médica interna de Pedopsiquiatria no Centro Hospitalar Universitário do Porto e José João Silva é enfermeiro chefe do Serviço de Reabilitação Psicossocial do Hospital de Magalhães Lemos, no Porto, e especialista em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica.

UMA "GERAÇÃO DEPRIMIDA"?

Milénio Stadium: Diferentes estudos têm apontado para uma maior prevalência de doenças mentais entre a chamada Geração Z, ou seja, aqueles que nasceram entre 1995 e 2010, aproximadamente. Um em específico, do Instituto McKinsey, aponta para que nos Estados Unidos da América uma em cada quatro pessoas pertencentes a esta geração possui problemas deste foro, enquanto que na Europa o valor passa para uma em cada cinco pessoas. O que é que nos trouxe até aqui e o que poderá explicar ser esta geração em particular a mais afetada?

Doutor Gustavo França: Creio que a famosa frase de Ortega Y Gasset "Yo soy yo y mi circunstancia" marcou uma geração de psiquiatras que não consegue dissociar o sofrimento psíquico das circunstâncias sociais em que este surge e se desenvolve. Efetivamente, quando analisamos de uma forma crítica as prevalências das perturbações mentais, seja de uma perspectiva geográfica, ou de uma perspectiva temporal (longitudinal) é inevitável debruçarmo-nos sobre o que na literatura se apelida de "determinantes sociais" da doença mental. Fatores sociais como a pobreza, o desemprego, a exclusão social, o estigma, a discriminação, uma menor coesão familiar, entre outros, podem explicar a elevada prevalência de perturbações mentais numa dada população.

Será que não existem características intrínsecas desta geração que a predisponham ao desenvolvimento de psicopatologia? Esta geração destaca-se pela relação simbiótica com a tecnologia e com as ferramentas digitais. Ainda no século XX, pensadores como Heidegger nos alertaram para os riscos da tecnologia e do seu potencial redutor da existência humana. Uma vida cada vez mais digital, imediata e partilhada, que consequências terá em termos de saúde mental? Ainda temos poucas ou nenhumas respostas.

MS: No estudo referido, a principal razão apontada para explicar esta assustadora realidade recai sobre os social media e sobre o facto destes jovens viverem fechados em si próprios, sem interação social. Consegue, enquanto profissional, perceber esta realidade entre os pacientes com quem se cruza?

Doutora Mariana Falcão: O aumento do uso dos social media por parte dos jovens é inegável. Se passearmos pelo recreio de qualquer escola, iremos observar os jovens imergidos no mundo das tecnologias. No final da tarde ou mesmo após o jantar, os jovens procuram novamente esse mundo virtual. De facto, não podemos negar alguns dos riscos inerentes ao uso excessivo das redes sociais. O facto de a maior parte das histórias de vida partilhadas serem pautadas por momentos exclusivos de felicidade e luxo, aliada à facilidade inerente no estabelecimento de contactos sociais (para alguns, é mais fácil iniciar e manter uma conversa quando o outro não está a avaliar a sua postura e expressão facial), pode criar a ilusão de que a vida social do jovem é plena e sem conflitos, o que, como percebemos, não corresponde à realidade. Contudo, as redes sociais não devem, na minha opinião, ser demonizadas. Apesar de todos os possíveis riscos, existem também muitos benefícios. Hoje é muito mais fácil manter o contacto com os pares. Não podemos ignorar os horários escolares, atualmente sobrecarregados, que apenas permitem tempo para atividades extracurriculares ao final do dia, altura em que, por diversas razões, muitos jovens não têm a oportunidade de brincar pelas ruas ou deslocar-se com facilidade e de forma autónoma para os seus lares. Nestes casos, é possível compreender que a manutenção do contacto com os amigos através das redes sociais é benéfica. Adicionalmente, estas permitem conhecer outras realidades, culturas e atividades, também elas pró-sociais. Assim, não penso que o uso das redes sociais se traduz necessariamente em jovens mais fechados. A forma como elas são utilizadas, idealmente com supervisão parental, pode, na realidade, contribuir para que se tornem jovens mais abertos a novas oportunidades.

MS: Há, na realidade, quem já apelide estes jovens e ainda os "milennials" (pessoas nascidas entre 1981 e 1995) de "geração deprimida". De facto, o uso de antidepressivos é cada vez maior, assim como a procura de assistência psicológica. Que interpretação é que faz destas evidências?

DGF: Por um lado, penso que existe uma maior oferta de cuidados de saúde mental, seja a nível primário (médicos de família no centro de saúde), seja a nível secundário (psiquiatras), pelo que é provável que os tratamentos psiquiátricos que são seguros e eficazes estejam a chegar a mais pessoas. Os antidepressivos atualmente têm perfis muito diferentes dos antidepressivos dos anos 60 e 70. Em termos pessoais, acredito que as pessoas mais jovens tenham uma tolerância menor para estados afetivos negativos. Também creio que poderão ter maiores expectativas em relação ao futuro, o que é um aspeto muito importante em termos de psicopatologia. Tudo isto pode favorecer no sentido de procurarem a tal ajuda psicológica, em situações de um limiar menor de angústia.

MS: Muito se especulou que a pandemia iria ter o poder de fazer emergir o melhor de cada um de nós. No entanto, passados mais de dois anos desde o início da mesma, parece que o que aconteceu foi exatamente o contrário...Temos, hoje, crianças, jovens, jovens adultos - e até adultos... - mais in-

Dra. Mariana Falcão Créditos: DR.

trovertidos e mais centrados em si próprios? O que acha que mudou, em traços gerais, na personalidade de cada um de nós?

DMF: De facto, sabemos que a pandemia resultou no aumento da procura dos serviços de urgência ao nível dos cuidados de saúde mental. Tendo em conta a ausência de contactos sociais presenciais, imposta pelas medidas de confinamento, muitos foram os casos em que, a posteriori, se verificou um agravamento da sintomatologia ansiosa em contexto de exposição social (o que é conceptualmente compreensível: menos oportunidades para treinar as competências sociais resultam no agravamento das dificuldades). Por outro lado, muitos apresentaram sintomatologia ansioso-depressiva decorrente da ausência de atividades sociais, transparecendo a importância do meio social no bem-estar psicológico individual e coletivo. Assim, apesar de acreditar no possível impacto negativo da pandemia nos traços de personalidade, tais como a introversão, sobretudo dos adolescentes, ainda é cedo para tirar conclusões.

MS: A alienação da vida real provocada pelos social media, em concreto, pode levar à necessidade do paciente em passar por um processo de reintegração psicossocial? De que forma é que se consegue retirá-los da realidade paralela que vivem no mundo virtual?

DGF: A alienação é um conceito extremamente complexo em psiquiatria e psicopatologia. Tanto falamos da alienação parental, como da experiência da alienação na esquizofrenia, ou na perturbação obessivo-compulsiva. Creio que em relação ao mundo virtual, não classificaria necessariamente esse mundo como uma realidade paralela, mas sim como uma dimensão diferente da experiência humana. Até porque podemos conceptualizar o outro, a urbanidade e a relação interpessoal, no espaço virtual. Acredito que ao invés de "diabolizar" a experiência humana em plataformas virtuais, o nosso papel será ajudar a pessoa a viver melhor e com mais saúde nessas mesmas plataformas. É interessante como cada vez mais se criam ferramentas e recursos digitais de saúde mental. A pandemia foi um período em que floresceram as consultas de psiquiatria e psicologia, em modo virtual, por exemplo.

MS: Por detrás dos números de lesões auto-infligidas e até suicídios - que também eles registaram um considerável aumento - entre esta geração (e não só) escondem-se outros igualmente assustadores: os das tentativas que não se efetivaram. É imperativo reforçar a atenção e o apoio psicológico?

DMF: Relativamente ao aumento do número de suicídios, comportamentos autolesivos e tentativas de suicídio no contexto da pandemia, nem todos os estudos são congruentes, existindo aparentemente um aumento das taxas globais em alguns países, enquanto outros países demonstraram taxas inalteradas. Com base na minha prática clínica com adolescentes, posso confirmar que existe uma noção da maior frequência destes comportamentos, não sendo possível clarificar se esta se deveu ao agravamento de condições psicopatológicas de base (ansiedade, depressão, etc) ou se, na verdade, existiu uma maior sensibilização da população para a procura de cuidados nestas situações ou, então, um fenómeno de contágio entre os jovens. De qualquer forma, é essencial apostar na prevenção e, para tal, as medidas políticas (desenvolvimento de plano nacional com formação e medidas preventivas) e a comunidade (promoção da saúde mental, redução do estigma associado às perturbações de saúde mental e ao suicido e sistemas de suporte interpessoal) assumem um papel fulcral. Numa segunda linha, é essencial ter um sistema de encaminhamento prioritário para os serviços de saúde mental e fornecer condições para que este possa dar uma resposta eficaz. As linhas de apoio imediata (SOS Voz Amiga, SNS24) são, também, ferramentas úteis.

MS: Existe alguma forma de se prevenir ou evitar que uma situação deste género se agrave? Como é que, por exemplo, a família deve proceder?

DMF: Existem várias ações preventivas do suicídio, com enfoque na promoção da saúde mental e redução do estigma associado às perturbações da saúde mental e ao suicídio. As escolas podem desempenhar um papel importante na promoção da saúde mental positiva, promovendo a educação acerca das perturbações de saúde mental de forma curricular e desenvolvendo a resiliência e identificando/apoiando estudantes vulneráveis ou em risco. A resposta da escola após o suicídio de um estudante ou professor também é muito importante para minimizar o impacto negativo na escola e na comunidade. Também os locais de trabalho podem constituir-se como um contexto para a prevenção do suicídio, promovendo a saúde mental, respondendo e apoiando os trabalhadores em stress e desenvolvendo protocolos de resposta perante situações problemáticas. Apesar de o suicídio ser uma problemática de toda a comunidade, é importante existirem ações focadas em grupos prioritários, nomeadamente: crianças e jovens, indivíduos com perturbações da saúde mental, indivíduos com tentativas anteriores de suicídio, indivíduos próximos de alguém que tenha cometido suicídio recentemente, indivíduos que abusem de substâncias psicoativas, indivíduos presos, indivíduos com processos de luto recentes, desempregados recentes ou de longo-prazo, indivíduos que vivam isolados ou em comunidades rurais e sem-abrigo.

Relativamente à família, esta é essencial para a promoção e consciencialização de uma saúde mental positiva e prevenção do suicídio, nomeadamente através do desenvolvimento de uma vinculação segura entre pais e crianças, assim como de formas adequadas de falar às crianças sobre a saúde mental, o suicídio e o luto. Perante uma situação de suicídio na família, é importante respeitar o tempo e luto de cada um, permitindo a expressão emocional e os silêncios, incentivar o autocuidado de cada um dos membros da família e estar disponível para dar suporte. Ressalvo que os sentimentos de culpa podem ser avassaladores nas pessoas mais próximas. É importante relembrar que aqueles que cometem suicídio não o fazem deliberadamente com o intuito de magoar os seus entes queridos. Assim, mesmo que surjam sentimentos de desesperança, dúvidas constantes e culpabilização, é essencial providenciar suporte e não assumir uma atitude julgadora.

A REABILITAÇÃO PSICOSSOCIAL

Milénio Stadium: Consegue explicar-nos, de forma resumida, em que consiste a reabilitação psicossocial?

Enfermeiro José João: Por definição (do Ministério da Saúde de Portugal, por ex.), reabilitação psicossocial é "o processo de desenvolvimento das capacidades psíquicas remanescentes e de aquisição de novas competências para o autocuidado, atividades de vida diária, relacionamento interpessoal, integração social e profissional e participação na comunidade".

Podemos dizer que a grande missão inerente à RP é a de ajudar pessoas com incapacidades psiquiátricas a melhorarem o seu funcionamento de tal forma que tenham sucesso e satisfação nos ambientes da sua escolha e com o mínimo de intervenções dadas por profissionais. Visa a melhoria da funcionalidade e das competências, a redução das limitações, das institucionalizações e do estigma, a inclusão social e a consequente melhoria da qualidade de vida. É centrada na pessoa, no respeito pelos seus direitos e preferências, levando em linha de conta a sua vontade e as suas necessidades.

MS: Percebeu, nos últimos anos, algum aumento no número de casos de pessoas que sofrem de doenças mentais graves e incapacitantes e que, consequentemente, necessitam de passar por esse processo? Se sim, o que o poderá explicar?

EJJ: Não consigo responder de forma objetiva a essa questão já que não possuo dados estatísticos que possam corroborar com certeza uma resposta. O que sabemos é que, muito por via dos avanços farmacológicos e das intervenções psicoterapêuticas agora existentes (nas quais se enquadra a reabilitação psicossocial), é possível uma melhoria da qualidade de vida destas pessoas que se reflete desde logo na diminuição sistemática do número de internamentos verificada nos últimos 30 anos. Ainda que pareça haver um aumento dos problemas de saúde mental na população, isto não se traduz obrigatoriamente num incremento dos números de doença mental grave que é, por definição, um distúrbio mental que causa problemas no funcionamento psicossocial da pessoa (por ex: relações interpessoais, dificuldades em gerir o stress, problemas de concentração e diminuição da iniciativa) e se prolonga no tempo, isto é, tende à cronicidade.

MS: Ainda que, felizmente, este tema comece cada vez mais a ganhar a importância devida, como é que considera que a sociedade lida com as pessoas que possuem problemas ou doenças mentais? Ainda existem muitos estigmas associados a estas pessoas?

EJJ: O "estigma" e a discriminação continuam a ser um dos grandes obstáculos a uma melhor qualidade de vida dos milhões de pessoas com experiência de doença mental. Grande parte da população tem estereótipos negativos associados aos doentes com estas patologias o que as pode levar a agir de forma negativa, discriminatória e rígida. Muitas vezes são os próprios meios de comunicação social que contribuem para a associação enviesada entre doença mental e comportamentos nefastos como a violência.

Um dos caminhos para a mudança e melhoria, passa pela reflexão individual e conjunta sobre as atitudes e comportamentos e por estarmos mais conscientes dos nossos pensamentos e ações quotidianos. O reconhecimento de que qualquer ser humano sofre psicologicamente quando submetido a níveis elevados de stress pode ajudar a abandonar a divisão ilusória entre saudáveis e doentes mentais. É importante fazer face à discriminação da doença mental sempre que surgir oportunidade no nosso dia-a-dia, contribuindo para a desmistificação de preconceitos e diminuição da ignorância e da rejeição. Devemos ter a noção de que pessoas com doença mental podem sofrer tanto ou mais com os comportamentos e expectativas dos outros, do que com os sintomas da sua doença por si só. Com um maior conhecimento, discussão, reflexão e com uma atitude sincera e humanista, é possível a mudança, no sentido de uma maior aceitação e integração das nossas semelhanças e diferenças. Afinal, os outros são, em parte, um espelho de nós próprios e da nossa sociedade.

MS: Quais são os desafios que se levantam aos técnicos que acompanham o processo de reintegração psicossocial?

EJJ: O grande desafio acaba por ser fazer mais e melhor com os meios disponíveis. De facto, mau grado a existência de legislação na área da saúde mental e a promessa de investimento nesta área, continuam a ser muito poucos os recursos existentes, quer falemos em estruturas residenciais, em unidades sócio ocupacionais ou em equipas de intervenção comunitária. Na verdade a esmagadora maioria dos parcos recursos alocados à problemática da saúde/doença mental continuam a ser usados no processo de tratamento deixando muitas vezes esquecida esta área da reabilitação psicossocial. Digamos que o foco fica muitas vezes centrado na remissão sintomática da doença (fundamental sem dúvida...) esquecendo todo o subsequente processo de recovery e empowerment a que têm direito as pessoas portadoras de doença mental grave.

MS: O que pode ser feito, por parte não só das pessoas mais próximas como também da sociedade e das instituições, para favorecer uma integração plena?

EJJ: O estigma relacionado com a doença mental provém do medo do desconhecido e de um conjunto de falsas crenças originadas pela falta de conhecimento e compreensão dos diferentes tipos de patologias e que acaba por se refletir em estereótipos desfavoráveis, atitudes negativas e comportamento rejeitante. As consequências de tudo isto são que as pessoas adiam a procura de ajuda, piorando a sua situação, não aderem à terapêutica expondo-se a recaídas e à deterioração das capacidades. Há dificuldade no acesso a tratamentos, com reduzidas estruturas de apoio comunitário e falta de formação especializada dos técnicos. Aumenta a violação dos direitos humanos, o isolamento e exclusão social com aumento da desesperança e do risco de suicídio, da discriminação nos empregos e nos locais de ensino, agravando o grau de incapacidade provocada pela doença, e com consequências nas famílias e sociedades.

O que fazer então para reverter, ou pelo menos, não deixar agravar esta situação? Não parecem existir soluções fáceis ou a la carte, deixo no entanto algumas ideias que, se concretizadas, poderão sem dúvida ajudar no combate a este autêntico flagelo social e que passam por:

- Assegurar a existência de legislação por forma a reduzir a discriminação no local de trabalho, no acesso aos serviços sociais e de saúde comunitários.
- Informação e debate sobre a doença mental na comunidade;
- Disponibilização de informação sobre as causas, prevalência, percurso e efeitos da doença mental;
- Eliminação dos estereótipos negativos e mitos no que respeita à doença mental;
- Proporcionar cuidados de apoio e tratamento que permitam que as pessoas que sofram de uma doença mental possam participar em todos os aspetos da vida comunitária (empowerment).

Inês Barbosa/MS

Enfermeiro José João. Créditos: DR.

Precisamos entender que uma crise de saúde requer um apoio imediato e generoso

Sheryl Boswell, diretora-executiva Youth Mental Health Canada

O Canadá é um país rico e desenvolvido, mas que lida, assim como outros da América do Norte e Europa, com altos índices de jovens a apresentarem problemas de saúde mental dos mais diversos. De acordo com estudos nessa área, o Canadá apresenta o terceiro maior nível de suicídios entre jovens em países industrializados, sendo que aqui o suicídio é a primeira causa de mortes entre pessoas entre os 10 e 24 anos aparecendo apenas depois dos acidentes. Outros dados apontam que cerca de 25% da juventude canadiana apresenta pelo menos uma questão de saúde mental e apenas um em cada cinco desses jovens buscam de fato ajuda ou tratamento para tais problemas. Entra aí outro fator complicador, o tempo de espera, que pode ser de até um ano para aqueles que tomam coragem e buscam ajuda médica.

Diante desse cenário, já há 10 anos a Youth Mental Health Canada (YMHC), realiza um trabalho de conscientização e apoio junto a esses milhares de jovens e suas famílias, além de buscar o engajamento comunitário para educação, apoio, defesa e mudança da maneira como a saúde mental é abordada e disponibilizar mais recursos para a causa.

Nesta entrevista a diretora executiva Youth Mental Health Canada, Sheryl Boswell, nos apresenta um pouco do trabalho da organização, destaca o crescimento no ritmo de trabalho durante a pandemia, momento em que muitos jovens recorreram ao serviço, mas ao mesmo tempo muitos voluntários também foram incorporados à organização, explica os sinais de alerta aos quais pais e educadores podem estar atentos e como buscar ajuda para esses jovens. Também faz uma análise crítica do sistema existente para apoiar essa juventude com questões mentais, destacando que é preciso mais investimentos de todos os níveis, desde governos até a iniciativa privada, para auxiliar organizações como a YMHC, que desenvolvem um trabalho tão importante e focado na saúde e bem-estar da população mais nova e futuro da nossa sociedade.

Sheryl Boswell. Créditos: DR.

Milénio Stadium: Que tipo de serviços a sua organização oferece para jovens com questões de saúde mental?

Sheryl Boswell: A Youth Mental Health Canada oferece o seguinte apoio, serviços, recursos e informações: pacotes de cartazes multilíngues sobre saúde mental - aproximadamente 100 cartazes em cada pacote em mais de 20 idiomas; cinco livros de exercícios para o bem-estar mental: quatro de exercícios de revistas criativas e um de Bem-Estar Mental; apoio de pessoas que já passaram por situações semelhantes para jovens com questões de saúde mental, workshops e cursos de treinamento que abrangem uma gama de tópicos relacionados à saúde mental juvenil; três serviços on-line de apoio e compaixão: Serviço de Cartão de Compaixão e um destinado as comunidades Indígenas, esse serviço que consiste em mandar um cartão com mensagens positivas e incentivadoras para qualquer pessoas que esteja lutando contra uma questão de saúde mental, Mensagem Diária de Apoio, além de uma escola- programa de suporte para pais e educadores com downloads gratuitos de nossos 24 cartões com mensagens de apoio; quatro plataformas de mídia social sendo que são as maiores e mais engajadas plataformas de saúde mental do Canadá; download gratuito de folhetos sobre saúde mental para jovens; três websites: nosso principal, www.ymhc.ngo, nosso site de educação : https://edu.ymhc.ngo e nosso último website, https://schoolphobia.ymhc.ngo. Fazemos pesquisa sobre as necessidades de saúde mental e bem-estar dos jovens e a primeira pesquisa do Canadá sobre fobia escolar e absenteísmo crônico.

MS: Há quanto tempo a organização já oferece esse tipo de apoio e tem notado um aumento na busca de ajuda nos dias de hoje?

SB: A YMHC vem operando há quase 10 anos: primeiro, como Youth Mental Health Action Group e depois como Youth Mental Health Canada. Fomos incorporados pela Corporations Canada como uma organização beneficente sem fins lucrativos em 2018. Levou quase dois anos para ser registrada como uma organização de caridade. Estamos registrados como YMHC Charitable Foundation junto ao CRA. Nosso alcance nas mídias sociais está na casa dos milhões. Durante o primeiro ano da pandemia global tivemos um enorme aumento em nossa base de voluntários com quase 150 voluntários e muito mais pessoas acessando nossos serviços, como as mensagens personalizadas on-line e workshops.

MS: Quais são os problemas mais comuns que seus pacientes apresentam e eles têm um determinado perfil?

SB: Não temos pacientes ou clientes. A maior parte do nosso trabalho é feita on-line. A YMHC não é patrocinada pelo governo ou por subsídios.

MS: Existem alguns sinais ou características que esses jovens com problemas de saúde mental possam apresentar e que sirva de alerta para pais e educadores e qual a melhor maneira de buscarem ajuda?

SB: Há alguns sinais de alerta a serem observados:

- Qualquer mudança nos hábitos alimentares e de sono
- Mudanças perceptíveis de humor,
- Isolamento: cancelamento de atividades sociais, não frequentar a escola

A melhor maneira de ajudar é antes que alguém já esteja de fato sofrendo de problemas de saúde mental. Fazer check-ins regulares de saúde mental ajuda a normalizar a conversa sobre saúde mental e bem-estar, sentimentos, emoções e humor, estratégias de sobrevivência e formas de se distrair.

MS: Como sociedade, o que poderia ser feito para melhorarmos o acesso a programas de saúde mental voltados para jovens e lutar contra o estigma que ainda pode existir sobre o assunto?

SB: Precisamos de uma mudança cultural na forma como abordamos as questões de saúde mental e bem-estar. Precisamos abraçar formas acessíveis de apoio a si mesmo e aos outros, tais como nossos livros de exercícios de bem-estar mental que se propõe a aumentar a autoconsciência e a consciência emocional, construir habilidades na gestão do estresse, lidar com o problema resolução, e tomada de decisões. Precisamos encorajar pessoas de todas as idades a desenvolver um plano de ação pessoal de bem-estar mental para que, quando estão com essas dificuldades, possam se valer desse plano e saber o que fazer. E necessário desafiar os profissionais que viram as costas aos jovens com desculpas para o porquê eles não podem vê-los e porque é necessária uma espera de mais de um ano. Precisamos entender que uma crise de saúde requer um apoio imediato e generoso. Precisamos de pessoas com experiência na causa guiando e liderando a mudança necessária para a comunidade e que colocam as pessoas e suas necessidades no centro do que fazemos.

A YMHC precisa de financiamento. Temos um grande nome, uma grande presença nas mídias sociais. Fazemos coisas grandes. Mas temos um orçamento operacional pequeno. Poderíamos fazer muito mais se o governo e outras iniciativas privadas nos dessem um maior apoio.

Lizandra Ongaratto/MS

TEIXEIRA
ACCOUNTING FIRM INC.

HelpingBusinesses.com

We're hiring a bookkeeper

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

- Back office
- Accounting
- Bookkeeping

- Tax advice
- Personal taxes
- Business taxes

- Estate planning
- Corporate life insurance
- Private pension plans
- Retirement options

- Corporate financing
- Corporate debt solutions

Carlos Teixeira
Managing Partner

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

Hamilton
219 Main Street West
416 535 8846 ext 221

Serving
Toronto-GTA
Bradford
Brampton
Richmond Hill

Youth mental health An everyone's problem

Young people between the ages of 10 and 25 years old. They're called Generation Z and the online world is a daily reality for these groups, also considered digital natives: from earliest youth have been exposed to the internet, the social networks and mobile systems. They have much more access to information about the world, maybe that's why they are also more concerned with social justice problems and universal topics, like climate change, for example. Even though they're young, these groups of people have already been exposed to a world pandemic and now are suffering the economic consequences of it. Also, what characterizes this generation is the struggle with mental health issues as different researches have shown. The question is: why are they suffering so much with anxiety, depression and other mental health concerns? Do we even have a one single answer or are the combinations of a lot of factors causing this situation?

In the search for these answers, Milénio Stadium dedicated this edition to this concerning topic and the importance of the awareness around it, we have interviewed two sociologists. Michael Halpin is an Assistant Professor of the Department of Sociology and Anthropology of Dalhousie University and Jason Edgerton, has a Ph.D and is also a Professor on the Department of Sociology and Criminology in the University of Manitoba. They both have similar opinions about some topics, such as the awareness increase of mental health that led to these major numbers of mental health issues, the influence of social media in this generation - and how this can be harmful to them -, the pandemic that generates increasing distressful factors and the Professors also presented their visions about youth future in this matter- mental health- warning us that difficult times are ahead of us, that's why awareness and action are so important.

Michael Halpin. Photo: DR.

Milénio Stadium: Different studies and research have shown that Generation Z youth (individuals between 10 – 25 years old) are presenting higher levels of mental health issues compared to previous generations. How is this related to the way society has changed throughout the years?

Michael Halpin - Assistant Professor: There are a few factors here. First, Generation Z is not stigmatizing mental illnesses to the same degree as previous generations. They see mental illnesses as something that can be discussed, rather than something that needs to be hidden. Part of this is driven by social media, where people are sharing their mental health concerns and receiving support and validation from others. So, one factor is that Generation Z is not hiding mental illness, while other generations were/are. It's not just that mental illness might be up among Generation Z, but that other generations were under reporting mental illness. Second, much sociological work suggests that social stressors can cause mental illness. For instance, job loss and experiencing racism have been connected to mental illnesses like depression and anxiety. There have been several large social stressors that have impacted Generation Z, including the 2008 recession, COVID-19, and our current/ looming inflation crisis and recession. In addition to this, there are several other chronic social problems that are obvious right now – including economic inequality, decreasing affordability, the increased cost of housing, the increased cost of education, systemic racism, and looming environmental catastrophes. Generation Z has encountered many stressful events and we'd expect such stress to be related to mental health. Third, as I address in more detail below, social media certainty has an impact on the mental health of Generation Z.

Jason Edgerton, Professor: I think the picture is more complicated than just saying Gen Z has higher rates of mental health than recent generations. A key issue is extent to which mental health issues are recognized, acknowledged and/ or identified as mental health problems which in turn affects the rate at which they reported as such within systems like education, social services and healthcare. It is quite possible that the underlying prevalence of mental health issues (for example, depression and anxiety are not new) is similar to what it was in previous generations, they were just not labelled as such, were not talked about and hence were not reported. More people suffered in silence. By way of analogy, there has been significant increase in awareness of concussions in sports and corresponding efforts in terms of education, prevention (e.g. equipment and rule changes) and harm reduction (e.g. concussion protocols) in relation to taking them very seriously. In previous generations that was unheard of, a player may have 'got his bell rung' but after a brief rest they were expected to get back into the game, the understanding of brain trauma and long-term consequences was negligible for most people. This doesn't necessarily mean concussions became more widespread or problematic a few years ago, just that we as a society became more aware of the seriousness of the problem.

It is similar with mental health, the rates of reported mental health problems have increased as awareness has increased. And this is not just for younger generations but for adults as well now. People are now more able to recognize the symptoms of mental health and to identify it as such. Of course, while there has been much progress in treating mental health problems, there is still much work to be done and much investment to be made in making mental health resources available in our society.

MS: How is social media affecting Generation Z?

MH: Social media is impacting the mental health of Generation Z in three major ways. First, social media is damaging the mental health of Generation Z (and other generations) by impacting self-esteem and self-image. Numerous studies have suggested that social media use can increase the incidence of mental illnesses, such as anxiety, depression, and eating disorders. In part, they are comparing themselves to what they see on social media in a negative ways, which is damaging their mental health. Second, social media as a tool is disrupting many parts of our lives. Social media use and overall screen time can decrease our participation in healthy behaviours. For instance, people report that screen time impacts their ability to exercise and disrupts their sleep. Such disruptions can diminish our mental health. So regardless of what Gen Z might be doing on social media, using social media can decrease overall health in a way that also impacts mental health. Third, there is evidence that social media is creating "sociogenic" illnesses. Sociogenic means caused by society, or your social group. In this case, this would be mental disorders that are not caused by some sort of internal physiological and psychological dysfunction, but disorders that are caused by how we see other people. For instance, the number of people reporting that they had Tourette's Syndrome or Dissociative Identity Disorder (previous called multiple personality disorder) increased dramatically after Tik Tok accounts featuring those disorders became popular. The idea here is that people who would have otherwise not have these symptoms are reporting them after seeing them online.

JE: In terms of mental health it can be problematic. For example, bullying didn't used to follow students home from school as it does now. Online bullying is a very serious issue for those kids who have endured it, kids can be even meaner online as there is something disinhibiting about not having to look a person in the face as you say mean things about them, kids can be quite mean when they are interacting online or posting about others. There is also probably a harmful aspect to the constant voyeuristic consumption of others curated online lives. If kids are constantly watching the supposedly amazing lives of online influencers and celebrities, it is bound to have some negative impact on their assessment of their own life circumstances. Re-

Créditos: DR

latedly, the ever-present nature of online social media is also potentially problematic, who would want to study when you can at any moment, with a swipe of your smartphone, go down the rabbit hole of TikTok videos for a couple hours instead. There is also research suggesting the nature of much online content (brief, action-packed, quick-changing) has negative effects on attention-spans and task-related focus.

MS: Have Covid-19 played a role in this reality between younger people?

MH: Yes, absolutely. COVID-19 is impacting the mental health of everyone. First, COVID-19 is a major stressor for all of us, including Generation Z. As I mentioned above, many sociological studies connect stress to mental health and we'd expect such a major stressful event to produce mental illness or decrease mental health. Second, as a result of COVID-19, many of us had to spend more time using screens and more time online. As I mentioned above, screen time and social media are also impacting mental health. Third, COVID-19 impacted our social networks and how we interact with other people. Many people had to isolate. Many of us were not able to see friends and family. Social isolation has been consistently connected with decreased physical and mental health and, as far as the sociological literature is concerned, is one of the most damaging experiences for our health. Additionally, our social connections – our bonds with friends and family members – can protect our mental health, especially in times of stress. Having these relationships disrupted is also bad for our health. These impacts were perhaps worse for Gen Z than some other groups, as they were having disruptions in their education, disruptions in their ability to secure their first jobs, and disruptions in terms of forming romantic relationships.

JE: I think it has to the extent that it has provided the conditions for kids to spend evermore time online. Many parents found themselves relenting on the restrictions they placed on their kids' online activity during the pandemic (kids were doing school online and they couldn't see their friends in person), and once the genie is out of the bottle... it is a challenge to get kids online habits back down to pre-pandemic levels.

MS: Some experts pointed out that the way this generation was raised, with overprotective parents, can be a cause of these mental problems. Do you agree and is this a tendency for next generations too?

MH: I agree that parenting can be associated with mental health and illness, but this is true for all generations. We could also argue that the stereotypical distant and cold parents of the 1950s were also bad for their children's mental health. Parenting is a relevant factor for mental illness, but it is just one of many relevant factors. With mental illness, as with many physical illnesses, there are often multiple causes. I would also caution against simply 'blaming parents' for the mental health of any generation, as this tends to remove focus from other factors – such as economic stress and lack of opportunities – that are also very relevant to our mental health.

JE: The generational blame-game has been around for decades. Every generation complains about the succeeding generation –the WW II generation complaining about Boomers, Boomers complaining about Gen X, etc. There is certainly a body of writing that identifies helicopter parents and the sort as a problem. Have overprotective parents raised a generation of hothouse flower children who are unequipped for life's adversity? In my opinion the generational trend theories tend to be oversimplistic and to try to explain too much with too little. Quite frankly, the helicopter parent phenomenon is largely contained to a certain strata of the middle and upper middle classes. For most kids, having parents that are too involved is not the problem. On the more general question of children lacking resilience because their parents sheltered them from life's cruel lessons, I think this is likely somewhat overblown too. It could be true for some, and there is certainly something to be said for learning to overcome adversity. It is also just as likely for some youth, that they have been led to have very high expectations and that the reality has been very disillusioning. For example, for the first time in several generations, most children cannot realistically expect to out-earn their parents (the idea of social mobility increasing with each generation) in the wake of a shrinking middle-class and growing economic inequality.

MS: Socially speaking, there's still some stigma related to dealing with mental health issues. How can we improve in this aspect?

MH: Some recent studies suggest we are doing quite a good job in reducing the stigma of mental illness. In fact, Millennials and Generation Z are really leading the way in this area, as they are far less likely than previous generations to stigmatize people with mental illnesses. In terms of what we can do – I think we need to move beyond awareness campaigns – campaigns that aim to decrease stigma by making people aware of mental illnesses, and how common mental illnesses are. This message is important, but we also need to start addressing the inequalities experienced by people with mental disorders. For instance, people with schizophrenia have higher rates of unemployment than people with any other form of illness or disability. Likewise, while more people report seeing mental illnesses as illnesses that are just like physical illnesses, they still prefer to have distance from people with mental illnesses. The next big step in addressing the stigma of mental illness is changing how we treat people with mental illnesses and making sure that our society is fair for them.

JE: Certainly, there is still stigma, we can understand that someone can't just heal their broken arm with will power but we have trouble grasping that for someone struggling with a bout of debilitating depression, for example. But we have come a long way with public education campaigns and celebrity disclosures forcing mental health issues out of the shadow. Think of Shawn Mendes postponing his recent world tour due to mental health-related concerns or tennis star Naomi Osaka stepping back from competing for a while to take care of her mental health. Many other celebrities have shared their struggles and public awareness campaigns like Bell Let's Talk. There is still a distance to go (especially in terms of making mental health supports available to the broader public), but we have come a long way from the old days of shame and isolation.

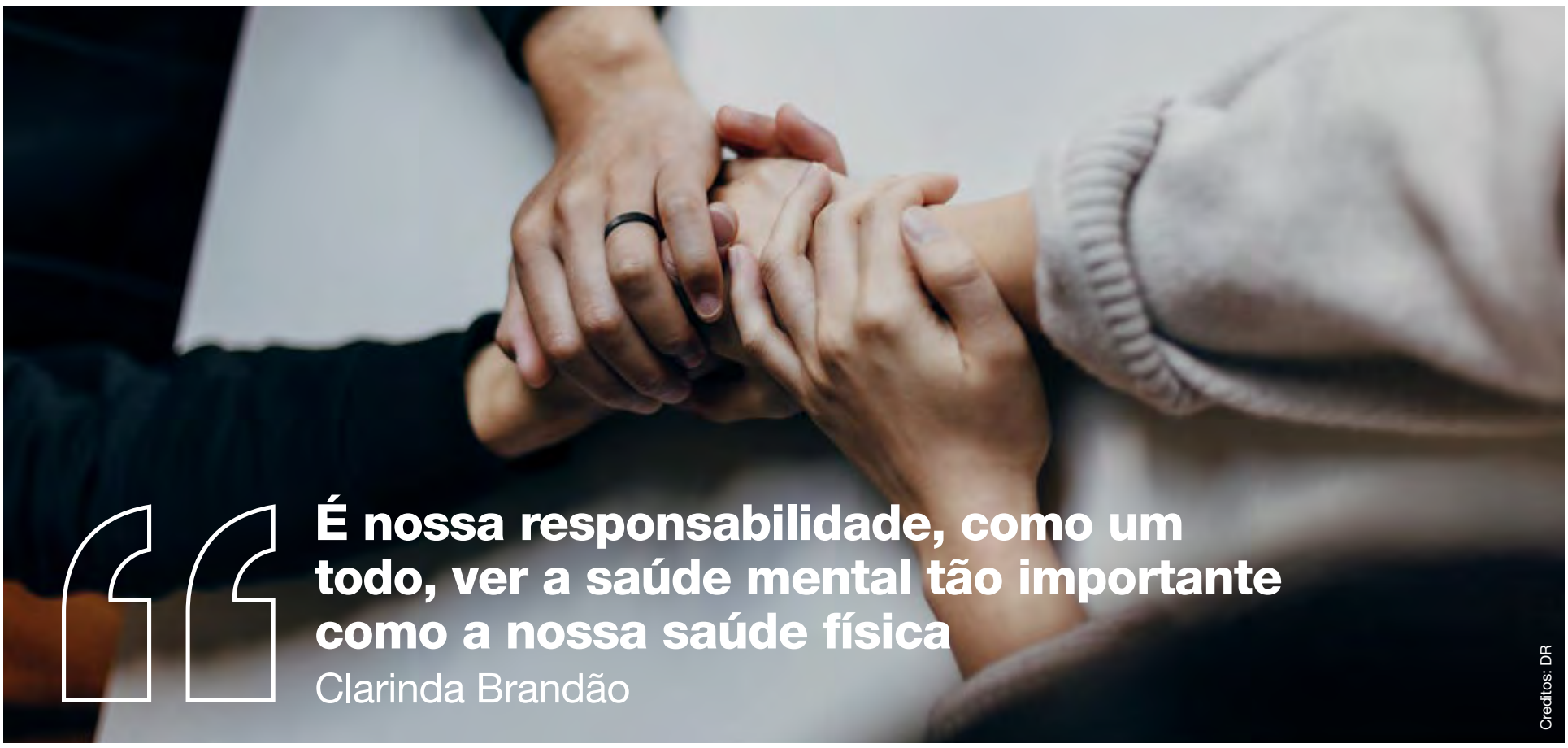
MS: How do you foresee the future of our society?

MH: That's a big question! In relation to mental health, I think the short-term picture is rather grim. There are several looming social crises in Canada and other countries – affordability, recession, pandemics, war, inflation, housing, social division, etc. These are big social problems without easy or quick solutions. Because these are big problems with a lot of negative impacts, I expect that we'd see increasing incidence of mental illness. I am also not optimistic about the future in terms of social isolation. Some studies suggest that we are becoming lonelier and more isolated, and this is also very bad for our mental health. We are also going to have to grapple with new technology – such as virtual reality, altered reality, and the metaverse – and the impacts that technology will have on our mental health. There are types of mental health problems a few years in our future that we can't even imagine right now. I am optimistic about stigma. Younger generations are changing how mental illnesses are viewed and I think this is positive for how we treat people with mental illnesses.

JE: This is a huge question. If you ask me what are the two biggest crises facing us –I would say climate change and growing economic inequality, and both of these are growing sources of stress that have major implications for mental health.

Lizandra Ongaratto/MS

Jason Edgerton. Photo: DR.



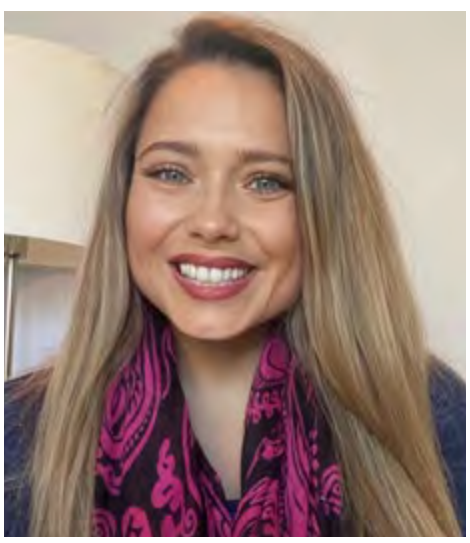
É nossa responsabilidade, como um todo, ver a saúde mental tão importante como a nossa saúde física

Clarinda Brandão

Creditos: DR

O que se passa com os mais novos? Por que razão há tantos a acusarem algum tipo de problema relacionado com a saúde mental? Por que há cada vez mais jovens a optarem pelo suicídio? O que os faz não ter nada que os agarre à vida? Estas são algumas questões que nos vêm à mente quando olhamos para os números que expõem um problema que muitos não querem ainda ver. Estes jovens vão seguramente ser adultos mais frágeis emocionalmente e é importante que os mais velhos tenham consciência da importância de estarem atentos e vigilantes. Clarinda Brandão, Registered Psychotherapist & Relationship Expert, ajuda-nos a perceber o que está a acontecer e dá-nos ainda algumas pistas para os sabermos acompanhar e ajudar a ver e viver a vida de uma forma mais feliz.

Milénio Stadium: Um estudo recente (American Psychological Association) revelou que 90% da Geração Z teve, no ano passado, alguns sintomas ao nível físico ou psicológico, resultante do stress; 70% disse que a ansiedade e depressão é vulgar entre os seus colegas e amigos. Por outro lado, a McKinsey Insights refere que 25% de jovens da Gen. Z sofrem de angústia emocional. O que está a acontecer a esta geração? Mesmo sabendo que o crescimento também pode causar dor física e emocional, o que pode estar a causar este espalhar de problemas relacionados com a saúde mental nos mais jovens?



Clarinda Brandão. Créditos: DR.

Clarinda Brandão: A Geração Z (Gen Z) tem atualmente entre os 10 e 25 anos de idade, nascida entre 1997 e 2012. Alguns estudos mostram que a Gen Z tem mais fatores de stress do que qualquer outra geração. Alguns fatores de stress estão ligados às preocupações com as alterações climáticas, às pressões dos meios de comunicação social, ao facto de estarem mais atentos à ética e aos preconceitos mundiais, ao aumento das taxas de criminalidade em todo o mundo, ao custo de vida e ao facto de se manterem num mundo digital que continua a evoluir e a mudar a cada dia. Esta geração cresceu com a tecnologia e com todos os prós e contras que a acompanharam.

Há estudos que também mostram que a pandemia de Covid-19 causou, de facto, mais angústia emocional na população da Gen Z do que em qualquer outra geração.

MS: Muitos atribuem às redes sociais, a grande responsabilidade por este estado de coisas. Justifica-se este apontar de dedo ao mundo digital?

CB: Em muitos aspetos, as redes sociais e a tecnologia desempenham um papel muito importante na atual crise da saúde mental. É mais provável que a população Gen Z esteja mais tempo nas redes sociais, do que não, o que leva a uma saúde mental e bem-estar emocional deficientes.

Esta geração cresceu na era da tecnologia digital e é mais estimulada através de ecrãs, aplicações divertidas e mensagens visuais durante toda a sua vida. O que pode resultar na sua dependência da sensação de estarem ligados, devido ao estado de atividade, ligação e estimulação do conteúdo. A maioria dos jovens da Gen Z luta para regular as suas emoções e sentimentos ou estão em constante estado de ansiedade, devido ao estímulo das redes sociais.

Alguns dos impactos negativos das plataformas de redes sociais são:

Pressões sobre a sua vida e as suas aparências - a necessidade de nos compararmos constantemente com os outros. Mesmo que se saiba que as imagens que estamos a ver nas redes sociais são manipuladas, elas ainda podem fazer os jovens sentirem-se inseguros sobre a sua aparência ou sobre o que se passa na sua própria vida. Apesar de saberem que as pessoas, frequentemente, destacam os bons momentos das suas vidas.

Isolamento - as pessoas confiam na internet para lhes proporcionar uma ligação; no entanto, por vezes, pode ser uma falsa sensação de ligação e pode, de facto, fazer com que as pessoas se sintam mais isoladas.

Cyberbullying - o bullying através da internet continua a ser um grande problema, especialmente nos adolescentes e nas gerações mais jovens.

Auto-absorção - partilhar selfies sem fim e todos os seus pensamentos mais íntimos nas redes sociais pode criar um egocentrismo pouco saudável e distanciar-nos das ligações da vida real.

MS: Qual o papel dos pais (ou dos mais velhos, de um modo geral) numa situação desta natureza? Que "culpa" lhes pode ser atribuída?

CB: Os fatores globais de tensão que a Gen Z especificamente enfrenta não se dirigem a uma só fonte. Muitos dizem que a geração mais nova está zangada e frustrada com as gerações mais velhas por as terem deixado com um mundo difícil de viver. Seja económica ou emocionalmente. De facto, este é um momento mais difícil e mantermo-nos à altura das pressões diárias de constante estimulação e mudança pode ser um desafio.

MS: Como e quem pode ajudar esta geração?

CB: É responsabilidade dos pais e tutores ajudar as gerações futuras. É importante que os pais permaneçam mais vigilantes ao desenvolvimento dos seus filhos quando se trata da sua utilização das redes sociais. De facto, estudos demonstraram que existem alterações neuro-cognitivas no lobo frontal das crianças que utilizam as redes sociais, uma vez que estas tendem a satisfazer necessidades de gratificação instantâneas ao longo do tempo.

Vivemos num mundo movido pela tecnologia que utiliza tecnologia avançada para quase tudo o que fazemos. A ligação a um estilo de vida "go-go" de constante mudança e estimulação pode roubar a uma criança a sua infância e, mais tarde, na vida impactar a sua saúde mental. É importante concentrar-se em proporcionar uma infância forte para os seus filhos, que não seja inteiramente dependente da tecnologia, para que seja feliz. Criar espaço para as crianças e jovens usarem a sua imaginação e não os ecrãs de estimulação constante. Também é importante falar sobre a saúde mental e a importância de procurar ajuda. Procurar sinais e chegar até às pessoas certas para obter apoio.

MS: Que futuro estamos a construir?

CB: Se continuarmos neste caminho de absorção das redes sociais (sempre online, pressão do estado online, mensagens instantâneas, etc.) continuaremos a ver o número de doenças mentais crescer, ao longo do tempo, em vez de diminuir; aumento do risco de depressão, ansiedade, solidão, autoflagelação e mesmo pensamentos suicidas. Também estamos a construir um futuro de ansiedade social à medida que as pessoas lutam para se ligarem no mundo real e respondem em tecnologia e ecrãs para comunicar. Uma grande desconexão social.

MS: É tempo de olharmos todos (cada um de nós e os responsáveis governamentais) para a saúde mental como uma doença realmente ameaçadora para o bem-estar social?

CB: Absolutamente! Chegou a altura de remover o estigma em torno da saúde mental e de dar espaço para as pessoas se sentirem confortáveis na procura de ajuda. As taxas de suicídio continuam a crescer e as pessoas estão a lutar com a sua saúde mental, especialmente durante estes tempos.

A saúde mental é mais do que ter um distúrbio mental. Os problemas são vividos de forma diferente de uma pessoa para outra, com diferentes graus de dificuldade, angústia e resultados sociais e clínicos potencialmente muito diferentes.

As condições de saúde mental incluem perturbações mentais e incapacidades psicossociais, bem como outros estados mentais associados a uma angústia significativa, deficiência no funcionamento, ou risco de autoflagelação. As pessoas com problemas de saúde mental têm mais probabilidades de experimentar níveis mais baixos de bem-estar mental que podem ter um grande impacto na sua vida.

É nossa responsabilidade, como um todo, ver a saúde mental tão importante como a nossa saúde física.

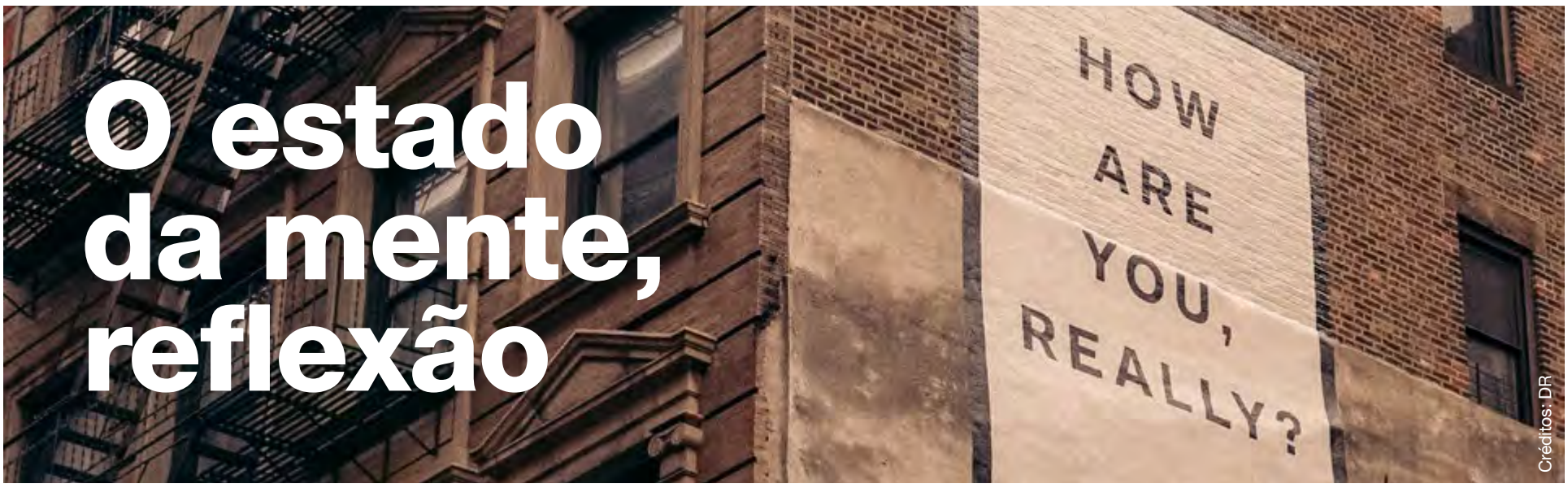
Madalena Balça/MS

O meu amigo Alfredo Keil está sempre a ouvir música, suponho que seja por isso que se tornou num compositor. Felizmente para mim, ele não é muito bom com palavras, por isso, em 1891 perguntou-me, a mim Henrique Lopes de Mendonça, se escreveria um poema para uma melodia em que estava a trabalhar. Fizemos um trabalho muito bom, já que qualquer pessoa de ascendência portuguesa ainda canta as nossas músicas com orgulho – normalmente antes dos jogos de futebol. Parece que toda a gente gosta do refrão, "Às armas, às armas! Sobre a terra, sobre o mar. Às armas, às armas! Pela Pátria lutar! Contra os canhões, marchar, marchar!" Dá-me arrepios cada vez que oiço.

Tenho a certeza que se tivéssemos um smartphone, o Alfredo estaria a ouvir boa música na aplicação da CamõesRadio.com em vez de estar a ouvir-me.

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

O estado da mente, reflexão



Créditos: DR

Cristina da Costa
Opinião

Olá, viva. Como estão?

Mais uma sexta-feira outubro a deixar "cair" a folha, literalmente, e nós cá vamos. Graças a Deus, que não venha pior. E como está, realmente, caro leitor? Anda a lidar bem com todas estas mudanças que se nos apresentam a cada dia? Por vezes há que refletir e realizar que temos de desanuviar e levar menos carga nos ombros (pois... faz o que eu digo, não faças o que eu faço, falando de mim). Pois é. Andamos com uma sobrecarga de tudo um pouco. Família. Saúde. Despesas. Trabalho. Enfim. Um vira-vira de tudo um pouco e vamos descurando de nós. Verdade. Esta semana o jornal Milénio debruça-se sobre o estado da nossa sociedade em termos de saúde mental e como esta área da saúde está a ser afetada sobretudo durante e pós pandemia. Então, vamos lá tentar perceber mais ou menos como nos encontramos. Sem julgar nem ser julgado.

Começando pela adolescência e os primeiros anos da vida adulta são uma época da vida em que ocorrem muitas mudanças, por exemplo, mudar de escola, sair de casa e começar a universidade ou um novo emprego. Para muitos, estes são tempos emocionantes. Eles também podem ser momentos de stress e apreensão, no entanto. Em alguns casos, se não forem reconhecidos e gerenciados, esses sentimentos podem levar a um estado de doença mental.

Durante esta pandemia o uso mais frequente dos computadores e das redes sociais não veio de todo, ou em nada, ajudar.

Não sabia eu também até começar a pesquisar que, em média, cerca de metade de todas as doenças mentais começa por volta dos 14 anos, mas a maioria dos casos não é detetada, nem tratada. Por entre os adolescentes, a depressão é a terceira causa principal. O suicídio é a segunda principal causa de morte, entre os jovens de 15 a 29 anos.

É porque é que a pandemia afetou a população mundial, principalmente, a mais jovem?

Entraram em pânico com medo de ficarem doentes e morrerem; também sentiram grande preocupação em obter, remédios ou suprimentos pessoais; e ainda o medo de perderem a fonte de rendimento; emprego, etc.

A alteração dos padrões do sono, e da concentração nas tarefas diárias, ou aparecimento de pensamentos menos positivos, também sentimentos de desespero, tédio, solidão e depressão devido ao isolamento, até alguma raiva, frustração ou irritabilidade pela perda de autonomia e liberdade pessoal, tudo isto são sinais de alerta. E, quanto a mim, o principal fator de desequilíbrio mental entre os adolescentes é o medo de serem socialmente excluídos ou estigmatizados por terem ficado doentes.

Este tema é sério e não se deve descurar.

Passo a citar alguns dos principais transtornos mentais: depressão; transtorno afetivo bipolar; esquizofrenia; demência, distúrbios de desenvolvimento.

O Dia Mundial de Saúde Mental celebra-se a 10 de outubro e cada vez mais as pessoas estão a ficar cientes de que é um tema real, não só uma outra invenção científica.

Durante a pandemia apercebi-me de que a incerteza de tudo o que nos rodeava, o desconhecido me causava bastante medo, pânico e, inclusive, consultei uma médica sobre o tema. Fui diagnosticada com ansiedade da qual nunca pensei vir a padecer. Ou melhor, já cá estava ao longo de toda uma vida, embora camuflada. Tentando eu ser supermulher e acartar com todas as situações, sem nunca pedir ajuda. Esses tempos estão a tomar outros rumos. Cada vez peço menos ajuda. Não obstante tento cuidar mais de mim. De dentro para fora e ser mais minha amiga. Cuidar da alma, cuidar-me física e, principalmente, mentalmente.

É o que é e vai ser valer o que vale. Fiquem bem e cuidem bem de vós.

Até já e bom fim de semana.

Cristina

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

Esta semana

Conhecemos a vida artística de **Sofia Escobar**

Provamos um delicioso **Pitéu de Raia**

Ouvimos o **rapper Andy Scotch**

Conversamos com **Laurentino Esteves**

Falamos com **Florbela Queiroz e Natalina José**

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

Bell Bell TV 583 Bell Fibe 235 e 1235

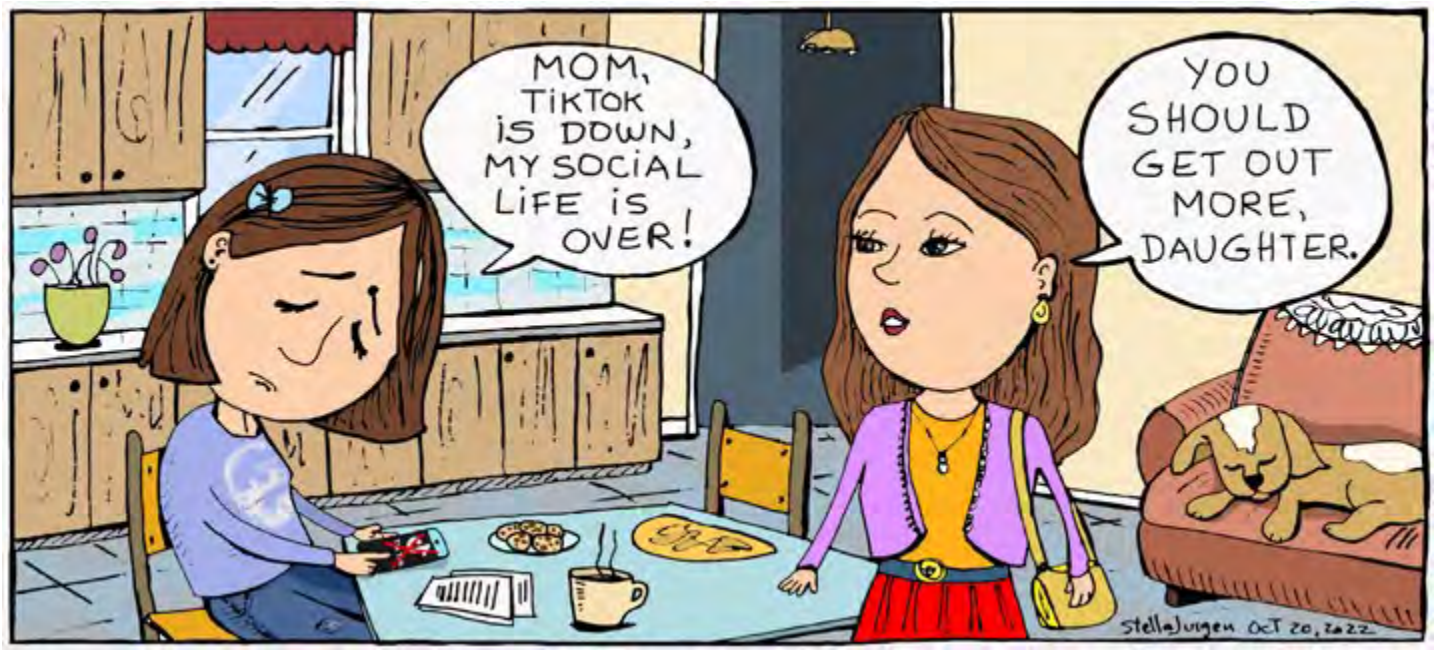
Rogers Digital 129 Rogers Cabo 12

Shaw Shaw 646

YouTube /camoestvofficial

CAMOESTV.com

Editorial English version



It's sad being happy

The constant search for happiness usually leads to disappointment because there is no such thing as a blissful state of mind.

Recently the inverse of happiness has been in people's minds as an epidemic of mental health issues continually grabs the media headlines. At no time in society have so many been affected by the psychological impact that this cerebral disease is causing. Based on recent studies, it can be said with certainty that mental health is the largest cause of disease in the world today. Many will blame covid for the accelerated impact of depression, anxiety and other symptoms that take away our peace of mind and the pleasure of life. While covid appears to have contributed to the root cause of the problem, it would appear that elements of mentalism have been around well before the pandemic, particularly afflicting the "Gen Z" generations which are aged between 15 and 24 years of age. One in five "Gen Z" are currently reporting symptoms of the disease in Europe and one in four in North America. In 2019 there were 40,000 suicides and 70,000 overdoses in the United States alone. This data can be transposed to Canada by means of percentage of the population. While covid amplified all types of diseases and other related issues, the question has to be asked as to the reasoning behind why so many young people having lowered their mental state to these epidemic levels. Many would suggest that our love of technology and particularly social media may be the culprits in the ascension of this worldwide spread of the disease. Socially depressive young people coming from poor backgrounds appear to suffer more than any other group. Studies indicate that "Gen Z" are suffering five times more than Baby Boomers. Musculoskeletal disorders and mental health issues are expected to rise 20% by 2040. These young people are the future of society, so how will the world manage on the prospect of such extensive health issues which are expected to provide the biggest economic downturn for the economy by 2040?

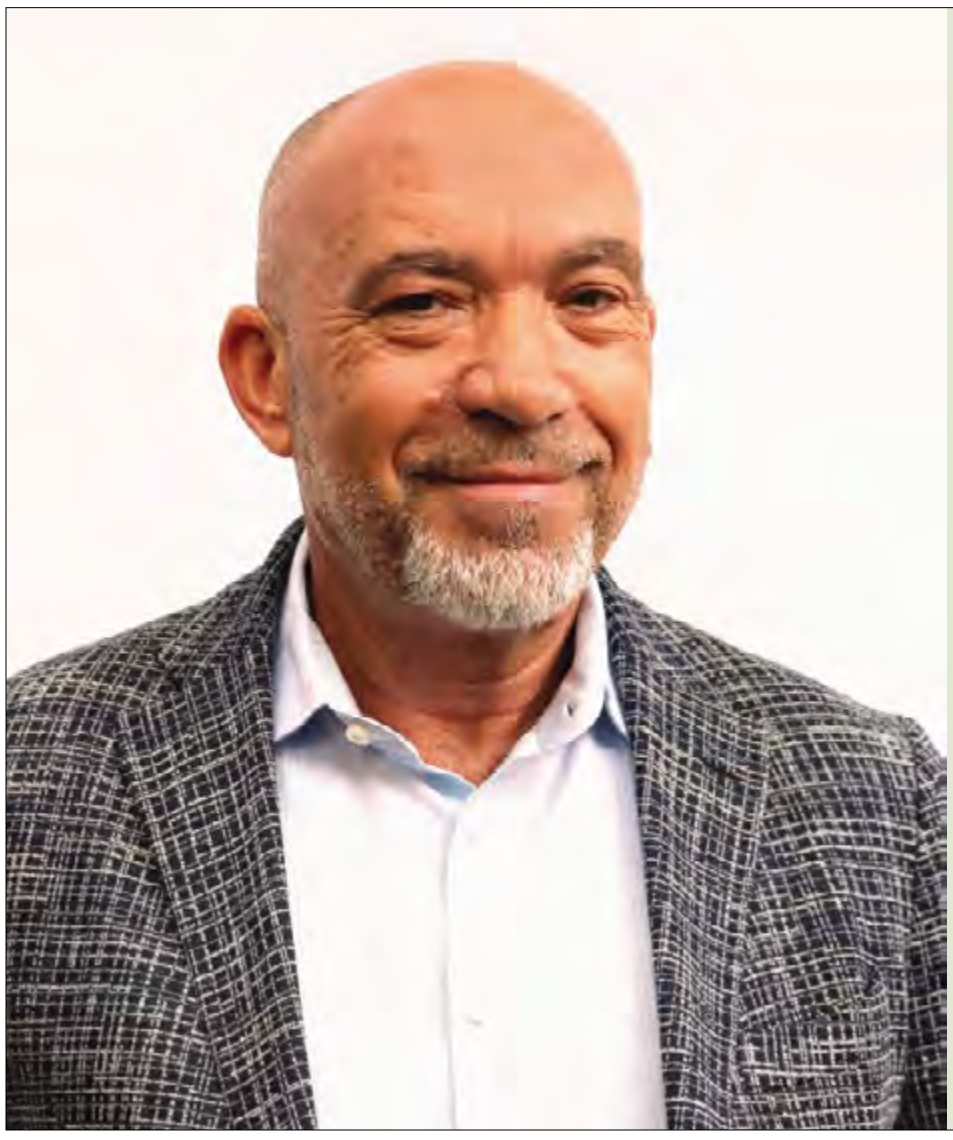
When faced with such calamitous prospects, what should society be doing to save us from ourselves? It has been proven that the less time we spend in front of entertainment and social media screens, mental health issues will decrease. Therapies that are focused on dealing with mental health are available but generally not provided to the poor and disenfranchised. This should be a priority for the government. Physical activity and social interaction with others is essential in dealing with these diseases.

Social media is a heart seeking missile that attacks our vulnerabilities. Facebook and all other social media platforms were designed to control our minds. Each day we embrace it, the more control they have over our lives. Our minds today are controlled by robots who know what we like to eat, dress, and our daily routines. They take the information to manipulate us to the point that it's worse than using drugs or alcohol. The mind's architecture of younger generations is being reprogramed to the point of no return and frankensteinism will take over on a level never before experienced. If there is a magic pill to reverse this trend, Google would ensure it would never get to you. That's how these companies operate. We spend too much time stuck in our heads and not in our bodies, resulting in a stuporous state of mind.

It would appear that for many the minds are too far gone when we look at the statistics. Psychologists suggest that we are even afraid to look in a mirror because we may recognize ourselves. Where is the caring society that social media was to create by connecting millions of people with shared interests? Where are our leaders who are supposed to protect us from the manipulative effects of social media? This crisis is going to get much worse and criminality will rise accordingly. We can see it developing in our children who no longer possess the psychological resilience, grit and to think independently. Most people are living according to the marketing that Kardashianism brings about.

Do we need happiness all the time? No. Being happy is to experience the pleasure and pain of our lives. The reality is that we are humans and are going to behave as the influencers want us to. Happiness and pleasure are overrated. The struggles of life lived in real time with real people provide a window to the world which maybe we can survive. If only we could get into people's brains and give them a shake and a dose of reality.

Manuel DaCosta/MS



roundtable

Apresentador
Manuel DaCosta

Convidada
Inês Carpinteiro
Michael Halpin

Tema da semana:
Discussão de temas da atualidade
A geração Z e as doenças mentais – o que está a causar o aumento de problemas de saúde mental nos mais novos?

sexta-feira às **18h**

GUIA CAMÕES TV WIN TV

it's SHOWTIME

Andy Scotch, nome artístico de André Carvalho, celebra este ano 20 anos de carreira no mundo do rap. O rapper, compositor, produtor e empresário português, natural da Mealhada, conta hoje com perto de 2 milhões de visualizações no YouTube e ainda 4 nomeações para o International Portuguese Music Awards.

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

Vamos ao encontro de mais uma personagem bem conhecida no município de Estarreja: Albertina Florentino é conhecida como "a última leiteira de Avanca".. mas é muito mais que isso! Mergulhe na história de vida de Albertina, que fez do leite profissão durante meio século.

Sáb 14h30

WAR ROOM

One on One Series… Special interview with Frankie Lasagna. He has received millions of views for his missed opportunity to catch Aaron Judge baseball. This missed opportunity and other stories have made him an instant influencer. Catch this exclusive 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

Fora de Jogo

Às segundas-feiras, Vitor Silva, do Benfica, Richard Guinot, do Porto, Ricardo Viveiros, do Santa Clara e Sergio Ruivo, do Sporting, entram em campo, fazem remates certeiros e defesas seguras. Francisco Pegado é o árbitro desta partida onde nada, nem ninguém ficará Fora de Jogo. Todas as segundas-feiras, às 6 da tarde, na Camões Rádio, Camões TV e ainda no Facebook da Camões Radio. Não fique Fora de Jogo.

Seg 18h

Montreal Magazine

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

Ter/Qui/Sex 20h

ESPAÇO MWANGOLÉ

Alegria, música e muito Funk, foi assim que o Bonde do Tigrão, o grupo brasilero de Funk carioca, aqueceu a noite Made in Favela na cidade de Toronto.

O Espaço Mwangolé esteve presente e irá mostrar como foi o show.

Dom 18h30

Stella's STUDIO

Our host Stella Jurgen meets Renato Macedo, a young contemporary painter dedicated to figurative art using high contrasts; Stella meets with João Catarino, artist, illustrator, drawing professor, and her first urban sketching instructor drawing Rua da Bica in 2011. And, an interview with Peter Serrado, singer and songwriter of the award winning video "Lisbon".

Dom 21h

CAMÕES TV WIN TV

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

MAGELLAN
COMMUNITY CHARITIES
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
WWW.MAGELLANCOMMUNITYFOUNDATION.COM
Faça o scan
para doar online

OPINIÃO

Look around

Créditos: DR

There's little doubt in my mind that people of all ages have become fixated on their mobile "smart phones". It's no longer unusual to see many, (probably most), people, on any given day, going about their business with phone in hand, whether they're using it or not. Some people even seem to treat it like an accessory to their ensemble. Why am I harping on this again? Because I believe that these gadgets are a major contributor to the rise in mental health issues across the globe, especially when it comes to our younger generations.

I miss those days when, for young people, hanging around meant talking, joking, laughing and horsing around. Today, they still hang, but only in the physical sense. What they're doing, for the most part, is scrolling through nonsense that has been fed directly to them via those mysterious entities called algorithms. Most of us know the routine from personal experience, a minute or twenty scrolling through "interesting facts" or "hilarious doggies", which, in the end, amounts to absolutely nothing worth spending precious minutes of your short life on, especially after having seen thousands of similar cute and interesting anecdotes popping up on your device over the years. As far as I'm concerned, if you didn't go looking for it, it's a waste of your time and energy. We've lost the ability to just do nothing and contemplate. Whenever we have a lull in our daily routine, the moment we find we are waiting for something or someone, out comes the screen to satisfy our urge to verify that we haven't missed anything. It's almost like a pacifier, or a smoke. Although everyone is affected by this relatively new phenomenon, it's the younger generations that are more of a concern, largely due to the fact that they are the ones who'll be here after us older folks are just a memory.

At the moment, there are still many of us who know what it was like before the technological advancements of the last couple of decades. We saw things with our own eyes and our knowledge was largely based on the teachings of preceding generations such as parents and extended family and friends. Things took more time to absorb. Today, the demand is for instant satisfaction. No one wants to wait for anything. The generations of today, with fresh minds to learn and absorb, tend to think that all knowledge is literally at their fingertips, or, more accurately, thumbs. Parents are busy and social networks aren't at all concerned with people's wellbeing. The bottom line above all else, so whatever they need to do or say, in order to please advertisers, they will. The irony is that younger people are convinced that they have all the knowledge they need and yet all they really know is what social networks want them to know. Young people are losing the ability to think for themselves, to look for the right answers because some tech nerds are manipulating them into thinking that all they need is to scroll. While we're focusing our attention on the videos, the thumbs up, and the "likes", things are happening around us at lighting speed, reshaping the way we live our lives and by the time we look up, it's too late to make any difference. For a young person, getting blasted with all this information, good and bad, without ever speaking discussing it with other human beings, can be a lonely situation, capable of rattling anyone's brain, especially one that is as open as that of a young person. Today's paradigm is not healthy for the minds of our successors, it's up to us to reel them in and place them back under our wing. I often remind myself of the proverb "it takes a village to raise a child", If we offer them the attention they deserve, maybe the balance will be restored.

Fiquem bem.

Raul Freitas/MS

Créditos: DR

A Global Shift to the Right...

What is the real difference between the Left & Right of the political spectrum?

Vincent Black
Opinion

Around the world, conservative groups have been gaining influence, bolstering the power of right-wing leaders. It is a trend driven not only by older generations but also by the young. The rapid rise in Italy and Brazil's new far-right may have surprised some observers but it did not come out of thin air. Conservative groups have found a voice in many countries and their influence is coming from ordinary people rather than politicians.

The shift to the right is happening as Europe enters another precarious moment, a war on the continent that is increasingly unpredictable, and an inflation and energy crisis that will deepen as winter approaches. The politics of Sweden, in northern Europe, and Italy, in the south, are very different, and the historical origins and reasons for the far right's recent successes in each of those countries are unique. But the far right shares certain trends across Europe – and, really, the globe. What is happening in Sweden, and Italy, is not all that different from what is happening in Brazil, or India, or the United States.

This far right movement is a global movement and a global ideology, even though one of the core tenets of these parties is a kind of nativism. That translates into a rejection of migration, but also of the social and cultural changes taking place within societies. The woke culture wars may look different in the United States or Italy, but they are a feature of the modern far-right.

The main point about the far right at the European level is that it's not the story of a resurgence. The trends of the far right in Europe are very much a trend of continuity. What we have seen and what we are seeing in different countries are new variants of an old trend of something we have been seeing for quite a few decades. Political scientists tend to analyze the trajectory of the far right in waves. We are now in probably the fourth wave of far-right politics in Europe, considering the first wave as the interwar period.

The subsequent waves were periods in which a number of far-right parties and movements were emerging both in the south and in the north of Europe, but they remained quite marginal. They were fringe parties with very clear ideas and very clear-cut ideologies, but they remained at the margin of their political systems. Throughout the 1980s, 1990s, those parties have generally gained access to representative institutions. And in the fourth wave, which is what we are seeing today, they have actually become completely mainstream. The distinction between what is the mainstream right and what is the far right is less clear. In that respect, I believes it's also more difficult to set apart the European model from what we're seeing in the United States and in other parts of the world, where similarly, the distinction is becoming less and less clear.

Much of what is happening in the United States is another indicator the move to the right is in progress. The Trump movement is not a true indicator, but the defunding of the police is a true starting point with folks not trusting politicians and especially left leaning ones. The democratic movement in the United States has not helped itself due to the erratic changes implemented by the Biden run government. The Presidents moves where he did not condemn the defunding of the police was in my opinion a game changing move. The biggest issue that has moved the movement to the right is the simple issue of security and not feeling safe within your own home. This issue alone has made much of the population on both sides of the aisle decide that this issue was a no-win situation.

The fundamental differences between left-wing and right-wing ideologies center around the rights of individuals vs. the power of the government. Left-wing beliefs are liberal in that they believe society is best served with an expanded role for the government. People on the right believe that the best outcome for society is achieved when individual rights and civil liberties are paramount and the role-and especially the power – of the government is minimized.

There are very distinct differences between the left and the right....and we are not hear to judge the differences and the areas that these two sides support. However, I feel that globally the left has gone too far to the left, especially with the global media being the majority on the left. The continued narrative that the left leaning global media has delivered a message that has backfired, and this is where you are seeing backlash.

The other major reason why the right is picking up steam is that folks like Soros and others have invested extreme amounts of cash into politicians and media reporters to spin out a negative vibe. Money has been fueling much of the left narrative for years with not much push back from the right until now. The election wins in Europe are just the beginning, with the United States mid-terms coming this November and early polls are showing a massive republican/right win.

Coming off the last couple of years of left leaning politics both locally and globally, the shift to the right is in the air and some minor signs have just happened in Europe with some dramatic changes coming soon to the United States and Canada.

Regardless of where you stand on the political spectrum ...safety for you and your family and the freedom of speech is paramount. If these two freedoms are taken away, you get rejection and rebellion is inevitable.

The shift is on its way!

Right.....

A arte de tirar nabos da púcara

E aquela que não tiver a sua história que conte a minha.

Sulpícia, poetisa da antiguidade.

Aida Batista
Opinião

Na idade da inocência, vemos o mundo coberto com um manto de pureza. É o período da infância, aquele em que não temos ainda capacidade de distinguir o bem do mal, mesmo quando se vivem as mais adversas situações. Algumas delas até as interiorizamos como se do normal se tratasse.

Sem entrar em grandes detalhes acerca da descoberta de cada vez mais casos de abusos sexuais praticados por elementos do clero católico, a verdade é que há muito ultrapassámos a idade da inocência para podermos ficar calados perante o que se passa. Entrados na adultícia, vivíamos com a convicção de que o dever da castidade e do celibato, exigido aos padres, não eram cumpridos. E porque assim era, há muito se levantavam vozes contra um conjunto normativo ditado e escrito por mãos humanas a partir do Concílio de Trento, porque, até então, nenhuma linha dos Evangelhos o impunha. Percebe-se o objetivo – a entrega total ao sacerdócio, sem o peso da responsabilidade de manter uma família. Tal decisão, porém, esqueceu um pormenor e, como habitualmente se diz, o diabo está nos pormenores. E este é o facto de, por baixo da batina, estar um homem, contrariando o provérbio de que bastava o hábito para fazer o monge. Não, ele já estava feito antes de o vestir, com as suas pulsões e desejos tal como qualquer outro homem. Daí que o Concílio de Trento, ao estabelecer o celibato e o voto de castidade, se tenha esquecido de que nenhuma profissão de votos é mais forte do que a natureza humana, que nem sempre aceita ser domada através do direito.

Todos nós somos responsáveis pelo que está a acontecer. O nosso silêncio, traduzido numa aceitação mais ou menos velada, permitiu que o número de vítimas fosse crescendo, sem que mais vozes se tivessem juntado àquelas que, a medo, se começaram a ouvir. E assim as crianças, abrigadas sob o manto protetor da igreja, continuaram a ser abusadas por quem as deveria proteger.

Sabemos que, nos meios rurais, os seminários foram (e ainda são) ascensores sociais. Ter um padre na família era também uma forma de ganhar estatuto. Não se estranhe, portanto, que o clero não seja constituído apenas por homens que tenham abraçado o sacerdócio por vocação ou convicção. Muitos, terminado o ofício religioso e despidos do colarinho clerical e da sotaina, que lhes dava uma auréola de santidade, deixavam vir à tona os seus instintos libidinosos. Estes eram fáceis de satisfazer, tendo à mão, e à sua disposição, um rebanho de cordeiros inocentes sacrificados no altar da lubricidade, com a certeza de que a superioridade moral lhes permitiria saírem incólumes dos crimes que cometiam.

Fui educada numa família católica e frequentei um colégio de freiras, cuja educação religiosa moldou o meu crescimento. Aos sete anos, fiz a primeira comunhão. O catecismo iniciou-me no conceito de pecado e treinou-me para a prática da confissão, condição necessária para receber a hóstia consagrada. Num mundo de mulheres, o único homem que podia entrar naquele gineceu era o nosso confessor.

Num puro exercício de imaginação, tentava enumerar faltas que entrassem em colisão com as tábuas da lei. Um dia, lembrei-me de confessar que fazia "coisas feias", a que se seguiu a imediata pergunta do padre:

- E fazes sozinha ou acompanhada?

Perdida na candura da idade, só mais tarde percebi aonde o padre queria chegar. Este exemplo é mais um a juntar a tantos outros que permitiram perceber que o confessionário não era apenas o lugar onde se confidenciavam os pecados, rezava o ato de contrição e recebia a penitência. Era também o lugar onde alguns padres satisfaziam a sua lascívia, pegando em delitos inocentes para os transformar em práticas orgásticas.

Créditos: DR

Eleições no Reino Unido imediatamente

Vítor M. Silva
Opinião

Quando falo no título deste artigo de "Eleições no Reino Unido Imediatamente" não me refiro a eleições internas no Partido Conservador, mas claramente que toda a população seja chamada para escolher o novo inquilino da 10 Downing Street.

O que se está a passar no Reino Unido é um mau capítulo para a democracia. Independentemente de se gostar da senhora Liz Truss, aquilo que Boris Johnson "cozinhou" está nos antípodas do que deve ser o modo correto de agir politicamente. Ele cometeu erros atrás de erros, foi obrigado a demitir-se, mas sempre esteve por detrás da cortina a tentar que nada desse certo. O rei Carlos III tem aqui uma grande oportunidade para mostrar ao mundo que não é uma figura de decoração.

Quando ao trigésimo sétimo dia no poder Liz Truss demitiu o ministro da Finanças devido a duras críticas e pressões dos mercados, devido ao plano fiscal, ficou fragilizada. É verdade que Rishi Sunak, o adversário de Liz nas últimas eleições também é um nome falado, tal como o de Penny Mordaunt, como sabemos o líder da Casa dos Comuns, mas o antecessor da atual primeira-ministra é sem dúvida o nome mais provável, imagine-se. No anúncio de demissão a palavra que me saltou mais à vista foi "compromisso". Esta palavra tem um grande significado para as estruturas do Partido Conservador, deveria lembrar todos os problemas e a vergonha que Boris trouxe ao seu Partido.

O problema na minha opinião é que Liz Truss demitiu o ministro das Finanças por um plano que também era dela e a solução que esta apresentou foi que as mesmas rubricas iriam ser aplicadas na governação, mas de uma forma mais lenta para não assustar os mercados. Ora isto não é solução para nada. Lembro que o demitido ministro teria anunciado uma nova política fiscal que previa uma série de cortes, mas a reação dos mercados foi de tal forma negativa que o Banco de Inglaterra teve que intervir para evitar um cenário catastrófico para a população britânica.

Como sabemos o euro faz com que vários países da Europa consigam ter uma moeda muito mais forte e sólida. Com a saída da União Europeia este é o primeiro grande desafio que o Reino Unido enfrenta com uma moeda própria. Não são tempos fáceis que se avizinham não só para a economia como para a democracia e a política de terras de sua Majestade. A juntar à crise mundial e aos problemas de cariz orçamental que este país vive, só faltava na equação Boris Johnson que nada de bom fez e que só vai agudizar o problema. Ao fim de escassas seis semanas no cargo Liz Truss não só deixa o país numa posição frágil como o seu Partido Conservador desce vertiginosamente nas sondagens. Ela que queria revolucionar a economia nada conseguiu. Destaque para dizer que Liz era a favor da continuidade na União Europeia e uma antiga militante dos Liberais Democratas, o que também pode explicar a tão fraca aceitação por parte da grande maioria da bancada dos Conservadores no Parlamento Britânico.

Uma coisa é certa para o bem do Reino Unido e do mundo, seria bom que Boris pensasse em continuar a fazer as suas festas privadas na sua própria residência particular e que se afastasse definitivamente da política.

"A política pode ser o ato nobre de prezar pelos interesses da população ou a infame arte de enganar a população para atender os interesses próprios."

Havai

Histórias de portugalidade

Daniel Bastos
Opinião

No passado sábado (15 de outubro), o Centro Cultural John Dos Passos, espaço tutelado pela Secretaria Regional de Turismo e Cultura, através da Direção Regional da Cultura da Madeira, que homenageia desde o alvorecer do séc. XXI o escritor americano com raízes lusas e localizado no centro da vila da Ponta do Sol, promoveu o evento "Havai: histórias de portugalidade".

A iniciativa, aberta à comunidade, incluiu a projeção dos documentários "Mandem saudades", realizado em 1997, do jornalista de cinema, escritor e apresentador de televisão, Mário Augusto, e "Portuguese in Hawaii", rodado em 2018, pelo realizador luso-descendente Nelson Ponta-Garça, assim como um painel com intervenientes em presença e também online desde o Havai.

No painel, moderado pelo coordenador do Centro Cultural John dos Passos, Bernardo de Vasconcelos, participaram, presencialmente, além de Mário Augusto e Nelson Ponta-Garça, que apresentaram livros de sua autoria concebidos no âmbito dos documentários; Daniel Bastos, autor do livro "Crónicas - Comunidades, Emigração e Lusofonia", já em segunda edição, que reúne as crónicas que o historiador tem escrito nos últimos anos na imprensa de língua portuguesa no mundo; Danny Abreu, descendente de madeirenses, da ilha de Oahu e de visita à Madeira propositadamente nesta altura para este evento, e que está atualmente envolvido na dinamização do Centro Histórico e Cultural Português no arquipélago americano; e Susana Caldeira, investigadora madeirense que tem centrado o seu trabalho na emigração de naturais da Pérola do Atlântico para o Havai.

Participaram também no painel, mas em formato online desde o Havai, Audrey Rocha Reed, descendente de madeirenses e com um papel fundamental na preservação da cultura lusa através do Centro Cultural Português e do Heritage Hall em Maui; Tyler Dos Santos-Tam, cônsul honorário de Portugal em Honolulu; e Paul Neves, havaiano a residir em Hilo, neto de emigrantes madeirenses e mestre de dança Hula.

Numa fase em que se perspetiva a curto prazo a assinatura de um acordo de geminação entre a Região Autónoma da Madeira e o Estado do Havai, a iniciativa promovida pelo Centro Cultural John Dos Passos, e que contou na sessão de encerramento com a presença do Secretário Regional de Turismo e Cultura, Eduardo Jesus, teve o condão de homenagear os cerca de 27 mil portugueses que, no final do século XIX e até 1913, muitos deles madeirenses, fizeram uma longa rota de emigração para o meio do Pacífico, e cujos milhares de descendentes são hodiernos pilares da sociedade havaiana.

Concomitantemente, esta linha de ação do Centro Cultural John Dos Passos, mormente o da diáspora madeirense, ao salientar a importância do fenómeno emigratório num território em que muitos dos seus naturais se encontram espalhados por nações como a África do Sul, Austrália, Brasil, Canadá, Estados Unidos da América, França, Reino Unido ou Venezuela, lança quiçá, as bases vindouras para a dinamização, por exemplo, no Centro Cultural John Dos Passos, de um núcleo museológico no arquipélago, que possa homenagear, estudar, preservar e comunicar as expressões materiais e simbólicas da emigração madeirense, que pelas suas enormes potencialidades culturais e turísticas seria seguramente uma mais-valia para a região e para o país.

O painel presencial e online no decurso do evento "Havai: histórias de portugalidade" no Centro Cultural John Dos Passos. 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 9h às 11h na Camões Radio

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

SCAN ME

com Madalena Balça

O que vai mudar nas famílias?

A maioria vai ficar mais pobre

Augusto Bandeira
Opinião

Pouca atenção se dá, mas devemos de estar atentos, pode não ser deste lado, mas do outro pode afetar muita gente. Mas afinal o que vai mudar nas famílias? A maioria vai ficar mais pobre.

Os portugueses vão preparar o próximo ano com algumas curvas pelo meio, pelo que se tem ouvido depois da apresentação do Orçamento de Estado. Com a alta inflação os efeitos não são os melhores, a subida de juros e alguma perda de poder de compra para o próximo ano já se notam, isto os que lá vivem, mas também as famílias que se deslocam a terras portuguesas. Mais prejudicados são os que lá estão. Está na hora de fazer contas à vida para se conseguir ultrapassar o próximo ano - não vai ser um ano fácil para ninguém, tanto para quem trabalha por conta de outrem como para o próprio empresário, nem tudo é ouro.

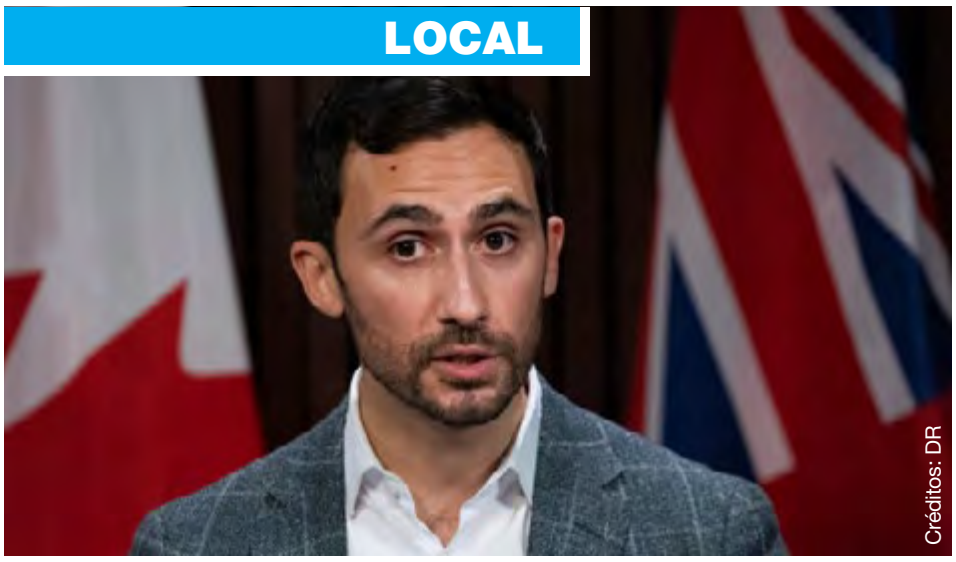
Há coisas no Orçamento que a seguir vão custar caro aos contribuintes, isto é como ir às compras e pedir para assentar na sebenta, assim se fazia antigamente, só que mais tarde tem que se pagar. Neste Orçamento tem um pouco disso que a médio e curto prazo é benéfico e vai ajudar - e vai ajudar porquê? Porque vai ajudar a combater a crise que se vive com a inflação como está, mas hoje sai dos cofres do Estado e mais tarde vai entrar, ou seja, agora é tudo um mar de rosas. Vejamos então uma família que trabalha por conta de outrem e tem um rendimento inferior a 2.700 euros mensais e um crédito habitação, vai ter ajuda, mas uma ajuda bem gorda. Outra medida que vai custar mais tarde é: um estudante universitário passa a ter um apoio específico para suportar custos de alojamento, os que vêm de famílias a receber o salário mínimo nacional, mas isto não se limita a estudantes com bolsa aprovada, vai ser para todos, pode chegar aos 288 euros mensais. No que toca a apoios sociais, tais como abono de família e quem recebe rendimento social de inserção, e outros subsídios, espera-se uma subida na média dos 35 euros. Alguns destes subsídios, o caso do RSI, foram criados pelos governos socialistas e só ajudaram a que mais pessoas deixassem de sair de casa para trabalhar, porque não compensava. Neste orçamento, mais uma vez, vai haver um aumento muito bom, assim cada vez mais pessoas pensam duas vezes antes de sair de casa para procurar trabalho. Todos sabemos que, como se diz em bom português, uns biscates de vez em quando, ao negro, mais o apoio social é um excelente ordenado e poucas vezes se sai de casa, isto acontece porque não há fiscalização. Na rubrica do Orçamento para os pensionistas eu concordo com o aumento, aqui até acho pouco, porque não acompanha a inflação e há um grupo de reformados que vão perder ainda mais o poder de compra. Neste Orçamento de Estado fala-se em aumentos entre os 3,5% e os 4,5%, estes aumentos podem ainda ser alterados se houver propostas que sejam aprovadas e tudo depende do valor da cada pensão. Como sabemos há pensionistas que vivem com as mãos apertadas, por isso mesmo esta é uma das boas medidas no Orçamento, que se pode considerar uma gota no oceano.

Créditos: DR

É tudo muito bonito, todos deviam consultar as propostas apresentadas, não se esqueçam que os orçamentos são apresentados e discutidos para ser aprovados. Está no site onde todos podem ver as boas e as más propostas no Orçamento. As consideradas grandes ajudas vêm para ajudar o que se vive atualmente, mas no futuro tudo se vai pagar. Também há aquelas que vêm para ajudar alguns que não precisam. Concordo com apoios sociais, mas há que haver mais fiscalização, também não concordo com as ajudas para as empresas que aumentem os ordenados aos seus trabalhadores, sem que primeiro se apresente uma forma de fiscalização. Não vão faltar as curvas na vida de cada um a tentar fugir aos perigos. Do pouco que se pode ver, o crescimento económico e as boas novas são desanimadoras, e trazem muito poucas novidades, tem algumas interessantes, mas longe do que devia ser para um crescimento económico, é um pouco do mesmo que se tem visto nos últimos anos. Temos sido um país muito abaixo, face aos restantes países europeus e se em baixo estamos lá vamos continuar, porque segundo grandes economistas este Orçamento não traz crescimento, e sem crescimento económico mantém-se o empobrecimento dos portugueses. Seja pensionista ou trabalhador com rendimentos baixos, ainda mais pobres vão ficar.

Divirtam-se e bom fim de semana.

LOCAL


Créditos: DR

Governo do Ontário anuncia ajudas para compensar interrupções no ensino

O ministro da Educação de Ontário, Stephen Lecce, anunciou na quinta-feira (20) que o governo provincial está oferecendo aos pais $200 ou $250 por criança para ajudar a compensar o custo de recuperar o atraso na escola após dois anos de aprendizagem interrompida, em função da pandemia. Pais com crianças de até 18 anos de idade já podem solicitar $200, enquanto pais com crianças em idade escolar com necessidades educacionais especiais, até a idade de 21 anos, podem solicitar $250.

"Não poderia ser mais claro que devemos manter os alunos em sala de aula sem interrupções, com foco na recuperação dos aprendizados fundamentais – leitura, escrita, matemática – após dois anos de interrupções de aprendizagem relacionadas à pandemia", disse Lecce em uma conferência de imprensa.

As inscrições para estes pagamentos estão abertas e poderão ser realizadas até 31 de março de 2023 através de um portal na Internet para pagamentos diretos. Estes pagamentos de auxílio são parte do Plano de recuperação de $365 milhões, que o governo de Ontário anunciou pela primeira vez em agosto.

MS

Créditos: DR

Uber Eats já faz tele-entrega de cannabis em Toronto através de nova parceria com Leafly

Desde o início desta semana (17) os interessados em comprar cannabis em Toronto vão poder encomendar o produto através do Uber Eats. A plataforma de entrega de refeições anunciou uma parceria com a empresa representantes de maconha online, Leafly e com isso começará a processar pedidos de maconha para os varejistas Hidden Leaf Cannabis, Minerva Cannabis e Shivaa's Rose.

A parceria marcará a primeira vez que a Uber facilitará a entrega de maconha em qualquer parte do mundo. Os consumidores, que devem ter 19 anos ou mais, farão pedidos no aplicativo Uber Eats, que as lojas podem receber e responder através do software da Leafly.

As lojas então enviam trabalhadores certificado pelo programa de educação de varejo de maconha de Ontário, CannSell, para entregar as compras aos clientes, cuja idade e sobriedade são verificadas na entrega.

A Uber disse que a parceria é uma forma de combater o mercado ilícito de maconha. Essas entregas começaram a acontecer quando Ontário permitiu temporariamente que as lojas de maconha fizessem pedidos por correio aos clientes em 2020, pois as restrições da COVID-19 fecharam as lojas de cannabis.

A política foi tornada permanente em março e veio com várias estipulações da Comissão de Álcool e Jogos de Ontário (AGCO), que regula as vendas.

MS

Relatório aponta que a cidade de Toronto é a que mais tem ratos no Canadá

Toronto tem mais ratos do que qualquer outra cidade do país, de acordo com um relatório divulgado pela Orkin Canada, uma empresa de controle de pragas. A companhia divulgou uma lista das 25 maiores cidades do Canadá com as maiores populações de roedores. Toronto (1) e Mississauga (5) foram as cinco primeiras, enquanto os bairros de Scarborough (11), North York (22) e Etobicoke (24) também foram nomeados individualmente.

Um porta-voz da cidade de Toronto diz não ter uma estimativa de quantos ratos existem na cidade, mas eles admitiram que a Saúde Pública de Toronto responde a centenas de queixas relacionadas com os roedores a cada ano."Em média, sob o programa DineSafe, a Saúde Pública de Toronto (TPH) responde a cerca de 400 queixas de roedores por ano, das quais aproximadamente 80% dizem respeito a ratos e o restante a ratazanas. Nos últimos cinco anos, a TPH respondeu a 1.906 queixas de roedores, a maioria ligada a estabelecimentos que lidam com produtos alimentares", disse o porta-voz. O relatório de Orkin diz que à medida que as cidades canadianas começam a operar como antes da pandemia, por isso as fontes de alimentos se tornaram mais disponíveis nas áreas urbanas, incentivando o crescimento da população roedora.

MS

Créditos: DR

One Of A Kind Winter Show de volta a Toronto

Créditos: DR

Uma das maiores feiras de artesanato da América do Norte, a One Of A Kind Winter Show (OOAK) está voltando para Toronto bem a tempo para a época de entrega de presentes. Você pode fazer compras a partir de uma extensa seleção de produtos confeccionados por mais de 600 artesãos de todo o Canadá. Quer você esteja em busca de guloseimas deliciosas, belas artes, jóias, cerâmicas, móveis ou roupas, você pode esperar encontrar tudo isso na OOAK.

Desde 1975, a mostra vem celebrando a diversidade, o artesanato e as compras locais, a fim de proporcionar uma experiência de compra que seja verdadeiramente "única". Entre as delícias gastronômicas estão: biscoitos, chocolates, queijo, sopa e guloseimas. Os ingressos estão disponíveis para compra, por $23 e possível comprar para ingressos para diferentes dias, e $18 para ingressos de um dia. O One of A Kind Winter Show de 2022 acontece no Centro Enercare de 24 de novembro a 4 de dezembro. O espetáculo de Djs acontece nos dias úteis e sábados das 10h às 21h, domingos das 10h às 18h, e 1º de dezembro das 10h às 23h.

MS

COMUNIDADE

Créditos: Carmo Monteiro

Gente da Nossa celebrou 35 anos em Mississauga

O salão do Centro Cultural Português de Mississauga encheu-se para a celebração de mais um aniversário do programa Gente da Nossa, apresentado por Nellie Pedro. Telespectadores e amigos de longa data juntaram-se para assinalar os 35 anos de um programa de entretenimento produzido e falado em português.

Nellie Pedro explicou-nos que a celebração do aniversário tem uma dupla função – por um lado permite o convívio entre todos os que veem o programa, por outro lado é mais uma forma de angariar fundos, tão necessários para a continuidade do mesmo. A apresentadora e produtora contou-nos como começou esta aventura - "isto começou porque víamos que havia necessidade de comunicar com a comunidade portuguesa e apresentar o que estava a acontecer na comunidade àqueles que não estavam presentes nos eventos comunitários. E como eu tinha estudado Rádio e Televisão, o meu marido, César Pedro, já estava envolvido com um canal comunitário como produtor e houve a oportunidade de haver 30 minutos de televisão em língua portuguesa, nós aceitámos o convite para sermos os produtores desse programa."

Agora 35 anos depois é altura de se fazer um balanço e Nellie não hesita quando afirma que "o balanço é positivo, mas também cansativo, porque tanto eu como o meu marido temos dado muito do nosso tempo para a comunidade, para promover e produzir este programa comunitário. Mas tem sido positivo por vermos a comunidade a evoluir de ano para ano e poder captar isso em imagens para sempre. Temos um arquivo enorme de imagens de eventos e acontecimentos históricos. Portanto, nós através da lente da câmara vimos a comunidade crescer e evoluir."

Como mulher atenta e muito conhecedora da realidade da comunidade portuguesa Nellie Pedro falou-nos ainda do presente e daquilo que poderá ser o futuro das instituições comunitárias na GTA - "a comunidade portuguesa de hoje é menos envolvida do que a que tínhamos há 35 anos. Nessa altura as pessoas sentiam-se mais sozinhas, não havia comunicação social, não havia redes sociais, não havia maneira de ver a televisão de Portugal, agora as pessoas acham que já não precisam tanto de instituições como esta. Isso está a empobrecer a nossa comunidade a nível cultural e a torná-la muito menos ativa do que era há 35 anos. Em relação ao futuro, acho que tem que haver uma mudança grande, algo tem que acordar a comunidade para verem que nós necessitamos de apoio. Órgãos de comunicação social portugueses têm que existir, escolas portuguesas têm que existir, comércio português tem que existir, centros culturais como este têm que existir, lar para a terceira idade (de que tanto precisamos) tem que existir... isso tudo tem que existir e as pessoas têm de parar de ficar fechadas na cave. É a altura de saírem e virem para cima, respirar e ver o sol. Se as pessoas não se envolverem, a comunidade vai morrer."

A festa foi animada pelo conjunto Mexe-Mexe e o cantor Zé Amaro.

Madalena Balça/MS

Créditos: Carmo Monteiro

Créditos: Carmo Monteiro

Créditos: Carmo Monteiro

Créditos: Carmo Monteiro

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

CANADÁ

Creditos: DR

Taxa anual de inflação atinge 6,9% em setembro e os preços dos alimentos continuam a subir

A inflação no Canadá teve uma leve queda e no mês de setembro chegou a 6,9%, no entanto não há muito a comemorar já que segundo a Statistics Canada o custo dos alimentos aqui no país continua a subir.

A ligeira desaceleração em relação aos 7% registrados em agosto foi atribuída principalmente aos preços mais baixos do gás que tiveram queda de 7,4% em setembro em relação ao mês anterior.

Aquilo que todos percebem a cada ida ao supermercado foi mais uma vez evidenciado pelos números. Os preços dos alimentos subiram ao ritmo mais rápido desde agosto de 1981, com valores acima de 11,4% em comparação com um ano atrás.

Essa alta superou a taxa geral de inflação por 10 meses consecutivos. Para proprietários de casas ou compradores em perspectiva, taxas de juros mais altas estão empurrando para cima o custo dos juros de hipoteca, enquanto outros custos aumentam a um ritmo mais lento. na próxima semana o banco do Canadá deve anunciar mais uma alta das taxas de juros.

MS

Loblaw congela os preços de todos os produtos da marca "No name" até 31 de janeiro de 2023

A maior rede de supermercados do Canadá, Loblaw, anunciou o congelamento dos preços de todos os seus produtos da marca No Name, que são produzidos pela empresa, até o próximo ano, já que a elevada inflação está deixando os preços dos alimentos nas alturas.

São mais de 1500 itens alimentares dessa marca que não terão os preços alterados até 31 de janeiro de 2023. A informação foi compartilhada em uma carta aos clientes, assinada pelo presidente do Loblaw, que diz que o preço de uma cesta média de mercadorias aumentou cerca de 10% este ano com alguns itens como maçãs, sopa e batatas fritas tendo subido ainda mais. Segundo ele, esses reajustes são reflexo dos aumentos nos preços dos fornecedores.

A decisão de congelar os preços da marca de marca própria com suas distintivas embalagens amarelas e pretas segue anúncios semelhantes feitos por merceeiros de outros países.

Em agosto, a rede de supermercados francesa Carrefour anunciou planos de congelar os preços de cerca de 100 de seus produtos de marca própria até 30 de novembro. Em junho, o braço americano da Lidl introduziu uma campanha de verão de redução de preços para aliviar a carga inflacionária sobre os clientes.

MS

Creditos: DR

Suprema Corte não vai julgar o caso de sobreviventes de antiga escola residencial

Creditos: DR

A Suprema Corte do Canadá decidiu não julgar o caso de sobreviventes de escolas residenciais que lutaram durante anos para que Ottawa liberasse milhares de registros da antiga instituição.

O grupo de sobreviventes da escola residencial St. Anne, no norte de Ontário, tinha recorrido à mais alta corte do país depois de passar a última década lutando para que o governo federal para entregar documentos. A Suprema Corte não forneceu um motivo para arquivar o caso, como é usual. Os sobreviventes dizem que o governo federal está violando o Indian Residential Schools Settlement Agreement porque reteve a documentação ao decidir sobre sua indenização. O acordo de 2006 entre o governo federal, os sobreviventes das escolas residenciais, a Assembleia das Primeiras Nações e as igrejas determinou as recompensas financeiras que os sobreviventes receberiam. As provas documentais deveriam ajudar a determinar os pagamentos feitos àqueles que sofreram abuso físico e sexual enquanto eram forçados a frequentar as instituições administradas pela Igreja e financiadas pelo governo.

MS

Estudo liderado pelo Canadá aponta que pacientes que tiveram Covid-19 podem apresentar dificuldades cognitivas

Um novo estudo liderado pela Western University ampliou as descobertas sobre os impactos da COVID-19, sugerindo que os pacientes podem experimentar deficiências cognitivas de curto e longo prazo após a infecção, que podem ser semelhantes àquelas causadas pela privação do sono.

Publicado em 6 de setembro na revista Cell Reports Medicine, o estudo, realizado em colaboração com a Universidade de Cambridge, o Centro de Ciências da Saúde de Sunnybrook e a Universidade de Ottawa, foi realizado on-line entre junho de 2020 e fevereiro de 2021. O estudo analisou o desempenho cognitivo geral de 478 voluntários adultos cerca de três meses após terem tido um diagnóstico confirmado da COVID-19. O levantamento descobriu que esse grupo de pessoas tinha déficits significativos de raciocínio, velocidade de pensamento e habilidades verbais. Notavelmente, não foram encontradas perdas na função da memória, comummente chamada de "brain fog".

Essas condições podem ser duradouras segundo a pesquisa. Os participantes do estudo também demonstraram níveis significativamente mais altos de depressão e ansiedade, com 30% correspondendo aos critérios clínicos para uma ou ambas as condições.

MS

Associação de Advogados Criminais pede a Ontário mais financiamento para assistência jurídica

Creditos: DR

A Associação de Advogados Criminais está chamando atenção do Governo de Ontário para a necessidade de impulsionar o programa de assistência jurídica da província, dizendo que o financiamento insuficiente está levando a que mais acusados não estejam representados e desencorajando os jovens advogados de permanecer no direito de defesa.

A associação, que escreveu à província no mês passado buscando um modelo de financiamento que acompanhe o custo de vida, disse que está programada para se reunir com o governo na próxima semana para discutir o assunto.

O presidente da Associação, Daniel Brown, disse que a estagnação do financiamento da assistência jurídica levou muitos acusados a terem que representar a si próprios nos tribunais de Ontário porque não se qualificam para o programa, o que, por sua vez, leva à ineficiência do sistema judicial e coloca um fardo extra sobre os tribunais. Os casos envolvendo acusados não representados podem levar três ou quatro vezes mais tempo do que casos com advogados de defesa criminal. Betty Vavougios, presidente da Associação dos Advogados da Coroa de Ontário, disse que o tribunal funciona com menos eficiência quando os acusados tentam se defender no sistema por conta própria. Em 2019, o Procurador-Geral de Ontário fez um corte de$ 133 milhões no financiamento da assistência jurídica, o que representava 30% do orçamento do programa na época.

MS

SOLUÇÃO PARA TODAS AS DÍVIDAS

Está com dificuldade em pagar as suas dívidas? Deixe que a nossa equipa de profissionais o ajude a colocar as suas finanças em ordem e torne-se livre de dívidas.

- Reduza a sua dívida até 80%
- Ajude a reconstruir & reparar o seu crédito
- Pare os telefonemas de agências de cobranças
- Pare os juros
- Mantenha o seu carro, a sua casa, RRSP e outros bens
- Empréstimos estudantis
- Insolvência de dívidas

ALL DEBT SOLUTIONS PLAN

Contacte Ivette Torres para uma consulta gratuita: 647-986-9177 alldebtsolutions.ca | 416-671-0577 | 1-855-671-0577

Toronto
155 Rexdale Boulevard, #704

Brampton
2250 Bovaired Dr. E #502

Scarborough
2100 Ellesmere Rd, #211 E

Mississauga
1090 Dundas Street E, #103

PORTUGAL

Creditos: DR

Salários JN

Trabalhadores das IPSS, Misericórdias e Mutalidades em greve hoje

Os trabalhadores das Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS), das Misericórdias e das Mutualidades estão em greve hoje (21) por aumentos salariais e valorização da carreira profissional, estando também marcadas concentrações.

Os pré-avisos de greve foram apresentados por duas estruturas sindicais, um através do CESP - Sindicato dos Trabalhadores do Comércio, Escritórios e Serviços de Portugal, afeto à CGTP-In, e outro pela Federação Nacional dos Professores (Fenprof), que diz respeito especificamente aos docentes que trabalham nas IPSS e Misericórdias. Segundo a informação no site da CGTP-In e da responsabilidade do CESP, hoje (21) é "dia de luta dos trabalhadores do setor social".

"Quem trabalha numa IPSS sabe que os aumentos salariais dos últimos anos não repõem o poder de compra nem valorizam o seu trabalho", lê-se na informação, que alerta que desde 2017 que os aumentos não têm efeitos retroativos a janeiro, "penalizando a generalidade dos trabalhadores".

Denuncia, por outro lado, a proposta da Confederação Nacional de Instituições de Solidariedade (CNIS) para que os salários sejam aumentados apenas a partir de julho e que todos os trabalhadores do apoio fiquem com salários abaixo dos 760 euros, ao mesmo tempo que "não aceitam assumir o compromisso de que em janeiro de 2023 todos os trabalhadores do setor serão aumentados e valorizados" face à subida do salário mínimo nacional (SMN).

"Em 2009, uma ajudante de ação direta de 1.ª recebia 106 euros acima do valor do SMN. A proposta da CNIS é que em 2022 esta trabalhadora receba apenas 41 euros acima do SMN", exemplifica, garantindo que não aceitam a desvalorização da profissão e que "a luta é o caminho". Por outro lado, segundo o CESP, os trabalhadores das Misericórdias "são ainda mais desvalorizados", já que, "embora trabalhem de forma igual aos das IPSS, não têm os mesmos direitos nem salários que eles". Em relação às Mutualidades, o CESP diz que estas estruturas "pretendem retirar direitos aos trabalhadores e não aplicar o CCT [Contrato Coletivo de Trabalho] para os Trabalhadores das IPSS", apontando como "inadmissível" que estas pessoas "com dezenas de anos de trabalho nas mutualidades continuem a receber o salário mínimo nacional, sem qualquer valorização do seu trabalho".

Concentrações

Nesse sentido, as exigências destes trabalhadores, que irão estar também concentrados, frente à CNIS do Porto e junto à sede da União das Misericórdias, em Lisboa, passam pelo aumento dos salários, a valorização da carreira profissional e a garantia da vigência do Contrato Coletivo de Trabalho a partir de janeiro de 2022.

O pré-aviso de greve da Fenprof diz respeito especificamente aos professores das IPSS e das Misericórdias, estando também marcada uma concentração frente à sede da CNIS, no Porto, e frente ao Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, em Lisboa. "A CNIS e a UMP insistem numa política de baixos salários, sem valorização do trabalho e sem recuperação de rendimentos. Estas confederações patronais persistem num discurso de falta de financiamento sem reconhecer, aos docentes, o empenho e a disponibilidade que têm demonstrado", acusa a Fenprof.

De acordo com esta estrutura sindical, as reivindicações destes docentes são pela valorização salarial, aumentos salariais com efeitos a janeiro e pelo desbloqueamento da progressão da carreira para os educadores em creche.

JN/MS

Natalidade JN

Nascem mais bebés mas ainda longe dos níveis pré-pandemia

Até setembro, realizaram-se mais 3037 testes do pezinho face a 2021. Ano deverá fechar acima dos 80 mil, após quebra histórica.

Depois do adiamento da maternidade em 2020, provocado pela incerteza que a pandemia trouxe ao Mundo, os nascimentos continuam a recuperar neste ano. Nos primeiros nove meses foram estudados 62 001 recém-nascidos, no âmbito do Programa Nacional de Rastreio Neonatal, num acréscimo de 5% face ao período homólogo do ano passado. São, em média, mais 11 bebés por dia. Antevendo as demógrafas ouvidas pelo JN que fecharemos o ano novamente acima dos 80 mil nascimentos. Isto depois de, no ano passado, termos ficado abaixo daquele valor, o que não acontecia há, pelo menos, 60 anos.

Os dados facultados ao JN pelo Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (INSA) dão, assim, conta de mais 3037 rastreios feitos até setembro. Numa análise territorial, só Beja, Faro e Açores continuaram a ver o número de nascimentos baixar, sendo que Guarda igualou. E, sem surpresas, Lisboa respondeu por 30% dos testes do pezinho realizados e o Porto por 18%. Seguindo-se Setúbal (7,7%) e Braga (7,6%).

Apesar da recuperação face a 2021, o número de rastreios está ainda longe dos valores registados em pré-pandemia: face aos primeiros nove meses de 2020 e 2019 contam-se, respetivamente, menos 2389 e 3164 recém-nascidos testados. Um valor próximo do agora registado verificou-se em 2015, com 62 990 rastreios. E o regresso a valores na casa dos 90 mil nascimentos não é, de todo, expectável, segundo a demógrafa Maria João Valente Rosa.

Para quem os dados agora conhecidos não surpreendem, porque referem-se já "a um período de maior calma em relação à pandemia".

Creditos: DR

BAIXA NATALIDADE E AS CRISES

Depois do "período crítico" vivido em 2020 e que levou a um "adiamento deste projeto, associado ao medo". Mas ao efeito conjuntural, há o estrutural, de difícil resolução. Se tudo indica que "no final deste ano o número de nascimentos seja superior ao de 2021 (79 582), o certo é que "não devemos esperar que venha a ser muito elevado e volte a atingir valores próximos dos 90 mil". Simplesmente porque, diz Maria João Valente Rosa, "há cada vez menos mulheres que vão chegando ao período fértil", num fenómeno geracional.

Estando o futuro dependente das migrações, "jogando-se em função do número de pessoas a chegar ao país nas idades mais férteis". No ano passado, refira-se, 13,6% dos bebés que nasceram em Portugal eram filhos de mães estrangeiras, quando 10 anos antes eram apenas 10%.

Também a demógrafa Maria Filomena Mendes identifica nestes números "uma inversão de tendência, mas não uma recuperação significativa de valores que permita dizer que voltamos aos que tínhamos antes da pandemia". E o futuro será também ele uma incógnita, na medida em que "as crises impactam sempre nas decisões das famílias".

Sendo que o atual contexto que se vive na Europa, segundo a também professora da Universidade de Évora, "implica uma insegurança e uma incerteza face ao futuro nos jovens casais". Que podem optar por continuar a adiar o projeto de vida de serem pais.

A saber

79582

Quebra histórica

No ano passado, o número de nascimentos ficou abaixo dos 80 mil, naquele que foi o valor mais baixo, pelo menos, dos últimos 60 anos.

Teste do pezinho

Os dados do INSA reportam ao número de recém-nascidos estudados no âmbito do Plano de Rastreio Neonatal, não correspondendo, assim, ao número de nascimentos, que é calculado pelo INE com base nos registos das conservatórias.

INE confirma subida

Até agosto, o número de nados-vivos, avançado pelo INE, subiu 3,3% para os 53 954. Nesse período, o INSA reportou 54 022 testes do pezinho.

JN/MS

Igreja Católica JN

Padre suspeito de abuso de menores continua a exercer na Guarda

Um menino de 12 anos queria entrar no seminário e ser padre. E o padre da aldeia prometeu-lhe ajuda. Terá sido neste contexto que o sacerdote abusou sexualmente da criança, segundo denúncia recebida pela Comissão Independente e que está a ser investigada pelo Ministério Público. Ao contrário de outros suspeitos que foram afastados de funções, este padre continua à frente de várias paróquias na Guarda.

É uma das 424 denúncias recebidas pela Comissão Independente para o Estudo de Abusos Sexuais contra Crianças na Igreja Católica em Portugal e deu origem a um dos quatro inquéritos que o Ministério Público está a investigar mas, segundo o jornal digital "Observador", "o bispo da Guarda mantém à frente de várias paróquias um padre que está a ser investigado por abusos". O padre "tem a seu cargo várias comunidades e serviços que lidam com crianças e jovens", acrescenta a mesma fonte. Uma decisão do bispo da Guarda, D. Manuel Felício, que contraria o que tem sido feito por outros responsáveis da Igreja, que suspenderam de funções padres alvo de denúncia de abusos, nomeadamente, em Lisboa, Vila Real e Évora. Neste caso, a vítima tinha 12 anos, vivia numa aldeia da Guarda e queria ir para seminário. O sacerdote prometeu-lhe ajuda e "terá sido nessa aproximação que terão ocorrido os abusos". Além desta vítima, "o padre terá feito o mesmo a outros dois menores que também queriam ingressar na vida religiosa". Apesar da situação vivida, a vítima seguiu "um percurso eclesiástico e hoje é padre". O padre, que está a ser investigado pelo Ministério Público, esteve naquela aldeia durante cinco anos e mudou há cerca de duas décadas para outra paróquia a cerca de 100 quilómetros de distância.

JN/MS

Bullying

JN

Só 5% das testemunhas de bullying na escola defendem as vítimas

Observatório recebeu 58 denúncias desde janeiro. Maioria dos afetados tem menos de 15 anos e 10% dos alunos sentem ter a vida em perigo.

Desde 1 de janeiro até 5 de outubro deste ano, o Observatório Nacional do Bullying recebeu 58 denúncias. A maioria das agressões (82,8%) é testemunhada, mas apenas 5,2% dos observadores defenderam a vítima. Num contexto pós-pandemia, após períodos em confinamento que quebrou processos de socialização, e com a crise económica e social a agravar-se, dirigentes de associações e diretores das escolas públicas temem que os casos de violência possam aumentar. E alertam para a falta de recursos nos estabelecimentos.

De acordo com os dados recolhidos pelo Observatório, quase metade das vítimas tem entre 11 e 15 anos e 31% entre seis e 10 anos. Quase um quinto (19%) refere que, após o processo de denúncia, continua a não se sentir seguro na escola e 10,3% consideram ter corrido risco de morte. No ano passado, o Observatório recebeu 82 queixas e há dois, quando foi criado, 407.

Paula Allen, diretora da associação Plano i que criou o Observatório, não atribui a quebra no número de denúncias a uma redução nas agressões. Em 2020, a "mediatização" do projeto de monitorização do bullying contribuiu para um maior número de denúncias, a pandemia depois diminuiu-o. No entanto, admite, as crises favorecem a subida de casos e "a maioria das escolas que nos contacta para apoio formativo não tem as ferramentas para lidar com o bullying". Por exemplo, ao nível de funcionários e de psicólogos. "É nos recreios que mais são reportadas situações de bullying. É urgente que seja criada uma estratégia de tolerância zero à violência e ao bullying dentro das escolas. E deveria ser criado um quadro legal específico para o bullying, que não existe em Portugal", insiste Paula Allen.

Creditos: DR

Inês Andrade, da Associação No Bully Portugal, considera, aliás, que o número de queixas é sempre "a ponta do icebergue. Só acontece quando estão desesperados". A pandemia e os confinamentos fizeram disparar o cyberbullying. "Já não há paragens, nem mesmo nas férias", sublinha. A presidente da Confederação Nacional de Pais, Mariana Carvalho, revela que a Confap está a receber mais pedidos de formação, mas não reporta mais denúncias. "O que tem sido transmitido é que os alunos estão mais intolerantes", descreve.

TRANSFERÊNCIA NÃO É SAÍDA

No ano passado, a Associação No Bully deu formação em 13 escolas. Este ano, já tem pedidos de mais de 20 agrupamentos. Também há mais pais a solicitar ajuda à associação, revela Inês Andrade, que aponta o caso de uma família cujo filho foi espancado "e tem medo pela sua vida". Regressar às aulas, após agressões, é muito difícil para as vítimas. "Não sentem que a escola as consiga proteger convenientemente e têm medo constantemente", explica. Inês Andrade recomenda aos pais que apresentem queixa na PSP ou na GNR e falem com a escola para encontrar alternativas.

Defende a possibilidade de, temporariamente, os alunos terem aulas online. "Muitos recusam voltar e acabam por chumbar por faltas. É preciso haver tempo e apoio para recuperarem e não ficarem com trauma", considera. Na maioria dos casos, as escolas acabam por suspender os agressores e as vítimas pedem transferência de escola. "É a solução mais rápida, mas uma grande incógnita" quanto ao resultado. O fundamental é que haja mudança de comportamentos.

À lupa

31% recebem apoio

A maioria dos agressores (66%) tem entre 10 e 15 anos e são rapazes (55,1%). Um quarto das vítimas (25,7%) frequenta o 1.º Ciclo. De acordo com os dados do Observatório, 17,2% das vítimas recebem cuidados médicos e 31% apoio psicológico.

67,2% presencial

A maioria dos casos de bullying reportados ao Observatório (67,2%) resultou de situações presenciais. Já 22,4% das agressões são presenciais e online, e 6,9% só na Internet. Na quase totalidade (96,6%), agressores e vítimas são colegas de escola.

Diário de ajuda

"O bullying termina aqui! O teu diário de superação", escrito por Marta Curto, vítima de bullying, e pela Associação No Bully Portugal. Além das informações e dicas, o objetivo é "ser uma ajuda" para todos, explica Inês Andrade.

JN/MS

AUTONOMIAS

Creditos: DR

Portos dos Açores integra maior associação comercial da indústria de cruzeiros do mundo

A Portos dos Açores é "a primeira administração portuária nacional" a integrar a maior associação comercial da indústria de cruzeiros do mundo, traduzindo "a crescente relevância que o mercado de turismo de cruzeiros tem assumido no arquipélago", foi anunciado esta semana.

A informação é avançada num comunicado de imprensa da empresa responsável pela gestão portuária na região, no qual salienta que a integração da Portos dos Açores na CLIA (Cruise Lines International Association), com representação na América do Norte e do Sul, Europa, Ásia e Australásia, "está oficialmente formalizada".

Segundo a empresa açoriana, esta "importante parceria" foi mediada pelo representante da CLIA em Portugal, Eduardo Cabrita, pelo diretor de Assuntos Europeus da CLIA, Nikos Mertzanidis, e efetivada entre representantes do conselho de administração da empresa açoriana, Rui Terra e Maria Sousa Lima, a presidente da CLIA, Kelly Craighead, e a diretora-geral daquela associação na Europa, Caroline Laurent.

A empresa açoriana sublinha que a integração dos portos açorianos na CLIA traduz "a crescente relevância que o mercado de turismo de cruzeiros tem assumido no arquipélago, bem como a projeção desta notoriedade no seio dos armadores/operadores". A adesão à organização possibilita à entidade gestora portuária "cooperar diretamente, a partir de agora, com os maiores armadores/operadores de cruzeiro do mundo", realça ainda a empresa, acrescentando que permite também estreitar parcerias e criar dinâmicas com vista à "consolidação do setor na região".

A Portos dos Açores destaca que uma das prioridades da empresa se tem traduzido na divulgação dos Açores como "local de eleição para os navios de cruzeiros de expedição", um segmento que "já representa cerca de 46% do total de escalas de navios de cruzeiro no arquipélago".

"Os visitantes destes navios de pequena dimensão também dinamizam a economia das várias ilhas, das maiores às mais pequenas, o que se traduz na procura por atividades de natureza ou marítimas, interagindo frequentemente com as empresas locais, para assegurar atividades outdoor, nomeadamente visitas, caminhadas, 'whalewatching', 'sportfishing' e mergulho, entre outras", assinala a empresa.

Quanto aos outros paquetes que visitam os Açores, a Portos dos Açores refere que "tem sido evidente que esta indústria tem projetado as suas frotas em conformidade com os mais recentes padrões de eficiência energética" e recorrendo "a tecnologias alternativas de ponta, com mais separadores e recicladores dos seus lixos e tratamento de águas residuais, resultando daqui um reduzido impacto ambiental".

JM/MS

Parceiros sociais açorianos preocupados com verbas do Turismo e Transportes em 2023

O Conselho Económico e Social dos Açores (CESA) considerou "preocupantes" as reduções de verbas para o turismo e transportes no Orçamento da região para 2023, alertando também para o "cenário muito otimista" previsto para as receitas fiscais.

"São preocupantes as reduções de verba apresentadas em algumas áreas, nomeadamente no turismo (cerca de 50%, não compatível face aos objetivos definidos), nos transportes e no âmbito dos sistemas de incentivos para a transição e transformação digital", lê-se nas considerações do CESA sobre as antepropostas de Plano e Orçamento da região, disponibilizadas aos jornalistas no final de uma reunião do organismo, realizada em Ponta Delgada.

O CESA alerta ainda para as reduções de verbas destinadas à competitividade empresarial e à gestão e promoção da Marca Açores, mas elogia a aposta mais "incisiva na internacionalização" da economia.

Sobre a anteproposta de Orçamento dos Açores para 2023, o Conselho manifesta também "reservas" devido ao "facto de as receitas correntes serem inferiores às despesas correntes" e por as "receitas fiscais partirem de um cenário muito otimista quando o contexto é de incerteza". Os parceiros sociais criticam igualmente a "desvalorização dos trabalhadores", uma vez que o "aumento salarial vai ficar abaixo do crescimento da inflação". Além disso, o CESA condena a redução da verba destinada ao setor agrícola açoriano, considerando que representa um "claro retrocesso na valorização da agricultura enquanto atividade económica da região".

"O setor agrícola sofre em 2023 um decréscimo de verba de cerca de 4,4% no investimento total (4,9 milhões de euros), que decorre da diminuição dos fundos comunitários em 2,2% (1,1 milhões de euros) e de 6,3% (3,8 milhões de euros) da componente regional", lê-se no documento.

Por outro lado, o CESA elogia as iniciativas de apoio às famílias, aos idosos, à inclusão social, às Instituições Particulares de Solidariedade Social e as medidas de combate à pobreza previstas no Plano e Orçamento para 2023, defendendo, contudo, o "alargamento dos apoios ao mercado social de emprego". O órgão enaltece ainda as "alternativas à institucionalização" de idosos e recomenda a criação de um fundo de financiamento para as instituições do setor social.

O CESA avisa, porém, que existe "apenas uma medida" destinada a apoiar as empresas, não sendo "evidente a sua abrangência", defendendo que a mesma deve ser "especialmente" destinada às pequenas e médias empresas.

No final da reunião, o presidente CESA, Gualter Furtado, afirmou que vê com "bons olhos" o endividamento zero previsto nas antepropostas de Plano e Orçamento da região para 2023.

A proposta final de Plano e Orçamento do Governo para 2023 será discutida e votada no plenário da Assembleia Legislativa dos Açores agendado para entre 21 e 25 de novembro.

AO/MS

Creditos: DR

Chega/Açores propõe revogação da taxa turística prevista para a Região a partir de 2023

O deputado do Chega no parlamento açoriano apresentou na Assembleia Legislativa um projeto de decreto legislativo para revogar a criação da taxa turística nos Açores, com cobrança prevista a partir de janeiro de 2023.

"As circunstâncias económicas vividas, em resultado da escalada da inflação, que penaliza a economia, a generalizada oposição dos municípios dos Açores à aplicação da taxa turística, bem como a circunstância de que a aplicação desta taxa encarece o destino turístico dos Açores, num momento de grande vulnerabilidade económica, aconselham a revogação", defende José Pacheco no documento, que a Lusa consultou no portal do parlamento.

A criação de uma taxa turística nos Açores foi aprovada em abril no parlamento regional com 28 votos a favor, do deputado do PAN, autor da versão inicial do documento, do PS, BE e do deputado independente (ex-Chega), que entretanto apresentou uma proposta de suspensão da taxa até 31 de dezembro de 2024.

O deputado da Iniciativa Liberal (IL), o deputado do Chega e as bancadas dos partidos do Governo (PSD/CDS-PP/PPM), que somam 27 parlamentares, votaram contra a cobrança de um euro diário até ao máximo de quatro euros, a partir de 01 de janeiro de 2023. Quanto à revogação, José Pacheco solicita "a declaração de urgência na análise da iniciativa em comissão" para que o diploma seja "debatido no plenário de dezembro de 2022".De acordo com o diploma aprovado em abril, a taxa turística será aplicável "aos hóspedes sem domicílio fiscal nos Açores, que se desloquem à região e pernoitem em empreendimentos turísticos, estabelecimentos de alojamento local, parques de campismo ou parques de caravanismo". A taxa aplica-se ainda "aos passageiros, também sem domicílio fiscal na região, que desembarquem de navio de cruzeiro ou de embarcações de recreio em terminais no território regional". Para José Pacheco, "a revogação da taxa turística é uma solução amiga do crescimento económico, amiga da promoção turística dos Açores e do crescimento sustentável da economia regional". O deputado independente (ex-Chega) no parlamento açoriano, que votou a favor da taxa turística regional, revelou na quarta-feira (19) ter apresentado uma proposta de alteração ao diploma para suspender durante dois anos o pagamento. Em declarações à Lusa, o independente Carlos Furtado explicou que a proposta de alteração ao decreto legislativo regional aprovado em abril deu entrada nos serviços da Assembleia Legislativa Regional, "com pedido de encurtamento do prazo para ser discutido em comissão", tendo em vista travar a medida antes da entrada em vigor, em janeiro de 2023.

A iniciativa prevê também alterações no método de distribuição das receitas da taxa, prevendo que, após 31 de dezembro de 2024 (a data indicada para a conclusão da suspensão), 20% do valor reverta para as unidades de alojamento que façam a cobrança da taxa, "sendo que os restantes 80% são divididos em igual percentagem entre os municípios onde se regista a dormida e o Governo Regional".

Empresários do setor, municípios e o próprio Governo Regional (PSD/CDS-PP/PPM) sempre se mostraram contra a taxa turística nos moldes em que foi aprovada no parlamento e o diploma é também contestado por uma petição.

AO/MS

Renda do Porto do Caniçal vale 4 milhões e não 470 mil ao ano, diz JPP

O JPP veio, novamente, lamentar a diferença "entre aquilo que se diz e aquilo que se pratica", no que diz respeito à atuação do Governo Regional.

"Todos nós recordamos que Miguel Albuquerque prometeu baixar os custos do transporte de carga dos contentores, tendo afirmado que esse objetivo 'vai para a frente' e que não tinha 'nada a ver com os lobbies do sector, e nós estamos aqui a fazer um serviço ao povo da Madeira'", lembrou Élvio Sousa, porta-voz da iniciativa que decorreu na manhã de quinta-feira (20), na Assembleia Legislativa da Região Autónoma da Madeira. No entanto, nas palavras do líder parlamentar do JPP, "como é habitual, essa promessa de baixar os custos das mercadorias caiu em saco roto, e um empresário madeirense continua a pagar 18% mais caro o transporte de mercadorias do que um açoriano".

Posto isto, o deputado reiterou a gravidade da situação "tendo por base um estudo encomendado pelo próprio Governo Regional da Madeira (Egis, Estudo de Enquadramento jurídico para a exploração do Porto do Caniçal), que aponta que a renda a pagar pela OPM, do Grupo Sousa, seria de cerca de 4 milhões ao ano (3,8M), e não os atuais 470 mil acordados entre o Governo e a empresa".

Para o JPP é claro que este é "um preço de saldo, que está a lesar as finanças públicas, a juntar aos 31 anos de borla que aquele operador usa as infraestruturas públicas pagas com os nossos impostos". "Ou seja, a renda do Porto do Caniçal vale 4 milhões ao ano, e não os atuais 470 mil", vinca Élvio Sousa.

"O Governo PSD/CDS continua a sacrificar a ovelha e a salvar o coiro ao lobo, pois o que dizer àqueles pequenos empresários, que pagam impostos e rendas para o uso de infraestruturas do Governo, seja da restauração ou de outra atividade, que pagam renda fixa à entidade pública, e depois temos grandes empresários a fazer negócio, sem pagar um tostão.

Uma injustiça para uns, e melhor dizendo, um favor para outros" destacou. "Miguel Albuquerque pensa que andamos a dormir, e a deixar passar em claro essas jogadas, ao jeito dos senhorios da Madeira, que a tomaram de assalto por uma barriga de aluguer chamada Autonomia.

Colocamos tudo à vista", assegura ainda o líder parlamentar do partido, que mais revelou que o JPP disponibilizará no próximo sábado (22), na sua página da transparência, um recente desenvolvimento relativamente ao acordo alcançado entre a OPM – Sociedade de Operações Portuárias da Madeira e a Região Autónoma da Madeira.

JM/MS

PSD Machico promove conferência sobre Educação, Desporto, Ciência e Tecnologia

A Comissão Política do PSD Machico promove hoje, dia 21 de outubro, a segunda sessão do Ciclo de Conferências 'À conversa com a Social Democracia', desta feita subordinada aos temas da Educação, Desporto, Ciência e Tecnologia. Uma iniciativa que conta com a presença do secretário regional com a tutela destas matérias, Jorge Carvalho, a quem caberá elucidar o trabalho que tem vindo a ser feito, pelo Governo Regional, naquele concelho, abrindo espaço para o futuro e para os compromissos previstos, que são para cumprir, até ao final do mandato.

Conforme explica a presidente da Comissão Política Concelhia, Cláudia Gomes, esta iniciativa surge integrada naquela que tem sido a dinâmica e o programa de atividades previsto e tem por objetivo essencial "reforçar a proximidade com os militantes, dando-lhes a conhecer as medidas que têm sido implementadas e que estão a ser perspetivadas pelo Governo Regional, particularmente a favor do concelho de Machico". Uma oportunidade que também é fundamental, segundo reforça, "para que todos os presentes esclareçam as suas dúvidas e apresentem os seus contributos relativamente ao futuro". Refira-se que, na primeira sessão deste Ciclo de Conferências, as atenções estiveram centradas nas áreas da saúde e proteção civil, num encontro que contou com a presença do secretário regional da Saúde, Pedro Ramos.

JM/MS

Calado diz que quando entrou na Câmara a cidade estava estagnada

O presidente da Câmara Municipal do Funchal, em resposta a Miguel Silva Gouveia, diz que a sua equipa está a acabar aquilo que a anterior vereação foi incapaz de concluir. Afirmou mesmo que quando entrou na Câmara, a cidade estava parada.

No final da habitual reunião semanal, Pedro Calado, que considerou que a Confiança devia assumir a 'meia culpa' de tantas dívidas e processos deixados na Autarquia, referiu que a equipa Funchal Sempre à Frente está a resolver todos esses problemas e a preparar uma cidade com movimento, dinamismo, atrativa para os jovens casais.

"Aumentámos 40 por cento no valor de apoios sociais às empresas e famílias. Eliminamos a Derrama, repusemos a devolução de IRS às famílias", afirmou Pedro Calado.

O autarca destacou a abertura, na reunião de quinta-feira (20), de um novo procedimento, de um milhão e meio de euros, para a manutenção de águas e resíduos no concelho.

JM/MS

ÁFRICA

Credito: DR

Juiz adia julgamento de corrupção do ex-Presidente Jacob Zuma para 2023

O juiz sul-africano Piet Koen adiou para janeiro de 2023 o julgamento do caso de corrupção pública sobre venda e armamento há mais de 20 anos que envolve o ex-Presidente da África do Sul, Jacob Zuma.

"Tendo em conta que, em termos práticos, o julgamento poderia, de qualquer forma, não ser retomado até ao segundo termo judicial de 2023, pretendo adiar o julgamento para 30 de janeiro de 2023. Isso evitará adiamentos no período intermédio", declarou o juiz sul-africano no Tribunal Superior de Pietermaritzburg.

"As partes podem apresentar por escrito perante o tribunal quaisquer alegações que desejem sobre se o juiz presidente deve continuar a presidir o julgamento ou se recusar, até 3 de novembro de 2022", adiantou. O juiz sul-africano referiu também que Zuma e os seus co-acusados "estão dispensados de comparecer em tribunal em 30 de janeiro".

O ex-Presidente da África do Sul, e antigo líder do Congresso Nacional Africano (ANC), partido no poder desde 1994, está a ser julgado no Tribunal Superior de Pietermaritzburg, sudeste do país, no caso de suborno e alegada corrupção pública na compra de armamento em 1999 pela África do Sul democrática pós-'apartheid'.

O julgamento, que deveria se ter iniciado este ano, tem sido alvo de sucessivos recursos por parte do ex-Presidente sul-africano que nega as acusações alegando ser alvo de uma "cabala política".

Jacob Zuma, chefe de Estado entre 2009 e 2018, enfrenta 18 acusações relacionadas com o caso, incluindo fraude, corrupção, lavagem de dinheiro e extorsão, no âmbito da compra de equipamento militar a cinco empresas de armamento europeias, em 1999, quando era vice-Presidente de Thabo Mbeki.

O fabricante francês do setor da Defesa, Thales, enfrenta também acusações de corrupção e branqueamento de capitais. Tanto Zuma, como o grupo Thales sempre negaram as acusações.

NM/MS

Três mortos e 39 infetados com cólera em campo de refugiados nos Camarões

Três pessoas morreram de cólera e 39 foram infetadas no campo de refugiados de Minawao, na região do extremo norte dos Camarões, anunciaram na quarta-feira (19) as Nações Unidas, expressando a sua "preocupação".

«A cólera, uma doença diarreica aguda, que pode matar em poucas horas se não for tratada, tem sido recorrente nos Camarões, um país da África Central com uma população de mais de 25 milhões de habitantes.

A cólera é contraída por ingestão de água ou de alimentos contaminados com a bactéria vibrio cholerae. Ocorre em áreas frequentemente muito povoadas, com acesso limitado a água limpa ou falta de saneamento adequado.

O Alto Comissariado das Nações Unidas para os Refugiados (ACNUR) disse estar "profundamente entristecido com a morte de três refugiados com cólera", não especificando a nacionalidade das vítimas, num campo que acolhe um grande número de nigerianos.

O organismo disse, através de uma declaração, que estava a trabalhar "com o governo camaronês e as agências da ONU (...) para prestar cuidados urgentes às pessoas afetadas e quebrar a cadeia de transmissão".

Um primeiro caso de cólera foi diagnosticado sábado (15) no campo.

A partir de terça-feira (18), "24 dos 39 pacientes estavam a receber tratamento" nas instalações de saúde, em Minawao. Segundo o ACNUR, os pacientes estavam "em estado grave, mas estável", enquanto 12 pessoas "recuperaram e regressaram a casa".

"As fontes de água potável e as instalações sanitárias tornaram-se insuficientes" face ao crescimento da população do campo, que "quase duplicou" desde 2015 para agora acomodar cerca de 75.000 pessoas.

O nordeste da Nigéria tem sido flagelado por conflitos mortais desde 2009 e pelo lançamento de ataques por fundamentalistas islâmicos do grupo Boko Haram.

O campo de Minawao, localizado a cerca de 30 quilómetros da fronteira com a Nigéria, foi aberto em julho de 2013, no auge da crise, para acomodar o afluxo maciço de refugiados nigerianos ao país.

A ONU sublinhou a "necessidade urgente" de "fundos adicionais" para assegurar uma gestão adequada da água no local.

NM/MS

Credito: DR

"Escasseia o tempo para evitar genocídio no Tigray"

O diretor-geral da Organização Mundial de Saúde (OMS), Tedros Adhanom Ghebreyesus, alertou que "escasseia o tempo para evitar um genocídio" na província do Tigray, norte da Etiópia, palco de um conflito armado há quase dois anos.

Tedros Adhanom Ghebreyesus, que intervinha numa conferência de imprensa em Genebra, acrescentou que em nenhum outro lugar do mundo havia seis milhões de pessoas submetidas ao cerco imposto desde há dois anos pelas tropas governamentais àquela província.

"O mundo não presta atenção suficiente" a este conflito, vincou, recordando que "ataques deliberados contra civis ou infraestruturas civis são crimes de guerra".

Tigray é palco há dois anos de um conflito que opõe o exército governamental à Frente Popular de Libertação de Tigray (TPLF, na sigla em inglês).

"Peço à comunidade internacional e à imprensa deem a esta crise a atenção que merece", acrescentou Tedros, natural daquela província e onde muitos familiares seus ainda se encontram.

"Sim, sou do Tigray, e sim, isso afeta-me pessoalmente, não posso dizer que não, mas o meu trabalho é chamar a atenção da comunidade internacional para as crises que ameaçam a saúde das pessoas, onde quer que estejam ", insistiu, com a voz embargada pela emoção. O diretor-geral da OMS denunciou que no Tigray as "crianças morrem todos os dias de desnutrição".

Credito: DR

"Não há serviços para tuberculose, HIV, diabetes, hipertensão, todas as doenças que podem ser tratadas em outras partes do mundo, mas que no Tigray são agora sinónimo de sentença de morte", acusou.

Após uma trégua de cinco meses que deu esperança para as negociações de paz, os combates foram retomados em 24 de agosto. De acordo com fontes concordantes, Tigray está atualmente encurralado entre uma ofensiva conjunta dos exércitos etíope e eritreu no norte, e tropas etíopes auxiliadas por forças das regiões vizinhas de Amhara e Afar no sul.

O secretário-geral das Nações Unidas pediu o fim das hostilidades, considerando que a situação está a ficar "incontrolável" e apelando em particular à "retirada imediata" das tropas eritreias.

"A situação na Etiópia está fora de controlo. A violência e a destruição estão a atingir níveis alarmantes", disse António Guterres à imprensa.

O secretário-geral sublinhou que "não há solução militar" para o conflito, destacando o "terrível preço pago pelos civis" e o "pesadelo" vivido pela população etíope.

Guterres destacou em particular os ataques "aleatórios" que matam civis "todos os dias", as centenas de milhares de pessoas deslocadas pela violência e os "relatos perturbadores de violência sexual e outros atos de brutalidade contra mulheres, crianças e homens".

Devido aos confrontos, a ajuda humanitária a Tigray foi suspensa por sete semanas, frisou, pedindo a todas as partes que permitam a passagem das colunas com ajuda humanitária.

António Guterres também pediu a retoma "urgente" das negociações de paz.

O conflito na Etiópia estalou em novembro de 2020 após um ataque da Frente Popular de Libertação do Tigray à base principal do exército em Mekele, na sequência do qual Abiy Ahmed, primeiro-ministro etíope, ordenou uma ofensiva contra o grupo, após meses de tensões políticas e administrativas. A TPLF acusa Abiy de alimentar tensões desde que chegou ao poder, em abril de 2018, quando se tornou o primeiro oromo a tomar posse. Até então, a TPLF tinha sido a força dominante no seio da coligação governante da Etiópia desde 1991, a Frente Democrática Revolucionária Popular Etíope (EPRDF), de base étnica.

O grupo opôs-se às reformas da Abiy, que considerou como uma tentativa de minar a sua influência.

NM/MS

CAC negociou pelo WhatsApp arma com jovem que atirou e matou aluno no Ceará, diz polícia

O dono da arma usada em um tiroteio que matou um aluno e deixou três feridos em uma sala de aula no início de outubro em Sobral, no interior do Ceará, negociou diretamente com o estudante que fez os disparos, por meio do WhatsApp, segundo a Polícia Civil. Antônio Felipe de Sousa, 33 anos, foi preso na quarta-feira (19) e está detido na delegacia de Sobral.

Credito: DR

O dono da arma tinha o registro de Colecionador, Atirador desportivo e Caçador (CAC) e tentou vender a arma, inicialmente, para membros de um clube de tiros de Sobral; em seguida, ofertou para o garoto de 15 anos detido por infração análoga ao crime de homicídio. O estudante Júlio César de Souza Alves, 15 anos, morreu em 8 de outubro, três dias após o tiroteio que o baleou na cabeça. Outros dois estudantes baleados receberam alta.

Contradições no depoimento

No depoimento, o CAC afirmou que a arma havia sido roubado quando ela deixara no interior do veículo estacionado. No entanto, segundo o delegado-geral adjunto da Polícia Civil, Márcio Gutierrez, responsável pela investigação do caso, Antônio teve "diversas contradições" no depoimento. Uma delas, conforme a Polícia Civil, é que o proprietário ainda negociava a venda da arma após a data em que ele cita o suposto roubo. O delegado acrescenta que o adolescente estava em posse da arma "bem antes do dia" da data do crime.

"Com base nessas contradições e na possibilidade de ele estar descartando provas e atrapalhando as investigações, a Polícia Civil representou por esse mandado de busca e apreensão e também de prisão temporária", afirmou Gutierrez. A polícia recolheu material eletrônico e o documento da arma, apreendida, para investigar como o item saiu das mãos do proprietário e chegou ao adolescente que disparou os tiros.O proprietário da arma ficará preso por 30 dias, sem direito a fiança. "Se a autoridade policial entender que é necessária uma extensão, ele vai representar ou pela conversão desse mandado para prisão preventiva ou então pela extensão desse mandado por mais 30 dias", destacou o delegado.

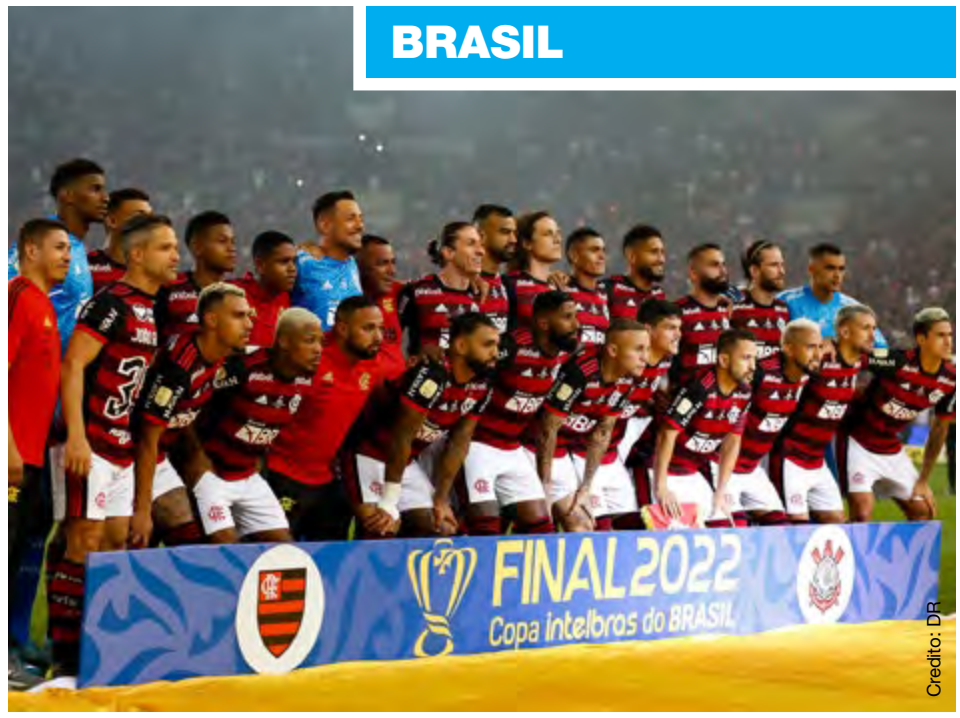
Alegação de bullying

Em relato a policiais, o estudante de 15 anos que fez os disparos disse que sofria bullying dos colegas. A Secretaria da Educação afirma que não há registro da prática entre os alunos. A mãe de um dos alunos baleados também nega a realização de provocações. O aluno que efetuou os disparos e os três estudantes baleados são todos da mesma sala de aula, da escola Carmosina Ferreira Gomes.

O prefeito da cidade, Ivo Gomes, afirmou que as escolas municipais de Sobral terão câmeras de segurança.

G1/MS

BRASIL



Credito: DR

Maiores campeões da Copa do Brasil: Flamengo conquista o quarto título; veja ranking

Em sua oitava final na história da Copa de Brasil, o Flamengo venceu o Corinthians nos pênaltis e conquistou o tetracampeonato da competição. Antes da edição de 2022, o clube havia levantado a taça em 1990, 2006 e 2013.

Com a conquista obtida no Maracanã, na noite desta quarta-feira (19), o Flamengo passou à frente do Corinthians e se igualou ao Palmeiras, ocupando a terceira colocação no ranking dos vencedores da competição.

Veja abaixo a lista de campeões:

- Cruzeiro: 6 (1993, 1996, 2000, 2003, 2017 e 2018)
- Grêmio: 5 (1989, 1994, 1997, 2001 e 2016)
- Palmeiras: 4 (1998, 2012, 2015 e 2020)
- Flamengo: 4 (1990, 2006, 2013 e 2022)
- Corinthians: 3 (1995, 2002 e 2009)
- Atlético-MG: 2 (2014 e 2021)
- Criciúma: 1 (1991)
- Fluminense: 1 (2007)
- Inter: 1 (1992)
- Juventude: 1 (1999)
- Paulista: 1 (2005)
- Santo André: 1 (2004)
- Santos: 1 (2010)
- Sport: 1 (2008)
- Vasco: 1 (2011)
- Athletico: 1 (2019)

G1/MS

Está na hora... de restaurar o equilíbrio e a equidade na cidade

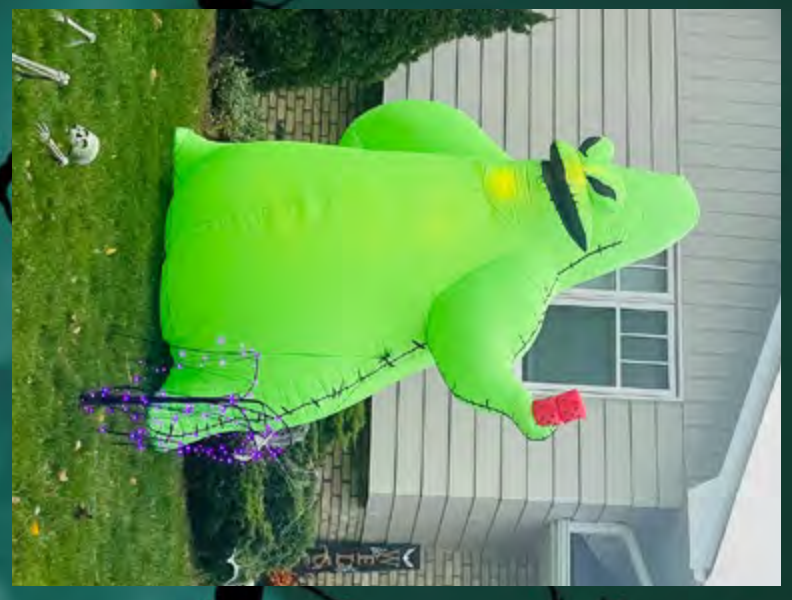
A 24 DE OUTUBRO VOTE
PETER HANDJIS
PARA MAYOR DE TORONTO

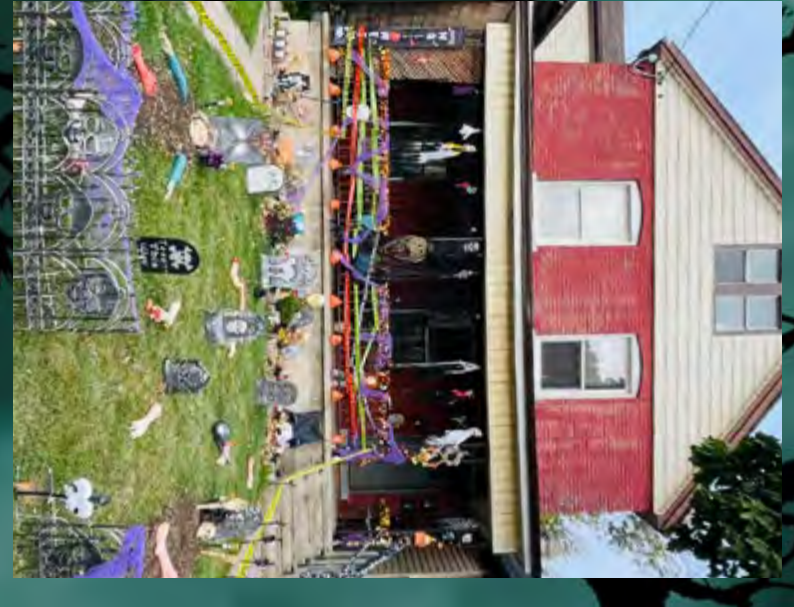
Com a missão de apoiar a comunidade, o seu plano inclui mais recursos às famílias com baixos rendimentos, acesso a habitação acessível, ajuda a organizações de apoio a pessoas sem-abrigo e toxicodependentes, apoio a comunidades e setores marginalizados e de alto risco e programas de mentoria para os mais jovens. Pretende ainda, atualizar as infraestruturas da cidade, estimular o crescimento de pequenas e médias empresas, educar e equipar os serviços de emergência e combater o crime.

Para mais informações contacte o nosso escritório de campanha
24october.ca | 437-263-4365 | receptionpeterhandjisformayor@protonmail.com

DOÇURA OU TRAVESSURA

Uma tradição que foi passada de geração em geração, levou a população a acreditar que o dia 31 de outubro era marcado pelo regresso dos mortos à vida. Uma noite aterradora em que os mortos se levantavam, amedrontavam e apoderavam-se dos corpos dos vivos. Para os afastar, recorria-se a fantasias e festas repletas de artefactos sombrios com o intuito de se defenderem dos maus espíritos. Esta noite de encontro entre o mundo espiritual e material faz-se com fogueiras, velas, abóboras esculpidas, espantalhos, caveiras, bruxas, monstros e fantasmas. E o som que mais se ouve – doçura ou travessura – vem do tempo em que as pessoas iam de porta em porta à procura do "bolo de alma". Depois de entregue, rezavam aos espíritos da família de quem o doava . Hoje, esse bolo deu lugar aos doces que miúdos e graúdos devoram com felicidade.





Inês Carpinteiro/Fotos: Fabiane Azevedo

MUNDO

Creditos: DR

Reino Unido JN

Liz Truss

A líder improvável do Governo britânico mais curto de sempre

A primeira-ministra britânica demissionária, Liz Truss, ficou esta quinta-feira (20) na história como líder do Governo britânico mais curto de sempre.

Liz Truss, de 47 anos, desafiou todas as probabilidades ao ser eleita líder do Partido Conservador britânico, e consequentemente a quarta chefe de Governo em seis anos. Enquanto governante, era motivo de chacota devido ao excerto cómico de um célebre e desajeitado discurso que circula nas redes sociais desde 2014, quando era ministra do Ambiente.

"Dois terços das maçãs e nove décimos das peras que comemos são importadas. Para não falar de dois terços do queijo. É uma vergonha", exclamou, zangada, no congresso do partido, perante uma audiência perplexa.

Em 2009 quase foi impedida de se candidatar ao parlamento por ter tido um caso extraconjugal com o deputado Mark Field, revelação que pôs fim ao casamento do mentor, 10 anos mais velho.

Nos meses anteriores à vitória foram também descobertos vídeos embaraçosos de 1994, de quando era militante ativa dos Liberais Democratas e defendeu a abolição da monarquia, e o rival na corrida conservadora Rishi Sunak não deixou de lembrar que Truss fez campanha contra o Brexit (processo de saída do Reino Unida da União Europeia) no referendo de 2016.

Mesmo no início da eleição para substituir Boris Johnson, a chefe da diplomacia britânica ficou em terceiro lugar nas rondas iniciais de votação e não era favorecida por analistas, militantes ou casas de apostas, que preferiam Penny Mordaunt ou Kemi Badenoch.

Quando se qualificou como finalista, em julho, ficou atrás de Sunak, o favorito dos deputados conservadores.

Liz Truss procurou reinventar-se à imagem da antiga primeira-ministra britânica Margaret Thatcher (conhecida mundialmente como a Dama de Ferro), assumindo-se como eurocética, militarista, defensora de impostos baixos e crítica de questões como os direitos dos transgénero.

Nascida Mary Elizabeth Truss em Oxford, em julho de 1975, viveu em Paisley, nos arredores de Glasgow, Escócia, e em Leeds, no norte de Inglaterra, antes de voltar a Oxford para os estudos superiores. A mais velha de quatro filhos, na infância, acompanhou as atividades políticas do pai nos anos 1980, professor de matemática, e a mãe, enfermeira, ambos de esquerda, militantes do Partido Verde e da Campanha pelo Desarmamento Nuclear.

Numa entrevista à estação pública britânica BBC, recordou os "pudins de beterraba" que comia, o "míssil" de três metros de alcatifa e papel de parede às flores feito pela mãe para levar para uma manifestação e os gritos contra Thatcher, a primeira-ministra conservadora da altura.

Foi durante a universidade, onde estudou Política, Filosofia e Economia, que se associou ao Partido Conservador, para choque da família e amigos, e aos 25 anos candidatou-se pela primeira vez a deputada, sem sucesso.

Entrou no parlamento em 2010 e teve uma ascensão rápida nas fileiras, começando por ministra do Ambiente em 2014, ministra da Justiça em 2016, secretária de Estado das Finanças em 2017, ministra do Comércio Internacional em 2019 e ministra dos Negócios Estrangeiros em 2021.

Apesar de ter votado contra a saída do Reino Unido da União Europeia, tornou-se numa das maiores defensoras das "oportunidades do Brexit", negociando e anunciando novos acordos de comércio livre e mostrando-se intransigente no impasse com Bruxelas sobre a Irlanda do Norte.

Liz Truss tem sido dura no confronto com a Rússia após a invasão da Ucrânia, protagonizando muitos dos pacotes de sanções internacionais, e com a China, que qualifica como uma "ameaça".

Mas nos últimos tempos tem-se vindo a conhecer um lado mais descontraído, que gosta de música de Bruce Springsteen e Taylor Swift, de comer queijo e de cantar em karaoke.

Casada com o contabilista Hugh O'Leary desde 2000, com quem permaneceu apesar do caso extraconjugal com Mark Field, tem duas filhas (Liberty, 16 anos, e Frances, 13).

Liz Truss informou, esta quinta-feira (20), o Rei Carlos III da sua demissão de líder do Partido Conservador, mantendo-se em funções como primeira-ministra até que seja designado um novo líder do partido, que será indigitado pelo Rei, pois os Conservadores mantêm uma maioria absoluta no Parlamento.

JN/MS

BarMar JN

Corredor de Energia Verde vai ligar Barcelona a Marselha por mar

Os líderes de Portugal, Espanha e França decidiram avançar com um "Corredor de Energia Verde" para as interligações energéticas entre os países, apostando numa ligação por mar entre Barcelona e Marselha (BarMar) em detrimento de uma travessia pelos Pirenéus.

O calendário, as fontes de financiamento e os custos relativos à execução do corredor verde BarMar serão debatidos num novo encontro a três, agendado para 9 de dezembro, em Alicante (Espanha).

De acordo com o texto acordado entre António Costa, Pedro Sanchéz e Emmanuel Macron, a que a Lusa teve acesso, entretanto, os respetivos ministros da Energia - que também estiveram presentes na reunião - irão começar imediatamente o trabalho preparatório para avançar com o BarMar e também sobre o reforço das interligações elétricas entre Espanha e França, "em ligação estreita com a Comissão Europeia".

O gasoduto marítimo foi escolhido como sendo "a opção mais direta e eficiente para ligar a Península Ibérica", principalmente transportando hidrogénio.

Os dois primeiros-ministros ibéricos e o Presidente francês acordaram ainda na necessidade de "concluir as futuras interligações de gás renovável entre Portugal e Espanha, nomeadamente a ligação de Celorico da Beira e Zamora (CelZa)".

As infraestruturas que serão criadas para a distribuição de hidrogénio "deverão ser tecnicamente adaptadas para transportar outros gases renováveis, bem como uma proporção limitada de gás natural como fonte temporária e transitória de energia".

Neste sentido, o projeto ibérico Midcat foi abandonado.

JN/MS

Creditos: DR

Guerra na Ucrânia JN

UE aprova sanções a empresas do Irão por venda de drones à Rússia

Os embaixadores dos Estados-membros junto da União Europeia (UE) aprovaram sanções a três indivíduos e uma entidade por venda de drones à Rússia após o início da guerra da Ucrânia.

"Após três dias de conversações, os embaixadores da UE acordaram em medidas contra entidades fornecedoras de drones iranianos que atingiram a Ucrânia", indica a presidência checa do Conselho da União Europeia, numa publicação na rede social Twitter.

Um dia depois de a UE ter admitido ter provas sobre a venda deste tipo de aeronave remotamente pilotada por parte do Irão à Rússia já após 24 de fevereiro passado, data de invasão russa da Ucrânia, os representantes aprovaram sanções como "congelamento dos bens de três indivíduos e um entidade responsável pelas entregas de drones".

"A UE está também preparada para alargar as sanções a mais quatro entidades iranianas que já constavam de uma lista de sanções anterior", adianta a presidência checa rotativa da UE, falando em medidas aprovadas "em tempo recorde".

Fontes europeias apontam que estas medidas restritivas deverão entrar em vigor esta tarde aquando da sua publicação no Jornal Oficial da UE.

As mesmas fontes apontam que o bloco comunitário já conseguiu provas que revelam ser "claro que houve fornecimento de material de guerra usado pelas forças armadas russas"

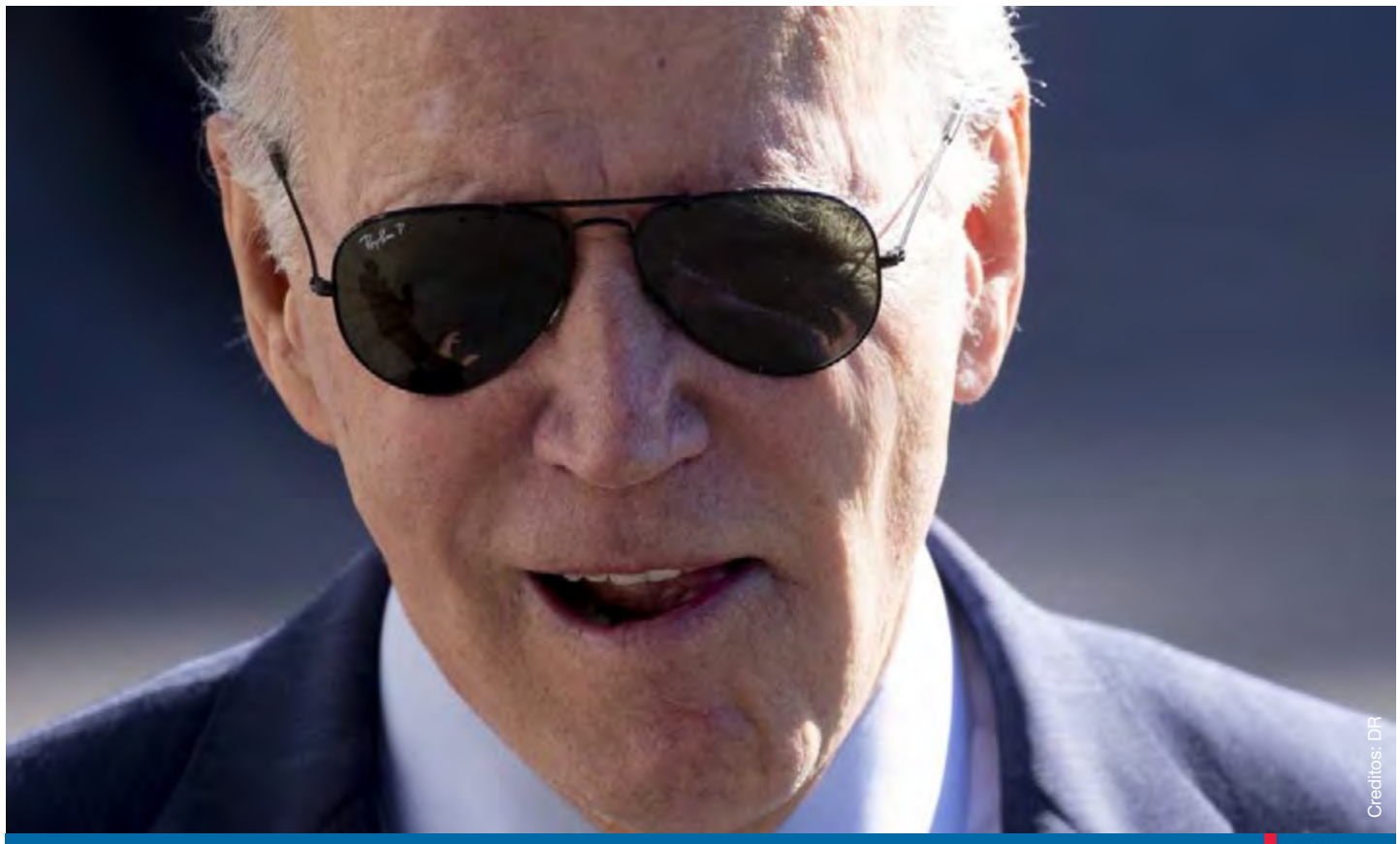
As autoridades ucranianas acusam desde agosto o Irão de fornecer ao exército russo os chamados drones "kamikaze", que chocam com os alvos, embora Teerão tenha negado estar envolvido nessa transação, assim como Moscovo.

O Conselho da UE adotou, na segunda-feira (17), sanções contra 11 responsáveis iranianos, incluindo a chamada política da moralidade, na sequência da detenção e morte da jovem Mahsa Amini, pelo uso incorreto do véu islâmico.

Entre os sancionados estava o ministro da Informação, Iça Zarepour, que fica impossibilitado de entrar no bloco europeu e os seus bens serão congelados, bem como quatro entidades, como a polícia da moralidade do Irão.

O chefe da polícia da moralidade, Mohammad Rostami e o chefe das forças policiais iranianas em Teerão, Hossein Rahimi, estão também entre as personalidades sancionadas.

JN/MS


Creditos: DR

Crise Política

Biden promete seguir "estreita cooperação" com Londres

O Presidente dos EUA, Joe Biden, prometeu esta quinta-feira (20) procurar manter a "estreita cooperação" com o Governo britânico, após a demissão da primeira-ministra Liz Truss, a quem agradeceu.

"Agradeço à primeira-ministra Liz Truss por esta parceria", disse Biden num comunicado, garantindo que a amizade de "longo prazo" e a firmeza da aliança entre os dois países permanecerão inalteradas.

No domingo (16), Biden tinha criticado a decisão da primeira-ministra britânica de avançar com um agressivo plano de redução de impostos, considerando a decisão "um erro", numa crítica invulgar à política interna de um dos aliados mais próximos.

A primeira-ministra britânica, Liz Truss, anunciou na quinta-feira (20) a sua demissão numa declaração à porta da residência oficial de Downing Street, em Londres.

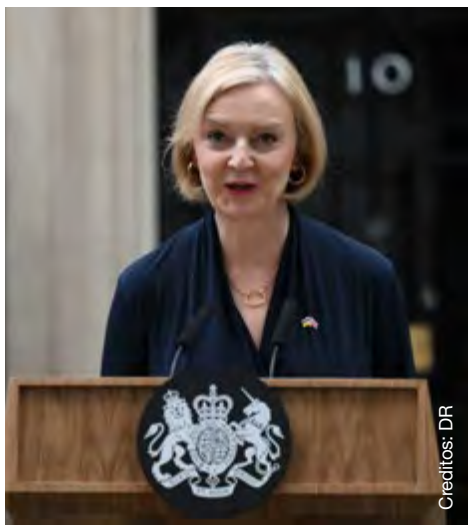
Truss, de 47 anos, mantém-se em funções como primeira-ministra até ser escolhido um sucessor na liderança do partido, que será indigitado pelo rei Carlos III chefe do Governo, pois os conservadores mantêm uma maioria absoluta no parlamento.

Foi declarada líder dos tories a 5 de setembro com 57 por cento dos votos, derrotando o ex-ministro das Finanças Rishi Sunak na eleição interna para substituir o então líder demissionário Boris Johnson, processo que se prolongou por oito semanas.

JN/MS

Reino Unido

Sucessor de Liz Truss conhecido até 28 de outubro


Creditos: DR

O sucessor de Liz Truss na liderança do Partido Conservador e do Governo britânico deverá ser conhecido até 28 de outubro, anunciou o responsável pela eleição interna, Graham Brady.

"Falei com o presidente do partido, Jake Berry, e ele confirmou que será possível realizar uma votação e concluir a eleição sobre a liderança até sexta-feira, 28 de outubro", disse o presidente do chamado Comité 1922, conselho dos deputados conservadores que organiza as eleições para a liderança dos "'tories".

O objetivo, acrescentou, é "ter um novo líder a postos antes da declaração fiscal que terá lugar a 31 de outubro".

Brady indicou que os militantes serão consultados se existirem pelo menos dois candidatos finalistas, mas que o processo pode ser encurtado se houver consenso sobre um nome.

"Se houver apenas um candidato, há apenas um candidato", disse.

A primeira-ministra britânica, Liz Truss, anunciou a sua demissão numa declaração à porta da residência oficial de Downing Street, em Londres.

"Reconheço que, dada a situação, não posso cumprir o mandato para o qual fui eleita pelo Partido Conservador. Por conseguinte, falei com Sua Majestade o Rei para o notificar de que me demito como líder do Partido Conservador", disse.

JN/MS

Rússia

Navalny diz ser visado por novas acusações passíveis de 30 anos de prisão

Creditos: DR

O opositor russo Alexei Navalny afirmou estar a ser alvo de novas acusações penais por "promoção do terrorismo", "apelo ao extremismo", "financiamento de atividades extremistas" e "reabilitação do nazismo", passíveis de um total de 30 anos de prisão.

"Os advogados calcularam que deve chegar a 30 anos, tendo em conta as penas previstas por cada um destes artigos", indicou o opositor, na prisão desde 2021, em mensagem difundida pela sua equipa nas redes sociais.

O militante anticorrupção, considerado o principal crítico do Presidente Vladimir Putin, precisa ter recebido uma notificação que o informa da abertura de um novo processo criminal, e quando já se encontra detido.

"Sou um génio do mundo criminal (...) Todos pensavam que estava há dois anos em isolamento, na prisão, mas de facto estava a cometer crimes de forma ativa", ironizou, ao felicitar os investigadores russos pela sua "vigilância". Segundo indicou, as novas acusações estão em parte relacionadas com vídeos publicados pelos seus aliados no exílio, que continuam a promover no estrangeiro ações contra o Governo russo e o Presidente Putin.

Alexei Navalny foi detido na Rússia em janeiro de 2021, no seu regresso ao país após uma grave tentativa de envenenamento, que atribuiu ao Kremlin. Em março passado, foi condenado a nove anos de prisão em regime "severo" por acusações de "fraude" que considera fictícias.

O opositor continua a transmitir mensagens aos seus advogados que denunciam Vladimir Putin e a sua intervenção militar na Ucrânia, e de seguida divulgadas na internet pela sua equipa. No passado verão, Navalny afirmou por diversas vezes ter sido colocado numa cela disciplinar no centro penitenciário perto de Vladimir, 200 quilómetros a leste de Moscovo, onde se encontra detido.

JN/MS

LUSO LIFE
issue 013 available now
READ
lusolife.ca
FOLLOW
@lusolifemag
CONTACT
info@lusolife.ca

NISSAN

THRILLOGY

SALES EVENT

EXCITEMENT DOWN TO A SCIENCE

Finance select 2022 models from

2.99% APR

for up to 24 months O.A.C.

Offers available from October 1, 2022 to October 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

Cair com estrondo

Inês Barbosa
Opinião

Há coisas que só são mesmo impossíveis até acontecerem: e prova disso mesmo são as surpresas a que, edição após edição, assistimos na Taça de Portugal. Se alguns "gigantes" fizeram jus ao apelido e conseguiram carimbar o passaporte para a próxima fase, outros "encolheram-se" e mostraram ser, na realidade, bem pequeninos perante a garra e querer de clubes onde o amor à camisola é impossível de esconder. E é exatamente essa a magia da Taça!

Foram oito - de 18 - os clubes da I Liga que foram eliminados nesta estreia: Sporting, Desportivo de Chaves, Marítimo, Santa Clara, Paços de Ferreira, Rio Ave, Portimonense e Boavista.

O Santa Clara foi afastado pelo Tondela, finalista vencido na época passada e despromovido à Liga 2, por 2-0. Rafael Barbosa marcou o primeiro golo dos beirões aos 38' e aos 90+2' Rúben Fonseca dilatou a vantagem.

Os axadrezados foram outra equipa primodivisionária a cair nesta ronda, depois de perderem por 1-0 no terreno do Machico, que atua no Campeonato de Portugal - Roberto Gouveia (45') foi quem marcou o golo da vitória da formação madeirense.

Seguiu-se o Portimonense, que saiu derrotado da visita ao Lank Vilaverdense, da Liga 3. André Soares inaugurou o marcador aos 31' e Edmilson estabeleceu o 2-0 final da partida já aos 90+2'.

Tendo em conta a época que têm feito até ao momento, não se pode dizer que a eliminação do Paços de Ferreira e do Marítimo tenha sido propriamente uma surpresa: os pacenses foram ao Estádio do Bonfim, casa do Vitória de Setúbal - que, por sinal, já venceu a Taça de Portugal três vezes -, perder por 2-0. José Varela (46') e François (70') foram os marcadores de serviço. Já os insulares chegaram a estar na frente do marcador, graças a um tento de Diogo Mendes, mas os locais empataram por Lucas Silva. O Marítimo voltou então a adiantar-se por Xadas na segunda metade, mas a formação da Liga 2 voltou a empatar, desta vez por Murilo, quando os madeirenses já jogavam com 10, por expulsão de Soñora. Já no prolongamento o Mafra marcou por mais duas vezes (Pedro Lucas e novamente Murilo) e garantiu o apuramento para a próxima ronda.

O recém-promovido Desportivo de Chaves, da Liga, também perdeu, no reduto do Valadares Gaia, do quarto escalão, e ficou pelo caminho nesta terceira eliminatória da Taça de Portugal.

Steven Vitória até adiantou os flavienses, aos 34', mas Joseph e Assis Júnior, aos 86 e 90+2, operaram a reviravolta no marcador. Ricardo Guima levou o encontro para o prolongamento, faturando aos 90+4', no entanto Pio Júnior, aos 112', da marca dos onze metros, marcou o golo da vitória da formação de Vila Nova de Gaia.

O prolongamento também foi fatal para o Rio Ave, que acabou afastado pelo Oliveira do Hospital. A equipa da Liga 3 marcou o 3-2 aos 116', por Patrick, depois de Leonardo Ruiz ter dado vantagem aos vila-condenses aos 24' e Rui Batalha, aos 67' e 72', ter dado a volta ao marcador. Já o golo de Vítor Gomes, aos 76', levou o embate para o prolongamento.

Mas a mais surpreendente das eliminações estava guardada para o final: com enorme estrondo, o Sporting caiu frente ao Varzim, da Liga 3. Depois das derrotas frente ao Marselha para a Liga dos Campeões, a turma de Rúben Amorim voltou a escorregar e está fora da Taça de Portugal.

Os leões, que já ergueram este troféu por 17 vezes, voltaram a estar em "noite não", com muita desinspiração à mistura. O Varzim, por seu turno, esteve sempre com os olhos postos no seu objetivo: a vitória, que sem dúvida fez por merecer.

O Sporting teve sérias dificuldades em desmontar a defensiva poveira - por alguma razão o Varzim só sofreu, até ao momento, dois golos nesta temporada - e quando o conseguiu fazer faltou discernimento para criar reais oportunidades de golo.

Depois de várias ameaças, o golo do Varzim acabou mesmo por chegar: aos 70', após um livre batido na direita, Paulinho falhou o corte e João Faria, capitão dos poveiros, aproveitou para assinar o golo do triunfo do conjunto de Tiago Margarido.

Esta foi a terceira vez que o Sporting foi eliminado por uma equipa do terceiro escalão nesta competição, segunda nas últimas quatro épocas.

De resto, no que às equipas do principal escalão diz respeito, destaque para a vitória tirada a ferros - ou a penáltis - do Benfica sobre o "super" Caldas, da Liga 3. Musa adiantou os encarnados aos 53' e Gonçalo Barreiras empatou aos 73'. No desempate por grandes penalidades, Clemente atirou por cima e permitiu o apuramento do Benfica. O Braga também suou para bater o Felgueiras, conseguindo-o com o golo da vitória a ser apontado aos 89', por Paulo Oliveira (2-1). Já o F.C. Porto foi o que menos "trabalho" teve: goleou o Anadia por 6-0, com tentos de Danny Namaso (6'), Veron (11'), Toni Martinez (31'), Fábio Cardoso (50'), Toni Martinez (85') e Bruno Costa (89').

O Famalicão derrotou o Trofense pela margem mínima (1-0), o Vizela foi a penáltis (2-1) e bateu o Penafiel, após empate a 3 bolas.

Também o Arouca e o Vitória Sport Clube avançaram na prova, tendo vencido o Fontinhas (2-0) e Canelas 2010 (3-1), respetivamente, ambos da Liga 3. Finalmente, o Gil Vicente eliminou o Serpa (3-0), do Campeonato de Portugal. Podem ver, nas páginas seguintes, os restantes resultados desta terceira eliminatória, assim como o sorteio para a próxima "festa" da Taça!

St. Clair & Dufferin

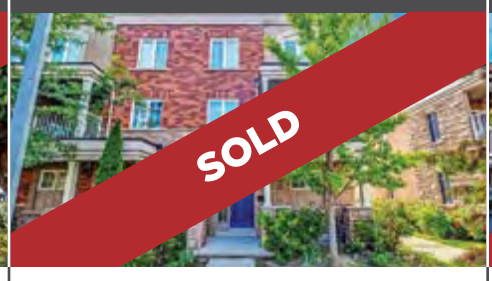
PREÇO NOVO!

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.

Dufferin and Bloor

Casa separada no coração da Bloordale Village! Com 3 quartos + 3 casas-de-banho é perfeita para uma família grande ou em crescimento. Piso principal amplo composto por cozinha com área para refeições e acesso direto ao quintal e ainda, uma sala de estar e uma sala de jantar separada (atualmente utilizada como um quarto). Basement acabado com tetos altos e entrada separada. Garagem para dois carros.

Keele e Finch / Universidade de York



Esta unidade de canto está em estado imaculado, tem 3 quartos + 3 casas de banho, óptima para compradores e famílias que queiram comprar a primeira casa. O quarto principal tem casa de banho e roupeiro privativos. Os soalhos foram reconstruídos, tem armários de cozinha com tampos de quartzo e electrodomésticos em aço inoxidável. Garagem dupla e encontra-se a perto da Universidade de York e Metro.

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 as taxas de juro o estão a preocupar, por favor contacte-me para rever as suas opções.

TAÇA DE PORTUGAL

Nunca houve tantos "tombas-gigantes" neste século

Oito clubes da Liga caíram na estreia na Taça de Portugal, todos por adversários de escalões inferiores, um registo sem par este século. Boavista e Marítimo são os primodivisionários que mais vezes são afastados da prova logo à partida, desde 2000.

Nunca se viu nada assim no século XXI. Oito clubes da Liga foram afastados da Taça de Portugal na terceira eliminatória da Taça de Portugal, a primeira que conta com a participação de equipas do principal escalão do futebol nacional.

O exemplo do Sporting, que caiu diante do Varzim (1-0), da Liga 3, centra grande parte das atenções, mas não é caso único. Oliveira de Hospital, Lank Vilaverdense e V. Setúbal, todos da terceira divisão portuguesa, despacharam Rio Ave, Portimonense e Paços de Ferreira, respetivamente.

Mais impressionantes foram os apuramentos de Valadares e Machico, do Campeonato de Portugal, que se impuseram perante o Desportivo de Chaves e o Boavista, fazendo a festa da Taça.

A lista de equipas da Liga que disseram adeus à Prova Rainha logo à primeira fica completa com o Marítimo e o Santa Clara, afastados por Mafra e Tondela, ambos da Liga 2.

Analisando os dados da competição desde o ano 2000, percebe-se que nunca tantas equipas do principal escalão disseram adeus à Taça na primeira ronda em que participaram.

O mais perto disso aconteceu há três temporadas, quando sete equipas ficaram pelo caminho na estreia, entre as quais novamente o Sporting, então às custas do Alverca, à data a disputar o Campeonato de Portugal, que bateu os leões por 2-0.

Vitória de Guimarães, Boavista, Marítimo, Tondela, Portimonense e Desportivo das Aves foram as restantes equipas da Liga a perder na ronda de estreia na Taça de Portugal, em 2019/2020.

Na prova que eternizou os "tomba-gigantes", o facto de os clubes dos escalões inferiores receberem equipas de divisões superiores, mesmo que em alguns casos em casa emprestada, poderá potenciar cenários como os vividos esta época e em 2019/2020. A medida, tomada pela Federação Portuguesa de Futebol, começou a ser aplicada na edição de 2015/2016.

Antes disso, as temporadas de 2005/2006 e 2000/2001 foram as mais profícuas quanto a surpresas na Taça, com seis equipas da Liga afastadas na primeira ronda que disputaram, ainda que, nestas épocas, nenhum dos grandes tenha escorregado logo à partida.

Neste capítulo, Sporting e F. C. Porto têm sido mais vezes surpreendidos nesta fase da competição, neste século. Para lá de Varzim, este ano, e Alverca, 2019, os leões também caíram prematuramente na prova em 2012, às mãos do Moreirense (3-2, após prolongamento).

Já os dragões foram afastados pelo Sporting (3-1) em 2014, pelo Atlético (1-0), então na 2.ª Divisão B, em 2006, e pelo Vitória de Guimarães (2-1) em 2004.

Quanto ao Benfica, por apenas uma vez se deixou surpreender na ronda de estreia na Taça de Portugal, este milénio. Aconteceu em 2002, quando o Gondomar, que militava na 2.ª Divisão B, venceu na Luz por 1-0.

De referir ainda que Marítimo e Boavista são as equipas mais propícias a escorregar no arranque da Taça. Tanto os madeirenses como as panteras somaram, no passado fim de semana, o sétimo afastamento da prova na primeira ronda em que foram a sorteio, em épocas que militavam na Liga.

JN/MS

Creditos: DR

Anadia - F. C. Porto: Dragão com pressa para apontar a mira ao clássico

Goleada portista em Anadia, num jogo que ficou resolvido num quarto de hora. Toni Martínez bisou e Gabriel Veron deu sinais de estar a subir de forma.

Sem surpresas desagradáveis, como havia pedido Sérgio Conceição, o F. C. Porto apurou-se à vontade para a quarta eliminatória da Taça de Portugal, com uma vitória tão natural como esperada diante de um adversário da Liga 3. O Anadia só conseguiu resistir seis minutos ao assédio atacante portista e o jogo não demorou a ficar decidido, ganhando contornos muito dilatados na reta final.

Conceição tinha falado numa ou outra mudança na véspera da partida, mas claro que mexeu imenso no onze azul e branco. Em relação a Leverkusen, foram oito as mexidas e o técnico só manteve intacta a dupla de centrais (Fábio Cardoso e David Carmo), sem poupar Otávio. No ataque, Namaso, Toni Martínez e Gabriel Veron saltaram para a titularidade e rapidamente disseram ao que vinham: o inglês abriu o marcador, o brasileiro fez o segundo golo e o espanhol assinou o terceiro, tudo na primeira parte.

A velocidade de Veron foi um tormento para a defesa da casa e o ex-Palmeiras viveu mesmo uma noite para recordar (estreia como titular e a marcar), dando sinais positivos ao técnico portista para desafios mais exigentes da temporada.

O Anadia nunca pôde sonhar com um resultado positivo e a estratégia que teria de retardar ao máximo o primeiro golo dos dragões caiu por terra muito cedo. Na segunda parte, já depois de Fábio Cardoso (outra estreia a faturar pelo F. C. Porto) ter feito o 0-4, a equipa de Rui Borges ainda tentou uma gracinha e chegar ao golo de honra, mas o ferro da baliza de Cláudio Ramos, num lance vistoso, e a concentração do guarda-redes, logo a seguir, impediram a festa ao extremo Diogo Silva.

Com as substituições feitas no segundo tempo, incluindo a que permitiu o regresso de Manafá, mais de nove meses depois de se ter lesionado com gravidade, o F. C. Porto pôde gerir o esforço e pensar no clássico de sexta-feira (21) com o Benfica, muito importante para as contas do campeonato. Nos últimos minutos, com toda a naturalidade, Toni Martínez e Bruno Costa fecharam a goleada.

JN/MS

Varzim - Sporting: Poveiros fazem a festa e leão bate no fundo

Golo de João Faria dá passagem ao Varzim frente a um Sporting sem soluções e demasiado permeável na defesa. Crise aberta em Alvalade.

O Sporting bateu no fundo, ao ser eliminado na Taça de Portugal, pelo Varzim, da Liga 3, por 1-0, fruto de um golo de João Faria, na segunda parte. Irreconhecíveis e sem soluções, os leões não conseguiram superiorizar-se aos poveiros, nem mesmo depois de sofrer o golo, aos 70 minutos, terminando o jogo sem criar verdadeiras ocasiões.
Apesar de ter tido menos bola, a equipa de Tiago Margarido venceu com justiça, em casa emprestada, em Barcelos, e marcou num lance de desnorte do conjunto lisboeta: após um cruzamento longo, três jogadores do Varzim surgiram completamente sozinhos junto ao poste esquerdo e coube ao central João Faria marcar o golo que fica para a história.

O Sporting, que sofreu em pleno outubro a sexta derrota em 14 partidas, confirmou que está sem rumo: a defesa não estabiliza e o ataque praticamente não funciona, como prova o facto do último golo ter acontecido com o Santa Clara, há três jogos.

Ruben Amorim deu a titularidade a vários jogadores com poucos minutos, mas a espinha dorsal da equipa manteve-se. Ainda assim, o jogo leonino foi muito pobre e desinspirado, pertencendo a Trincão a ocasião mais perigosa, antes do intervalo. Já o Varzim ganhou confiança com o desenrolar do jogo e chegou ao intervalo com a moral em alta, dado que o Sporting esteve sempre muito longe de ser o papão que era esperado.

Na segunda parte, a entrada de Pedro Gonçalves pouco ou nada mudou, a equipa manteve-se sem chama e na expectativa de que o golo, com mais ou menos dificuldade, acabaria por cair do céu. Nuno Santos teve uma boa oportunidade, mas o Varzim respondeu por Bruno Bernardo, que falhou o alvo por pouco. O golo de João Faria fez tremer o Sporting e Ruben Amorim colocou todas as cartas em campo. No entanto, foi mais do mesmo, a equipa teve muita posse e circulação de bola, mas sem uma única ocasião clara de chegar ao empate frente a um oponente do terceiro escalão do futebol português. Fora de casa, mostra sinais de enorme fragilidades e Ruben Amorim parece, pela primeira vez desde que chegou a Alvalade, não ter mão no jogo e a crise chegou em definitivo ao Sporting. Indiferente a tudo isso, o Varzim fez o melhor jogo da temporada e mereceu amplamente a festa.

JN/MS

Creditos: DR

Creditos: DR

Penáltis salvam águia na noite de um Caldas gigante

Musa abriu o marcador, mas Barreiras empatou. Após um nulo no prolongamento, a equipa da Liga 3 fraquejou e João Mário decidiu nas grandes penalidades.

As águias precisaram do desempate por grandes penalidades para passar à quarta eliminatória da Taça de Portugal, depois de empatar (1-1) com o Caldas, ao fim de 120 minutos. Uma maratona de futebol merecida pela equipa de José Vala e que castigou os encarnados, muito macios e perdulários no ataque. Nos penáltis, Diogo Clemente falhou para o Caldas e coube a João Mário concretizar, com mestria, o último castigo máximo.
Apesar da derrota, a equipa da Liga 3 surpreendeu. Na primeira parte, foi, com justiça, a mais equilibrada e teve a melhor oportunidade, mas o remate de João Silva foi devolvido pelo poste. Já no segundo período, os encarnados tiveram ascendência natural, foram mais equipa mas pagaram caro na ineficácia. O golo de Musa, após um excelente slalom no arranque do segundo período, foi curto para tantas oportunidades dos encarnados e um erro de António Silva, o segundo consecutivo após o penálti escusado frente ao PSG, seria aproveitado por Gonçalo Barreiras para o Caldas regressar ao jogo. Muito mérito da equipa de José Vala, extremamente competitiva e que teve no guarda-redes Wilson o seu melhor elemento. Incontáveis as defesas que mantiveram vivo o sonho.

Roger Schmidt operou cinco mudanças relativamente ao último encontro com o PSG, mas insistiu no mesmo meio-campo, com Florentino, Enzo Fernández e Aursnes. E ainda apostou em Grimaldo, Draxler e João Mário, todos eles pesos pesados. A equipa defende com eficácia, porém tem muito menos fogo no ataque, isto a uma semana de jogar com o F.C. Porto no Dragão.

O Benfica melhorou muito no segundo período com as entradas de Diogo Gonçalves e de Musa, mas o avançado falhou golos atrás de golos. Bem taticamente e sem nunca perder a cabeça, o Caldas foi inteligente e, com um misto de sorte e de competência, manteve-se no jogo.

No prolongamento, o Benfica, já com Chiquinho, Ristic e João Victor, que se estreou finalmente, pressionou, voltou a ter oportunidades, mas o ritmo do relógio era inversamente proporcional ao discernimento. Na reta final, atacou aos tropelões e quase houve Taça para a equipa do terceiro escalão.

JN/MS

Guerreiros voltam a ter oxigénio

Paulo Oliveira dá a vitória aos 88 minutos e coloca ponto final na série negra de quatro jogos seguidos sem vencer.

Creditos: DR

O Sp. Braga garantiu um lugar na quarta eliminatória da Taça de Portugal, mas sofreu para levar de vencida o Felgueiras 1932 (2-1), da Liga 3. Paulo Oliveira foi o herói da vitória, quebrando uma sequência de quatro jogos sem vencer, com um golo aos 88 minutos.

A primeira parte foi pobre e o Sp. Braga não conseguiu impor o seu favoritismo em campo. Os lances de perigo foram escassos e a exceção surgiu apenas nos minutos iniciais, quando Ricardo Horta desperdiçou uma excelente oportunidade. Um lance insuficiente para catapultar a equipa para uma exibição positiva, obrigando Artur Jorge a proceder a uma tripla alteração ao intervalo.
O jogo teve maior intensidade no segundo tempo, mas a supremacia desejada pelo treinador arsenalista não foi uma realidade. Um autogolo de João Cunha até facilitou a tarefa, mas Daniel Rodrigues, lançado por Agostinho Bento, precisou apenas de tocar uma vez na bola para empatar. O Felgueiras 1932 cresceu, teve qualidade, e a diferença de escalões não se notou. O Sp. Braga sentiu muitas dificuldades para impor o seu jogo, causando desagrado nos adeptos presentes nas bancadas. Valeu a inspiração de Paulo Oliveira que, numa má abordagem do guarda-redes Bruno Silva, fez o golo da vitória. No último lance, Tiago Sá impediu o prolongamento, travando com qualidade o remate de Sacko.

JN/MS

F. C. Porto defronta o Mafra e Estoril recebe o Benfica

O sorteio da quarta eliminatória da Taça de Portugal realizou-se, esta terça-feira (18), na Cidade do Futebol. Há três jogos entre equipas da Liga.

O F. C. Porto, detentor do troféu, vai visitar o Mafra enquanto o Benfica defronta o Estoril. O Vitória de Guimarães recebe o Vizela e o Arouca vai até Barcelos para defrontar o Gil Vicente.
Os jogos dos 16 avos de final vão ser disputados entre 8 e 10 de novembro.

Confira os jogos:

Leixões-Farense
Famalicão-Dumiense
Varzim-São João de Ver
Pêro Pinheiro.V. Setúbal
Braga-Moreirense
Casa Pia-Valadares Gaia
Académico Viseu-Camacha
Lank Vilaverdense-Oliveira do Hospital
Mafra-F. C. Porto
Rabo de Peixe-Sanjoanense
Nacional-Tondela
B SAD-Machico
Gil Vicente-Arouca
Beira-Mar - Pevidém
Vitória-Vizela
Estoril-Benfica

JN/MS

TAÇA DE PORTUGAL - RESULTADOS

Olhanense	0-2	B-SAD
Moreirense	3-0	Vilafranquense
Amora	2-3	Estoril
Fontinhas	0-2	Arouca, 0-2
Nacional	3-1	Oliveirense (ap)
Mafra	4-2	Marítimo (ap)
Sanjoanense	3-2	Belenenses (ap)
Serpa	0-3	Gil Vicente
Trofense	0-1	Famalicão
Canelas	1-3	Vitória SC
Académico de Viseu	1-0	Oriental
Imortal	0-3	Farense
Penafiel	3-3	Vizela (1-2 após gp)
Tondela	2-0	Santa Clara
Caldas	1-1	Benfica (3-5 após gp)
Vitória de Setúbal	2-0	Paços de Ferreira
Machico	1-0	Boavista
Valadares Gaia	3-2	Chaves (ap)
Oliveira do Hospital	3-2	Rio Ave (ap)
São Martinho	0-2	Casa Pia
Lank Vilaverdense	2-0	Portimonense
Vianense	1-2	Beira-Mar
Rabo de Peixe	2-1	Sertanense
Tirsense	1-4	Leixões
Bragança	0-1	Pevidém (ap)
Montalegre	1-3	São João de Ver
Pêro Pinheiro	4-0	Sporting Pombal
Dumiense	2-1	Real
Courense	0-6	Camacha
Felgueiras	1-2	SC Braga
Varzim	1-0	Sporting
Anadia	0-6	FC Porto

Diz-nos que, em conjunto com a sua equipa técnica, ainda sonha muito alto. Até aos dias de hoje, Vítor Campelos tem escrito na sua história de treinador capítulos recheados de conquistas - não esquecendo nunca aqueles que o apoiam e que caminham consigo, lado a lado, nas vitórias e nas derrotas. Profissional dedicado, apaixonado não só pelo desporto - no seu todo, já que confessa que também se interessa por outras modalidades - como também pelo cinema, o treinador do Desportivo de Chaves, que conseguiu a promoção à I Liga na época passada, após uma temporada bastante conturbada e muito afetada pela pandemia, falou com o nosso jornal acerca do seu percurso profissional - dos momentos bons... e dos menos bons, como a mais recente eliminação prematura da Taça de Portugal. Como o próprio Vítor Campelos diz, aliada a toda a qualidade e organização do grupo, tem que haver sempre uma pontinha de sorte - mas até essa dá muito trabalho!

Milénio Stadium: Ainda que muitos tenham duvidado - e tenham inclusivamente dito que o clube ia lutar para não descer - o Desportivo de Chaves fez um fantástico trabalho na temporada passada que culminou na promoção à I Liga. O caminho nem sempre foi fácil, e a pandemia fez tudo menos ajudar. Ainda assim, que memórias ficaram dessa época?

Vítor Campelos: Foi sem dúvida um ano muito atribulado, até porque tivemos imensos casos de Covid, tivemos inclusive um jogador que teve que fazer uma pequena intervenção cirúrgica. Foi uma pré-época atípica porque tínhamos que treinar com grupos diferentes e por isso foi muito difícil desde o início trabalhar o nosso modelo de jogo e a nossa forma de jogar, até porque não tínhamos o plantel todo fechado. É certo que a determinada altura da época as pessoas estavam um pouco desacreditadas, mas nós, enquanto grupo, sabíamos que quando estivéssemos todos juntos - porque esse foi o nosso lema: "todos juntos" - teríamos uma equipa extremamente forte. E foi isso que aconteceu. A partir de uma determinada altura, recordo-me que foi antes do jogo com o Covilhã, demos o "click" e creio que a partir desse jogo, com a vitória na Covilhã e com a vitória em Coimbra, frente à Académica, conseguimos fazer uma época fantástica em que aquilo que nós sempre fizemos e falámos foi que teria que haver muitas sinergias nos nossos pensamentos, pensamento sempre muito positivo e que todos estivéssemos muito unidos. E todos juntos teríamos uma equipa forte e que podiamos alcançar os nossos objetivos, como acabámos por alcançar.

MS: Neste regresso ao principal escalão, o clube tem continuado a mostrar que qualidade é algo que não falta - e grande parte dos jogadores atuais são os mesmos que disputaram a Liga 2 na temporada passada. É prova de que há muito talento "escondido" ou até, de alguma forma, desvalorizado em Portugal ?

VC: Tentámos ficar com uma base da época passada, se bem que após o fecho do mercado ainda saíram jogadores influentes. Mas concordo plenamente que quer da II Liga e mesmo do Campeonato de Portugal e III Liga há jovens com bastante talento e muitas das vezes as oportunidades é que teimam em não aparecer. Mas estou convicto que muitos dos jogadores que jogam em divisões inferiores, tendo uma oportunidade, vão mostrar que na II Liga, III Liga e mesmo no Campeonato de Portugal há jovens com grande talento. Agora começámos bem o campeonato, mantivemos uma base da época passada e como é óbvio já estão enquadrados e já estão por dentro do nosso modelo de jogo, o que também ajudou os novos jogadores a integrarem-se mais facilmente.

MS: As vitórias sobre o Sporting e o Braga foram ambas conquistas históricas no clube. Chegou a afirmar que em Braga o Chaves triunfou com algum sofrimento mas que também conseguiu beneficiar de uma pontinha de sorte. Mas costuma dizer-se que, em alguns casos, a sorte dá trabalho...

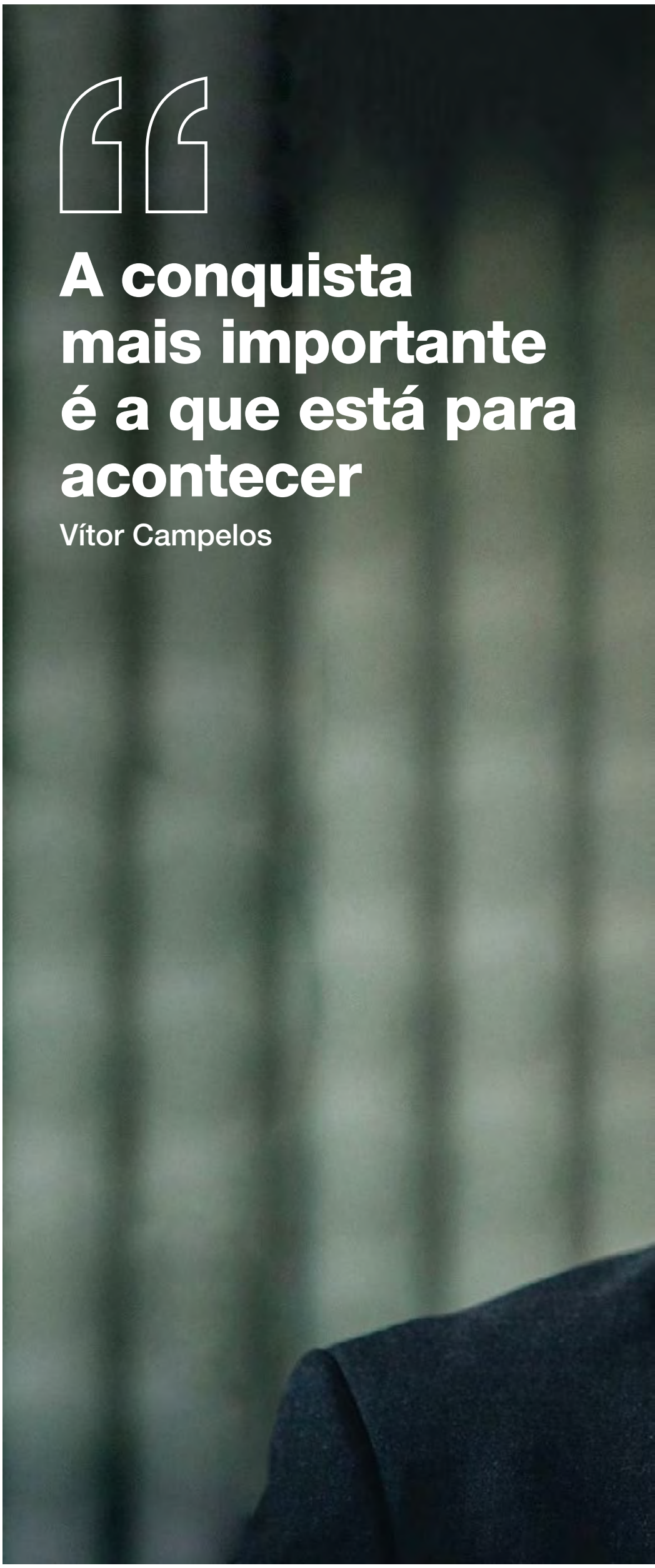
VC: É óbvio que em Alvalade e em Braga foram vitórias históricas porque desde que o Chaves existe isso nunca aconteceu, mas para nós realmente o importante são os três pontos porque sabemos que o nosso caminho ainda é longo, sabemos que o nosso primeiro objetivo é a manutenção na I Liga, e alcançar os pontos que nos deem essa consolidação do Chaves na I Liga. Agora, como é óbvio, em termos mediáticos e mesmo em termos de visibilidade as vitórias frente ao Sporting e em Braga foram realmente importantes. A sorte dá muito trabalho. Mais que tudo e jogando em casa de equipas ditas mais fortes, a organização, a concentração, são sempre fundamentais. Já sabemos que o budget, o orçamento das equipas, em alguns casos é 20 vezes superior ao plantel do Chaves porque saiu um estudo do Transfermarket que diz que o budget do Chaves é o mais baixo desta I Liga, e por isso fomos falando durante a semana que os jogadores tinham que acreditar muito neles, tinham que acreditar muito nos colegas, acreditar muito no trabalho que estava a ser feito e, como é óbvio, nestes jogos, aliado a toda a nossa qualidade e organização tem que haver sempre uma pontinha de sorte e foi isso que aconteceu. Agora foi uma vitória inteiramente merecida por aquilo que demonstrámos e fizemos durante os 90 minutos e foi muito saborosa.

MS: Entretanto, mais recentemente, também se deu a situação contrária: a falta de sorte - e um final de loucos - ditou o afastamento do Chaves da Taça de Portugal. Acredito que agora o foco esteja em conseguir bons resultados na Liga mas também na Taça da Liga...

VC: Sim, foi uma saída prematura da Taça de Portugal. Claro está que nós queríamos chegar o mais longe possível, até porque a Taça de Portugal é a prova rainha das competições portuguesas, agora sabemos que na realidade aquilo que é extremamente importante para nós e que nos focamos mais nesta época é na manutenção e consolidar o Chaves na I Liga. Ficámos tristes, até porque defrontámos uma equipa de divisão inferior mas também é demonstrativo que em Portugal, em todos os escalões de equipas, trabalham muito bem, são equipas muito organizadas, como foi o caso do Valadares, que nós defrontamos. Como é óbvio não servirá de desculpa o facto de termos jogado num piso sintético ao qual não estamos adaptados e os nossos adversários estavam muito mais adaptados, mas realmente quando acontece isto também há sempre um ligeiro relaxamento e a concentração não está ao mais alto nível e foi isso que aconteceu e que ditou o nosso afastamento da Taça de Portugal. Sim, também temos a Taça da Liga, prova em que também queremos chegar o mais longe possível, mas como já disse o nosso foco total, a nossa primazia sempre estará no campeonato.

MS: O Vitor tem promovido também, ao longo destas épocas no comando do Chaves, algumas estreias de jovens jogadores: foi o caso, por exemplo, do médio Edu Borges. Enquanto treinador é importante para si dar a oportunidade a vários jogadores para mostrarem o seu potencial?

VC: Para além de, como é óbvio, querermos conseguir atingir os nossos objetivos em termos de resultados, nós enquanto equipa técnica - e quando falo em mim falo



A conquista mais importante é a que está para acontecer

Vítor Campelos

Creditos: DR

sempre na equipa técnica, o Marco Alves, o Fernando Batista, o João Pedro Magalhães e o Rúben Gomes - temos também algo que já nos é intrínseco, e que já acontece há alguns anos que já trabalhamos juntos, que é promover jogadores. Já aconteceu isso, por exemplo, com o Raphinha, que nesta altura está a jogar no Barcelona, em que nós fomos a primeira equipa técnica que ele teve em Portugal, com o Tyler Boyd, a jogar no Besiktas atualmente, o Óscar Estupiñan que agora está a jogar no Hull City, e mesmo agora no caso do Chaves em que o Aleksandro foi jogar para o Lille, o Batxi e o Kevin Pina foram para o Krasnodar... Nós temos muito sempre a intenção de potenciar e ajudar os jogadores a evoluir, até porque eu tenho um bocadinho como lema que ainda antes do jogador está o homem e nós queremos muito ajudar a potenciar as qualidades dos jogadores e também ajudá-los, quando for possível, a serem melhores pessoas e a serem melhores seres humanos.
O Edu é um miúdo que tem grande potencial, que pertence às camadas jovens do Chaves, é natural de Chaves, é um miúdo que trabalha muito bem, um miúdo muito dedicado. Estamos extremamente felizes por lhe ter dado uma oportunidade porque ele correspondeu e agora tem que dar continuidade ao seu trabalho para que possa ser utilizado mais vezes.

MS: A propósito, teve também a experiência no Vitória SC B, onde orientou atletas que se estreiam em campeonatos profissionais - o que é que isso lhe acrescentou enquanto treinador?

VC: Sim, eu tive a oportunidade de trabalhar no Vitória B, num escalão em que há a tradição de jogadores que vêm dos juniores para os campeonatos profissionais - vai um bocadinho de encontro aquilo que eu já disse anteriormente. Tive oportunidade de trabalhar com jovens jogadores de grande qualidade, jogadores que ambicionam chegar a patamares mais elevados, já dei o exemplo do Raphinha e do Tyler Boyd, do Dalbert, que também está no Inter de Milão, do Konan que está no All-Nassr, na Arábia Saudita, foram todos jogadores que passaram por nós e que ajudámos a evoluir e também nós tivemos a oportunidade de evoluir enquanto treinadores, porque também estamos sempre a aprender e aprendemos muito com eles. E por isso trabalhar uma equipa B é trabalhar com o que há de melhor num futuro próximo.

MS: Teve também algumas passagens em clubes fora de Portugal. Orientou, por exemplo, o Al Taawon, da Arábia Saudita, onde acredito ter encontrado uma realidade desportiva bem diferente da de Portugal. Quais foram os principais desafios com que se deparou?

VC: Sim, já tive a oportunidade de trabalhar em vários países, em culturas diferentes, como a cultura árabe e a cultura persa. Já trabalhei no Irão, na Arábia Saudita, nos Emirados Árabes e também na Hungria. Foram experiências fantásticas, enriquecedoras, até porque as trocas culturais foram fantásticas e o futebol é muito mais do que um 4-4-2 ou um 4-3-3, são também as interligações e as vivências culturais e por isso foram experiências fantásticas. Na Arábia tive a oportunidade de trabalhar em clubes que jogam a Liga dos Campeões, e por isso para além de trabalhar na Arábia, fazer os jogos fora e percorrer os países da Ásia - foi uma experiência fantástica. A cultura deu-nos experiências diferentes, até porque os horários de treino tinham que ser diferentes em alguns países por causa da reza, e também com as características climáticas tínhamos que nos condicionar em alguns aspetos. Tive a oportunidade de estar em alguns clubes que jogavam a Liga dos Campeões, e por isso também defrontar equipas de enorme valia, orientadas por treinadores de excelência, o que também nos ajudou a evoluir enquanto treinadores e enquanto equipa técnica.

MS: O que é que mais privilegia enquanto profissional?

VC: Tento com a minha experiência e com o meu conhecimento ajudar jogadores a evoluírem e a potenciar as suas qualidades, mas também tento ajudá-los a cada dia serem melhores pessoas e melhores seres humanos.

MS: Quais são as "chaves" para o sucesso da sua equipa? O que é que quer alcançar nesta época?

VC: A equipa, o conceito de família, a união e as sinergias que todos os jogadores estabelecem uns com os outros, percebendo que só quando os pensamentos estiverem todos a convergir na mesma ideia e no mesmo sentido é que podemos ser muito fortes. O nosso objetivo para esta época, como é óbvio, passa pela consolidação do Chaves na I Liga, e depois disso é tentar o mais longe possível e fazer o maior número de pontos possível aliando sempre a isso a qualidade de jogo e como disse também anteriormente potenciar jogadores, porque o Chaves é uma equipa que vende jogadores e que precisa de vender jogadores para equilibrar as suas contas. Por isso, os objetivos passam por manter a equipa na I Liga, praticar um bom futebol e potenciar jogadores.

MS: E fora do contexto desportivo... Quem é o Vítor Campelos? O que é que gosta de fazer no tempo que tem livre?

VC: Fora do futebol o Vítor Campelos é alguém muito tranquilo, gosta de estar com os amigos, é um cinéfilo acérrimo, gosta muito de cinema. Posso dizer que mesmo em tempos livres estou sempre atento ao fenómeno desportivo, já que também gosto de outros desportos. Basicamente é isso: família, estar com os amigos, cinema e estar atento a outros desportos.

MS: Para terminar - e não sabendo como é que esta temporada vai acabar... - ter sido um dos responsáveis pelo regresso do Desportivo de Chaves ao principal escalão do futebol português foi, até hoje, um dos feitos de que mais se orgulha? E no futuro, quais são os seus objetivos?

VC: É óbvio que uma subida de divisão é sempre marcante, assim como algumas coisas que já conquistei, como a promoção de alguns jogadores. Já tive a oportunidade de jogar algumas finais ainda enquanto treinador adjunto, mas as verdadeiras conquistas são no dia a dia e a conquista mais importante é a próxima que está para acontecer. É trabalhar dia a dia no máximo para poder atingir os objetivos e os nossos sonhos até porque nós enquanto equipa técnica sonhamos muito alto.

Inês Barbosa/MS

I LIGA

Taremi eleito melhor jogador em setembro

Mehdi Taremi, avançado do F. C. Porto, foi eleito o melhor jogador de setembro, superando Enzo Fernández e Fran Navarro.

O jogador iraniano do F. C. Porto somou 21,43% dos votos dos treinadores principais da competição, depois de já ter sido distinguido como o avançado do mês. Nos quatro jogos disputados em setembro, marcou três golos e fez duas assistências.

No segundo lugar, Enzo Fernández contabilizou 11,9% da votação, já Fran Navarro somou 7,14%.

JN/MS

Creditos: DR

Filipe Martins, do Casa Pia, é o treinador do mês

O treinador do Casa Pia, Filipe Martins, foi considerado o técnico do mês em setembro, superando a concorrência de Roger Schmidt e de Petit.

Com 34, 92% dos votos, os bons resultados garantidos em setembro (duas vitórias e um empate no campeonato, só com uma derrota na altura) conduziram-no a uma avaliação bastante positiva dos técnicos participantes na prova.

O técnico português, de 44 anos, levou a melhor sobre Roger Schmidt (Benfica) e Petit (Boavista), que contabilizaram 31,75% e 13,49% dos votos, respetivamente.

Neste momento, o Casa Pia, que subiu nesta temporada à Liga, ocupa o quarto lugar na tabela.

JN/MS

Eustáquio supera Enzo Fernández e é o melhor médio de setembro

O jogador do F. C. Porto foi o mais votado pelos treinadores da Liga. Godwin, do Casa Pia, ficou no terceiro lugar.

Stephen Eustáquio foi distinguido, esta terça-feira (18), como o melhor médio da Liga do mês de setembro.

O jogador do F. C. Porto recolheu 15,08% dos votos dos treinadores da prova, superando o benfiquista Enzo Fernández, votado por 13,49% dos técnicos. Godwin, do Casa Pia, ficou no lugar mais baixo do pódio (12,7%).

Em comunicado, a Liga de Clubes destaca que "este mês de setembro, o médio internacional pelo Canadá foi uma das grandes figuras do plantel portista, iniciando todas as partidas como titular e somando um golo e duas assistências, num período em que a formação orientada por Sérgio Conceição somou três vitórias e um empate na competição".

JN/MS

Vlachodimos eleito o melhor guarda-redes da Liga em setembro

O grego Odysseas Vlachodimos, do Benfica, sucede a Ricardo Batista, do Casa Pia, como melhor guarda-redes do mês da Liga. O portista Diogo Costa ficou na segunda posição.

Vlachodimos foi eleito o melhor guarda-redes da Liga no mês de setembro, superando Diogo Costa (F. C. Porto) e Ricardo Batista (Casa Pia), que fecham o pódio.

O guardião do Benfica recebeu 22,22% dos votos dos treinadores do principal escalão do futebol nacional, contra os 20,63% do guarda-redes portista e 16,67% do casapiano.

Durante o mês de setembro, Vlachodimos sofreu apenas um golo, frente ao Vizela, nos três jogos que realizou na baliza encarnada.

JN/MS

I LIGA - PROGRAMA - 10.ª JORNADA

Sexta-feira 21/10
F.C. Porto 15h15 Benfica - SPORT TV
Sábado 22/10
Famalicão 10h30 P. Ferreira - SPORT TV
Estoril 13h00 Braga - SPORT TV
Sporting 15h30 Casa Pia - SPORT TV
Domingo 23/10
Marítimo 10h30 Arouca - SPORT TV
Vizela 10h30 Santa Clara - SPORT TV
Chaves 13h00 Gil Vicente - SPORT TV
Vitória SC 15h30 Boavista - SPORT TV
Segunda-feira 24/10
Rio Ave 10h15 Portimonense - SPORT TV

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

GOLDEN BOY

Trio luso nos 20 finalistas para o prémio "Golden Boy"

Os jovens portugueses António Silva, Nuno Mendes e Fábio Carvalho estão na corrida pelo prémio "Golden Boy", atribuído, a 7 de novembro, pelo jornal "Tuttosport".

António Silva (Benfica), Fábio Carvalho (Liverpool) e Nuno Mendes (PSG) são os jogadores portugueses que figuram nos 20 finalistas para o prémio "Golden Boy", atribuído pelo jornal italiano "Tuttosport".

Os restantes nomeados são Karim Adeyemi e Jude Bellingham (Borussia Dortmund), Eduardo Camavinga (Real Madrid), Ansu Fati, Pedri e Gavi (Barcelona), Gnonto (Leeds), Gravenberch, Mathys Tel e Musiala (Bayern de Munique), Gvardiol (Leipzig), Fabio Miretti (Juventus), Nico González (Valência), Scalvini (Atalanta), Sesko (Salzburgo), Udogie (Udinese) e Zalewski (Roma).

A última atualização deixou de fora os portugueses Francisco Conceição (Ajax), Fábio Silva (Anderlecht), Diego Moreira, Henrique Araújo e Paulo Bernardo (todos do Benfica).

O vencedor do prémio será conhecido no dia 7 de novembro, numa cerimónia que terá lugar em Turim.

JN/MS

Creditos: DR

LIGA EUROPA

Hat-trick na Bélgica vale prémio de melhor jogador da jornada a Vitinha

O hat-trick apontado ao Union Saint-Gilloise valeu a Vitinha o prémio de melhor jogador da 4.ª jornada da Liga Europa. O avançado do Sporting de Braga foi o mais votado na eleição levada a cabo no sítio da UEFA.

O jovem goleador bracarense marcou os três golos durante a primeira parte do jogo disputado na Bélgica, que terminou com uma igualdade a três bolas.

Vitinha é mesmo o melhor marcador da competição, com quatro golos apontados em igual número de jornadas. O restante golo valeu o triunfo na receção ao Union Berlim (1-0), em setembro.

Nos 13 jogos em que participou na presente temporada, o internacional sub-21 português apontou sete golos, tendo feito ainda três assistências.

Em agosto, Vitinha renovou o vínculo que o liga ao Sporting de Braga até 2027, ficando com uma cláusula de rescisão avaliada em 30 milhões de euros.

JN/MS

Creditos: DR

BOLA DE OURO

Karim Benzema vence pela primeira vez e sucede a Lionel Messi

O avançado francês Karim Benzema conquistou, esta segunda-feira (17), pela primeira vez, a Bola de Ouro, prémio do France Football para o melhor futebolista da época, sucedendo ao argentino Lionel Messi.

O jogador do Real Madrid, de 34 anos, que, em 25 de agosto, já tinha sido eleito o melhor para UEFA, venceu em 2021/22 a Liga dos Campeões e a Liga espanhola, sendo o melhor marcador em ambas as provas, com 15 e 27 golos, respetivamente.

Benzema é o quinto jogador francês a ser galardoado - e primeiro no século XXI -, depois de Raymond Copa (1959), Michel Platini (1983, 1984 e 1985), Jean-Pierre Papin (1991) e Zinédine Zidane (1998).

"Ver este troféu à minha frente é motivo de orgulho. Penso em quando eu era pequeno, todo o trabalho, nunca desisti... É um sonho de criança, cresci com isto na cabeça. É a Bola de Ouro do povo. Este sonho de criança tem muito trabalho e também muitos momentos difíceis, como quando não podia ir à seleção. Mas não me deixei abater, continuei a trabalhar nos treinos, pensando que tinha a sorte de jogar futebol. Estou orgulhoso da minha carreira", afirmou o francês.

No que respeita aos outros troféus, a espanhola Alexia Putellas, do Barcelona, bisou na Bola de Ouro feminina, enquanto o belga Thibaut Courtois (Real Madrid) recebeu o Prémio Yashin, para melhor guarda-redes, e Gavi, também do Barça, o Troféu Kopa, para o melhor sub-21.

O polaco Robert Lewandowski recebeu, ainda pelo que fez no Bayern Munique, o segundo troféu de rei dos marcadores, enquanto o Manchester City foi eleita a equipa do ano, à frente de Liverpool e do campeão europeu Real Madrid.

O historial da Bola de Ouro, no masculino, é liderado de forma destacada por Lionel Messi, que soma sete troféus (2009, 2010, 2011, 2012, 2015, 2019 e 2021), mais dois do que o português Cristiano Ronaldo (2008, 2013, 2014, 2016 e 2017).

A Bola de Ouro é um prémio atribuído pela revista francesa France Football, que, desde 1956, premiou o melhor jogador do ano (até 1994 apenas o melhor europeu a atuar na Europa) e agora passou a galardoar o melhor futebolista da época.

Confira a classificação completa:

1. Karim Benzema, Fra (Real Madrid)
2. Sadio Mané, Sen (Liverpool)
3. Kevin De Bruyne, Bel (Man. City)
4. Robert Lewandowski, Pol (B. Munique)
5. Mohamed Salah, Egi (Liverpool)
6. Kylian Mbappé, Fra (PSG)
7. Thibaut Courtois, Bel (Real Madrid)
8. Vinícius Júnior, Bra (Real Madrid)
9. Luka Modric, Cro (Real Madrid)
10. Erling Haaland, Nor (B. Dortmund)
11. Son Heung-min, Cor (Tottenham)
12. Ryiad Mahrez, Alg (Man. City)
13. Sébastien Haller, Cmf (Ajax)
14. Rafael Leão, POR (AC Milan) .
15. Fabinho, Bra (Liverpool)
16. Virgil van Dijk, Hol (Liverpool)
17. Casemiro, Bra (Real Madrid)
18. Dusan Vlahovic, Ser (Juventus)
19. Luis Díaz, Col (Liverpool)
20. Cristiano Ronaldo, POR (Man. United)
21. Harry Kane, Ing (Tottenham)
22. Bernardo Silva, POR (Man. City)
23. Trent Alexander-Arnold, Ing (Liverpool)
24. Phil Foden, Ing (Man. City)
25. 25. Darwin Núñez, Uru (Liverpool)

JN/MS

Creditos: DR

AÇORES

Futuro do Azores Rallye debatido em AG

A direção do Grupo Desportivo Comercial (GDC) solicitou a marcação de uma assembleia geral (AG) extraordinária para debater o futuro do Azores Rallye e alguns dos temas que estão na ordem do dia.

A reunião foi marcada pela mesa da assembleia geral para a próxima segunda-feira, dia 31, na sede do GDC situada na Lagoa, a partir das 20h00 locais. De acordo com a convocatória datada e tornada pública na passada sexta-feira, dia 14, são dois os pontos da ordem de trabalhos.

O primeiro diz respeito ao "Ponto de Situação sobre a integração do Azores Rallye no Campeonato da Europa de Ralis FIA e no Campeonato de Portugal de Ralis".

Recorde-se que no passado dia 23 de setembro foi revelado, pelo promotor do campeonato da Europa de Ralis, que o Azores Rallye não integra o calendário de 2023, significando que 10 anos depois da sua entrada a prova rainha do automobilismo açoriano deixou de fazer parte da elite das provas europeias de ralis.

Entretanto, e na última semana, o presidente da Federação Portuguesa de Automobilismo e Karting, Ni Amorim, não deixou quaisquer garantias, em entrevista à RTP/Açores, que o Azores Rallye integre o Campeonato de Portugal no próximo ano.

Ora, o segundo ponto da ordem de trabalhos da AG visa abordar o "Plano de Ação relativamente à edição de 2023".

AO/MS

Mário Silva em paz para dar a volta à atual situação

Adeptos estão desiludidos com o pior arranque de sempre, mas a SAD não vai tomar qualquer decisão drástica.

A precoce eliminação do Santa Clara na Taça de Portugal aumentou o tom de contestação dos adeptos açorianos que visam Mário Silva como um dos principais culpados pelo pior arranque de sempre da equipa.

Em 10 jogos realizados, o Santa Clara apenas venceu por uma ocasião, empatou por duas vezes e perdeu sete encontros. A equipa já vai na segunda série de três derrotas consecutivas esta temporada, mas no seio da SAD o futuro de Mário Silva não é (ainda) um tema.

Ainda assim, a fase negativa de resultados e de exibições preocupa a atual estrutura dirigente que prefere olhar ao futuro e dar tempo ao técnico e aos jogadores, já que a sua maioria são atletas a jogar fora do seu país pela primeira vez nas suas ainda curtas carreiras.

Bilhetes à venda

A SAD do Santa Clara já iniciou a venda de bilhetes para a receção ao FC Porto. O jogo com os campeões nacionais vai realizar-se a 29 do corrente mês.

AO/MS

Creditos: DR

LIGA PORTUGAL
AS CORES DO FUTEBOL NA CAMÕES RADIO
Transmissão em simultâneo com a Antena 1

Sábado, 22 de outubro
Sporting CP - Casa Pia
15h30m

Descarrega a aplicação na App Store e Google Play

Creditos: DR

MADEIRA

Taça de Portugal: Camacha goleia e segue em frente

A Associação Desportiva da Camacha goleou no domingo (16) o Courense por 6-0, em Paredes de Coura, selando a qualificação para a quarta eliminatória da Taça de Portugal.

Com dois golos na primeira parte e outros quatro na segunda metade do jogo, a Camacha venceu com facilidade o conjunto das distritais de Viana do Castelo, beneficiando também de um cartão vermelho, aos 43 minutos, que reduziu o Courense a 10 elementos em campo, complicando ainda mais a tarefa da formação de Portugal Continental.

JM/MS

Taça Europeia: Madeira Andebol SAD soma vitória categórica em Itália

O Madeira SAD apurou-se para os 16 avos da Taça Europeia de andebol feminino ao vencer, por 21-31, na visita às italianas do Brixen.

No Funchal, recorde-se, as madeirenses venceram o primeiro jogo por 25-22.

JM/MS

Judoca Martim Nicola conquistou medalha de ouro no 28.º Torneio Internacional de Vigo

Martim Nicola, judoca do clube Naval do Funchal, conquistou a medalha de ouro da categoria -50Kg cadetes no 28.º Torneio Internacional de Vigo, que decorreu em Espanha.

O navalista venceu os cinco combates em que foi posto à prova, alcançando assim um fantástico 1.º lugar que aponta para bons resultados futuros.

Nota ainda para Diogo Freitas, do GD Apel, que após três vitórias e duas derrotas alcançou um excelente 7.º lugar.

Em representação da Região estiveram seis atletas, oriundos de dois clubes regionais; Tiago Alves (-50Kg), Lourenço Vieira (-55Kg), Lourenço Barros (-60Kg) e Diogo Freitas (-60Kg) do Grupo Desportivo da Apel, representaram o Clube Naval do Funchal, Martim Nicola (-50Kg) e Matias Castro (-66Kg).

Acompanharam os atletas o técnico do Clube Naval do Funchal, Luís Brito e do Grupo Desportivo da APEL, o técnico Andrei Veste, que avaliaram as prestações como muito positivas, estando certos de bons resultados nos próximos Campeonatos Nacionais.

O torneio foi organizado pela Federação Galega de Judo.

JM/MS

Creditos: DR

Miguel Nunes fecha época com vitória em Machico

O campeão regional em título, Miguel Nunes, fechou a temporada de ralis com um triunfo no Rali do Marítimo - Município de Machico.

O piloto voltou a dominar a competição, superando a concorrência.

Miguel Nunes somou a quinta vitória da época, depois dos triunfos nos ralis de São Vicente, Calheta, Faial e Municípios do Funchal e Câmara de Lobos, fechando a época com chave de ouro, que culminou no seu terceiro título regional consecutivo.

De resto, neste rali de Machico, Miguel Nunes venceu oito das 10 classificativas, com exceção da sexta prova de classificação e da última, vencida por Alexandre Camacho.

No fim das contas, Miguel Nunes venceu o rali, com uma vantagem de 11,9 segundos sobre Alexandre Camacho.

JM/MS

Creditos: DR

GIL VICENTE FC TORONTO
GVFC

JOIN GIL VICENTE FC TORONTO
PLAYERS WANTED!

We play out of the following Districts North York Soccer Association (NYSA), Toronto Soccer Association (TSA), York Region Soccer Association (YRSA), Center Soccer League (CSL) and Ontario Soccer League

Gil Vicente FC Toronto is a youth soccer academy based in North York / Toronto, Ontario, and a certified Canadian affiliate of GIL VICENTE FUTEBOL CLUBE in Portugal.

It is a soccer club that trains players of various ethnicities from around the world. Our focus at Gil Vicente FC is to develop players by teaching lifelong lessons through soccer. Our belief is that to become a great player one must also grow as a person. Gil Vicente also reinforces the idea to our players that even though soccer is the world's best game, education is the key to success.

Gil Vicente is a non-profit youth soccer organization who aim to provide the highest levels of quality soccer training for the players and to enhance their social/emotional and physical health, in a positive and safe environment
Gil Vicente will strive to create and nurture a valuable soccer learning experience. We will aim to empower our players with a life-long passion and love for the game of soccer.
All of ours teams play in the 1st Divisions in their leagues. Our players will also have the OPPORTUNITY to do tryouts for our affiliation partner in Portugal

OUR PROGRAMS
GVFC Soccer school ages 3 to 7 years old get 2 practices per week, also 2 Jersey's, Shorts, Bag and a Ball.

REP TEAMS
GVFC Team's ages 8 to 21 years old get 3 full sets of uniforms, Tracksuit, Bag, Ball and Hoodie and they practice min 2 times per week plus a weekly game.

GVFCAT.COM 647.573.6611

Creditos: DR

MOTO GP

Miguel Oliveira "satisfeito" por terminar GP da Austrália nos pontos

O piloto português Miguel Oliveira (KTM) mostrou-se "satisfeito" por ter terminado dentro dos lugares pontuáveis (15 primeiros) no Grande Prémio da Austrália de MotoGP, 18.ª e antepenúltima prova da temporada.

Oliveira foi 12.º classificado depois de ter largado do 24.º e último lugar da grelha devido a uma penalização referente à sessão de qualificação.

"Estou satisfeito por ter terminado nos pontos depois de partir da última posição e de ter cumprido uma long lap penalty", disse Miguel Oliveira.

No entanto, o piloto luso diz que "olhando para o ritmo" apresentado nesta prova, foi "um pouco desapontante ter estado nessa situação".

"Fiz o melhor que pude tendo em conta a posição em que comecei e, agora, espero ansiosamente pela Malásia [próxima prova] porque acho que podemos ser bastante competitivos", concluiu o piloto natural de Almada.

O espanhol Alex Rins (Suzuki) venceu o GP da Austrália de MotoGP, uma prova em que o terceiro lugar permitiu ao italiano Francesco Bagnaia (Ducati) ascender ao comando do campeonato, a duas provas do final.

JN/MS

ANDEBOL

Portugal vence Luxemburgo na qualificação para o Europeu 2024

A seleção portuguesa de andebol venceu, no domingo (16), o Luxemburgo por 32-21, em jogo da segunda ronda do grupo 1 da qualificação para o Campeonato da Europa de 2024, disputado no Centre Sportif Nationale d'Coque.

A seleção lusa, que na estreia da fase de apuramento bateu em Matosinhos a Turquia por 44-27, chegou ao intervalo já a vencer a seleção luxemburguesa por 14-5, com Portugal a ampliar a vantagem na segunda parte.

Com este triunfo, Portugal está no primeiro lugar do grupo, com quatro pontos, os mesmos da Macedónia do Norte, que no domingo (16) venceu a Turquia por 36-27, tendo a seleção lusa vantagem na diferença de golos.

JN/MS

Creditos: DR

MOTOCICLISMO

Português Armindo Neves morre durante a Africa Eco Race

O piloto português de 51 anos estava a cumprir o sonho de participar no Africa Eco Race, uma das mais emblemáticas competições de Todo-o-Terreno.

As causas da morte de Armindo Neves ainda não são conhecidas mas o jornal "Alto Alentejo" adianta que o piloto sofreu um acidente já no final da segunda etapa da competição que está a decorrer em Marrocos, Mauritânia e Senegal até ao final do corrente mês.

JN/MS

Creditos: DR

Christopher J. Clapperton
Barrister & Solicitor

CLAPPERTON MUNRO LAW
APART FROM THE REST

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

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

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

NBA

Continuity comes through for Raptors in opening night win

There are some interesting parallels between the Toronto Raptors and Cleveland Cavaliers, who met on Wednesday (19) night to kick off the 2022-23 NBA season.

A year ago at this time, they were both young teams trying to find themselves, hoping that their high-profile rookie big men could help accelerate their respective retools.

Thanks in large part to the development of those first-year players, each of them playing next to a pair of emerging stars, both clubs exceeded expectations. They shared a strength – their stifling defences – but struggled to shoot the ball and score consistently in the half court. Then, once injuries took a toll, their promising seasons came to an end, with Cleveland failing to make it out of the play-in tournament and Toronto getting eliminated in the first round of the playoffs.

But that's where the similarities end, as the two franchises diverged over the summer.

The Raptors opted for patience. They'll look to continuity and internal growth for short-term gains while preserving their assets for another day. The Cavs went all-in, acquiring all-star guard Donovan Mitchell for a substantial package that included young players and a haul of unprotected first-round picks.

These opening night opponents make for interesting test subjects entering the new campaign.

Cleveland is betting that Mitchell can solve the team's offensive woes and hoping it doesn't come at the expense of its biggest strength; he's not exactly known for his work on the defensive end of the floor. Meanwhile, the Raptors leaned in to what they do best. They were long and now they're longer. They were versatile and now they're more versatile. The hope is that they're good enough at what they do well to make up for some of the things they don't.

Which approach will win out in the end? That's not something that can be answered after one game, but the earliest of early returns can justify either side.

Mitchell was as good as advertised on Wednesday (19), scoring 31 points in his Cavs debut. They've got a pair of elite rim protectors in Jarrett Allen and Evan Mobley who more than made up for the defensive deficiencies of Mitchell and Darius Garland, who left the game in the first half after getting poked in the eye.

But in the final moments and with the game on the line, it was the Raptors that looked more comfortable – a benefit of their familiarity and all the chemistry they've spent the last 12 months building. Toronto put the clamps on the visiting Cavs, besting them 32-21 in the fourth quarter en route to a comeback 108-105 opening-night win.

"I think we just kind of stuck to the game plan, tightened up a couple of things," said Pascal Siakam, who led the team with 23 points and 11 rebounds, and was one of six Toronto players to score in double figures – all five starters had at least 15 points. "I think it helps that we had that same group last year, so we kind of know each other."

Some familiar concerns resurfaced here and there, as well. Their bench, which was last in the league in scoring a year ago, was outscored 33-18. Their nightly scoring drought came in the second quarter, as the Cavs ripped off a quick 13-0 run.

But, as it often did last season, their defence bailed them out. There was some typical Game 1 miscommunication on that end, particularly in the second and third quarters when they gave up 62 points, but they were far more connected than most teams are this early in the campaign.

You could see it right away. Flying around, as Toronto's defence does when it's locked in and at its best, Siakam picked off a Garland pass leading to a Gary Trent Jr. three-pointer in transition just a few minutes in. With their regular starters back together, the Raptors held Cleveland to 36 per cent in the opening quarter and then flipped the switch again in the fourth.

With less than four minutes remaining and the Cavs up by one point, three Raptors players swarmed Allen, with the quick hands of Fred VanVleet tearing the ball away and initiating a fast-break opportunity that led to a dunk for Scottie Barnes. They executed on both ends until the very end, when they successfully gave the foul and put Cleveland on the line up by three points with a few seconds left on the clock.

"[It] feels good to not be teaching on the fly," said VanVleet, who scored 15 points. "We definitely had our share of mistakes. But it was more normal, doing what we wanted to do. Having been in those situations last year, I think there's some carryover there. Definitely can be better and will need to be better going forward, but we'll take it. I thought we fought hard, brought great energy. It's a good start."

The Raptors would not have been in a position to make their late push if not for Siakam, who was brilliant in the first half and kept his team in the game during their otherwise shaky second quarter. At this time last year he was watching from the bench, still recovering from off-season shoulder surgery. Coming off a career year and strong summer, he was in mid-season form on Wednesday (19).

Like his club, Barnes finished strong. The reigning Rookie of the Year bounced back after his quiet first half to make an impact on the fourth-quarter run. He scored six of his 15 points and recorded four of his team-high seven assists in the final frame, ultimately outplaying Mobley, his fellow sophomore and the runner up for last year's award, who scored 14 points for Cleveland.

Despite their suddenly opposing styles of play, it's pretty clear how evenly matched these two teams are. Even Vegas has Cleveland and Toronto finishing within two wins of each other in sixth and seventh place, respectively, in the loaded Eastern Conference.

It'll take some time for the Cavs to figure things out; that happens to any team working in a prominent new piece. Once they do, they're going to be dangerous. At least they should be, given the cost of that piece.

While the Raptors checked in, as they do whenever a star player is made available, they never considered themselves serious contenders for Mitchell, according to sources – not at Utah's asking price, anyway. As great as Mitchell is offensively, and as much as he could have helped address some of their most glaring weaknesses, they didn't see him as a fit.

Last October, the Raptors looked in over the heads on opening night. It was the first game back in Toronto since before the pandemic and Washington held them to 83 points on their home court. That team was months away from establishing an identity. This team, while not without its flaws, knows who they are and how they have to win games.

"You always go into [the season] trying to figure out what the ceiling is and how to get there," Nurse said before the opener. "This is why a night like tonight is so valuable because we're gonna learn a lot tonight and tomorrow about taking steps towards where we can go."

"I think this team has got a chance. They've got to play hard. They do tend to play hard and guard and compete. I think we're hard to play against. It's just continuing to climb up that ladder of where our team can go."

TSN/MS

OLYMPIC TROPHIES SINCE 1963

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

TROPHIES, PLAQUES, MEDALS, AWARDS & GIFTWARE | CORPORATE, ACADEMIC, ASSOCIATION, SPORT, CUSTOM

Toronto Raptors Roster

2022-2023

Coming off a first round playoff exit at the hands of the Philadelphia 76ers, the Raptors are running it back in 2022-23 with the same starting lineup they showcased in the playoffs. In the front court, the Raptors are led by OG Anunoby, Pascal Siakim, and Scottie Barnes — all of whom are considered high value defensive players and averaged over 17 points last season. In the back court the Raptors are led by Fred Van Vleet and Gary Trent Jr, Van Vleet being the longest tenured starter on the team. For the latest updates on the Raptors roster throughout the 2022-23 season, including new acquisitions and signings as well as player info such as age, height, weight, and depth chart position, check out the list below.

LU/MS

Pos	Name	Jersey	Rating	Ranking	Depth	Height	Weigth	Age	Exp.	College
PG	F. Vanvleet	23	79	#39 PG	1	6’0”	200	28	7th season	Wichita State
PG	M. Flynn	22	76	#62 PG	2	6’1”	176	24	3rd season	San Diego State
PG	D. Banton	45	67	#173 PG	3	6’7”	203	22	2nd season	Nebraska
PG	J. Dowtin Jr.	20	69	#135 PG	—	6’3”	185	25	2nd season	Rhode Island
SG	G. Trent Jr.	33	79	#26 SG	1	6’5”	205	23	5th season	Duke
SF	O. Anunoby	3	79	#25 SF	1	6’7”	240	25	6th season	Indiana
SF	S. Barnes	4	73	#62 SF	1	6’8”	225	21	2nd season	Florida State
SF	O. Porter Jr.	32	75	#58 SF	2	6’8”	230	29	10th season	Georgetown
SF	J. Champagnie	11	66	#135 SF	2	6’6”	210	21	2nd season	Pittsburgh
SF	R. Harper Jr.	8	67	—	—	6’6”	245	22	Rookie	Rutgers
PF	P. Siakam	43	81	#16 PF	1	6’8”	240	28	7th season	New Mexico State
PF	P. Achiuwa	5	78	#38 PF	2	6’8”	244	23	3rd season	Memphis
PF	C. Boucher	25	71	#111 PF	2	6’9”	198	29	6th season	Oregon
PF	T. Young	21	80	#18 PF	3	6’8”	235	34	16th season	Georgia Tech
PF	J. Hernangomez	41	74	#64 PF	3	6’9”	215	27	7th season	—
PF	C. Koloko	35	67	—	3	7’1”	230	22	Rookie	Arizona
C	K. Birch	24	74	#57 C	3	6’8”	226	30	6th season	UNLV

Date	Player	Pos	Transaction
Oct 16, 2022	Saben Lee	PG	Waived
Oct 16, 2022	Christian Vital	—	Waived
Oct 16, 2022	Ryan Hawkins	—	Waived
Oct 15, 2022	Reggie Perry	PF	Waived
Oct 15, 2022	David Johnson	SG	Waived
Oct 14, 2022	Josh Jackson	SF	Waived
Oct 14, 2022	Gabe Brown	SF	Waived
Oct 14, 2022	Christian Vital	—	Signed as Free Agent
Oct 14, 2022	D.J. Wilson	PF	Waived
Oct 14, 2022	Ryan Hawkins	—	Signed as Free Agent
Aug 30, 2022	Josh Jackson	SF	Signed as Free Agent
Aug 29, 2022	Svi Mykhailiuk	SF	Waived
Aug 26, 2022	Christian Koloko	C	Signed as Draft Pick
Jul 30, 2022	Armoni Brooks	PG	Waived
Jul 27, 2022	Juancho Hernangomez	PF	Signed as Free Agent
Jul 20, 2022	Jeff Dowtin	PG	Signed as Free Agent Two-Way Contract
Jul 14, 2022	Justin Champagnie	SF	Re-Signed
Jul 14, 2022	Ron Harper Jr.	SF	Signed as Free Agent Two-Way Contract
Jul 7, 2022	D.J. Wilson	PF	Signed as Free Agent
Jul 7, 2022	Chris Boucher	C	Re-Signed
Jul 6, 2022	Otto Porter Jr.	SF	Signed as Free Agent
Jul 1, 2022	Thaddeus Young	PF	Re-Signed Veteran Extension

Adam Care
Opinion

Changing of the Guard?

Something is not right with some of the more notable NFL quarterbacks. Perhaps time is catching up with them, or maybe it's something else entirely. Through 6 weeks of this NFL season, Tom Brady, Aaron Rodgers, and Russel Wilson appear to be disinterested in their jobs. I don't want to take credit away from the teams they have been playing, but Tampa should not have lost to Pittsburgh last week; forget about the spread; they lost in what looked like a dull game. The Packers did the exact same thing against the Jets, but they didn't just lose; they got embarrassed at home. At least Tampa can say hey, we were on the road in a tough stadium, playing against a well-coached team, and our star quarterback took the weekend off to attend the wedding of one Robert Kraft, owner of the Patriots. The Packers have no excuse for being blown out 27 to 10. Now, Brady is 45, and Rodgers is 39; they certainly aren't playing badly from a touchdown to interception ratio. Brady has eight passing touchdowns and one interception, and Rodgers has seven to three. What's worse is the play of Russel Wilson. He left rainy Seattle for the mile-high air of Denver, and thus far he is playing like he is high. Five touchdowns to three interceptions, and his team has lost four of the six games played and currently sit third in their division. Wilson is only 33 and signed a contract that could see him making close to $245 million. He needs to be playing much much better than he is to garner that kind of money.

These three have been three of the most entertaining players this league has ever had. Hopefully, we can get a few more games of brilliance from them before it's all over. Tampa, at least currently, is leading their division, but by a razor-thin margin. The Packers and Broncos, who were seen as decent Superbowl contenders, may not even make the playoffs.

Clash of the Titans

To own an NFL team, you don't just have to be rich, you must be powerful as well. The owners of these teams generally all get along. But there is trouble brewing behind closed doors. Dan Snyder is the owner of the Washington Commanders; he is public enemy number one to the media and, therefore, the fans. Many think he has done things that would allow him to be removed from the league. This week, a fellow NFL owner, Jim Irsay, who owns the Indianapolis Colts, publicly said there's "merit to remove" Snyder. In not so many words, Snyder has fired back against the haters, saying he has information that could bring down many in the league. Once investigations into wrongdoings in Washington are over, there could be more on Jim Irsay's side. For Dan Snyder to be removed, and he would be the first NFL owner to be removed that I know of, it would take 24 owners to oust him.

It also appears that two of the biggest NFL owners, Robert Kraft of the New England Patriots and Jerry Jones of the Dallas Cowboys, got into a heated argument at the owner's meeting this week. In a vote of 31 to 1 (I told you the owners stick together), the owners voted in favor of opening up talks for a new contract for league commissioner Roger Goodell. There is no doubt that Roger Goodells' NFL has made the owners billions. Jerry Jones, never one for being subtle made it known that he was unhappy with the terms of Goodell's contract. Robert Kraft took exception to this, and the two had it out. It would have been funny if Snyder sided with Jones, as he can't be Goodell's biggest fan, but he also can't appear to be divided, or the owners might turn on him.

I can confidently say that the owners aren't as united as they appear to be. Perhaps this will escalate in the future.

In The Hot Seat

It's funny how being in the hot seat can change weekly. Last week Ron Rivera was my target, but somehow the Washington Commanders won a game they should have lost, buying him some time. What can I say about the Arizona Cardinals, this is another team that was picked to make some playoff noise this year. After six weeks of play, they sit at the bottom of their division and haven't looked good all year. Unless they turn it around in a hurry, Kliff Kingsbury could be out of a job as a starting NFL Head coach.

Rebounding

Every week I usually have a must-watch game or two. Last week was the showdown between the Eagles and Cowboys and the Bills and Chiefs. Although thirteen games are going on this weekend, not one jumps out as a game you must tune in for. That said, to me, this week is all about rebounding. Will the Packers and Buccaneers get back into the win column after their weak efforts? What about the Ravens, who blew another fourth-quarter lead last week and lost to the upstart Giants? Can the overhyped Broncos finally put up three touchdowns in a game and show they are ready to contend after their Monday night overtime loss to the Chargers? The Chiefs lost a close game at home to the Bills. Can they go on the road to San Francisco and beat the 49ers, who also played very poorly last week? More of the teams I mentioned should win and cover this weekend than not.

Weekly Picks

Week 6 ATS: (6-7) / Season Total ATS: (37-34-1)

Going with some rebounding picks this week!

Sunday (23rd)

Atlanta Falcons (+6.5) @ Cincinnati Bengals: Bengals -6.5

Cleveland Browns (+6.5) @ Baltimore Ravens: Ravens -6.5

Detroit Lions (+7.0) @ Dallas Cowboys: Lions +7.0

Green Bay Packers (-5.0) @ Washington Commanders: Packers -5.0

Indianapolis Colts (+2.5) @ Tennessee Titans: Titans -2.5

New York Giants (+3.0) @ Jacksonville Jaguars: Jaguars -3.0

Tampa Bay Buccaneers (-11.0) @ Carolina Panthers: Buccaneers -11.0

Houston Texans (+7.0) @ Las Vegas Raiders: Raiders -7.0

New York Jets (+1.0) @ Denver Broncos: Broncos -1.0

Kansas City Chiefs (-2.5) @ San Francisco 49ers: Chiefs -2.5

Seattle Seahawks (+6.0) @ Los Angeles Chargers: Chargers -6.0

Pittsburgh Steelers (+7.0) @ Miami Dolphins: Steelers +7.0

Monday (24th)

Chicago Bears (+8.0) @ New England Patriots: Patriots -8.0

NHL

Toronto Maple Leafs: Weekly Report

Adam Care
Opinion

The first week is over for the Leafs. At this point, you have to ask yourself whether it can get any worse. Playing four games last week, Toronto managed to obtain a total of four points. That is not the start this team needed after its playoff meltdown last year. They lost to Montreal on opening night and Arizona on Monday (17) night, two of the worst teams in the league a season ago. They struggled and looked sluggish against another non-playoff team, the Ottawa Senators, holding on for a harder-fought win than was needed. The best moment of the first week was when they beat the Washington Capitals. As mentioned last week, it's never easy to shut down Ovechkin, and they did.

The offense, the highest-paid offense in the entire NHL, coming in at around $56 million, scored a total of 11 goals in 4 games. Don't worry; they will get it going. But they will need to win games 6 to 5 at this point. Starting goaltender Matt Murray will be unavailable to play for about four weeks as he injured his calf. To make matters worse, veteran defenseman Jake Muzzin will be sidelined for a week, if not more, from a neck injury. I worry about the durability of these two as the season moves forward.

Three upcoming road games in a row this week will provide Toronto with its first real test of the season. For the week to be seen as a success I expect no fewer than 4 out of 6 possible points during those three games, and Matthews must get it going.

The Week Ahead:

Saturday, October 22nd, 7:00pm @ Winnipeg Jets

Monday, October 24th, 10:00pm @ Las Vegas Golden Knights

Thursday, October 27th, 10:30pm @ San Jose Sharks

MLS

Lorenzo Insigne $14M US salary more than Toronto FC MLS expansion fee in 2007

Toronto FC has taken MLS pay to new heights with Italian star Lorenzo Insigne making $14 million US annually, according to new figures released by the Major League Soccer Players Association.

At $14 million, Insigne's annual average guaranteed compensation is $5.187 million more than Chicago's Xherdan Shaqiri, who topped the May salary figures at $8.153 million.

Shaqiri drops to No. 2 in the latest salary figures, with Los Angeles Galaxy forward Javier Hernandez third at $7.444 million.

The players association says Insigne's $14 million is his annualized salary based on a partial-year contract. His full pay would rank him No. 1 among Maple Leafs and fifth among Raptors this season.

It is also $4 million more than Maple Leaf Sports and Entertainment paid for as an expansion fee prior to joining MLS in 2007.

Italian winger Federico Bernardeschi, who like Insigne joined Toronto in July, stands fourth on the MLS pay scale at $6.256 million. Fullback Domenico Criscito, another midseason Italian addition, is the next-highest-paid TFC player at $1.51 million, which ranks 57th on the league salary list.

Toronto captain Michael Bradley is two places below Criscito at $1.5 million.

According to StatHunting, Insigne's $14-million salary exceeds the 2022 payroll of nine MLS teams, including CF Montreal ($13.1 million).

TFC has seven players earning north of $1 million, with fullback Richie Laryea ($1.277 million on loan from England's Nottingham Forest), defender Chris Mavinga ($1.038 million) and midfielder Jonathan Osorio ($1.026 million) the others. Spanish forward Jesus Jimenez made $934,927 this season.

Pozuelo, Altidore among highest paid

Two former Toronto designated players are in the top 10 with Spanish playmaker Alejandro Pozuelo No. 8 at $4.693 million and Jozy Altidore No. 10 at $4.265 million.

Toronto traded Pozuelo to Inter Miami in early July and bought out Altidore's contract prior to the season in February. Altidore subsequently signed with the New England Revolution, who subsequently loaned him out to Mexico's Puebla in July.

In addition to the millionaires, TFC had 11 players making less than $100,000 this season.

Vancouver forward Lucas Cavallini is the highest-paid Canadian in the league at $1.463 million, followed by Laryea, Osorio and Toronto's Mark-Anthony Kaye at $700,000.

Scottish attacking midfielder Ryan Gauld leads the Whitecaps at $2.265 million. Midfielder Julian Gressel is third among Vancouver players at $969,781 after Cavallini.

Midfielder Victor Wanyama is the top earner at CF Montreal at $3.092 million, followed by forward Bjorn Johnsen at $1.237 million.

LAFC forward Gareth Bale is listed at $2.387 million while veteran Italian defender Giorgio Chiellini is at $1.075 million. ecutive season. Toronto will play the Philadelphia Union on Oct. 9 in its final outing of the regular season.

TSN/MS

Creditos: DR

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

MOL launches new skilled trades job fairs aimed at students

The Ontario government has unveiled plans for a new set of job fairs for young people considering careers in the skilled trades.

Creditos: DR

Branded as Level Up!, the multi-day career fairs will highlight the 144 skilled trades in Ontario. The events will target students in Grades 7 to 12 and will offer interactive exhibitions and activities, with presentations from tradespeople and local employers, stated a release.

The first career fair kicks off Oct. 25 to 27 in Mississauga, with subsequent fairs planned in London, Sudbury, Ottawa and Thunder Bay.

"Ontario is facing the largest labour shortage in a generation, which means when you have a job in the skilled trades, you have a job for life," said Minister of Labour, Immigration, Training and Skills Development Monte McNaughton in a press release. "Our government is launching these annual career fairs so more students and parents know university isn't the only path to success. We will continue to make historic investments to attract more young people to rewarding, lucrative and purpose-driven careers in the trades, and ensure employers can find the skilled workers they need to grow their businesses and our economy."

In addition, the government announced that Skilled Trades Ontario is introducing digital logbooks that allow apprentices to electronically track their progress, replacing paper records.

The Residential Construction Council of Ontario (RESCON) issued a statement praising Level Up!

"We must break the stigma associated with the skilled trades and raise awareness that they are a viable career path," said RESCON president Richard Lyall. "The career fairs are a step in the right direction."

DCN/MS

CA's Rebuild Canada's Workforce NOW campaign unveiled

Creditos: DR

With Canada facing a severe labour shortage, there is an urgent need for workers in the construction industry and the Canadian Construction Association (CCA) has put out an industry call to action: Rebuild Canada's workforce NOW.

The campaign by the Construction Action Network urges constituents to write a letter to their MPs asking them to voice support for building up the construction workforce.

The federal government has a growth plan which includes repairing, maintaining and retrofitting aging infrastructure and building for future climate resilience, indicates a release, adding retirements and recruitment challenges will be a heavy blow to future economic growth if steps aren't taken to deal with the shortage.

Industry representatives are meeting with parliamentarians for CCA's Hill Day on Nov. 15 to urge the federal government to:

- modernize Canada's immigration policy and point system to better recognize tradespeople and construction labourers;
- work with the provinces to ensure skills matching is properly funded and supported; and
- update the Temporary Foreign Worker program to allow seamless access for the construction industry.

"Canada is facing its most severe labour shortage in over 50 years – nearly one million jobs are unfilled," said Mary Van Buren, CCA president, in a statement. "The situation is especially acute for the construction sector – we have over 81,000 openings now. This also means the essential infrastructure projects that 38 million Canadians rely on every day risk being cancelled or delayed."

DCN/MS

Government issues call for more underrepresented tradesworkers

Two calls for proposals are now open aimed at helping equity-deserving groups, including women, get the apprenticeship training and support they need to enter the skilled trades workforce.

Creditos: DR

Under Stream 2 (Innovation in Apprenticeship) of the Union Training and Innovation Program (UTIP), the Government of Canada is investing up to $55 million over five years, beginning in 2023–2024.

It will help fund projects that seek to improve the participation of apprentices in Red Seal trades who are women, newcomers, people with disabilities, Indigenous people, and racialized individuals, including through mentorship, career services and job matching, states a release, adding the call for proposals also seeks projects that will support the development of environmental skills for Canada's transition to a clean economy.

Under the Women in Skilled Trades Initiative, the government is investing up to $43.5 million over four years, beginning in 2023–2024, to support projects that aim to recruit and retain women apprentices in 39 eligible Red Seal trades found predominantly in the construction and manufacturing sectors.

Both calls for proposals close on Dec. 1, 2022.

According to the release, eligible organizations include unions representing workers in the Red Seal trades, not-for-profit and for-profit organizations, Indigenous organizations, municipal governments, and provincial and territorial governments, agencies, institutions and Crown corporations.

DCN/MS

LiUNA!
LOCAL 183
Training Centre
WE ARE EXCELLENCE IN TRAINING
Member Login
Visit www.183training.com
Click Member Login
Follow the steps for login
Member Number will be required

AMBIENTE

Terra Viva

Vamos no caminho errado

Paulo Gil Cardoso
Opinião

Um novo relatório coordenado pela Organização Mundial de Meteorologia (OMM) e fruto do trabalho de várias agências, evidencia contínuas subidas recordes de gases de efeito estufa.

No press-release veiculado pela organização pode ler-se:

"O relatório, United in Science, mostra que as concentrações de gases de efeito estufa continuam a subir para níveis recordes. As taxas de emissão de combustíveis fósseis estão agora acima dos níveis pré-pandemia após uma queda temporária devido a bloqueios. A ambição das promessas de redução de emissões para 2030 precisa ser sete vezes maior para estar alinhada com a meta de 1,5°C do Acordo de Paris"

Os últimos sete anos foram os mais quentes já registados. Há 48% de probabilidades de que, durante pelo menos um ano nos próximos cinco anos, a temperatura média anual seja temporariamente 1,5°C superior à média de 1850-1900. À medida que o aquecimento global aumenta, "pontos de inflexão" no sistema climático não podem ser descartados.

Cidades que abrigam milhares de milhões de pessoas e são responsáveis por até 70% das emissões causadas pelo Homem enfrentarão impactos socioeconómicos crescentes. As populações mais vulneráveis serão as que mais sofrerão, diz o relatório que dá exemplos de condições meteorológicas extremas em diferentes partes do mundo este ano.

Os compromissos que têm sido assumidos pelos governos mundiais não estão a ser cumpridos.

O que se promete e o que se almeja está muito distante da realidade, desta forma os objetivos apontados para 2030 serão impossíveis de atingir.

Aproxima-se mais uma COP-27, a Cimeira Mundial do Clima, a ser realizada entre os dias 6 e 18 de novembro em Sharm el-Sheikh no Egito. Apesar do esforço e dos alertas, da Organização da Nações Unidas (ONU) as COP (Conference of the Parties), e apesar dos tratados assinados, as nações não se têm comprometido verdadeiramente. Uma vez mais se depositam esperanças nesta cimeira, mas os governos mundiais parecem ainda não ter percebido que ao não agirem, essencialmente por questões económicas, os custos são muito maiores do que os sacrifícios financeiros necessários. E não falamos apenas do futuro, infelizmente os custos das alterações climáticas e eventos extremos, são uma realidade do presente.

Deixo aqui a mensagem do Secretário-Geral da ONU, António Guterres:

"Cheias, secas, ondas de calor, tempestades extremas e incêndios florestais vão de mal a pior, quebrando recordes com frequência alarmante. Ondas de calor na Europa. Inundações colossais no Paquistão. Secas prolongadas e severas na China, no Corno da África e nos Estados Unidos. Não há nada de natural na nova escala desses desastres. Eles são o preço do vício e dependência da humanidade nos combustíveis fósseis. O relatório United in Science deste ano mostra os impactos climáticos na direção de um território desconhecido de destruição. No entanto, a cada ano duplicamos esse vício em combustíveis fósseis, mesmo quando as consequências pioram rapidamente."

Temos urgentemente de sair deste caminho errado. Que a humanidade e os seus líderes, por favor, ouçam e entendam o apelo da sensatez.

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.

ROOFING SOLUTIONS YOU CAN TRUST

vianaroofing.com

Créditos: DR

ANTI-MICROONDAS

É muito útil e versátil, sendo que não só nos ajuda a aquecer e descongelar rapidamente alimentos, como também - uma vez ou outra - nos desenrasca com uma refeição mais rápida, quer seja em casa ou no trabalho. Ainda que seja um eletrodoméstico que faz parte das nossas casas há já muitos anos, o que é certo é que a maioria das pessoas ainda tem muitas dúvidas em relação a que tipo de alimentos e materiais podem ser colocados no microondas.

E muito cuidado: é que as "experiências" podem correr mal! Sabiam que, por exemplo, é extremamente perigoso colocar aqui água a aquecer? Mais há mais coisas que devem saber e partilhar com toda a vossa família e amigos. Confiram esta lista de alimentos e materiais que são "anti-microondas"!

Água

Outra tarefa que pode parecer inofensiva mas na realidade está longe de o ser: quando tentamos aquecer água no microondas esta não consegue formar as bolhas que a ajudam a arrefecer, o que provoca um sobreaquecimento. Se estiver dentro de algum recipiente de vidro, como por exemplo um copo, há uma grande probabilidade que este se parta. Ainda assim, parece que há uma maneira de evitar que isso aconteça: basta colocar um objeto de madeira no recipiente, como um palito.

Ovos

Se já vos passou pela cabeça cozer ovos no microondas esqueçam: o calor produzido de forma muito rápida por este eletrodoméstico faz com que se forme vapor dentro do ovo - ora, como esse vapor não tem por onde sair, acaba por se acumular e provocar uma "explosão"!

Vidros não refratários

No seguimento do ponto anterior, nunca será boa ideia colocar no microondas vidros não refratários, já que estes podem estilhaçar quando atingem temperaturas elevadas. Da mesma forma não deve utilizar peças de cristal, que também têm facilidade em partir com o calor.

Carne congelada

Se já o tentaram fazer, provavelmente repararam que ao descongelar carne no microondas as bordas do bife ficam cozinhadas enquanto a parte central se mantém congelada - e é aqui que está o grande e grava problema. É que esta distribuição desigual do calor promove o crescimento de bactérias nocivas à nossa saúde. Assim sendo, o ideal será sempre descongelar a carne com antecedência, deixando-a no frigorífico durante a noite.

Alumínio

Nem muito nem pouco: é estritamente proibido colocar papel de alumínio no microondas! Por mais pequeno que seja o pedaço deste material, é o suficiente para poder provocar um incêndio. Não se esqueçam que muitos talheres e panelas também possuem este material!

Fruta fresca e alimentos com casca

Devem evitar colocar neste eletrodoméstico qualquer alimento que tenha casca, já que com as altas temperaturas os mesmos podem explodir e/ou pegar fogo. As passas, por exemplo, queimam-se no microondas.

Plástico

Além da grande probabilidade de derreter, o aquecimento do plástico pode levar à libertação de substâncias prejudiciais à saúde, como o BPA (bisfenol – A). Assim, só devem utilizar plásticos que sejam adequados para uso no microondas.

Objetos de poliestireno (esferovite)

Se a comida que encomendaram sobrou e está numa embalagem de esferovite têm de a retirar e colocar num outro recipiente apropriado se a quiserem aquecer mais tarde. É que para além de derreter com a temperatura, este tipo de plástico também emite gases e liberta resíduos perigosos.

Piri-piri

Garanto-vos: não vai ser uma experiência nada agradável abrir o microondas depois de lá ter colocado piri-piri! Os olhos e a garganta vão "chorar""... de arrependimento!

Sacos de papel

Os sacos de papel, como os que nos são entregues quando vamos comprar pão, não devem ser colocados no microondas, já que segundo o Departamento de Agricultura dos Estados Unidos são "não sanitários" e "podem provocar um incêndio ou libertar vapores tóxicos".

Loiça com detalhes em metal

Existem muitas peças de loiça que têm, por exemplo, uma risca decorativa a toda a volta - se esta for de metal não a devem usar no microondas, porque tal pode mesmo provocar um incêndio.

Inês Barbosa/MS

Aprendendo a me amar saberei amar o outro

Adriana Marques
Opinião

Queremos amar e ser amados, mas nem ao menos sabemos amar a nós mesmos, quem dirá amar o outro? Replicamos o que vemos em filmes e novelas, desaprendendo como é essa troca genuína, gerando com isso, uma inexplicável angústia escondida. Passamos a vida remoendo essa incapacidade e desejo!

Inicio o texto com essa afirmação, diga-se de passagem, forte, para refletirmos juntos sobre o auto-amor.

Eu fico me perguntando: como devo amar a mim, quando a ênfase da sociedade está em encontrar alguém, amar alguém? A intuição me diz que devo começar através do autoconhecimento. E, para isso, eu preciso lidar com as minhas sombras e talvez essa seja uma das partes mais dificultosas. Tenho que olhar para elas e aceitar que elas existem; dessa forma, eu consigo identificar onde posso melhorar e onde devo trabalhar para haver transformação . Também devo olhar para a minha luz. É importante! Ao longo do tempo, nós aprendemos que temos que nos recolher à nossa "insignificância" e, assim, não percebemos as nossas qualidades, talentos, e dons. A "humildade" é qualidade muito apreciada por todos. Observe que coloquei a palavra "humildade", entre aspas. Essa, inclusive, já foi pauta discutida por aqui, a diferença entre a ostentação altruísta e a soberba, entre a humildade e a falsa "humildade". Mas, de qualquer modo, isso é algo que a grande massa considera como positivo sem distinguir entre a falsa e a verdadeira humildade. Ainda bem que alguns se salvam dessa interpretação errônea que nos limita.

A intuição, muitas vezes adormecida por falta de uso, me diz, de novo, que o amor por si mesmo(a) começa a partir do olhar aos detalhes luminosos dentro de nós. Exercite esse olhar. Se olhe no espelho e fale em voz alta tudo o que você tem de bom, se elogie, se incentive, diga em voz alta o que você precisa fazer para mudar certos padrões. É importante verbalizar.

Acredito que outro passo muito importante é o de tirar o mundo das costas. Muitas pessoas querem fazer tudo pelos outros, atender a todos os desejos alheios com o único objetivo de serem queridas e aceitas através do "sim" indiscriminado.

Pincelei de forma superficial sobre a dificuldade do ser humano ainda não ter aprendido a amar verdadeiramente, porque desde que nascemos, somos condicionados a enxergar e acreditar apenas no amor romântico da ficção. Quando nos deparamos com a realidade e ela não funciona como nos filmes, vem a frustração. Frustração por não atingir a expectativa projetada e acalentada desde a infância. Por isso tantos casais não aguentam a pressão, por isso que as relações estão cada vez mais superficiais. Porque não desenvolvemos a capacidade de amar genuinamente, e, principalmente, não aprendemos amar a nós mesmos; e quando não amamos a nós mesmos, dificilmente conseguiremos amar outra pessoa.

O problema é que as pessoas se interconectam por semelhança. Ou seja, quem não se ama acaba se conectando com quem também não se ama. Vê a lambança?

A partir do auto-amor somos capazes, finalmente, de amar o outro, e, consequentemente, ser amado pelo outro. Sejamos exemplo e aprendamos juntos a cultivar essa virtude tão almejada, que movimenta todas as forças do Universo, e, ao mesmo tempo, tão singela: o amor.

pistachio crusted salmon

STATE & MAIN
KITCHEN ★ BAR

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

Amorim Hospitality Group

SERÁ MENINA?

Crédito: DR

Já não é a primeira vez - e com certeza não será a última - que uma partilha feita nas redes sociais de forma inocente acaba por revelar mais do que aquilo que era suposto... e parece que foi exatamente isso que aconteceu com Helena Costa! Tudo porque a atriz partilhou um vídeo onde muito provavelmente acabou, sem querer, por revelar o sexo do bebé que a atriz Joana Duarte aguarda. "Estou com um sorriso na cara porque a minha amiga está a escolher roupa que era delas", disse Helena junto de um vídeo que publicou nas stories, na sua página de Instagram, onde se vê a amiga a escolher algumas roupas que eram das suas filhas gémeas. De recordar que este é o primeiro bebé de Joana Duarte.

VAI UMA FATIA DE BOLO?

Mais do que sonhar viver no "mundo dos príncipes e princesas" há quem vá bem mais longe e decida adquirir "fatias" desse mesmo mundo. E não, a palavra "fatia" não foi escolhida ao acaso! É que está atualmente em leilão uma fatia de bolo confecionado para o casamento da princesa Diana e Carlos. O bolo de frutas foi feito há mais de 41 anos - a cerimónia aconteceu a 29 de junho de 1981 - mas foi preservada por um dos convidados, Nigel Ricketts, que trabalhou na casa real e que morreu no início deste ano, o que motivou o leilão organizado pela Dore & Rees.

Querem saber valores? Segundo avança o Daily Mail, o valor base da fatia de bolo é de cerca de 344 euros. Para além da fatia está também à venda uma carta de agradecimento do ex-casal real, dirigida aos membros da equipa da realeza, avaliada em 170 euros.

Crédito: DR

SOBRANCELHAS FINAS? NEM PENSAR!

Crédito: DR

Rita Ferro Rodrigues fez uma publicação no seu instagram durante esta semana e deixou logo bem claro que ia partilhar com "a humanidade" um "pensamento profundíssimo": "Não assassinem as vossas sobrancelhas", começou por escrever. "A minha geração estraçalhou as sobrancelhas nos anos 90 e ainda há pessoas a recuperar do trauma. Há malta que continua em busca da pilosidade perdida há 30 anos. Desapareceu para sempre! Muito triste", continuou a apresentadora. Isto porque parece que a "moda" da sobrancelha fina e arqueada, muito usada nos anos 90, está de volta! "Confiem nesta vossa amiga, não queiram parecer o mimo da TMN, também muito em voga na altura", rematou Rita Ferro Rodrigues.

NOVA CASA

Não há quem não se recorde do sketch de comédia em que a rainha Isabel II surgia a tomar chá com o urso Paddington, por ocasião das festividades do Jubileu de Platina, que celebrou os 70 anos de reinado da monarca, verdade?

Ora este adorável animal, antes de se tornar no protagonista de um filme de animação, foi um importante personagem da literatura infantil, desde a década de 1950. Mais recentemente acabou por se tornar também num dos símbolos de homenagem à rainha falecida no passado dia 8 de setembro, com 96 anos, com milhares de bonecos a serem deixados nas ruas durante as cerimónias fúnebres.

Agora, a rainha consorte, Camilla, surgiu rodeada de alguns desses mesmos peluches, numa publicação onde foi revelado qual será o seu destino.

No Twitter, a família real britânica fez uma publicação onde se pode ler: "A rainha consorte retratada com alguns dos milhares de ursinhos de peluche que foram deixados em homenagem à rainha Isabel II, e que agora serão doados à Barnardo's [instituição de caridade infantil]". A família real acrescentou ainda que os ursinhos foram todos limpos "para ficarem com melhor aparência antes de chegarem à sua nova casa", pedindo ainda que estas crianças estimem os pequenos Paddington.

Crédito: DR

MIKABEN

Um acontecimento que deixou todos em choque: Mikaben faleceu, no passado fim de semana, de ataque cardíaco durante um concerto em Paris. O artista haitiano, que era uma das grandes referências da música no seu país de origem, tinha 41 anos. Em alguns vídeos partilhados por fãs que estavam a assistir ao espetáculo, é possível ver que o cantor desmaiou durante o espetáculo, quando nada o fazia prever. Seguiram-se momentos de grande desespero e, mais tarde, infelizmente confirmou-se o pior cenário.O primeiro-ministro haitiano, Ariel Henry, fez questão de notar que Mikaben era "uma grande referência da música haitiana" e que se perdeu uma "alma bela".

PRIMEIRO BANIDO, DEPOIS PERDOADO

Uma história que prova que "a falar é que a gente se entende". Keith McNally, proprietário do famoso restaurante francês Balthazar, em Nova Iorque, fez uma publicação nas redes sociais onde denunciava uma série de comportamentos inapropriados tidos por James Corden nas visitas que fez ao espaço. Keith começou por afirmar que o "James Corden é um comediante extremamente talentoso, mas um pequeno cretino". "O cliente mais abusivo para os meus empregados desde que o restaurante abriu há 25 anos", acrescentou, dando depois dois exemplos de situações infelizes protagonizadas por Corden. Numa delas, o comediante terá mostrado um cabelo a um dos empregados e exigido uma "rodada de bebidas" e que todas as bebidas consumidas até ao momento não fossem cobradas, ameaçando escrever uma nota negativa sobre o restaurante. Já noutra ocasião um dos empregados entregou um prato acompanhado por batatas a James Corden, ao invés da salada que o comediante havia pedido. "Não consegue fazer o seu trabalho! Talvez deva ir eu para a cozinha e fazer a minha omelete", gritou ao empregado na altura, segundo contou na publicação Keith McNally.

Algumas horas mais tarde, o proprietário do Balthazar revelou que, depois de fazer este "desabafo", James Corden lhe ligou e lhe pediu desculpa. "Está tudo perdoado", finalizou. Tudo está bem quando acaba bem!

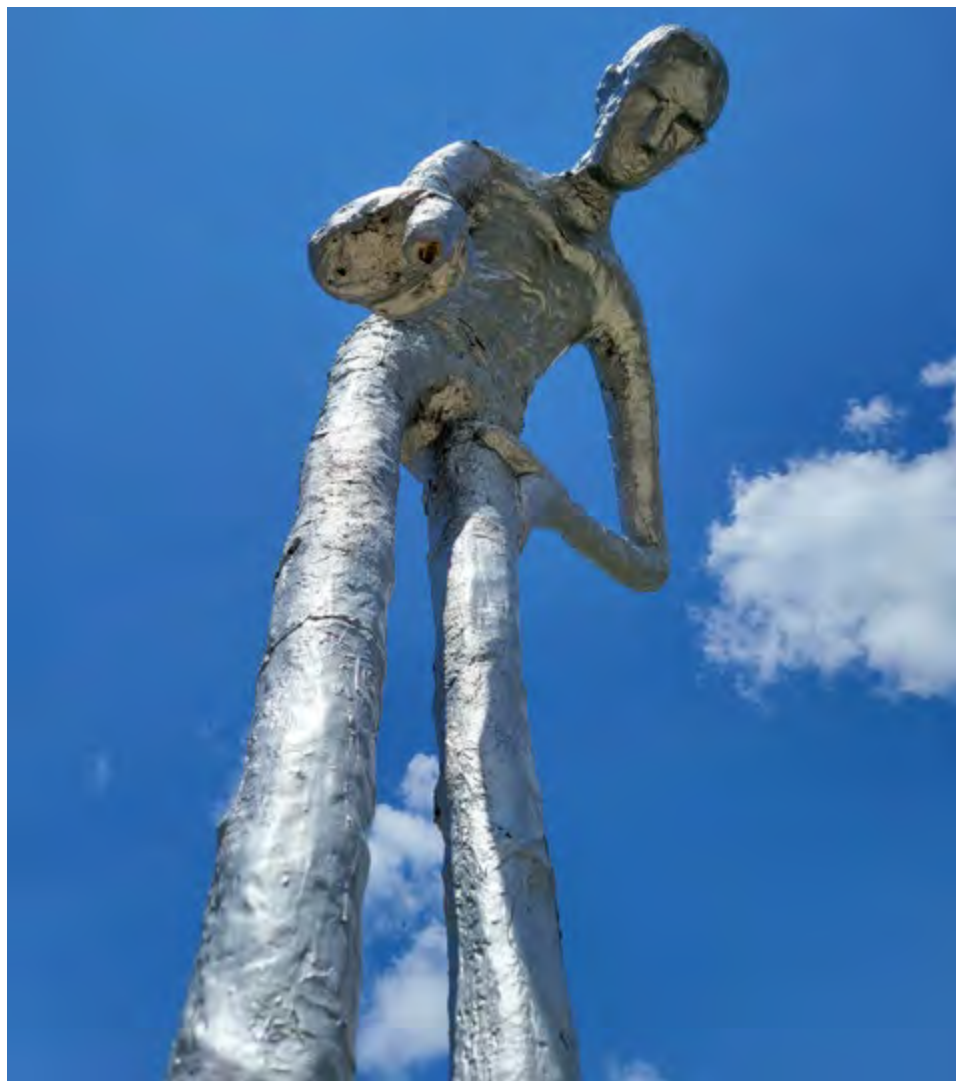
Crédito: DR

OLHAR COM OLHOS DE VER

Bom Jesus de Braga. Créditos: Bia Simões

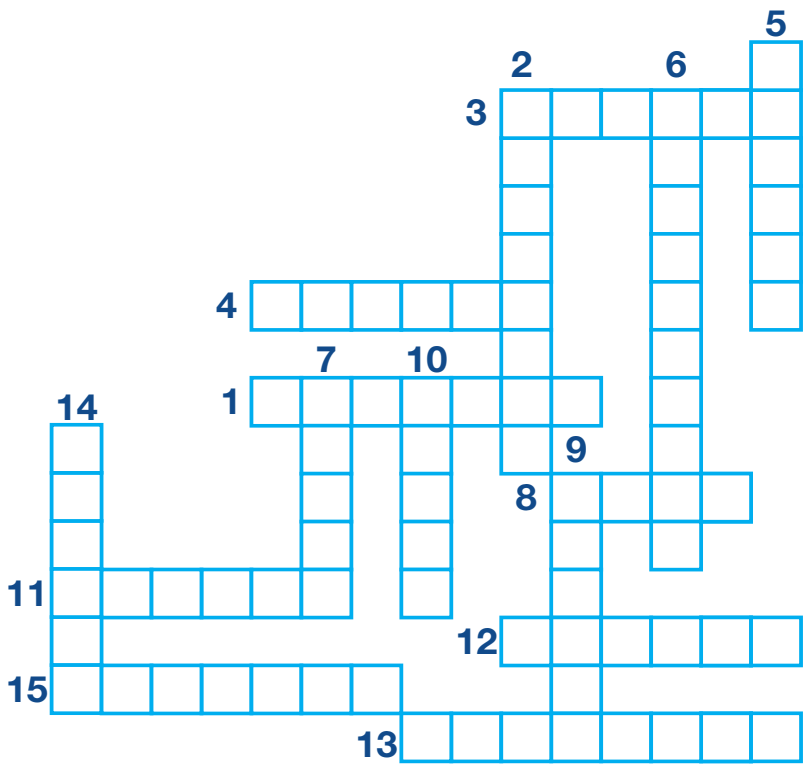
Sono perpétuo. Créditos: Paulo Perdiz

Arte e amor em qualquer lugar. Créditos: Inês Barbosa



The Question of Who's in Charge-Scott Am McNichol 2002-Elora. Créditos: Stella Jurgen

Palavras cruzadas



1. Obter, mediante pagamento, a propriedade ou o uso de algo
2. Fazer ficar ou ficar gordo; tornar(-se) gordo
3. Ocupar o espaço de; ser o conteúdo de; tornar(-se) cheio
4. Precipitar-se a chuva sobre a terra
5. Transportar, levar (alguém ou algo) em direção ao lugar onde está quem fala ou de quem se fala
6. Provocar hipnose em alguém
7. Perceber (som, palavra) pelo sentido da audição
8. Sustentar-se ou mover-se no ar por meio de asas ou algum meio mecânico
9. Transferir (bem ou mercadoria) para outrem em troca de dinheiro
10. Elevar-se do chão por impulso dos pés e das pernas
11. Imprimir grande velocidade ao deslocamento do corpo, pelo contato rápido dos pés ou das patas com o solo
12. Dar a (alguém) todos os cuidados necessários ao pleno desenvolvimento de sua personalidade
13. Causar dano, prejuízo, apodrecimento em, ou ficar em mau estado, danificado, quebrado
14. Esforçar-se por achar ou descobrir (alguém ou algo)
15. Vingar uma agressão com outra maior, mais violenta; responder

Jogo das 10 diferenças

Caça palavras

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

CAMOMILA
CEBOLA
AÇÚCAR
ALHO
COENTROS
LOURO
GENGIBRE
VINAGRE
ALECRIM
MENTA
MOSTARDA
CANELA
BAUNILHA
CARIL
COLORAU

Caça palavras

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

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

Cheesecake de abóbora

Ingredientes

- **1 pacote de bolacha maria**
- **100 grs de margarina**
- **1 lata de leite condensado**
- **1 pacote de natas**
- **1 pacote de queijo Philadelphia**
- **300g de puré de abóbora**
- **200gr de nozes e 2 paus de canela para decoração**
- **Chantilly**

Modo de preparação:

Triturar as bolachas no liquidificador, misturar a margarina e forrar uma forma com fundoremovível.

Bater as natas, adicionar o queijo, o leite condensado e o puré de abóbora. Bater até obter um creme e colocar na forma, levar ao forno a 200 graus por cerca de 30 minutos até estar firme. Retirar do forno e deixar arrefecer.

Desenformar o bolo e decorar com nozes cortadas ao meio e os paus de canela, colocar chantilly na hora de servir (opcional).

Bom apetite!

CARNEIRO 21/03 A 20/04

Dê mais atenção às opiniões dos outros, integre-se e participe mais ativamente com eles. A sua relação a dois está, neste período, valorizada. Aproveite esta ocasião para examinar bem essa relação e tente descobrir se poderá acrescentar algo que venha beneficiar mais essa mesma relação. Dê ouvidos ao seu coração.

TOURO 21/04 A 20/05

Com Vénus a transitar na Casa VI é um bom momento ao nível do trabalho e da saúde. Nesta altura terá também uma relação mais sensível com os seus colegas de trabalho. Tudo o que fizer vai querer fazê-lo na perfeição. Também é um período em que lhe faz bem cuidar do seu corpo, poderá mesmo fazer uma dieta.

GÉMEOS 21/05 A 20/06

É provável que dedique, ao longo desta semana, algum tempo aos seus compromissos amorosos. Sentirá também uma forte necessidade de enriquecimento mental. Quererá igualmente transmitir a sua energia e euforia aos seus amigos de uma forma tão intensa, que provavelmente não estará muito disponível para lhes dar atenção.

CARANGUEJO 21/06 A 20/07

Nesta altura tente encontrar no seu ambiente familiar e doméstico a energia de que precisa para recarregar as suas baterias. Durma mais, tente dar mais importância ao seu descanso e não se deixe absorver por pensamentos que lhe possam provocar uma certa tristeza. Poderá aproveitar este momento mais retirado para dar mais atenção à família.

LEÃO 22/07 A 22/08

Neste momento o mais importante para si são as relações com os seus amigos. Poderá mesmo através deles conseguir desenvolver projetos que lhe trarão benefícios. Tente perceber se o que quer hoje é o que quer amanhã, para assim aprofundar os seus objetivos.

VIRGEM 23/08 A 22/09

Com Vénus a transitar pela sua Casa II, que é a Casa dos bens e da vida material, vai estar com tendência para gastos supérfluos. Tenha cuidado, mas se as suas finanças estão controladas então será um momento benéfico para investir obtendo lucro financeiro. Poderá melhorar a sua situação financeira até através de um sócio ou amigo.

BALANÇA 23/09 A 22/10

Sente uma grande necessidade de comunicação, mas pode estar com tendência para o fazer de forma impulsiva dizendo primeiro e pensando só depois nas consequências. A forma clara, espontânea e convincente que tem de transmitir aos outros as suas ideias faz que este seja um bom momento para levar adiante um plano.

ESCORPIÃO 23/10 A 21/11

Conflitos sobre bens materiais poderão surgir obrigando-o a reexaminar as suas atitudes e a fazer uma retrospeção da sua vida, alterando o seu comportamento pessoal e profissional se entender que isso lhe trará benefícios. Os acontecimentos ocorridos serão vividos intensa e profundamente; não se deixe levar pelas emoções.

SAGITÁRIO 22/11 A 21/12

Durante este trânsito de Vénus pela sua Casa VIII é provável que a sua atenção esteja mais voltada para as suas relações pessoais, pelo que os afetos e os amores poderão ganhar maior importância. Deve evitar, no entanto, sentimentos exagerados de posse ou ciúme que lhe podem destruir a tranquilidade e o equilíbrio.

CAPRICÓRNIO 22/12 a 20/01

Este é um bom momento para trabalhar planeando cuidadosamente uma ideia. Nestes dias consegue transmitir com maior facilidade o que tem em mente devido a estar mais seguro/a e exato/a na forma de se expressar. Esta poderá ser uma boa altura para melhorar a sua imagem social e profissional.

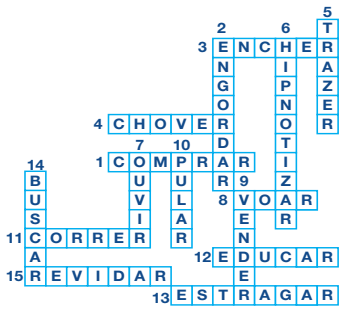
AQUÁRIO 21/01 A 19/02

Se mostrar, nesta semana, uma maior tolerância para com os outros, verá que eles usarão de uma maior franqueza para consigo, o que lhe proporcionará momentos de grande satisfação. Os seus conhecimentos poderão ser alargados e terá uma certa predisposição para a meditação e para pensamentos de carácter filosófico e elevado.

PEIXES 20/02 A 20/03

É um bom momento para refletir mais profundamente acerca dos aspetos psíquicos da sua vida. Vai sentir-se mais atento/a para as áreas que estão habitualmente ocultas. Poderá ter tendência para pensamentos contraditórios tanto para o lado belo da vida como para pensamentos lúgubres. Sobreponha as realidades positivas às divagações negativas.

Soluções



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

Agenda comunitária

Casa do Alentejo
XXXVII Semana Cultural Alentejana

1130 Dupont Street, Toronto - Oct 21 a 29

A Casa do Alentejo Community Centre realiza mais uma edição da sua semana cultural, de 21 a 29 de outubro, evento que integra várias atividades e espetáculos destinados à promoção da cultura alentejana na GTA. **Para informação do programa e reservas deve deve contactar: 416-537-7766 ou 416-525-4534**

Portuguese Cultural Centre of Mississauga
Fadoalado

53 Queen Street North Mississauga, Nov 19 at 6 pm.

Fadoalado winners of Portugal Got Talent at the Portuguese Cultural Centre of Mississauga. Contact us for information and reservations. Limited capacity. **For more informations 905-286-1311**

Casa das Beiras de Toronto
Festa da Matança do Porco e aniversário do Rancho Académico de Viseu

1621 Dupont Street, Toronto - Nov 5, 7pm

Jantar variedades de carnes de porco, enchidos à moda das Beiras entre outras iguarias e baile a cargo do conjunto Santa Fé. **Para reservas e informações favor contactar: 416-604-1125 e 416-824-5675**

Associação Migrante de Barcelos
Jantar de Gala 24º Aniversário

1263 Wilson Av., Toronto, Oct 22, às 6 pm

Comemoração dos 24 anos da Associação. Sorteio de uma viagem a Portugal. **Para reservas e informações favor contactar: 647-949-1390 / 416-831-8251**

Casa Da Madeira Community Center
Festa de Halloween

1621 Dupont Street, Toronto, Oct 29, 7:30pm
Prémios para os melhores mascarados, desfiles de crianças mascaradas, baile e jantar.
Reservas: 416-704-2612 / 647-877-1451

First Portuguese
Camp

60 Caledonia Rd., Toronto

We have a PA Day around the corner on the 7th of October, so we are welcoming registrations. We will be having all kinds of fun in true First Portuguese fashion and will include Breakfast, lunch and snack (also in true First Portuguese fashion).

For more information please contact Aurianne 416-531 9971 or fpccc@firstportuguese.com

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.**

Precisa-se de pessoas para limpeza de prédios comerciais. Preferível com experiência no trabalho. Contrato com chave. Na área de Toronto, Mississauga, Oakville e Burlington. Tem que ter carro próprio.**De segunda à sexta-feira. Interessados ligar: Chantelle: 647.473 4622**

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

3.9% LEASE RATES FOR **24 MONTHS** ON MOST 2023 MODELS**

+ELIGIBLE COSTCO MEMBERS CAN RECEIVE

COSTCO WHOLESALE **$750 BONUS ON SELECT SUVS***

applewood

3000 Woodchester Drive, Mississauga | 905-828-2221 | applewoodauto.com

**Offer available to eligible retail customers in Canada. Limited time offers that may not be combined with other offers and may not be redeemed for cash. Dealers are free to set individual prices. Dealer order or trade may be required. General Motors of Canada Company (or RBC Royal Bank/TD Auto Financing Services/ Scotiabank®, where applicable) may modify, extend or terminate this offer, in whole or in part, at any time without notice. License, insurance, registration, PPSA, applicable taxes and dealer fees not included, where applicable. Offer conditions and limitations apply. Void where prohibited. See your GM dealer for complete details.
*To qualify for the $750 Costco Member-Only Bonus, you must be a Canadian resident holding a valid driver's license, have been a Costco member since August 31st, 2022, or earlier and must: (1) Register with Costco to receive your non-transferable Authorization Number; (2) Present the Authorization Number to a participating dealer; (3) Retail purchase, finance or lease an eligible new or demonstrator in-stock 2023 model year: Cadillac: CT4, CT5, XT4, XT5, XT6; delivered from September 1st, 2022 to November 30th, 2022. Bonus is deducted after taxes are applied to the purchase price. The purchase or lease of a vehicle does not qualify for the calculation of the Costco Executive Membership 2% Reward. Offer may not be redeemed for cash. Conditions and limitations apply to this limited time offer. See participating dealer for details. For full program details and for any applicable exclusions see a participating dealer or costcoauto.ca.

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

Just Listed
7 Juniper Isle Rd, Kawartha Lakes

Breathtaking panoramic views of lake Erie, four season 2+1 bedroom home with sun fuelled natural light through-out, has charm. Currently being used as 2+1 with option to add a third bedroom in the sun room. Private lake front ownership of 74 feet in depth. Home features gas line to save on heating costs, boat launch 1 minute away and is 10 minutes to Dunnville city centre. Private yard to entertain and plenty of parking. Floor plans and survey available upon request.

Kawartha Lakes

156 Acres with farmable land, a small river at rear with pond, wooded lot with breathtaking scenery! Charming 2 bed 2 bath with open concept living space, oversized windows for surreal views, solid structure, reinforced foundation, drilled well, water softener, new septic system with bed, paved asphalt driveway with plenty parking. Additional living at work station, workshop oversized barn, 2 car garage, chicken house.

GARY FRAGA
Realtor® SRES®
garyfragarealestate.com
416-885-1752

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.

RUI RAMOS
Sales Representative
ruiramos.ca
416-616-5484

College & Dovercourt

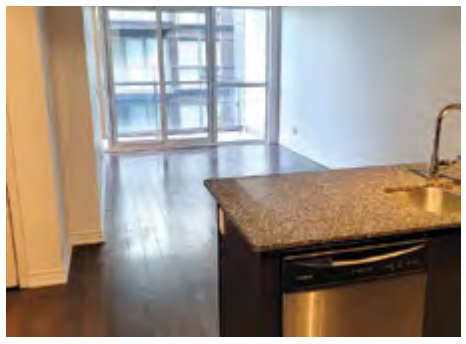
Lote 31.76 x 130 pés

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.

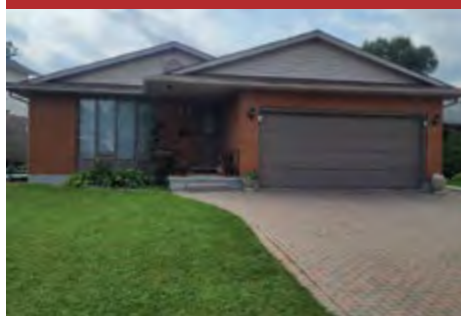
FERNANDO FERREIRA
Sales Representative
fernandoferreira.ca
416-528-4724

Condo

Condo com 1+1 quartos, 2 casas de banho. 1 lugar de estacionamento e espaço de arrumação. Situado na área da Keele & Wilson, perto de tudo.



Niagara Falls



Three level back-split with 5 bedrooms and 3 bathrooms on a 120 X 119 lot.

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

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