

A BELEZA É SÓ NOS OLHOS?



David Ganhão

Ligação aérea
Madeira/Toronto
já começou

P36

Beleza para
além do padrão

P34

Eustaquio e Steven
Vitória convocados
pelo Canadá

P49

roundtable

apresentador
Vince Nigro
convidados
Eurico Brilhante Dias
Vitor Silva

Temas em discussão

Discussão de temas da atualidade
Dia 10 de Junho – Dia de Portugal, Camões
e Comunidades Portuguesas

CAMÕESTV

Camõesradio

sexta-feira às 18h

EDITORIAL



A Beleza aos olhos de quem a vê

Manuel DaCosta
Editorial



O editorial desta semana foca-se na beleza da mulher, mas sem esquecer a do homem.

Se nos amarmos incondicionalmente e aceitarmos as nossas falhas, a escuridão ou a alegria nas nossas vidas não são ambíguas. À medida que exploramos o conceito de beleza dos nossos corpos e o que projetamos para o mundo à nossa volta, a complexidade de definir a aceitação do que somos torna-se quase impossível. Porque nem todos são fiéis a si próprios e às suas afirmações, a mentira parece ser a salvação de eleição nas nossas pronúncias e apresentações diárias. Os nossos melhores amigos mentem-nos, e nós mentimos a nós próprios ao aceitar falsidades sobre a nossa aparência mental e física e, como seres humanos, somos ardilosos para en-

ganar as nossas mentes sobre o que é felicidade ou tristeza. A alegria deve ser a constante que alivia os desafios mentais da autoaceitação, porque nos dá a sensação de permissão para controlar as nossas vidas. Parecemos pensar que os outros têm uma melhor perceção sobre nós, seja pelos comentários das pessoas que nos rodeiam ou pelas redes sociais. A sociedade bombardeia-nos com instruções para sermos mais felizes, mais aptos e mais ricos, daí a armadilha do perfeccionismo. Porque é que nos tornámos tão insatisfeitos com o facto de sermos apenas nós próprios? Embora os homens sofram pressões sociais relacionadas com a armadilha da perfeição, as mulheres parecem sofrer muito mais danos para cumprir um conjunto de expectativas sociais relacionadas com a sua aparência geral. As pessoas podem propor que a “beleza está nos olhos de quem vê”, mas esta é uma armadilha, conveniente na realidade, que julga e questiona o que é uma mulher e como ela deve ser, particularmente nas sociedades ocidentais. À medida que o mundo rodopia e surgem mais questões sobre o

género, está a ocorrer uma revolução sobre a atribuição e aceitação do transgênerismo, o que confunde ainda mais o conceito de ser mulher e a sua transformação física. Cada um de nós tem a sua própria realidade e a afirmação de si próprio é muitas vezes feita em frente ao espelho e a partir dos comentários dos outros. Quando um médico atribui um género à nascença, masculino ou feminino, com base nos órgãos genitais, não é uma garantia de que seja assim para o resto da vida do recém-nascido. Milhares de pessoas estão a questionar o género e criaram uma indústria dentro da profissão médica que está a desafiar a sociedade tal como a conhecemos e onde a verdade não é o objetivo final.

Recentemente, um documentário questionava “O que é uma mulher?” Nenhuma das pessoas a quem foi posta esta questão conseguiu responder à pergunta, incluindo as próprias mulheres. Já não se aplicam os conceitos antigos que exigiam que uma mulher fosse bonita e delicada, assim como a expectativa de um homem trabalhar para uma mulher. À medida que os homens e

mulheres cortam, modificam, mutilam e removem partes dos seus corpos para melhorar algo em si mesmos, os danos psicológicos nunca desaparecerão, porque essas pessoas não sabem onde pertencem. A civilização atual deu a todos uma desculpa para serem diferentes em vez de sermos nós próprios, criando um caminho destrutivo calcado em expectativas irrealistas e uma subcultura de apologistas que questiona o género de cada um.

O mundo está propositadamente desconcertado ao questionar coisas que não precisam de necessariamente serem questionadas. Sim, eu gostaria que o meu corpo fosse diferente em alguns aspetos, mas aprender a viver com ele traz a confiança social de que as imperfeições fazem parte da vida. As pessoas precisam de aprender onde pertencem sem que lhes seja imposto perfeccionismo. Sejamos a melhor versão de nós próprios e esse será o momento em que a vida pode finalmente começar.

Versão em inglês ➔ pág. 15

MILÉNIO STADIUM

Leia a qualquer hora do dia mileniostadium.com
Siga-nos nas redes sociais [f](#) [t](#) [@](#) @mileniostadium

Ano XXXII - Edição nº 1644

9 a 15 de junho

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

Manuel DaCosta

Presidente, MDC Media Group Inc.
info@mdcmmediagroup.com

Madalena Balça

Diretora, Milénio Stadium

m.balca@mdcmmediagroup.com

Assistente de Direção: Carlos Monteiro
c.monteiro@mdcmmediagroup.com

Diretor Criativo: David Ganhão
d.ganhao@mdcmmediagroup.com

Edição Gráfica: Fabiane Azevedo
f.azevedo@mdcmmediagroup.com

Publicidade: Rosa Bandeira
416-900-6692 / info@mdcmmediagroup.com

Redação: Adriana Paparella, Adriana Marques, Inês Barbosa, Inês Carpinteiro.

Colaboradores do jornal: Adam Care, Aida Batista, Augusto Bandeira, Cristina Da Costa, Daniel Bastos, Luís Barreira, Paulo Gil Cardoso, Paulo Perdiz, Raul Freitas, Rosa Bandeira, Vincent Black, Vítor M. Silva.

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

9 A 15 JUNHO

SEX	SÁB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI
19º	23º	22º	20º	24º	21º	22º



1480

1896



1927



1968



1951



Apenas **5%** das mulheres correspondem ao tipo de corpo considerado belo na cultura ocidental.

Cerca de **91%** das mulheres sentem-se infelizes com o seu corpo e **1/3** recorrem frequentemente a dietas para atingir o padrão de beleza ideal.

No Norte da América, **50%** das jovens de **13 anos** dizem estarem infelizes com o seu corpo. Este número aumenta para os **80%** quando atingem os **17 anos**.

Em média, uma mulher gasta **\$313** por mês na sua aparência, ou seja, cerca de **\$225 360** durante a sua vida.

Mais de **40%** das mulheres e cerca de **20%** dos homens consideram fazer uma **cirurgia plástica** no futuro.

A Coreia do Sul é o país com maior taxa de cirurgia plástica, seguindo-se a Grécia, Itália, Brasil e Colômbia.

O que se faz para cumprir o conceito de beleza?

Até onde estamos dispostos a ir para correspondermos ao conceito de beleza? Há quem opte por recorrer a cirurgias plásticas, outros recorrem a cosméticos e procedimentos para evitar o envelhecimento e outros dedicam-se a dietas restritas para que consigam caber num número que a sociedade lhes impôs.

É difícil não ter a aparência em conta quando vivemos numa sociedade que nos impinge padrões desde a infância e com os quais nos cruzamos diariamente, seja através de revistas, da televisão e até de cartazes publicitários. A influência destes padrões que nos são impostos é tão grande que outros fatores como etnia, religião, posição profissional ou estado civil parecem irrelevantes – ou seja, estamos (quase) todos descontentes com a nossa aparência.

A globalização, as redes sociais e as personalidades influenciadoras da cultura ocidental têm ganho tanta força ao ponto de padronizar o conceito de beleza, cada vez mais difícil de atingir e cada vez mais desejado. O efeito tem sido colossal e até a inteligência artificial mostrou ter dificuldades em distinguir etnias, recorrendo maioritariamente à roupa ou cor da pele para fazer essa distinção, mas mantendo traços faciais semelhantes.

Em 2020, as cirurgias plásticas mais praticadas foram: rinoplastia, cirurgia nas pálpebras dos olhos, lifting facial, lipossucção e aumento mamário.

A Imagem corporal está **entre o top 4** das preocupações do ser humano.

Um estudo evidenciou que o uso de **redes sociais**, por apenas **30 minutos**, **altera negativamente** a forma como jovens mulheres veem o seu próprio corpo.

65% das pessoas com menos de **18 anos** e **45%** dos adultos acreditam no conceito de "corpo ideal".

Em **180** desenhos animados para crianças, **87%** das personagens femininas têm peso inferior à média. Além disso, as personagens acima do peso médio são na sua maioria caracterizadas como sendo pouco inteligentes e infelizes.

Espera-se que em **2030**, o mercado das cirurgias plásticas chegue ao valor de **\$205.1 mil milhões**.

1976



1984



1993



2000



2021





A TIRED WOMAN MAKES A POOR WIFE



How You Can Have Time for Home and for Husband, Too!

IS THIS YOU FIVE YEARS FROM NOW?
When tempted to over-indulge
"Reach for a Lucky instead"

"It's toasted"
Your Throat Protection—against irritation—against cough.

*We do not say smoking Luckies reduces flesh. We do say when tempted to over-indulge, "Reach for a Lucky instead."

If You've Reached Thirty
new miracle
FACE-BRA
for **NEW BEAUTY • NEW YOUTH**
• NEW FACE LOVELINESS

\$5.00

**DON'T DELAY!
MAIL COUPON TODAY!**

MME. MERKIN CO., 19 Kingston Street,
Boston 11, Mass. Please send me
the new **MIRACLE FACE-BRA** @ \$5.00

NAME
STREET
CITY STATE
 C. O. D. MONEY ORDER CHECK R

Save the Whales
LOSE THE BLUBBER: GO VEGETARIAN.

PETA

R & R OUTDOOR

A arte de nos apontarem defeitos

Qual é o maior feito da indústria de beleza? Criar problemas de beleza e complexos que as mulheres não tinham e vender-lhes a solução. A verdade é que estas, e todas as outras indústrias, têm como alvo o centro dos desejos humanos. Todos queremos sentir que pertencemos e que somos amados. Toda a gente se quer sentir confiante e num mundo onde a aparência é moeda de troca, torna-se impossível ignorar este fator. Contudo, 70% das mulheres admitem evitar certas atividades devido à sua imagem corporal. A realidade é que 6 em cada 10 mulheres nunca considerariam ir trabalhar sem maquilhagem, por considerarem que essa aparência a nulhes poderia arruinar as perspetivas de carreira.

É uma pena que apesar de vivermos num século marcado pela criatividade, inovação e independência, o ser humano continue a ser avaliado pela sua aparência, em vez do seu carácter e inteligência. A indústria da beleza diz carregar a missão de nos ajudar a ser a nossa melhor versão, mas estão a ajudar ou simplesmente a lucrar com as nossas inseguranças? Os anos de lavagem cerebral a que somos submetidos desde a infância carregam fardos psicológicos que ditam as nossas vidas adultas. Já não se nega que aqueles que são considerados como tendo uma aparência apelativa são vistos como mais inteligentes, mais prováveis de ser bem-sucedidos nas suas relações pessoais e até percursos profissionais, tendo uma maior probabilidade de ganhar ordenados mais elevados.

É um facto que existe uma maior pressão sobre a aparência feminina, seja vinda de expectativas impostas nas gerações anteriores, seja pelo facto de a indústria ver nas mulheres o seu principal mercado. E Karl Stefanovic, apresentador num canal australiano, testou essa evidência. Durante um ano inteiro, todos os dias, utilizou o mesmo fato, para ver se sofreria do mesmo julgamento que sofrem as suas colegas.

O resultado – ninguém reparou, concluindo assim que enquanto os homens são julgados com base no seu trabalho, as mulheres são ainda fortemente julgadas pela sua aparência. E para agravar esta situação, estudos mostram que a indústria de itens de beleza cobra 37% mais em produtos para o mercado feminino, mesmo que tenham a mesma funcionalidade. E tudo se resume àquilo que estão dispostos a pagar. Em média, uma mulher gasta \$313 por mês na sua aparência, ou seja – cerca de \$225,360 durante a sua vida.

Ao longo da nossa vida, somos subtilmente bombardeados com uma mensagem gritante que nos diz como devemos ou não ser e o que esperam de nós. Quando nos apercebemos, já estes pensamentos estão enraizados na nossa consciência, transformando-nos num peão que deixa que este mercado se alimente das nossas inseguranças. O marketing da indústria de beleza agarra-se às nossas fragilidades para nos tentar vender uma vida inatingível, mas que tanto desejamos. Estudos feitos às palavras-chaves utilizadas pelos produtos de beleza – “produto premiado” ou “clínicamente comprovado” – mostram que só 18% destas afirmações são verdadeiras e

que existe uma ambiguidade utilizada apenas para nos persuadir. Além da publicidade duvidosa, ainda se agarram a estereótipos para vender um conceito irrealista. São várias as marcas que têm vindo a ser chamadas à atenção por serem ofensivas. Algumas agarram-se ao conceito de “corpo de verão” para vender suplementos ou dietas; outras chegaram a vender cigarros com a premissa de garantir uma silhueta invejável; outros procedem à humilhação para adquirirmos um produto ou serviço.

Este tipo de campanha tornou-se ainda mais significativa depois da massificação das redes sociais. Todos os dias, nos nossos telemóveis deparamo-nos com filtros e edições de imagens que perpetuam a imagem (muitas vezes enganosa) do corpo perfeito. Além de enganarmos os outros, enganamo-nos a nós próprios. O Face Tune, os filtros das redes sociais e Photoshop criam a ilusão de uma cara perfeita – sem poros, com um nariz fino, linha do maxilar marcada, alguns adicionam ainda pestanas maiores, batom e rímel – o que cria um fosso entre a nossa cara natural e a imagem que inventamos.

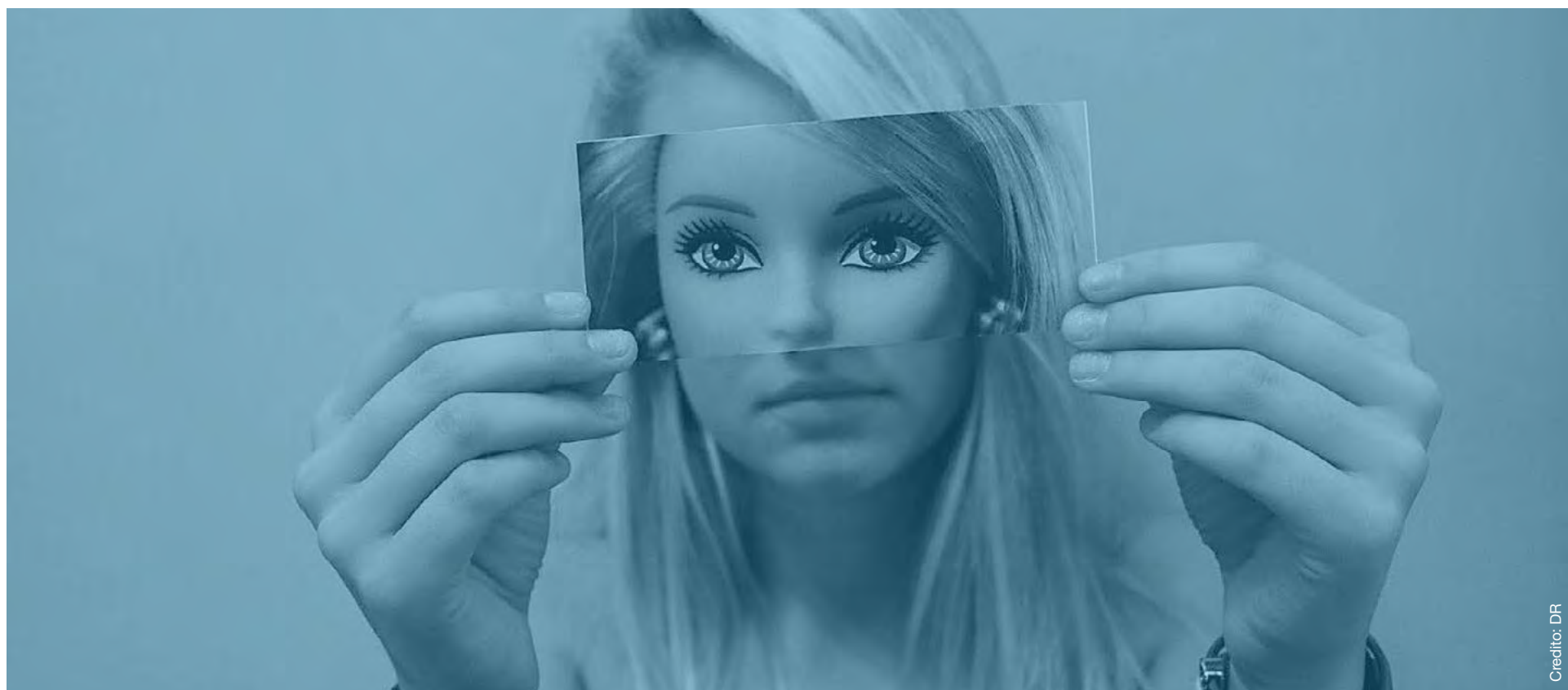
E já parou para pensar porque é que é bombardeado com estas imagens perfeitas? O relatório do The Intercept em 2020 revelou que um memorando interno do TikTok pretendia evitar o visionamento extensivo de utilizadores com “aspecto facial feio”. Portanto, pessoas com “formas corporais anormais”, “demasiadas rugas”, “cicatrizes faciais óbvias” e “deformidades faciais” são “menos atraentes e não dignos de serem recomendados a novos utilizadores”. Ou seja, não só a pressão das redes

sociais conduz os usuários a enganarem a sua audiência como ainda são propositadamente desenvolvidos algoritmos baseados em critérios de beleza inatingíveis.

Até há pouco tempo, os rostos no mundo do entretenimento e moda eram quase exclusivamente brancos, magros e jovens. Historicamente, as pessoas que apresentavam deficiências têm sido excluídas de determinados setores onde a aparência é uma das ferramentas. Ao mesmo tempo que vemos o aumento da padronização movido por modelos como as Kardashians e a crescente pressão sobre a beleza do sexo masculino (parece que conseguiram estender o mercado, ou seja, mais dólares), também vemos mudanças nos comportamentos empresariais e a promoção de um conceito mais natural e diferenciado nestes setores. Seja movido pela pressão social ou pela mentalidade da própria empresa, ainda há esperança de uma mudança, mas não se engane, vai demorar ou ser disfarçada de empoderamento.

Estudos demonstram que apenas 30 minutos nas redes sociais alteram negativamente a forma como jovens mulheres veem o seu próprio corpo. Seria irrealista pensar que nos deparamos com isto e não sofreremos pressões indesejadas, são-nos apontados erros que nem sabíamos que tínhamos, mas que uma vez descobertos já não desaparecem. A verdade é que inseguranças toda a gente tem (e vão continuar a ter), mas não deixe que lucrem com isso.

Inês Carpinteiro/MS

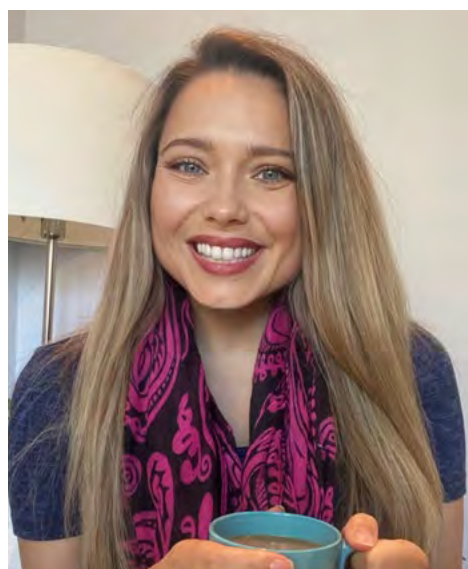


Credito: DR

Misleading beauty

Do you like what you see when you look in the mirror? Many people will answer “no” to this question. And if on the one hand there is no problem in wanting to achieve a “better version” of ourselves, many times this desire is - even if unconsciously - imposed by the opinions of those around us: some closer, others not so close. There are countless sources from which we can draw inspiration to achieve what we are told is the perfect body: in the new protagonist of a movie that is about to premiere, in the magazine that highlights the “bikini body” of a well-known actress, in the perfect pictures of the influencer who went on vacation and decided to pose for the camera and show how fit she is. And what do we take away from all this? That a good appearance is synonymous with happiness and success.

Clarinda Brandão, Registered Psychotherapist & Relationship Expert, is also Founder and Managing Partner of Psychotherapy In the City, which offers various services such as individual therapy, couple therapy, parenting, child & youth therapy and other approaches and methods to help clients become the best version of themselves. It was with her that



Clarinda Brandão: Créditos: DR.

our newspaper talked to try to understand, after all, the real power of social networks and advertising and marketing campaigns in this constant search for perfection, how society - especially women - is pressured to be, many times, the opposite of what it really is and what are the physical and mental consequences that result from this standardization of beauty.

Milênio Stadium: What makes someone want to have the perfect appearance or body?

Clarinda Brandão: Society tells us that a “perfect” appearance or body equals success. We live in a world where beauty standards can play a big role on achieving happiness. Most attractive people enjoy many unearned benefits, such as being treated better by teachers and employers. In some cultures, beauty might mean simply looking healthy and well. But in today’s increasingly materialistic and image-focused society, beauty standards are often unrealistic.

There are pressures from so many places like advertising on TV and in magazines to billboards, social media, computer games, and online videos that create an illusion of what we are “supposed” to look like. We also can have pressures and even expectations from family and friends.

Beauty standards are the set of cultural norms that dictate what is considered aesthetically pleasing. For example, the idealized female body shape seen in fashion magazines is typically only achievable through photoshopping or other digital alterations. Also, the “perfect” skin tone or hair texture is often achieved with the help of cosmetics or hair products.

Men, too, are often expected to have muscular features and bodies that would require hours of dedication at gym to achieve. In addition, people of all genders are often judged harshly for any physical imperfections, regardless of how minor they may be.

MS: How can social media and advertising/marketing campaigns influence the way people look at their bodies?

CB: One of the main sources and most obvious, is the portrayal of women in the media.

Women and young girls struggle to tell if images have been doctored or photo-shopped, so they assume that the women in the media are real, and that the way they’re portrayed is obtainable and realistic.

This creates an unrealistic pressure for girls and young women to conform to the images they see around them and try and replicate that “perfect body” or “perfect image” that in fact does not even exist.

Another source is the language and words we use around girls and young women, which focuses on their physical attributes rather than their achievements.

MS: And what will be the extent of this impact? In other words, what are the consequences that can result from a certain standardization of beauty and the search for perfection?

CB: There is a significant consequence with today’s pressures on beauty standards. Negative body image can lead to several mental health problems, such as eating disorders, depression, and anxiety. It can also lead to social isolation and low self-esteem.

Additionally, the pressure to meet certain standards of beauty can result in body dysmorphic disorder (BDD), a condition in which a person becomes preoccupied with perceived flaws in their appearance.

Low self-esteem can have many negative effects on a person’s life and relationship. People with low self-esteem feel unworthy and often seek out relationships that reinforce this feeling. They also lack the confidence to try new things, which can cause major blockages in their careers and professional life.

The psychological effects of beauty standards behind closed doors are a sad one.

MS: We usually associate these questions with a universally and exclusively female “problem”... but is this really the case?

CB: Women feel more pressure in having to follow these unrealistic beauty standards, though men also deal with the pressures. It is still very much a pressure on young girls and women.

MS: About two years ago Norway passed a law that requires digital influencers in the country to communicate what retouching has been done on photos posted on social networks, and those who fail to do so will be fined. In your opinion, is this an effective solution?

CB: I believe the Norway law on removing editing of photos can have a positive effect on young and older generations. It allows people to see a realistic beauty standard and create a more realistic world of acceptance. Which can have a positive result on mental health.

MS: When does the pursuit of perfection become a problem and therefore needs treatment?

CB: It is already a problem as we see many young people seeking social media as an example of what they “should” look like.

It’s important to remember that everyone is different and there’s no one “perfect” body type. We should all strive to have a positive body image and learn to love our bodies the way they are.

It’s also important to pay attention to how you see yourself and your body and make positive changes. Some changes you can make to help boost your self-esteem:

- Unfollow people on social media who use Photoshop or heavily edit their photos.
- Practice self-acceptance and compassion.
- Do a social media detox. Remove accounts that don’t make you feel good.
- Expose yourself to positive messages.
- Seek help. Finding a therapist to help you process your feelings and heal.

Inês Barbosa/MS



HAPPY PORTUGAL DAY!

We celebrate the contributions Canadians of Portuguese heritage have made to the strength, prosperity, and well-being of our country.



BPA Group is a leading-edge financial services company dedicated to providing professional administrative, custodial, consulting and trust management services – now and for the long term.



Customer Service | Accountability | Innovation

bpagroup.com

Feliz Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas

Serviço administrativo
Contabilidade
Bookkeeping

Aconselhamento
sobre impostos
Impostos particulares
Impostos corporativos

Planeamento patrimonial
Seguro de vida corporativo
Planos de reforma privados
Opções de reforma

Financiamento empresarial
Soluções de
dívida empresarial



Carlos Teixeira
Managing Partner



Que lindo é ser

O corpo humano é uma complexa criação, cheia de mistérios para serem ainda desvendados. É graças à consciencialização do seu corpo que o ser humano adquire a capacidade de se relacionar com os outros, interagir e seduzir. Aliás, desde tempos imemoriais que a arte se mistura com a sedução que o corpo humano provoca. E se houve tempos em que as formas musculadas e de equilíbrio quase perfeito dominavam as esculturas gregas, tempos houve também em que as formas arredondadas, principalmente das mulheres, inspiravam pintores e escultores que elevavam a arte um conceito que perdurou séculos, e ainda há relativamente pouco tempo se ouvia, como se de uma verdade se tratasse – “gordura é formosura”.

Quer numa forma de traduzir para arte o corpo humano, quer na outra, encontramos beleza o que nos diz bem de como o conceito do corpo perfeito e belo pode ter tantas cambiantes e diferentes interpretações.

No entanto, a evolução do conhecimento do corpo humano como organismo vivo, que adoce, que envelhece, que muda por várias circunstâncias obriga-nos a acrescentar a necessidade de manter o corpo humano o mais saudável possível e isso, sabe-se agora, já não se compadece com o olhar para a gordura como algo que traz

formosura. Por outro lado, também se percebe que os distúrbios alimentares que provocam um emagrecimento extremo também são altamente preocupantes e inimigos do tal corpo saudável.

Recorrendo a mais um ditado popular fica então claro de que “no meio estará a virtude”. Mas como encontrar esse equilíbrio? Eis a questão... para a qual não há nem uma resposta mágica, nem universal, porque cada corpo é único e irrepetível. Daí que fugir de quem anuncia soluções milagrosas e recorrer a quem sabe sobre o assunto seja a melhor forma de conseguir atingir o objetivo.

Nesta edição, procurámos a opinião de duas nutricionistas – Inês Santos Remígio e Maya Ganhão - que com a sua experiência nos ajudam a interiorizar que, mais do que a cedência à quase “ditadura” do corpo perfeito, é importante procurarmos manter o nosso belo corpo humano, o mais saudável possível.

Milénio Stadium: Que tipo de doente a procura? Pessoas em excesso de peso são a maioria?

Inês Santos Remígio: A grande maioria dos clientes que me procuram diria até mais de 90% o seu objetivo é o emagrecimento. Não só pessoas com sobrepeso ou obesidade, mas também pessoas com Índice de Massa Corporal Normal (IMC entre 18,5 e 24,9) segundo a Organização Mundial de Saúde pretendem emagrecer. Os restantes 10% incluem clientes com patologias clínicas como Diabetes Mellitus tipo 2, distúrbios gastrointestinais, melhorar os hábitos alimentares, entre outros.

MS: E o que é que o doente/tipo espera de nutricionista? Uma solução rápida, quase milagrosa para o seu problema?

ISR: Quando comecei a exercer há cerca de 7 anos na área do emagrecimento, essa era a realidade, a maioria esperava um milagre, um plano alimentar que permitisse chegar ao seu objetivo o quanto antes, com a ideia de que quanto mais depressa chegassem ao objetivo de peso, mais rápido podiam “abandonar” o plano alimentar e voltar aos seus hábitos anteriores. Estas atitudes levavam a grandes oscilações de peso (perda, ganho, perda, ganho) que não são de todo equilibradas nem benéficas para a saúde.

Hoje em dia, os clientes que me procuram, estão mais consciencializados e pretendem mudar os seus estilos de vida a longo prazo, o que sem dúvida favorece os resultados ao nível da saúde.

MS: O ato de comer é consequência de uma necessidade fisiológica, mas também tem uma componente social e até cultural. O segredo para se conseguir um corpo saudável é atingir um equilíbrio nestas três componentes?

ISR: No meu ponto de vista sim, não podia concordar mais. Por exemplo, se tiver clientes com uma vida social ativa, não faz sentido construir um plano alimentar que não inclua, o almoço de família ao domingo, sabendo de antemão que a ingestão alimentar não será igual à que ocorre nos dias de semana, em que leva a marmita com a refeição definida no plano alimentar para o trabalho.

Diria ainda, que não há segredos nem “corpo saudável”, desde que a pessoa se sinta bem, tenha saúde mental, física e fisiológica terá um organismo saudável.

MS: É sabido que a ansiedade pode ser um dos fatores de desequilíbrio no controlo do peso (seja peso a mais ou a menos). Quando alguém tem facilidade em engordar ou pelo contrário não consegue aumentar de peso e não se sente bem consigo próprio/a não há o risco de entrar num círculo vicioso – ansiedade gera desequilíbrio e o desequilíbrio gera ansiedade...? Como sair desta situação?

ISR: Quando um cliente me procura, em casos de ansiedade “ligeira” ou causada por algo pontual, como por exemplo, época de exames, tento trabalhar estratégias para ajudar a ultrapassar a questão de ter mais apetite ou menos.

No entanto, quando já entra nesse círculo vicioso, em que a ansiedade surge associada à composição corporal já entramos no campo das perturbações do comportamento alimentar e nesses casos a minha recomendação é o trabalho de uma equipa multidisciplinar, sugerindo sempre o acompanhamento pela Psicologia, entre outros profissionais.

MS: No caso das mulheres a pressão social e o fator hormonal tornam tudo mais difícil

quando se trata de encontrar o peso ideal. Um nutricionista tem também um importante papel na gestão da saúde mental de quem o procura?

ISR: Claramente, que a maioria dos clientes são mulheres muito devido a essa pressão social e também à menopausa que em termos hormonais pode facilitar o aumento de peso. O nutricionista pode nestes casos em que entende que o saúde mental do cliente interfere com a sua relação com a alimentação ou vice-versa, referenciar/encaminhar para o profissional de saúde capacitado para tratar e prevenir as doenças mentais. Claro que temos algumas ferramentas que ajudam a gerir a saúde mental relacionada com a alimentação, mas nunca substituirá o papel do acompanhamento psicológico.

MS: Com a sua experiência profissional, nota que há um incremento de perturbações alimentares decorrentes da “ditadura” do corpo perfeito?

ISR: Considero ou quero acreditar que o contexto já se encontra a mudar um pouco, principalmente nos jovens. A própria indústria da moda já se encontra mais inclusiva, vemos publicidade com todo o tipo de corpos e isso tem vindo a ajudar a mudar um pouco as crenças das novas gerações. Mas claro que ainda existem muitas pessoas com perturbações alimentares associadas ao “corpo perfeito”, mas da minha experiência profissional considero que a maioria destas perturbações ocorre na geração que nasceu antes de 2000.

MS: Fala-se muito da influência das redes sociais e das campanhas de marketing numa certa padronização da beleza. O que nos pode dizer sobre esta matéria?

ISR: É obvio que influenciam a maneira como nos vemos e nos enquadrámos no mundo em que vivemos. Na minha opinião, a diferença passa pela importância que cada um de nós dá a esses padrões, que cada vez são mais abrangentes a todos os níveis. Nos dias de hoje, há influencers/figuras públicas, que optam por aparecer nas redes sociais com e sem maquilhagem ou edição de imagem e isso acaba por quebrar muitas vezes a crença do “corpo perfeito”. No entanto, também creio que não é saudável normalizar extremos, nem o excesso de



Inês Santos Remígio. Créditos: DR.



Credito: DR

saudável!

peso nem o excesso de magreza. Claro que este assunto vai muito além da nutrição e, passa acima de tudo pela saúde mental prévia a este tipo de exposição, sem falar da zona geográfica do planeta em que vivemos. Se estivermos no Ocidente ou se estivermos na África Subsariana os “padrões de beleza” são certamente dispares.

MS: Como profissional habilitado/a para tratar pessoas com distúrbios alimentares o que pensa do imenso negócio que se gera à volta da busca do corpo perfeito (medicamentos milagrosos; cirurgias plásticas... etc)?

ISR: Acho que a procura da perfeição a todos os níveis gera além de distúrbios, muito dinheiro. A nível da relação entre os medicamentos milagrosos e as cirurgias plásticas, temos sempre de ter em conta os prós e os contras. Primeiro e como fundamental, acredito que antes de qualquer decisão, quer seja prescrição de medicação ou cirurgias pela parte da equipa clínica, deve contar sempre com o aval do psicólogo/psiquiatra e de toda a equipa, ou seja, caso exista um distúrbio alimentar este não se irá resolver com estas opções.

Por outro lado, a questão das refeições pré-preparadas, se em termos nutricionais forem ajustadas ao cliente, podem em certos períodos de tempo, ajudar a que a alimentação seja mais saudável, equilibrada e ajustada ao objetivo.

Em suma, acredito que a padronização da beleza é ainda um assunto muito importante de debater e a exposição das suas consequências, como as perturbações alimentares, é fundamental para auxiliar a resolver esta questão.

Milénio Stadium: Que tipo de doente a procura? Pessoas em excesso de peso são a maioria?

Maya Ganhão: A clientela que sirvo varia em peso, mas o denominador comum é o seu nível de experiência. A maioria das pessoas que me procuram para obter ajuda são principiantes que não têm muitos conhecimentos e experiência em matéria de saúde, fitness e nutrição.

MS: E o que é que o doente/tipo espera de nutricionista? Uma solução rápida, quase milagrosa para o seu problema?

MG: Penso que muitas pessoas esperam que uma solução fácil e a preto e branco resolva o seu “problema” ou lhes dê resultados rápidos. Também acho que as pessoas complicam a saúde e a boa forma física muito mais do que é necessário. Na realidade, conseguir uma boa saúde é simples, mas isso não significa que seja fácil. Basicamente, resume-se a fazer boas escolhas nutricionais e a ser ativo, mas muitas vezes essas escolhas não são o caminho de menor resistência. O caminho de menor resistência é encomendar comida para levar ou manter-se sedentário. A resposta ao seu “problema” é simples, mas é preciso coragem para atuar.

MS: O ato de comer é consequência de uma necessidade fisiológica, mas também tem uma componente social e até cultural. O segredo para se conseguir um corpo saudável é atingir um equilíbrio nestas três componentes?

MG: Penso que o equilíbrio entre comer para satisfazer a necessidade fisiológica de alimentar o corpo, combinado com as componentes sociais e culturais de utilizar a nutrição para aproximar as pessoas, criar laços, criar memórias, etc., é a chave para uma dieta sustentável. Digo sempre aos clientes que a comida é combustível, por isso pensem bem quando escolhem o que põem no vosso corpo. No entanto, tem de haver um elemento de prazer, caso contrário a sua dieta falhará. A definição de “saúde” inclui uma componente de bem-estar mental e social. Acredito que a perspetiva que cada um tem sobre a nutrição e a atividade física tem impacto na sua saúde como um todo e inculcar esse elemento de equilíbrio garante a longevidade dos seus hábitos saudáveis.

MS: Um nutricionista tem também um importante papel na gestão da saúde mental de quem o procura?

MG: A produção de trabalhos de um nutricionista é verdadeiramente uma reação em cadeia. Ao ajudar os indivíduos a tomar decisões mais saudáveis, esperamos obter resultados como uma melhor imagem cor-

poral, melhores níveis de energia e melhor humor. Por conseguinte, o resultado é uma melhoria do estado mental do indivíduo. Embora não considere que seja da responsabilidade do nutricionista gerir a saúde mental dos seus clientes, acredito que o seu trabalho tem impacto no estado mental dos seus clientes e que a sua orientação pode influenciar uma mudança positiva.

MS: Com a sua experiência profissional, nota que há um incremento de perturbações alimentares decorrentes da “ditadura” do corpo perfeito?

MG: Os dados mostram que há um aumento dos distúrbios alimentares, o que, na minha opinião, se deve em parte às pressões sociais para ter um “corpo perfeito” (em grande parte influenciadas pelas redes sociais). Penso também que a saúde mental é mais discutida no presente do que antigamente, aumentando assim o número de casos registados. Tenho a certeza de que os distúrbios alimentares estão presentes há anos, mas não tínhamos a educação e os recursos que temos agora para identificar os indivíduos que lutam e oferecer assistência.

MS: Fala-se muito da influência das redes sociais e das campanhas de marketing numa certa padronização da beleza. O que nos pode dizer sobre esta matéria?

MG: Com a popularidade das redes sociais e o vasto fluxo de conteúdos que todos consumimos diariamente, parece que uma grande percentagem do que vemos é “perfeição”. É tão fácil sermos sugados para um ciclo de visualização de fotografias de mulheres bonitas com corpos maravilhosos, roupas novas, cabelo perfeito e a viver uma vida de sonho. Aprisionamo-nos nesta falsa realidade porque parece desejável e entretém-nos por um breve momento até que a inveja e a auto-depreciação se instalem. Os meios de comunicação social têm um enorme impacto na padronização da beleza, no entanto, tenho notado que muitas empresas se esforçam por incluir nas suas campanhas. Empresas como a Knight Swimwear (uma empresa canadiana de biquínis detidos por mulheres), a Oner Active (uma empresa de activewear detida por mulheres e sediada no Reino Unido) e as conhecidas campanhas da Dove incluem mulheres de diferentes ti-

pos de corpo (altura, peso, forma, tamanho, tez da pele) na esperança de serem identificáveis por todas as mulheres - o que eu acho que precisamos de mais. Na minha opinião, é crucial que as empresas de vestuário ativo, em particular, mostrem todos os tipos de corpo, uma vez que qualquer pessoa tem a capacidade de ser activa. Espero continuar a ver campanhas inclusivas que acabem com o estigma que correlaciona a estética com a saúde em geral.

MS: Como profissional habilitado/a para tratar pessoas com distúrbios alimentares o que pensa do imenso negócio que se gera à volta da busca do corpo perfeito (medicamentos milagrosos; cirurgias plásticas... etc)?

MG: Penso que o corpo perfeito tem menos a ver com a sua aparência e mais com a sua funcionalidade. Pergunte a si próprio como é que o seu corpo se move, como é a sua digestão, como é que dorme. Coisas como estas definem a saúde muito mais do que ter uma cintura pequena, porque quando colocamos as coisas em perspetiva, ter um pacote de 6 ou um rabo à Kardashian não vai melhorar a nossa qualidade de vida. Penso que as pessoas devem investir o seu tempo e dinheiro em coisas como alimentos integrais, inscrições em ginásios, aulas de ginástica - coisas que beneficiam a sua saúde e têm impacto na sua longevidade.

Madalena Balça/MS



Maya Ganhão. Créditos: DR.



Credito: DR

Mente são em corpo são

O exercício físico é hoje considerado um elemento fundamental para a manutenção de um corpo saudável. E basta vermos a quantidade de pessoas que, pelas ruas das cidades, se passeiam em passo acelerado, ou mesmo a correr, para percebermos que a mensagem passou.

Outro indicador pode ser o número de ginásios e de personal trainers que proliferaram dando resposta à cada vez maior procura.

Mas quem procura ajuda profissional para exercitar o físico, o que quer realmente? Manter o corpo são e, de preferência, uma mente igualmente saudável? Querem soluções milagrosas para maus hábitos alimentares, que lhes desenham corpos mais balofos ou pouco tonificados? Ou querem



Marcelo Giovannini. Créditos: DR.

transformar o seu corpo para se aproximarem de um determinado padrão de beleza?

Nada como procurarmos respostas para estas e outras perguntas e para isso contamos com a ajuda de Marcelo Giovannini, personal trainer, que com a experiência e o saber de anos de trabalho nesta área nos mostra de forma clara que procurar ser mais saudável deve ser a preocupação principal e, sim, para isso o exercício físico é absolutamente essencial.

Milênio Stadium: Que tipo de cliente o procura?

Marcelo Giovannini: 90% dos clientes nos procuram para o emagrecimento, os demais buscam ganho de peso e melhor condicionamento físico.

MS: E o que é que o cliente espera de um PT? Uma solução rápida, quase milagrosa para o seu problema?

MG: Na maioria das vezes, os clientes procuram resultados rápidos sem precisar de grande comprometimento com os programas de treinos.

MS: É sabido que a ansiedade pode ser um dos fatores de desequilíbrio no controlo do peso (seja peso a mais ou a menos). Quando alguém tem facilidade em engordar ou pelo contrário não consegue aumentar de peso e não se sente bem consigo próprio/a não há o risco de entrar num círculo vicioso – ansiedade gera desequilíbrio e o desequilíbrio gera ansiedade...? O exercício físico pode ajudar a sair desta situação?

MG: Com certeza, o exercício físico e um estilo de vida regrado levam o seu praticante a superar os quadros de ansiedade e desequilíbrio. Boas noites de sono, alimentação saudável, consumo adequado de água e os devidos estímulos musculares, são práticas que conduzem o perfil psicológico e físico dentro da normalidade.

MS: Considera que um personal trainer tem também um importante papel na gestão da saúde mental de quem o procura?

MG: O trabalho do PT consiste em aplicar os devidos estímulos musculares e psicológicos em seu cliente. Isto se dá através de esclarecimentos e motivações sobre determinada dieta (prescrita por um nutricionista), pela rotina regrada que deverá adotar e pelo próprio esforço físico que será aplicado durante os treinamentos. Além do mais é comprovado por estudos científicos que a prática regular de atividade física gera grandes benefícios para a saúde mental, e é isto que tentamos conscientizar em nossos alunos.

MS: Com a sua experiência profissional, nota que há um incremento de perturbações alimentares decorrentes da “ditadura” do corpo perfeito?

MG: Na minha profissão é comum encontrar pessoas que querem um corpo estético e também saudável. Para isso, elas precisam fugir das redes de fast food e dos alimentos industrializados, que cada vez mais possuem conservantes e açúcares. Sem dúvidas é nítido um aumento nos distúrbios alimentares e não só, quando se trata desta obsessão na busca do corpo perfeito, a qualquer custo. A pressão que se gera pode ser esmagadora para algumas pessoas, levando-as a desenvolver hábitos alimentares não saudáveis e problemas de imagem corporal. Esse é um problema complexo que exige uma abordagem holística para ser tratado.

MS: Fala-se muito da influência das redes sociais e das campanhas de marketing numa certa padronização da beleza. O que nos pode dizer sobre esta matéria?

MG: As redes sociais e as campanhas de marketing têm uma grande influência na padronização da beleza e não só. Elas pro-

movem um determinado tipo de corpo ou aparência como o ideal, o que pode levar a expectativas irreais e a uma imagem de si próprio negativa. O que pode contribuir para o desenvolvimento de vários desequilíbrios físicos e mentais por esta busca frenética. Como personal trainer, tento promover uma abordagem saudável e equilibrada para o condicionamento físico e o bem-estar, em vez de me concentrar apenas na aparência.

MS: Da sua experiência, considera que no caso das mulheres, a pressão social e o fator hormonal tornam tudo mais difícil quando se trata de encontrar o peso e forma física ideal?

MG: Não vejo como mais difícil e sim em um caminho diferente para a solução que existe. A prioridade é a saúde, partindo deste ponto, exames devem ser realizados para se verificar a normalidade do quadro hormonal (por ex). Estando tudo normalizado um protocolo de treino e dieta, trará a forma física desejada.

MS: Como profissional habilitado/a para treinar pessoas e ajudá-las a manterem-se em forma o que pensa do imenso negócio que se gera à volta da busca do corpo perfeito (medicamentos milagrosos; cirurgias plásticas... etc)?

MG: Penso que todo resultado estético que se deseja com pressa, é o que pode de fato trazer algum risco para todo o corpo. Acelerar o processo não é o mais saudável e muito menos seguro. Algumas patologias podem necessitar de uma intervenção medicamentosa e até cirúrgica. Mas uma pessoa saudável que se submete a tais procedimentos apenas por estética e pressa, precisa ter muitos cuidados e estar ciente dos riscos.

Madalena Balça/MS

Não importa
qual o país de origem
do seu passaporte
se a afirmação

eu sou português

lhe dá arrepios.

Heróis do
mar, nobre
Nação povo,
valente,
imortal,

Levantai hoje

O esplendor
de Portugal!
Entre de novo
as brumas
da memória,

Ó Pátria,
sente-se a voz

Dos egrégios teus
avós,
Que há-de guiar-te
à vitória!

Às armas

Sobre terra às armas!
Sobre o mar,
Às armas
às armas!

Pela Pátria lutar

Contra os
canhões marchar,
marchar!



Credito: DR

O conceito de beleza é, muito provavelmente, um dos mais subjetivos. Aquilo que para uns é tido como belo, para outros é exatamente o oposto. E esta definição do que é ou não bonito e/ou socialmente aceite foi-se alterando ao longo dos tempos - e, com certeza, continuará a modificar-se para sempre - dependendo também da cultura e, é claro, dos gostos individuais de cada pessoa. Costuma dizer-se que a perfeição não existe, mas o que é certo é que não são assim tão poucos aqueles que, de uma maneira ou de outra, tentam alcançá-la: e no que a aparência física diz respeito, o menu de “soluções” é vasto. Entre cirurgias plásticas, pequenos procedimentos estéticos, suplementos alimentares, planos de treino, dietas à base de refeições pré-preparadas e medicamentos carregados de promessas, não faltam opções (umas mais reais que outras) para quem deseja alterar aquilo que não gosta quando se olha no espelho. Mas, voltando ao início - e como, de facto, a beleza está nos olhos de quem vê - quisemos saber as diferentes opiniões e experiências vividas por várias pessoas em relação a esta busca pela perfeição (ou perto disso). Estes foram os testemunhos que recolhemos.

Inês Barbosa/MS

Tati – 29 anos

O que é, para si, um corpo perfeito?

Para mim corpo perfeito e estar com tudo “no lugar”, sem excessos e nem faltas.

Se pudesse mudar alguma coisa no seu corpo mudava?

Sim, e sempre que possível, mudo a todo momento.

Alguma vez pensou em recorrer/recorreu a algum tipo de procedimento estético de forma a mudar a sua aparência? Se sim, podemos saber qual e porquê?

Já fiz vários procedimentos estéticos, várias vezes botox, vários tipos de preenchimentos, nos lábios, maçãs do rosto, etc..já coloquei silicone quando tinha 17 anos e tive que retirar por problemas futuros que ninguém nem imaginava que era por causa dos implantes, já operei a orelha e vários procedimentos não invasivos.

Já sentiu pressão/julgamento por parte da sociedade ou até das próprias redes sociais em relação ao seu corpo/aparência? Se sim, quais foram as consequências que tal situação lhe trouxe?

Sempre tem julgamento, mas tudo que fiz e continuo fazendo não é por causa da pressão, mas sim para me olhar no espelho e me sentir bem com o que vejo, sou vaidosa e gosto de me sentir sempre bonita.

Daniela Lopes – 38 anos

O que é, para si, um corpo perfeito?

Hoje em dia, para mim, um corpo perfeito é um corpo saudável, com peso e medidas compatíveis com minha altura e que me permita ir e vir. Já me preocupei muito em ter o corpo que a sociedade impõe como “perfeito”, mas consegui me libertar desta cobrança desnecessária.

Se pudesse mudar alguma coisa no seu corpo mudava?

Hoje não mais, mas já tive muita vontade de mudar mui-

ta coisa... (risos). E ainda bem que não cedi aos desejos de antes, pois hoje em dia temos acesso mais fácil às informações e podemos ver que os procedimentos estéticos podem trazer muitos males à saúde, mesmo aqueles que aparentemente deram certo.

Alguma vez pensou em recorrer/recorreu a algum tipo de procedimento estético de forma a mudar a sua aparência? Se sim, podemos saber qual e porquê?

A mudar a aparência não.

Já sentiu pressão/julgamento por parte da sociedade ou até das próprias redes sociais em relação ao seu corpo/

aparência? Se sim, quais foram as consequências que tal situação lhe trouxe?

Pressão e cobrança sempre tem, quando eu era mais jovem, na minha adolescência, por exemplo, me preocupava muito com a aparência e em ter o corpo em forma, isto me estressava muito, porém, com o passar dos anos e com o amadurecimento, principalmente mental, hoje consigo não me preocupar com a aparência e sim com a saúde, se tento me alimentar melhor ou fazer atividade física não é para ter um corpo perfeito, mas sim uma saúde melhor, o restante será consequência.

André Henriques, 43 anos

O que é, para si, um corpo perfeito?

O corpo perfeito, para mim, é aquele que entra dentro da normalidade - nem um corpo esquelético, nem um que entre em pré-obesidade. Isto é a minha opinião.

Se pudesse mudar alguma coisa no seu corpo mudava?

Eu, pessoalmente, fui agraciado por Deus - acho que tenho tudo no sítio, graças a Deus. Eu não mudava nada - bem, quer dizer, se calhar perder aqui três ou quatro centíme-

tros de barriguinha, mas isso também temos que fazer exercício físico e vai ao sítio. E depois há uma coisa que eu não gosto de ver: aquele duplo queixo que algumas pessoas têm. Mas eu também não tenho, portanto...

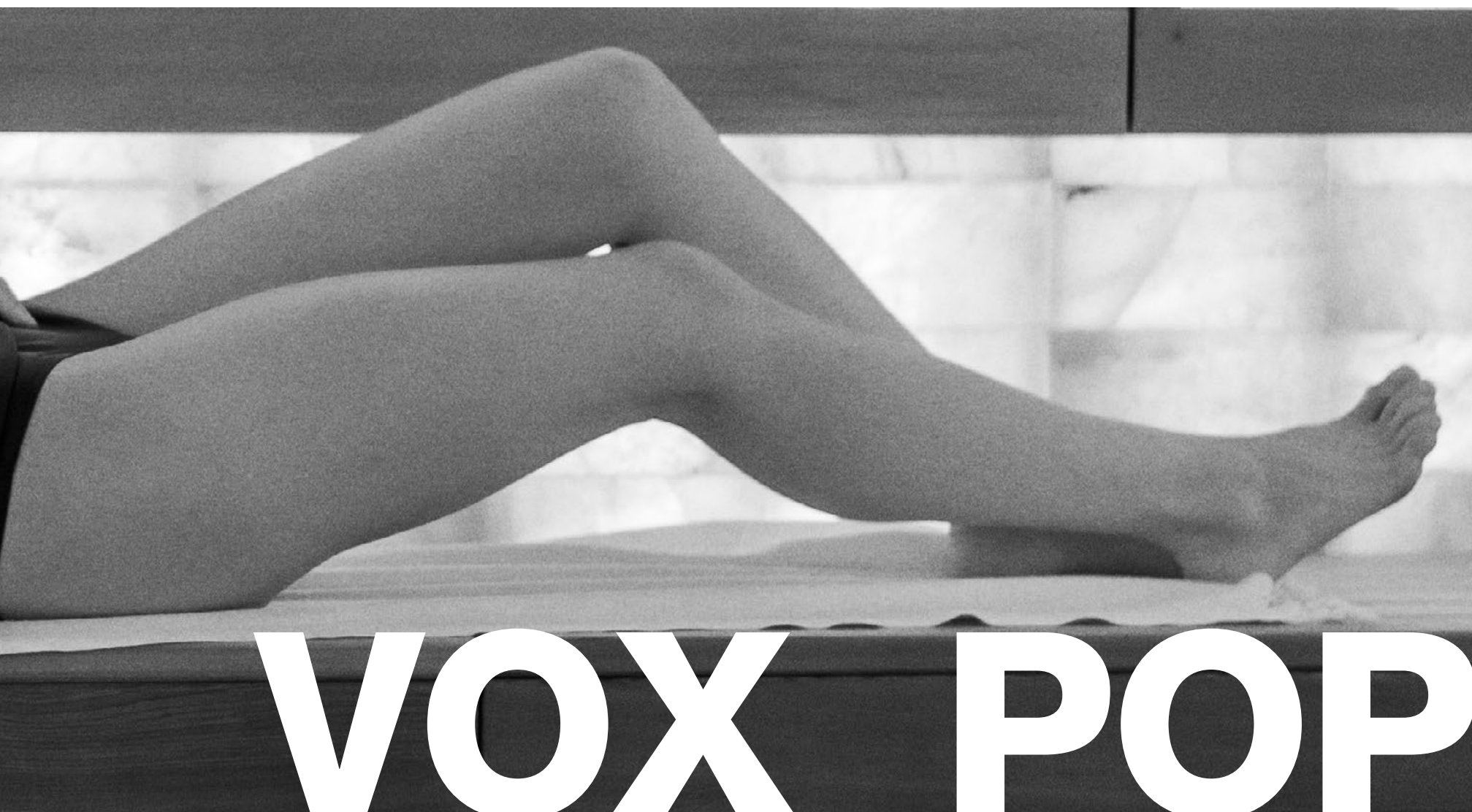
Alguma vez pensou em recorrer/recorreu a algum tipo de procedimento estético de forma a mudar a sua aparência? Se sim, podemos saber qual e porquê?

O que eu quero - e quando quero - mudar na minha aparência faço-o recorrendo ao exercício físico. Nunca pensei em recorrer a nenhum procedimento porque me sinto bem e estou confortável comigo mesmo - mas não sou de todo

contra. Toda a gente gosta da perfeição e acho que cada um deve modificar o seu corpo de maneira a que se sinta bem consigo próprio - principalmente consigo próprio! Depois para fora... isso já depende da cabeça de cada um.

Já sentiu pressão/julgamento por parte da sociedade ou até das próprias redes sociais em relação ao seu corpo/aparência? Se sim, quais foram as consequências que tal situação lhe trouxe?

Não, nunca me senti pressionado. Nunca senti porque, lá está, estou dentro dos parâmetros ditos normais.



Bárbara Carvalho, 30 anos

O que é, para si, um corpo perfeito?

Estar em 2023 e falar de “corpo perfeito” é arriscado. Por um lado, temos de parar de criar expectativas e achar que para se ter um bom corpo, tem de se estar dentro dos parâmetros que alguém criou. Por outro, há o exagero da “aceitação” - agora é moda exaltar qualquer corpo, mesmo os que são obesos. Errado. Aceitar que alguém tem um corpo mais gordinho: tudo bem. Enaltecer gordura excessiva: não, obrigada. Obesidade é doença. Obesidade é sinónimo de perigo.

No entanto, o oposto é igualmente perigoso: ser-se demasiado magro (o meu caso) também é sinal que algo está errado. Portanto, voltando ao início e de forma resumida, para mim um corpo perfeito é um corpo saudável.

Se pudesse mudar alguma coisa no seu corpo mudava?

Engordava uns 10kg - infelizmente não consigo e os médicos dizem que é o meu metabolismo. Mas a minha preguiça não compensa com ginásio e por isso também não me

ajudo. Mudaria o meu rabo: queria um bem maior! Fútil? Provavelmente. Mas para tábuas de passar a ferro já me chegam as que tenho em casa.

Alguma vez pensou em recorrer/recorreu a algum tipo de procedimento estético de forma a mudar a sua aparência? Se sim, podemos saber qual e porquê?

Já fiz uma mamoplastia de aumento. Eu não tinha quase mama nenhuma e não me sentia bem comigo própria. Nunca foi sobre os outros. Até porque quando fiz o procedimento fiquei anos sem usar decotes. Foi sempre sobre mim e a forma como eu me sentia. Acho que não há nada de errado nisso (claramente... até porque fiz).

Sinceramente acredito que temos que nos sentir bem no nosso corpo, gostarmos do que vemos, para que até a nossa saúde mental não seja afetada de forma infeliz. Toda a gente gosta de se sentir bonita e a nossa auto-estima tem um reflexo direto na nossa forma de estar - conosco e com os outros. Vivemos uma vez.

Se há algo que gostaríamos de mudar, por que não? Um nariz que é demasiado longo e não nos faz sentir bem, uma

orelha que é gigante e nos faz nunca usar o cabelo apanhado.. Se não for por falta de dinheiro, não entendo a razão pela qual haveríamos de viver a única ficha que temos nesta vida com complexos.

Já sentiu pressão/julgamento por parte da sociedade ou até das próprias redes sociais em relação ao seu corpo/aparência? Se sim, quais foram as consequências que tal situação lhe trouxe?

Em consciência diria que não, pouco ou nada me atrapalha o que alguém pensa sobre mim. Mas sinceramente se parar para pensar no assunto, sei que sou diariamente julgada por mim própria quando vejo centenas de mulheres nas redes sociais com corpos que eu amaria ter.

Acho que inconscientemente sou moldada pelo que consumo - vejo mulheres com corpos que eu gostaria de ter e isso faz com que eu me compare constantemente.

Portanto, sei que neste momento não gosto do meu corpo porque sou demasiado magra, mas principalmente porque está longe de ser aquilo que vejo diariamente nas minhas redes sociais.

Arnaldo Silva, 63 anos

O que é, para si, um corpo perfeito?

É um corpo que eu gostava de ter... mas não consigo! Um corpo “dentro das linhas”: nem magro demais, nem obeso. Acho que o meio termo é o ideal: eu também não gostava de ser muito magro... mas eu sou gordinho demais, infelizmente! Por minha culpa: como uns docinhos e abuso um bocadinho!

Se pudesse mudar alguma coisa no seu corpo mudava?

Oh, se mudava! Mudava tudo, se calhar... Para ter um corpo perfeito tinha que mudar muita coisa. O queixo, a barriga... por aí!

Alguma vez pensou em recorrer/recorreu a algum tipo de procedimento estético de forma a mudar a sua aparência? Se sim, podemos saber qual e porquê?

Sim, já... Mas na base da dieta. Mas eu não consigo fazer - é um problema que eu tenho, e por mais que eu tente não consigo. Mas já muitas vezes pensei, recorri a nutricionistas e perdi 10 kg há uns anos mas depois recupero sempre

o peso muito facilmente. Para mim engordar é muito fácil e emagrecer é muito difícil.

Já sentiu pressão/julgamento por parte da sociedade ou até das próprias redes sociais em relação ao seu corpo/aparência? Se sim, quais foram as consequências que tal situação lhe trouxe?

Não, ouço é os “piropos” da minha mulher! Ela gostava que o marido tivesse um corpo mais elegante. De resto, da sociedade não.

Isabella Medeiros - 35 anos

O que é, para si, um corpo perfeito?

Um corpo perfeito para mim é um corpo cheio de saúde adicionado com a sensação de estar confortável com ele, visualmente falando.

Se pudesse mudar alguma coisa no seu corpo mudava?

Eu tenho vontade de mudar algumas coisas que me incomodam, como por exemplo o meu nariz. Melhorar o aspecto do

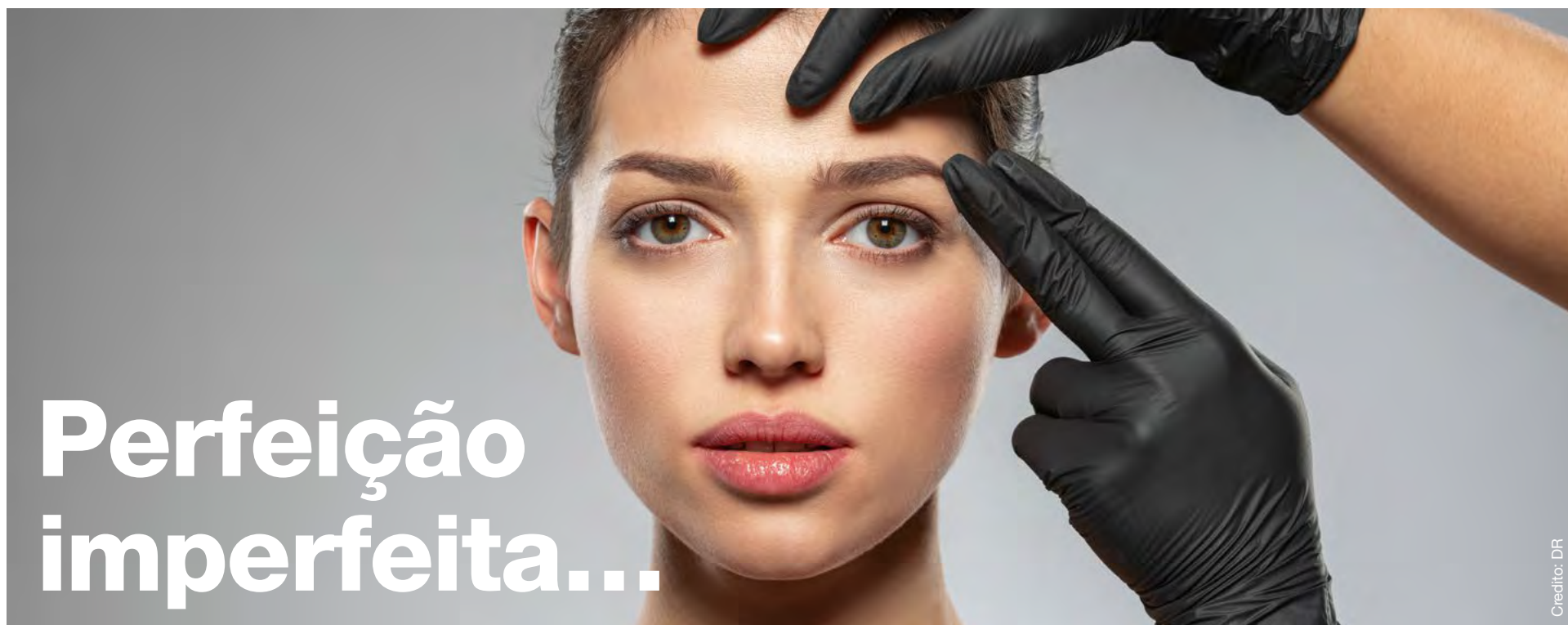
meu rosto com algumas intervenções para tirar as ruguinhas, também não seria nada mal!

Alguma vez pensou em recorrer/recorreu a algum tipo de procedimento estético de forma a mudar a sua aparência? Se sim, podemos saber qual e porquê?

Sim! Eu já fiz algumas aplicações de botox. Isso porque eu franzo muito a testa e acaba me dando dores de cabeça de tanto forçar, além da ruga que vai se formando e ficando cada vez mais forte.

Já sentiu pressão/julgamento por parte da sociedade ou até das próprias redes sociais em relação ao seu corpo/aparência? Se sim, quais foram as consequências que tal situação lhe trouxe?

Eu acredito que todos nós somos bombardeados a todo momento. Antes era pela televisão e revistas, agora são as redes sociais que tomaram conta da nossa cabeça. Com isso, logicamente que a pressão existe, principalmente para nós, mulheres. As consequências dessa pressão resultaram em uma mulher insegura consigo mesma, além de autoestima baixa.



Perfeição imperfeita...

Credito: DR

Cristina da Costa
Opinião



Muito bom dia!

Como estão? Mais uma sexta-feira, dia 9 de junho, esta é só minha. Lol... por razões óbvias. Ahahah enfim há que ter sentido de humor.

Espero que esteja bem e pronto para as celebrações do 10 de Junho, Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Lusófonas espalhadas mundo fora. Boas celebrações!

Em cima da mesa, coloca-se a questão do corpo humano: o que lhe fazemos em busca da perfeição? Dos Kens e das Barbies

do nosso mundo. Vamos tentar saber um pouco mais.

Podemos compreender que o corpo é uma realidade deveras importante para a construção da identidade do indivíduo, também percebemos a sua importância para a interação dos grupos sociais. Há uma ideia que o corpo é construído a partir de vários significados culturalmente usados e associados às pessoas, vistos como corporeidade. O corpo não é só produto, mas também, quem constrói a sociedade. Os significados culturais das práticas corporais, o símbolo do corpo na cultura e, através dele, podemos obter o conhecimento da nossa sociedade. Nas academias de ginástica, conseguimos visualizar como o indivíduo procura ter o corpo "perfeito" para chamar a atenção, ou por uma questão de facilidade de se integrar na sociedade.

O culto ao corpo vem crescendo cada vez mais na sociedade e isso vem interferindo no comportamento e nas relações humanas onde a quantidade de músculos é mais importante do que valores e o próprio caráter.

A virtude e os valores humanos vão sendo resumidos a centímetros de bíceps, de cinturas, de coxas, de nádegas sob um custo extraordinário, envolvendo exercícios e o suporte de um arsenal de drogas e de cirurgias.

Dentro desta lógica do capitalismo, surge a partir do século 19 na Europa a afirmação de um projeto de educação corporal, com métodos e princípios que tinham como início controlar o corpo, disciplinar, formar homens mais maleáveis e mulheres perfeitas. Como se isto já não chegasse. Surge o Botox. Aumento dos lábios. Etc. etc... cirurgias plásticas em pessoas, prin-

cipalmente mulheres mais jovens. Casos bizarros de se partirem ossos e os aumentar com próteses para que as pessoas se sintam sexualmente mais atrativas e aceites na sociedade de tanta demanda na qual vivemos (no masculino e no feminino).

Perfeição Imperfeita.

Isso mesmo, por muito que tentemos. Não existem seres perfeitos, nem queremos nós que surjam. Já vivemos num mundo tão surreal... pessoas que se casam com pessoas fictícias; avatars no mundo da Inteligência Artificial... Wow se isto pega em moda...

Enfim. É o que é e vai valer sempre o que vale.

Até já e Viva Portugal, com todas as suas imperfeições.

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



Esta semana

Percebemos como correu o **Carassauga** no **Pavilhão de Portugal no PCCM**

Saboreamos a estreia do **Healthy Bites** de **Ana Lucas Coelho**

Assistimos a mais um episódio de **África Nossa** de **Paulo Fajardo**

Conhecemos o guitarrista **Armindo Fernandes**

Passeamos com o **Canadá entre Nós** pelos tesouros naturais de **Toronto**

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



Credito: DR

Beauty in the eyes of the beholder

This week's editorial is about beauty in women, without disregarding men.

If we love ourselves unconditionally and accept our flaws, the darkness or joy in our lives are not ambiguous. As we explore the concept of the beauty of our bodies and what we project to the world around us, the complexity of defining acceptance of who we are becomes nearly impossible. Because not everyone are true to themselves and their claims, lying appears to be the salvation of choice in our daily pronun-

ciations and presentation. Our best friends lie to us, and we lie to ourselves by accepting falsities about our mental and physical appearance and as people we are tricksters to fool our minds about what is happiness or sadness. Joy should be the constant that relieves the mental challenges of self-acceptance because it gives us the feeling of allowance to control our lives.

We seem to think that others have a better perspective about us, be it from comments by those around us or social media. Society bombards us with instructions to

be happier, fitter and richer, thus the perfectionist trap. Why have we become so dissatisfied with just being our ordinary selves? Although men suffer from societal pressures pertaining to the perfection trap, women appear to endure much more harm to comply to a set of societal expectations pertaining to their overall appearance. People may suggest that "beauty is in the eye of the beholder" but this is a convenient trap in the reality that judges and questions what a woman is and what she should look like, particularly in western societies. As

the world turns and more questions arise regarding gendering, a revolution is occurring about the assignment and acceptance of transgenderism which further confuses the concept of being a woman and her physical transformation. Each of us have our own reality and our affirmation of ourselves is often in front of a mirror and from comments of others. When a doctor assigns a gender at birth being male or female based on genitalia, it's not a guarantee that for the rest of the newborn life it will be that way. Thousands of people are questioning gender and have created an industry within the medical profession that is challenging society as we know it and where truth is not the ultimate pursuit.

A recent documentary asked the question "What is a woman?" None of the people asked were able to answer the question, including women. The old concept of a woman being expected to be pretty and delicate, and men being expected to work for the women no longer applies. As men and women cut, modify, mutilate, and remove parts of their bodies to enhance something in themselves, the psychological damage will never disappear, because these people don't know where they belong. Today's civilization has provided everyone with an excuse to be different instead of being ourselves, creating a destructive path of unrealistic expectations and a sub-culture of apologists that questions everyone's gender.

The world is purposely confused by questioning things that don't necessarily need to be questioned. Yes, I would like my body to have been different in some aspects, but learning to live with it brings the social confidence that imperfections are part of life. People need to learn where they belong without imposing perfectionism. Let's be the best version of ourselves and that will be the moment that life can finally begin.

Manuel DaCosta/MS



Apresentador
Vince Nigro

Convidada
Eurico Brilhante Dias
Vítor Silva

Tema da semana:

Discussão de temas da atualidade

Dia 10 de Junho – Dia de Portugal, Camões e Comunidades Portuguesas

sexta-feira às 18h



FELIZ DIA DE PORTUGAL

Canada is built by the Portuguese community.
Thank you for all you do and enjoy your celebrations!



Carpenters' Regional Council
thecarpentersunion.ca





it's SHOWTIME

Armindo Fernandes aos 9 anos descobriu a sua paixão pela guitarra portuguesa. Nascido em Vagos, em 1946, foi aos 18 anos, em 1964, que se fixou em Lisboa e se profissionalizou começando a acompanhar vários fadistas, como Cidália Moreira, Frei Hermano da Câmara, Carlos do Carmo, Tristão da Silva, Max e também a rainha Amália Rodrigues. Armindo Fernandes - um verdadeiro mestre.

Dom 17h



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

A Camões TV, em parceria com o CineClub Bairrada, convidou Nelson Henriques Cerveira. Nascido em 1951, anadiense, aos seis anos teve um problema de saúde que o levou a refugiar-se em casa e nos livros de histórias, sendo fascinado pela leitura, ganhando gosto pelas "redações". Autodidata, contador de histórias, encontrou na literatura o seu mundo.

Sáb 14h30

WAR ROOM

Polling is the crack cocaine of politics. On this program, we have a special quest in Marcel Weider who has years of experience in the political game. He will give us some great insight into how polls are taken and how they change people's minds about politics or consumer goods. A program worth catching.

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

HEALTHY BITES

Esta é a estreia de um novo programa na Camões TV que, quinzenalmente, irá ajudá-lo a melhorar sua alimentação e incentivá-lo a consumir alimentos que fazem parte de um padrão alimentar saudável. Neste primeiro programa, vamos destacar a importância do pequeno-almoço.

Dom 10h

LABORATÓRIO DOS TALENTOS

O oboé, da família das madeiras e dos sopros tem o tom certo da afinação de uma orquestra. O mais difícil de tudo é mesmo tocá-lo já que requer uma técnica e um fôlego muito exigente. Para nos explicar tudo acerca deste instrumento, teremos neste programa o oboísta Rodrigo Sarabando.

Visite o website

ESPAÇO MWANGOLÉ

O Espaço Mwangolé irá mostrar como foi a "Mattamy Homes Bike for Brain Health" em apoio à pesquisa da Fundação Baycrest. Foram mais de 9.000 ciclistas na Gardiner Expressway e Don Valley Parkway e juntos foi possível arrecadar 4,6 milhões de dólares em favor da causa.

Dom 18h30



É a falar que a gente se entende! Vince Nigro e convidados nesta sexta-feira. Participe em direto no Facebook da Camões Rádio.

Sex 18h



24 horas por dia, 7 dias por semana. Subscryva hoje! Ligue e peça o canal WIN TV.

CAMÕES TV
WINTV

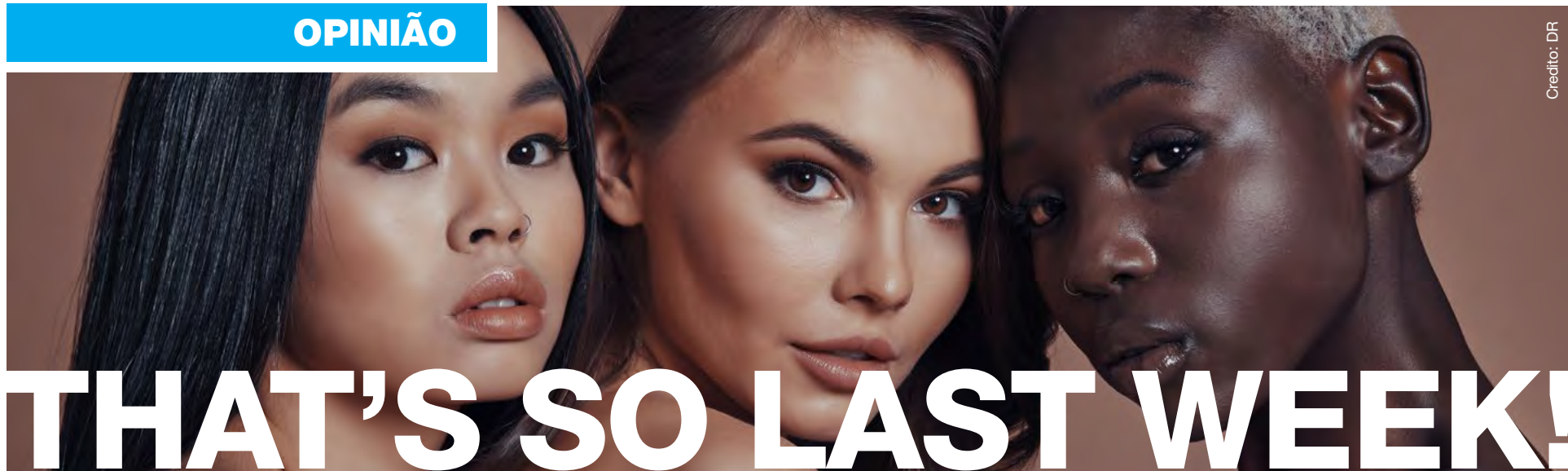
Bell Bell Fibe 659 | 1-866-797-8686

Rogers Cable 672 | 1-888-764-3771

IGNITE TV 880

CAMOESTV.com

OPINIÃO



Credito: DR

“Beauty is only skin deep”, is a phrase used to allude to the fact that a person’s character was more important than how they looked. I’m sure that in today’s ‘market’ it’s something many don’t care to hear. It seems like outward appearance is the very essence of one’s self and what’s on the inside just gets tucked away for safe keeping.

Dolling yourself up has always been important to most people, but in today’s climate, your face is literally what most people see of you, when you consider the amount of time we spend socializing and even working, via social media. We don’t meet up with people nearly as much as we used to. With phones in everyone’s hands practically 24/7, we’re just a touch away from whomever wishes to communicate with us. Scary, but we’re now all perfectly accustomed to it. It’s gotten to a point where this handy device has become a fundamental part of us. So, our face is our calling card, and many believe they need to be ‘current’ in their look, and

go to extremes to keep that up.

We’re strange beings, loving individuality but also not wanting to be left out. Many try to make up for that by going extreme on the current trends in order to be different. The result, is what many times looks to me like something went wrong, although the person seems really happy with their “look”. It’s shocking sometimes, isn’t it? You see someone who’s gone so far over the top that you cringe, and wonder if they really feel comfortable in that state. You feel the pain that they look like they’re experiencing. Those that are so pumped with Botox that they’re devoid of facial expression. They don’t see this? Is it a trade-off to be.... beautiful? My thinking is that people do these things to themselves to fill voids on the inside. It shows a great lack of confidence, and the providers of said procedures are always happy to fill those holes from the outside. It’s a huge business, of course. So is fashion and décor. These are all businesses that thrive on trends. The same people that designed and installed your kitchen ten years ago will walk in your door today and

convince you that what you currently have is “outdated”. You must now do it this way because that’s what the “trend” is. Somewhat hypocritical, yes, but that’s how the economy rolls.

We’re all so disconnected now. Less and less, people are making up their own minds; observing, processing, learning, deciding. Look at our children. They’re so caught up in this web that it collides with their innocence and creates a quagmire of confusion and self-doubt. They’re alone and the only place they can turn to is in the palm of their hands, and those that they’re “learning from” couldn’t care less about them. They want to use them, influence them and take advantage of them, and it’s working really efficiently, seemingly with no solution in sight. How can you fight something everyone is so attached to. How do you convince a child to have patience and learn, if they’re convinced all the right answers are a click away.

All this constantly reminds me of a 1985 Terry Gilliam flick called “Brazil”. A mind-bending movie that very much relates to

the direction the world is taking. A lesson in what’s to come, using the extreme to bring the point across. Another interesting fact I just recently found out was that George Orwell’s “1984” made it to the banned book list in Florida, very tell-tale.

We’re losing ourselves to the conglomerates and we’re going willingly. It’s of little consequence what few of us do to bring awareness to this situation. It almost seems like they’re putting something in our food to make us comply, but it’s not like that at all. They don’t need to make any special efforts to lock us in, we jump at the chance because they tell us our lives will be better for it; beautiful, attractive, sexy, convenient, simple, easy, no mess, instant, at the push of a button. Simple phrases for which we will unknowingly sell our soul.

In the seventies, a hairy Magnum, P.I., (Tom Selleck), was a world-wide sex symbol, today, it’s Harry Styles, hairless and wearing a dress. Not a criticism, but an example of how easily we get played.

Fiquem bem.

Raul Freitas/MS

FERREIRA KOACH
IMMIGRATION SERVICES

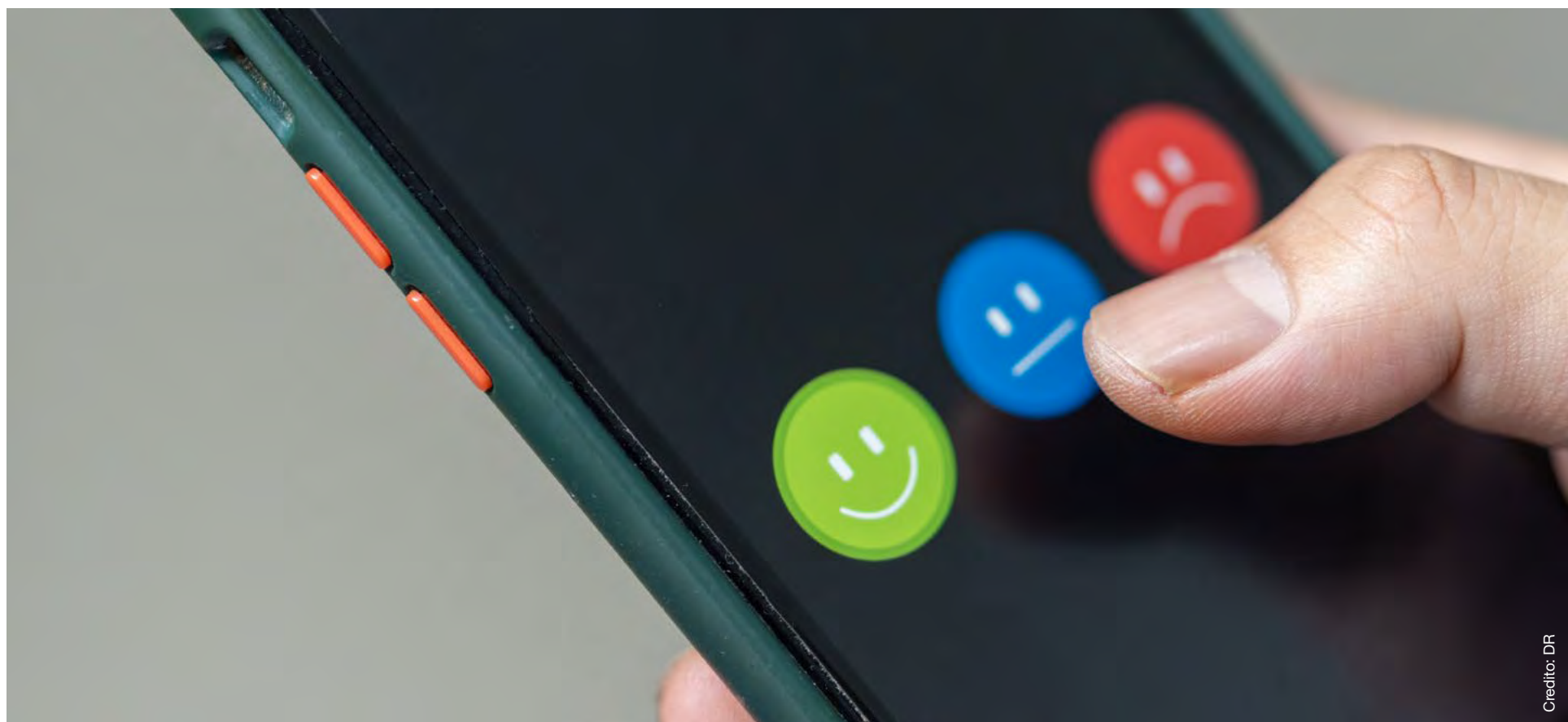
CONHECEDORES ABSOLUTOS DAS LEIS DE IMIGRAÇÃO

Vistos de trabalho aberto a jovens (18 aos 35 anos)

Processos de residência permanente (nomeações em Ontário e outras Províncias, Express Entry, entre outros)

Ofertas de trabalho podem resultar em vistos de trabalho temporário ou permanente

Jason Ferreira, B. Comm, RCIC
immigration4canada.ca | 416-653-8938
1560 Bloor Street West, Toronto



Credito: DR

The concept of polling...

Vince Nigro
Opinion



Polling is the crack cocaine of politics...

We constantly get bombarded with polls, most days through media and one needs to ask... do these polls actually work and do they form or change someone's opinion.

And the best question for me is... "what really is a poll and what goes into one?"

Polls are a powerful – they can influence emotions and shape political fortunes. They can be used to drum up support for campaigns and reveal how closely aligned or far apart the general public is on consequential (or not so important) topics. Likely, every election has a riptide of numbers as pundits and voters alike try to grasp their significance. We will try and explain not only how these polls work, but how they affect your decisions.

Rather than conduct a census of every single person to find out where the public stands on an issue or candidate, surveys sample opinions and can distill information that helps us better gauge our world. At their best, polls can empower the broader public to help influence crucial decisions. But it is important to recognize the limitations of surveys, in addition to the strengths. In most elections it has reminded us how problematic it is when we think polls as forecasts of the future rather

than a glimpse at where people stand at a given moment in time.

Polls are estimates—ideally, very good estimates. The margin of error is a range that tells you how close that estimate gets to reflecting the results that would have happened had we interviewed everyone, generally speaking, the smaller the margin of error, the better the estimate. But not as polls include a margin of error, including non-probability polls such as those you opt into online. Participants for these polls self-select, or opt in, and there is a risk that these samples will not resemble the larger population. When you're reading the results of a poll, the absence of that estimated range is a red flag that a poll may not tell you much about the world beyond the exact people who responded to it.

Short of conducting a census every time someone wants to know what's on people's minds, a sample of that population, or a poll, can be used to understand people's attitudes on things like the price of gas or job performance of a political leader or candidate for a particular office. Similarly, pollsters take a representative sample of the Canadian population when conducting a survey to gauge how the country feels about a particular issue. The one major issue that I personally have with pollsters is this, do folks really tell the truth to a pollster. When high-profile political outcomes haven't matched what polls showed, it's fuelled speculation that people taking surveys have deceived the pollsters. Sometimes, people will say what they think another person wants to hear,

even if it's not true. In polling, that behaviour is called social desirability, and the way a person hears or sees a question can influence how they respond, as well as the way questions are framed and organized in the survey itself.

A dear old friend of mine, who has been a backroom political operative for over forty years, has always said to me that "polling is the crack cocaine of politics", this phrase when you stop and analyze it, makes a lot of sense. Just observe and listen to most conversations when it comes to politics these days... one never asks about the topics or where a candidate stands on issues, rather where is that person sits in the polls.

The continuous obsession with polls is very addictive and dawns on our decision making. When these constant numbers are flashed at us on our televisions and social media outlets, you have no choice but to consistently keep hearing these statistics—good, bad or indifferent.

Many opinion polls are published during an election campaign. When the everyday punter sees or hears these estimates, many might believe that their fellow punters are indeed evenly split on their voting intentions. The effect of political opinion polls on the individual voter is a complex matter, not least because the accuracy of polls themselves is now a matter of serious debate, given problems of access to the voters for comment. If the social and media environment gives the impression that the election is already won, then the bandwagon effect is even greater.

Some countries impose an election silence that halts polling because of a belief that the bandwagon effect tilts the democratic process. For this reason, these countries ban the publication of polling results either outright or halt them several weeks before polling day.

Contagion and the bandwagon effect are not simple phenomena. There are a range of variables at play during an election and the assumption that voters are not particularly smart is not one of them. There are two types of effects... strategic voting and contagion. Strategic voting is motivated by the intention of voters to affect which party wins the election. The move of voters to the perceived majority view is called contagion. When the political opinion polls and the media climate appears to support one political party over another, there can be little doubt there will be a contagion effect.

Political opinion polls are not always an accurate reflection of public opinion. This does not mean, though, that political opinion polls do not have an effect on voter intentions or on those trying to influence the outcome of elections. These are similar traits to the gaming and sport betting influences with the same effects... try to encourage someone to vote or bet on a particular horse... pardon the pun.

Get out and vote in the advanced poll or exercise your right to vote on June 26, 2023 and in all elections that you are eligible to cast a vote.

At the end of the day...the only poll that counts is election day.

WAR ROOM
FRIDAYS 7:30 PM

THE WAR ROOM IS
A CHAT WITH VINCE NIGRO



CAMOESTV.com



Tão longe e tão perto

“Eis que chegaste, e cada coisa recomeçou o gesto interrompido.”
Isabel Meyrelles, in “da outra margem”

Aida Batista
Opinião



Se olharmos bem para o pedaço de terra que nos coube como país, logo percebemos que o seu formato retangular - encaixado na ponta ocidental desta jangada de pedra, que dá pelo nome de Península Ibérica -, apenas nos oferece o mar como saída. Outra forma não teríamos de crescer que não fosse a de ir fixar os pés noutro lugar, fora daquele que nos foi dado por nascimento. E fomos muitos a fazê-lo! Por isso, a celebração do Dia de Portugal não faria sentido se restringíssemos os festejos apenas a esta faixa ibérica, sem os estendermos a todos os que, galgando fronteiras, se foram espalhando por muitas outras geografias.

Neste ano de 2023, ganha particular significado a comunidade instalada no Canadá, já que se celebram os 70 anos da chegada oficial dos portugueses a este país. A fim de recordarmos esse dia, reproduzo um excerto da crónica “Ano novo, vidas velhas”, que faz parte do conjunto das 70 que, reunidas em “Bicicletas de Toronto”, pretendem evocar estas celebrações.

“Foi por mar que vieram, cavalgando a espuma da esperança, na crista das ondas que o barco movido a fome atravessava, como se rompesse a bolsa de águas de um futuro pronto a nascer. Durante a viagem, vomitaram-se muitas saudades, de cada vez que o balanço do navio desafiava o equilíbrio dos afetos deixados, e provocava enjoos de memórias desfocadas. Foi a fome que os fez embarcar.

A fome verdadeira, aquela que é feita de estômagos a roncar vazios, por nada terem levado à boca; a fome do tão pouco que havia (quando havia) para repartir por mui-

tos, gesto que desencadeava outras e novas fomes. A fome do mundo por conhecer, que estaria para além do monte que sempre servira de linha do horizonte; a fome de partir, porque se estava cansado de viver a miséria repetida, de um dia e mais outros, sempre iguais; a fome de desafiar a ousadia, porque pior do que se estava não podia haver; a fome do saber, negado pelo analfabetismo gerado em silêncios, que a palavra é uma arma perigosa; a fome de dar o salto para o desconhecido, quando o conhecido já não os satisfazia; a fome de dar aos filhos abundâncias, de que tinham ouvido falar, mas nunca haviam conhecido.

Foram todas estas fomes que se juntaram, a acenar despedidas do convés de um barco chamado Saturnia, a afastar-se do cais de partidas onde se amontoavam os que ficavam. Por coincidência ou não, e sem que os passageiros soubessem, Saturno é o deus romano do tempo, que, com o receio de ser destronado, devorava os filhos à nascença – tal como Portugal matava os

seus -, tendo-se salvado apenas um, por via de uma artimanha de sua mulher Reia. Expulso da montanha sagrada, instalou-se no Capitólio e aí formou uma aldeia a que deu o nome de Saturnia. Tomando a mitologia como metáfora, diria que o navio Saturnia mais não foi do que essa primeira aldeia flutuante portuguesa, habitada por Continentais e Ilhéus, que lançou âncora no porto canadiano de Halifax, a 13 maio de 1953. Se, nesta odisséia, o nome do barco ganha uma carga simbólica, o mesmo se passa com a data da chegada, 13 de maio, tão ligada ao culto mariano.

Maria, segundo os crentes que a invocam, haveria de ser a mãe protetora para os que tinham deixado a pátria madrastra, na expectativa de um outro colo acolhedor.”

Foi a partir deste colo libertador que alimentaram a esperança de serem cada vez mais e maiores, multiplicando-se nas comunidades pujantes que, em mais um dia 10 de junho, hão de desfilarem com o maior orgulho as marcas da Portugalidade.



WINDMILL
Group Corp.

Feliz
dia de
Portugal

RESIDENTIAL AND COMMERCIAL
CONCRETE AND DRAIN WORK

905-636-8860 info@windmillgroup.ca

Manuel Pinto Lopes

Um emigrante benemérito que não esquece as suas raízes

Daniel Bastos
Opinião



Uma das marcas mais características das comunidades portuguesas espalhadas pelos quatro cantos do mundo é indubitavelmente a sua dimensão empreendedora, como corroboram as trajetórias de diversos compatriotas que criam empresas de sucesso e desempenham funções de relevo a nível cultural, social, económico e político.

Nos vários exemplos de empresários lusos da diáspora, cada vez mais percecionados como um ativo estratégico na promoção e reconhecimento internacional do país, destaca-se o percurso inspirador e benemérito do empresário Manuel Pinto Lopes.

Originário de Fafe, concelho localizado na região do Baixo Minho, Manuel Pinto Lopes, nasceu em 1956 no seio de uma família modesta. Contexto que concorreu para que apenas com 11 anos, com a restante família, tenha partido em direção à França, ao encontro da figura paterna que tinha emigrado dois anos antes, na esteira de milhares de compatriotas, que nos anos 60, impelidos pela miséria rural e a ausência de liberdade, demandaram melhores condições de vida na pátria gaulesa.

O trabalho, o esforço, a humildade e a resiliência, valores coligidos no seio familiar, catapultaram o jovem minhoto para um percurso de empresário de sucesso, substanciado ao longo das últimas décadas na liderança da Almeça Services, uma empresa de referência ao nível de alugar e montagem de andaimes em Paris.

O sucesso que o emigrante fafense tem alcançado no mundo dos negócios, tem sido acompanhado de um apoio constante à comunidade luso-francesa, destacando-se, a sua ligação umbilical ao meio associativo da comunidade portuguesa em França, a mais numerosa das comunidades lusas na Europa.

Antigo dirigente da Associação Portugal Novo de Colombes, membro da Santa Casa da Misericórdia de Paris, da Associação Minhotos de Chichy, da Academia do Bacalhau de Paris, e recentemente empossado Presidente da Associação Portuguesa de Beneficência, em Le Raincy, nestas e noutras agremiações tem apoiado e dinamiza-

do notáveis iniciativas solidárias em prol da numerosa comunidade luso-francesa. Ainda no meio associativo franco-português, Manuel Pinto Lopes, nomeado um dos “Portugueses de Valor” em 2012 pela revista da diáspora Lusopress, um relevante meio de comunicação social da comunidade lusa em França, é um apresentador histórico do programa de rádio “Espaço Aberto”, na Rádio Alfa, a emissora mais popular dos portugueses em Paris.

Dinamizador e patrocinador de várias atividades, e projetos de cariz sociocultural e solidário, o empresário, dirigente associativo e benemérito da comunidade em França não esquece as suas raízes. Como

como atesta o facto de direta ou indiretamente ter já oferecido à Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Fafe uma dezena de viaturas, mormente, veículos para combate a fogos florestais e urbanos, ambulâncias e autoescadas.

O insigne espírito bairrista e generoso foi singelamente distinguido no início do séc. XXI, com a atribuição de medalha de mérito pela Junta de Freguesia de Fafe, assim como pelo Município de Fafe, que lhe outorgou a medalha de prata de mérito concelhio em reconhecimento pelos inestimáveis serviços que tem prestado à sociedade local, no âmbito do apoio aos Bombeiros Voluntários de Fafe. Ainda neste entrecho e no mesmo período, a Liga dos Bombeiros Portugueses, que se constitui como a confederação das Associações e Corpos de Bombeiros voluntários ou profissionais no território nacional, atribuiu-lhe a Medalha de Serviços Distintos.

Uma condecoração justa e merecida, que se destina a galardoar elementos dos Corpos de Bombeiros, dirigentes dos órgãos sociais das entidades detentoras de Corpos de Bombeiros e das Federações Regionais ou Distritais de Bombeiros e Liga dos Bombeiros Portugueses bem como indivíduos e entidades da sociedade civil, pela prática de Serviços Distintos que contribuíram, com notável evidência para o engrandecimento e prestígio das instituições de Proteção e Socorro.

Uma das figuras mais gradas da comunidade portuguesa em França, o exemplo de vida do empresário, dirigente associativo e emigrante benemérito Manuel Pinto Lopes, inspira-nos a máxima do escritor Franz Kafka: “A solidariedade é o sentimento que melhor expressa o respeito pela dignidade humana”.



O emigrante benemérito Manuel Pinto Lopes, com o Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, no âmbito da última edição dos “Portugueses de Valor”. Créditos: DR.

Um feliz Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas



JULIE DZEROWICZ
MEMBRO DO PARLAMENTO DAVENPORT

1202 BLOOR STREET WEST | 416-654-8048
JULIE.DZEROWICZ@PARL.GC.CA
JULIEDZEROWICZ.CA | @JULIEDZEROWICZ



Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas Celebra-se por todo mundo, onde há Portugueses!

Augusto Bandeira
Opinião



E onde é que não há um português? Somos um país pequeno, mas com pessoas em todos os cantos, segundo estudos feitos, continua a viver fora de Portugal cerca de 22% da população, isto é comparado com a população residente, somos o país da União Europeia com mais nacionais emigrados. Isto pode ser bom ou mau, depende como cada um faz a sua interpretação.

Ao mesmo tempo, somos o 27º país do mundo com mais emigrantes, ou o nosso país não dá as condições que a população deseja ter e, numa situação dessas, as pessoas são obrigadas a sair, ou então a população cresce muito para o tamanho do país e ao passar a adultos, os cidadãos são mesmo obrigados a ir à procura

de melhor qualidade e, quando assim é, são poucos os que procuram o regresso. Uma das piores coisas para qualquer emigrante foi fazer a mala a primeira vez, depois nada lhe agrada lá e, na maioria, nem cá.

As pessoas devem envolver-se no voluntariado, devem ajudar na divulgação da nossa cultura regional, entre outras coisas, a comunidade portuguesa ainda se fecha muito e quando toca a ajudar, na divulgação da nossa cultura poucos são os que disponibilizam tempo para esse fim. Mas devemos de o fazer. Por exemplo, este fim de semana celebra-se o Dia de Portugal e das Comunidades, vai haver muitas atividades para todos os gostos, para se celebrar o Dia de Portugal, vai haver espetáculos com artistas locais sem esquecer a variedade de folclore que temos por cá. Ainda bem que este ano é diferente, não faz falta exagerar em espetáculos, os bons espetáculos pagam-se para ver e na minha opinião não devem ser em celebrações como o Dia de Portugal, este dia é para todos, quando se decide trazer algo acima da média, devem

de ser a pagar e que os lucros revertam para casos específicos. Mas sempre para o melhoramento e enriquecimento da nossa comunidade. Sempre defendi que se deve dar um passo do tamanho da perna, os espetáculos acima da média há que se pagar.

Vamos deixar este assunto e continuar com o fim de semana... não nos podemos esquecer que as comunidades portuguesas no mundo são um dos mais importantes ativos nas celebrações do Dia de Portugal, além disso somos os maiores divulgadores do nosso país. Nós emigrantes somos os que abrimos a porta de entrada de Portugal no mundo. A forma como mostramos as nossas raízes faz com que outras nacionalidades se interessem por visitar Portugal.

É por isso mesmo que neste fim de semana devem sair de casa e visitar a Dundas, ir ver a Parada no sábado (10), entre outros espetáculos que vão decorrer durante sexta(9), sábado (10) e domingo (11), e tragam os vizinhos, amigos e os amigos dos vossos amigos. O Dia de Portugal somos todos nós, a organização somos todos nós, sem pes-

soas não se fazem festas. É por isso mesmo que o fim de semana é para todos os que gostam de ver e celebrar Portugal.

A história das comunidades portuguesas é muito rica e variada. Estas celebrações que se organizam por todo mundo, devemos de agradecer a Luís Vaz de Camões, um poeta do século XVI que é considerado uma das maiores figuras da literatura, autor de uma das obras mais conhecidas e que ficou na História - os Lusíadas.

Somos todos Semana de Portugal! Vamos todos festejar!

Termino com parte de um dos poemas de Luís Vaz de Camões, como mudar é saudável aqui fica:

Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades,
Muda-se o ser, muda-se a confiança
Todo o mundo é composto de mudança,
Tomando sempre novas qualidades.

Bom fim de semana.

Fernando Pinto do Amaral O essencial sobre Ruben A.

Fernando Pinto do Amaral (n.1960) arriscou um livro de 127 páginas (Imprensa Nacional - Casa da Moeda) para registar o essencial sobre Ruben A. (1920-1975), um autor que marcou e marca cada vez mais a literatura do século XX em Portugal. No livro «O Mundo de Ruben A.» (2001) há uma síntese dos motivos que o levam a escrever: «O espanto perante o absurdo da vida, o desencontro com o ambiente em que vivi, a necessidade diária de exprimir os meus sentimentos».

Como seguimento dessa abordagem surge a oposição a Miguel Torga: «A diferença fundamental entre mim e o Torga é que ele vê a tragédia em todas as

raízes das essências, ao passo que para mim o gargalhar da ironia é permanente». Nasceu em Lisboa, Ruben vive no Porto desde os sete anos: «O Campo Alegre era um oásis no Porto.» Viver nesta cidade marca a sua personalidade: «Em vez de uma consciência de politiquice, cria-se uma consciência de homem, cívica, livre, indócil à bajulice, à intriga, cidade de granito, de verdadeiras conta do Porto.»

A sua admiração pelo estilo de vida dos ingleses fica assim definida: «É esta a lição de vida inglesa: um homem está inocente até que se prove culpado. É esta a miséria da nossa vida: um homem está culpado até que se prove inocente.» A sua chegada ao meio cultural é registada numa pergunta:

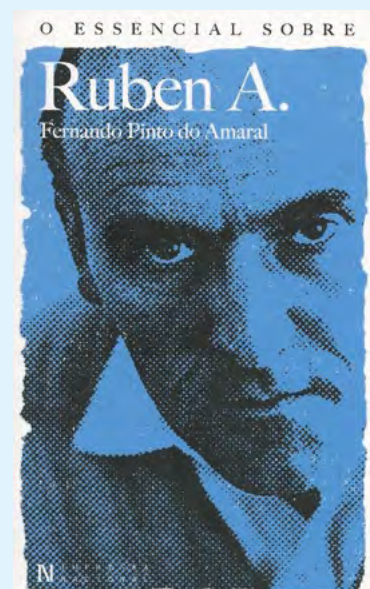
«Como é que um cavalheiro que joga ténis e golfe, que vem desses meios de Cascais sabe escrever?»

Entre 1947 e 1952 Ruben ensina no King's College de Londres mas Salazar arma-se em crítico literário: «O Autor não pode representar Portugal nem ensinar português.» Ruben fica impossibilitado de «desempenhar qualquer cargo oficial em Portugal» e graças a uma amiga vai trabalhar na Embaixada do Brasil em Lisboa de 1954 a 1972.

Conclui este resumo do essencial uma nota sobre Portugal - «O nosso único orgulho é baseado naquilo que os nossos antepassados fizeram.

E nos cafés continuamos a ser geniais, descobrimos novos mundos sentados à mesa da má-língua». Saber mais sobre Ruben A. é uma tarefa para o leitor.

JCF



A minha visão de Portugal na celebração do 10 de Junho



Credito: DR

Vitor M. Silva
Opinião



béns a todas e a todos que têm feito a diferença, nas mais diversas áreas, para que Portugal seja reconhecido em tantas valências como um país extraordinário.

Num ano pincelado a ouro com a comemoração do 70º aniversário da chegada dos primeiros pioneiros portugueses ao Canadá, comemoramos amanhã, dia 10 de junho, o Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas. Gostaria de endereçar os meus sinceros para-

Permitam-me uma especial, carinhosa e cordial saudação a todos os lusodescendentes que vivem aqui no Canadá. Gostaria também neste Dia de Portugal de expressar os meus sinceros agradecimentos aos amigos canadianos por reconhecerem, acolherem e darem

mérito às mais diversas formas de portugalidade.

Há 49 anos, a nação portuguesa encerrou um período de ditadura que foi humilhante e de grande sofrimento para nós portugueses. Mas agora temos um novo Portugal, a “dar cartas” em tantas áreas, principalmente no turismo, repercutindo-se a nível económico com índices magníficos, sendo exemplo na Europa.

Desde a fundação de Portugal que o país se uniu e lutou pela sua valorização, somos um país pequeno em território, mas o maior do mundo em alma. Continuamos com um desenvolvimento rápido e contínuo. A vida das pessoas melhorou significativamente e a força e a influência internacional aumentaram bastante, veja-se os vários exemplos de altos cargos mundiais liderados por portugueses, temos motivos para nos orgulharmos disso mesmo.

Estamos, ano a ano, com mais reformas, abertura e modernização. Diante de situações internacionais complexas e voláteis dos últimos anos e com o evidente aumento das dificuldades, fortalecemo-nos e aprimoramos as nossas realidades e não nos deixamos cair mantendo o desenvolvimento económico estável e rápido tendo como consequência uma sociedade que permanece harmoniosa e estabilizada.

O nosso Portugal, um dos países mais velhos do mundo, tem ainda (ou melhor... temos todos), um longo caminho a percorrer para transformar o nosso país naquilo que os nossos antepassados sonharam - uma referência mundial, um país moderno, próspero, forte, democrático, culturalmente avançado e onde todos possam viver harmoniosamente. Com esta perspectiva de futuro, todos temos razões para estarmos cheios de confiança. Neste momento, com 49 anos de democracia, temos uma base mais sólida para o desenvolvimento.

Deveremos continuar a promover inabalavelmente reformas económicas, políticas, culturais, sociais e outras reformas institucionais, consolidando sobretudo o Estado de Direito, mantendo a equidade e a justiça social. O betão também é importante, continuando as obras de modernização num país em desenvolvimento com tanto ainda para fazer a nível de infraestruturas, mas olhando para trás constatamos que tanto já foi feito.

A nível da política externa esta deve ser o mais independente possível, mas visando sempre a paz. Devemos trabalhar de mãos dadas com as pessoas de todos os países para compartilhar oportunidades de desenvolvimento, responder conjuntamente a vários desafios e construir um mundo onde impere a paz duradoura. Com o orgulho de ser português termino com um: Viva Portugal!

“A expressão política da vontade de mudança dos portugueses é também o sinal de uma nova confiança e de uma maior exigência”. José Sócrates – ex-primeiro-ministro de Portugal



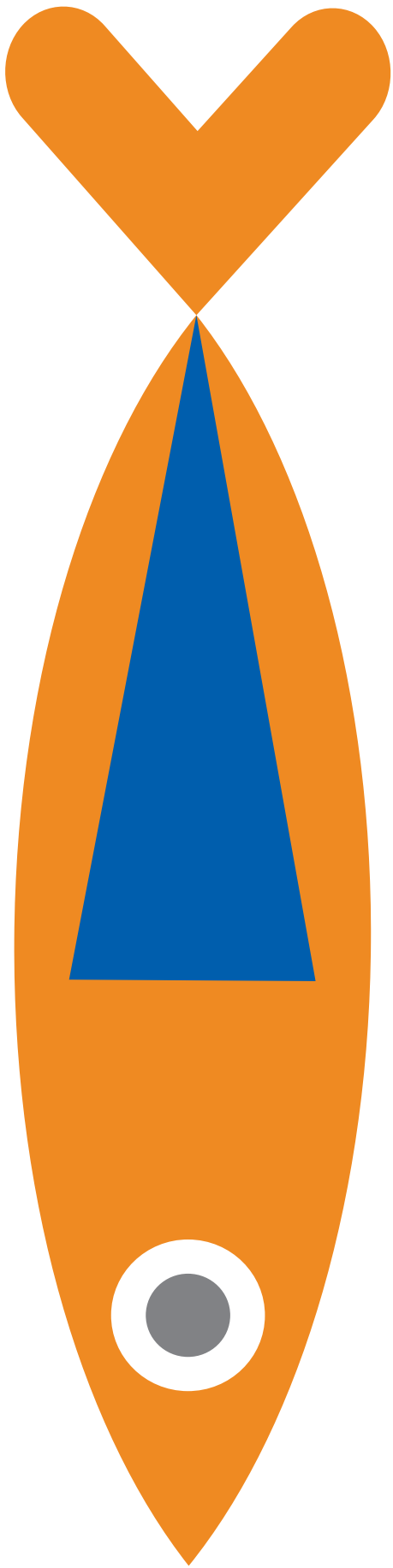
Feliz Dia de Portugal!

Vamos celebrar a nossa forte comunidade portuguesa e homenagear os pioneiros que aqui chegaram há 70 anos.

Alejandra Bravo

VEREADORA • WARD 9 • DAVENPORT

416-392-7012
councillor_bravo@toronto.ca
alejandrabravo.ca
BravoDavenport



HAPPY PORTUGAL DAY



Jack Oliveira
Business Manager

Joseph S. Mancinelli
President

Luigi Carrozzi
Secretary-Treasurer

Carmen Principato
Vice President

Robert Petroni
Recording Secretary

Brandon MacKinnon
Executive Board Member

Terry Varga
Executive Board Member



LiUNA!

Local 506

local506.ca



Desejamos a todos os nossos membros e suas Famílias um Feliz Dia de Portugal!

EXECUTIVE BOARD

CARMEN PRINCIPATO
BUSINESS MANAGER

TONY DO VALE
SECRETARY-TREASURER

ROLY BERNARDINI
PRESIDENT

MILTON MEDEIROS
EXECUTIVE BOARD MEMBER

SAVERIO REPOLE
RECORDING-SECRETARY

LUIS PIMENTEL
VICE-PRESIDENT

FABRIZIO MASSARI
EXECUTIVE BOARD MEMBER

**REGIONAL
ORGANIZING CO-ORDINATOR**

ELIO TOPPAN

OFFICE MANAGER

ISABELLA COSTANZO

LEGAL COUNSEL

RYAN EHRENWORTH

DISPATCHER

HARDY JALLOH

COMPLIANCE CONTROL OFFICER

RENATO TAGLIONE



BUSINESS REPRESENTATIVES

MIKE BETTENCOURT
MAMADOU BAH
JOE INACIO
JOE FURTADO
JOHN WALKER
MARCO MELO
ROCCO CHIAVUZZO
ANTHONY DO VALE
MAURO MAGLIOCCHI

SUPPORT STAFF

PATRICIA LUM
MONIQUE SERINO
NATALIY KRASKOVSKY
MISHEL BIRFIR
NICOLE PIETRANGELO
ADRIANNA DO VALE
LILY MEDEIROS



3750 Chesswood Drive, Toronto

Tel: 416.638.0506 • **Fax:** 416.638.1334 • **Website:** local506.ca

COMUNIDADE



Créditos: Carmo Monteiro



Jack Prazeres. Créditos: Carmo Monteiro

Volta Luso 2023

A conferência de imprensa anual da Volta Luso Charities realizou-se no passado dia 1 de junho e como habitual, no edifício da Luso Canadian Charitable Society (LCCS), em Mississauga. A comunicação social presente foi recebida pelo presidente da LCCS, Jack Prazeres e alguns membros da direção. Também foi notada a presença de alguns utentes que, por razões óbvias, estavam acompanhados pelos seus familiares.

Durante a apresentação do programa da Luso Volta Presented by LiUNA 183, a realizar-se no dia 16 de julho, foi confirmado que, como no ano passado,

quem quiser participar tem duas localizações à escolha: em Mississauga no Centro Cultural Português de Mississauga e em Hamilton no Willow Cove Pavillion, no Confederation Park.

Jack Prazeres salientou a importância da angariação de fundos que, como é de conhecimento comum, serão usados no apoio aos utentes e familiares desta instituição. Este ano, para além das caminhadas, da volta de bicicletas e motas também haverá uma equipa de voluntários no edifício da LCCS de Mississauga, a receber donativos via telefone. Segundo Jack Prazeres a esperança é bater o recorde dos 401,000.00 dólares angariados na Volta Luso do ano

passado: “Vamos ver se este ano vamos fazer qualquer coisa acima disso, contudo se não for acima é um sucesso na mesma, mas se conseguíssemos chegar aos 500,000.00 era muito bom! Ficamos contentes com 402 mil ou 401mil... ficamos só um pouco tristes se forem os 400 mil e não ultrapassarmos a meta do ano passado.”

Jack Prazeres aproveitou a presença da comunicação social para falar um pouco da realidade dos utentes e deixar uma mensagem à comunidade e empresários, dizendo que apesar de não gostar de insistir, considera que “é o nosso dever apoiar as instituições de caridade que realmente ajudam aqueles não têm condições para viver uma

vida normal, neste caso, em que os pais não têm apoios suficientes, até ao dia de hoje, dos nossos governos provinciais, infelizmente, para poderem tomar conta dos filhos com dignidade. Temos casos muito sérios em que os pais já têm 70 e 80 anos e continuam a tomar conta dos filhos, que já estão na casa dos 40, 50 e num caso até já tem 60 anos e custa-lhes muito tomar conta dos filhos, mas não têm onde os pôr! Eles estão todos numa lista de espera, mas só sobem na lista quando os pais morrerem e quando um dos pais morre, infelizmente os filhos são enfiados no primeiro quarto disponível sem qualquer consideração. Eles podem ir para Barrie, Oshawa, Hamilton, etc. ficando separados do pai ou da mãe, com quem viveram a vida toda... é triste! Nós temos falado com o governo e eles têm tentado o seu melhor, pois os problemas não podem ser resolvidos num dia e, entretanto, nós vamos ajudar o máximo possível. Então, o meu apelo é para que os empresários e pessoas da nossa comunidade que possam ajudar, que façam um donativo no dia 16 de julho. Pode ser por telefone ou a participar numa das atividades. Venham e ajudem a Luso... todos os centimos ajudam e são bem usados!”

Os participantes terão que se registar a partir das 8 da manhã para a volta de bicicleta dos 40 e 80 km; para a caminhada e para a volta de bicicleta dos 12 km a partir das 10 da manhã. Para donativos por telefone, ligue para 416 761-9761.

Carmo Monteiro/MS



Créditos: DR

Magellan Community Charities – Message from Manuel DaCosta, Board Chair

As the Portuguese Community continues its journey towards the construction of Magellan's Long-Term Care Home and the Affordable Housing Project, the Board of Directors wishes to update the community on its progress.

The Board of Directors and volunteers have worked tirelessly to make this endeavour a reality since its inception. There have been many challenges, nevertheless shovels are anticipated to hit the ground in 2023.

I would like to express my gratitude for the community's continued support in making this endeavour a reality. Volunteers and donations are essential to maintain a healthy balance between human resources and funding. The Board of Directors is committed to ensuring that all aspects of this initiative are transparent and will provide periodic updates on its development.

Please feel free to contact me at 416-936-1664 or by email at manueldacosta@magellancharities.ca. Happy Portugal Month!

Manuel DaCosta, Chair

Board of Directors
Magellan Community Charities

Magellan Community Charities – Mensagem de Manuel DaCosta, Board Chair

À medida que a comunidade portuguesa continua no seu caminho para a construção do Magellan, um Centro de Cuidados de Longa Duração e do projeto de habitação a preços acessíveis, o Conselho de Administração pretende fornecer à comunidade uma atualização sobre o seu progresso.

Desde o início do projeto, o Conselho de Administração e os seus voluntários trabalharam arduamente para tornar este projeto uma realidade. Foram

muitos os desafios, incluindo a angariação de fundos, a Covid, e o recurso de um vizinho contra o zoneamento, contudo, o projeto está em bom andamento, prevenido-se o início da construção em 2023.

Gostaríamos de agradecer à comunidade pelo seu apoio contínuo para tornar este projeto uma realidade. São necessários voluntários e doações para assegurar um equilíbrio saudável de recursos humanos e fundos disponíveis a longo prazo.

O Conselho de Administração compromete-se a assegurar que todos os aspetos

do projeto decorrem de forma transparente e comunicará, de tempo a tempo, o seu progresso.

Poderá entrar em contacto comigo via contacto telefónico 416-936-1664 ou por e-mail manueldacosta@magellancharities.ca

Feliz Mês de Portugal

Manuel DaCosta

Presidente do Conselho de Administração
- Magellan Community Charities

Gil Vicente de Toronto impressiona Portugal

Uma delegação do Gil Vicente Futebol Clube está em Toronto para verificar o trabalho que está a ser desenvolvido pela Academia do clube deste lado do Atlântico.

Miguel de Sá Pereira, Diretor de Comunicação, Mário Faria e Francisco Silva vice-presidentes tiveram oportunidade de ver com os seus próprios olhos o trabalho que é desenvolvido pela equipa liderada por José Carlos Silva e, à conversa com a nossa equipa de reportagem, não esconderam a sua satisfação pelo que aqui encontraram.

“Eu tive oportunidade de testemunhar o início deste projeto que começou de uma forma cautelosa e sustentada, mas sempre com uma visão estratégica em relação ao futuro. Apesar da Academia ter cinco ou seis anos, ainda é um projeto muito recente e tem muitos passos ainda para dar. Há aqui uma parte de uma parte social que a nós, enquanto Gil Vicente nos move, que é o sentido da responsabilidade social, a própria ação social é importante. Aqui vemos os pais e os familiares a acompanharem os treinos e isto proporciona a comunidade estar junta, para uma troca de ideias e até amizades que se constroem neste contexto. Do ponto de vista desportivo, deu para perceber que os responsáveis têm tido uma preocupação muito grande em dotar a Academia de mais e melhor de condições, mais e melhores treinadores, no sentido do atleta poder evoluir também todos os anos”, afirmou Miguel de Sá Pereira.

Mário Faria pelo seu lado, confessou “uma enorme alegria por estar aqui a representar o clube do coração, Gil Vicente. Fico muito feliz por ver estas crianças todas. Mais de 100 crianças que estão aqui hoje a treinar. É um orgulho mesmo estar aqui a ver estas crianças todas a treinar com os pais presentes, a dignificarem a marca Gil Vicente, o nome Gil Vicente, a tantos

quilómetros de distância. Porque isto é a imagem do Gil Vicente que estão a passar aqui para o Canadá, porque nós somos um clube profissional, mas no fundo muito familiar e muito próximos uns dos outros.

E ao que estou a ver (eu já tinha essa noção através de informações que recolho pelo contacto que tenho semanalmente com Toronto), a Academia está a crescer. E assim esperamos que seja, cada vez mais, que será bom para todos, essencialmente para as crianças”.

Já Francisco Silva, que está ligado ao clube há mais de 20 anos, falou-nos do momento atual do Gil Vicente em Portugal que está num processo de crescimento e estabilização depois de ter enfrentado várias situações complicadas decorrentes do Caso Mateus. Agora com o clube a atingir a Liga Europa, é para Francisco Silva claro que o

trabalho desenvolvido nos últimos anos está a dar resultados - a partir de agora o clube está num crescimento que não pode parar nos próximos anos, para cimentar muito a sua posição na Primeira Liga e não andar num sobe e desce. O clube este ano está a entrar no centenário e estamos a fazer uma aposta muito forte a nível de marketing, até ao nível dos equipamentos. Temos o desejo de conseguir fidelizar sete, oito mil sócios pelo clube para, de uma vez por todas, ficarmos estabilizados na primeira Liga e nunca mais pararmos. No fundo queremos seguir o exemplo que estamos a ver aqui em Toronto, que está com crescimento fantástico e é nesta linha. Nunca tinha vindo cá, é a primeira vez que vim e estou muito surpreendido, muito agradado com a situação que encontrei cá e acho que se poderá ser a primeira de muitas. Senti que a Academia

do Gil Vicente em Toronto tem margem para nunca mais parar. Já nos tornámos um clube muito, muito forte aqui”.

Miguel de Sá Pereira reforçou esta ideia afirmando que “há uma vontade muito grande da equipa liderada pelo José Carlos Silva, que tem feito um trabalho notável, juntamente com as pessoas que o acompanham e com grandes parceiros, como é o caso do Manuel DaCosta, que tem sido uma pessoa decisiva também na evolução deste projeto. Eu acredito que com esta equipa diretiva e com os grandes patrocinadores, pessoas que muitas das vezes não querem dar a cara, mas que ajudam de uma forma decisiva este tipo de projeto, que esta academia a médio prazo será uma grande referência aqui no Canadá. Não tenho dúvidas nenhuma”.

Madalena Balça/Carmo Monteiro/MS



Creditos: Carmo Monteiro




here's
the thing...

A informação, a análise
e a opinião na Camões TV

Manuel DaCosta e Vitor Silva
trazem para a conversa temas que estão
a dominar a atualidade no mundo

SÁBADOS, ÀS 9PM

24 horas por dia, 7 dias por semana. Subscreva hoje! Ligue e peça o canal WIN TV.



CAMOESTV.com



Bell Fibe 659
1-866-797-8686



Rogers Cable 672
1-888-764-3771



IGNITE TV 880

LOCAL



Bike for Brain Health 2023

No último domingo, dia 4 de junho, duas rotas principais foram fechadas na área metropolitana de Toronto para a “Matamy Homes Bike for Brain Health” em apoio à pesquisa da Fundação Baycrest.

Foram mais de 9.000 ciclistas na Gardiner Expressway e Don Valley Parkway que juntos percorreram o desafio com opções de 25, 50 e 75 km. O objetivo foi aumentar a conscientização para a demência e derrotar esta condição de saú-

de. Segundo a organização do evento, com todo este esforço foi possível arrecadar 4,6 milhões de dólares.

Conversando com a imprensa presente no local, o residente e Diretor Executivo da Fundação Baycrest, Josh Cooper, falou do momento: “Não falamos o suficiente sobre a saúde do cérebro. Este é um evento como os outros organizados por nós, com foco na saúde do cérebro e agradeço a todos que ajudaram este evento anual tornar-se possível mais uma vez”

Entre os participantes, falamos com Lisa, que se identifica com esta causa a nível familiar: “Particpei do passeio de bicicleta para os meus familiares, um que sofre de demência e outro que faleceu”. Também Kehanne conhece esta condição de saúde bem de perto e contou-nos que “Particpei do evento para ajudar quem, como a minha tia, sofre de uma forma de demência e esperamos que ajudem as gerações futuras a ter uma melhor qualidade de vida”. Crystal, outra participante que quis ajudar

a iniciativa, revelou que “Foi uma ótima maneira de aumentar a conscientização sobre a pesquisa do cérebro. Foi bem organizada e foi emocionante fazer parte. Acredito na causa e inscrevi-me para o evento do próximo ano”.

No Canadá, mais de 1,1 milhão de pessoas são afetadas direta ou indiretamente pela doença, para a qual ainda não há cura. A fundação está a tentar mudar isso por meio de seu hub de mais de 300 pesquisadores. Isso não significa apenas pesquisa, mas também detecção precoce, prevenção, inovação e educação no campo da saúde e do envelhecimento do cérebro. É isso que torna este movimento tão importante.

Embora a demência seja uma doença sem cura, a pesquisa mostra que apenas 150 minutos de exercício por semana ajudam a retardar o aparecimento da doença de Alzheimer e demências relacionadas.

Se você deseja passar um dia divertido no próximo ano, considere ajudar a Baycrest. Podem participar individualmente, com amigos e familiares, ou formar um grupo de colegas de trabalho e pedalar juntos como uma equipa corporativa.

Em nota pessoal, com o avanço da tecnologia, é possível conhecermos as causas de grande parte das enfermidades e evitar que elas apareçam. Participar deste evento foi o meu contributo para com a fundação.

Gostaria de agradecer a todos os doadores, assim como à equipa “Another Waver” composta por Amanda, Crystal, Francisco, Kehanne e Lisa, que participaram pela primeira vez e ajudaram a tornar este sonho cada vez mais próximo.

Seja dentro ou fora da bicicleta, há muitas maneiras de contribuir para o “Bike for Brain Health”. Para mais informações por favor, visite: www.bikeforbrainhealth.ca

Lembre-se de manter a forma e se divertir: o seu cérebro vai agradecer.

Francisco Pegado/MS

A qualidade do ar em Toronto atinge o nível de “alto risco” devido ao fumo dos incêndios florestais no Ontário e no Quebec



A qualidade do ar em Toronto tornou-se tão poluída devido ao fumo dos incêndios florestais no Quebec e em Ontário que atividades extenuantes ao ar livre podem deixá-lo com tosse e comichão na garganta. O Environment Canada afirma que a qualidade do ar na cidade atingiu o nível 7 no seu índice - o que, segundo a agência meteorológica federal, representa um “risco elevado”.

Desde segunda-feira (5) que está em vigor um aviso de qualidade do ar em Toronto e, desde então, o cheiro a fumo e a visão de neblina têm estado presentes. “Considere reduzir ou reagendar atividades extenuantes ao ar livre se sentir sintomas como tosse e irritação na garganta”, aconselha a agência quando os níveis de risco da qualidade do ar se situam entre 7 e 10.

Quando este artigo foi escrito (8), o Índice Mundial da Qualidade do Ar mostra que Toronto tem atualmente a terceira pior qualidade do ar do mundo. Entretanto, os Toronto Blue Jays anunciaram que o jogo de quinta-feira (8) à noite será disputado com o teto do Rogers Center fechado devido ao fumo que se faz sentir.

CTV News/ MS

Está aberta a votação antecipada em Toronto

A votação antecipada na eleição para presidente da câmara de Toronto abriu hoje (8), inaugurando a recta final da campanha, a pouco mais de duas semanas do dia das eleições. Os 50 locais de votação antecipada em toda a cidade estão abertos diariamente, das 10h00 às 19h00, até ao dia 13 de Junho.

A eleição suplementar para substituir o antigo presidente da câmara John Tory, que se demitiu em Fevereiro depois de admitir ter tido um caso com uma funcionária, reuniu um número recorde de 102 candidatos. A antiga parlamentar do NDP e conselheira municipal de longa data, Olivia Chow, mantém a liderança nas sondagens, enquanto mais de meia dúzia de candidatos de alto nível, incluindo o ex-chefe da polícia Mark Saunders, o conselheiro municipal Josh Matlow e a ex-Vice-Presidente da Câmara Municipal, Ana Bailão, disputam a posição.

Global News/ MS



Deverão as pessoas ter acesso ao historial de violência dos seus parceiros? Ontário está a um passo de o tornar realidade

Uma moção que abre caminho a uma lei do Ontário que permite que as pessoas tenham acesso a informações sobre as acusações ou condenações criminais passadas de um parceiro foi aprovada por unanimidade por todos os partidos.

“É muito importante falar de violência doméstica”, afirmou a deputada do PCP Christine Hogarth (Etobicoke-Lakeshore), que propôs a moção como primeiro passo para a implementação da “Lei de Clare”.

Toronto Star/ MS



O Canadá e o Reino Unido reforçam os seus laços com um memorando de cooperação em matéria de fabrico biológico

O Ministro da Ciência e da Inovação do Canadá, François-Philippe Champagne, e o seu homólogo do Reino Unido, George Freeman, assinaram um memorando de cooperação sobre o fabrico de produtos biológicos, na quinta-feira (8), em Otava.

“Penso que o que vamos fazer com o Ministro Freeman é fundamental, porque vamos reforçar a nossa cooperação no que diz respeito às tecnologias quânticas”, observou Champagne.

Global News/ MS



O Ontário vai aumentar os salários dos educadores de infância numa tentativa de atenuar a escassez de pessoal

O Ontário vai aumentar os salários dos educadores de infância, numa tentativa de impulsionar o recrutamento e a retenção de pessoal, no meio de uma escassez de mão-de-obra que alertam poder prejudicar o crescimento do programa nacional de cuidados infantis de 10 dólares por dia.

O governo elaborou - mas ainda não divulgou - uma estratégia para a mão-de-obra no sector dos cuida-

dos infantis com base em consultas realizadas no início deste ano com dezenas de grupos, incluindo defensores, peritos, operadores, municípios e escolas superiores.

A Canadian Press obteve os resumos do Ministério da Educação sobre essas sessões de consulta através de um pedido de Liberdade de Informação e estes mostram que o governo foi maioritariamente informado de variações de “pagar mais aos ECEs”. O Ministro da Educação, Stephen Lecce, disse numa entrevista à The Canadian Press que

recebeu o feedback “alto e bom som”. “O que ouvimos foi que temos de fazer mais para criar mais incentivos para manter os trabalhadores e recrutar novos, porque precisamos de milhares de trabalhadores adicionais para satisfazer as necessidades de preencher os 86.000 lugares que a província está a criar”, afirmou. “A minha garantia para os ECE, para os trabalhadores do sector, é que iremos mais longe.”

CBC/ MS

Cidades e vilas bilingues do Quebec unem esforços para contestar judicialmente o projeto-lei 96

Vinte e três municípios do Quebec juntaram-se para pedir aos tribunais que suspendam parcialmente a nova lei linguística do Quebec, que descrevem como abusiva, enquanto a contestam.

Vinte e três municípios do Quebec juntaram-se para pedir aos tribunais que suspendam parcialmente a nova lei linguística do Quebec, que descrevem como abusiva, enquanto a contestam.

Todas as cidades e vilas que participam na contestação, incluindo Côte Saint-Luc, Beaconsfield, Dorval, Kirkland, Montreal West e Westmount, têm estatuto bilingue. A lei que respeita o francês, a língua oficial e comum do Québec, altera vários atos legislativos do Québec, incluindo a Carta da Língua Francesa, tornando mais difícil receber serviços em inglês.

Os presidentes de câmara afirmam estar preocupados com as comunicações, as buscas e apreensões ilegais, as subvenções governamentais e a obrigação, prevista na lei, de disciplinar os funcionários públicos que infringem as regras ao trabalharem em inglês. A contestação foi apresentada no Tribunal Superior.

CBC/ MS

Os estudantes são vítimas”: A comissão parlamentar urge à CBSA para não deportar os estudantes indianos apanhados no escândalo das cartas de admissão falsas



Uma comissão parlamentar está a pedir à Agência de Serviços de Fronteira do Canadá que pare imediatamente de deportar um grupo de estudantes internacionais indianos que foram considerados inadmissíveis depois de terem utilizado cartas de admissão falsas para entrar no país.

Na quarta-feira (7), a comissão de imigração, composta por todos os partidos, votou unanimemente no sentido de pedir à agência de fronteiras que renuncie à inadmissibilidade dos estudantes afetados e que lhes proporcione uma via alternativa para a residência permanente por razões humanitárias ou através de um programa de “regularização”.

“Estes estudantes, com muitos dos quais me encontrei, estão agora numa situação terrível. Perderam dinheiro e estão presos numa situação terrível. E alguns deles têm ordens de deportação. Outros têm reuniões pendentes com a CBSA”, disse a deputada Jenny Kwan, a crítica de imigração do NDP, que apresentou as moções. “Os estudantes são vítimas de fraude e não devem ser penalizados”.

Os estudantes internacionais, que se estima serem centenas, alegam que foram enganados por consultores de educação na Índia e que não tinham conhecimento de que as cartas de admissão que lhes foram entregues eram falsificadas.

Toronto Star/ MS

it's
SHOWTIME

aos domingos 17h00



CAMOES TV.com



GOLF EVENT

CELEBRATING 54th ANNIVERSARY



CASA DO SPORT LISBOA E BENFICA DE TORONTO

JUNE 14th, 2023

VALLEYMEDE COLUMBUS GOLF & COUNTRY CLUB

3622 Simcoe Street North - Oshawa

EVENT SPONSOR (EXCLUSIVE) includes: \$10,000
 Two foursomes
 Company Banner displayed prominently
 Company Poster with Logo displayed in every other Hole
 Company acknowledged in the event program and dinner
 Power Point presentation & Token of Appreciation presentation during dinner

DIAMOND SPONSOR (EXCLUSIVE) includes: \$ 5,000
 Two foursomes
 Company Poster with Logo displayed in every other Hole
 Company acknowledged in the event program
 Power Point presentation

DINNER SPONSOR (EXCLUSIVE) includes: \$ 4,000
 One foursome
 Company Poster w/Logo on T-Box, present on Front & back nine
 Company Logo to be displayed on dinner Tables
 Company Acknowledged in the event program and Power Point presentation

GOLD SPONSOR includes : \$ 2,500
 One foursome
 Company Poster with Logo on T-Box , present on Front & Back nine
 Power Point presentation

CORPORATE SPONSOR includes: \$ 1,700
 One foursome
 Company Poster with Logo on T- Box (Front & Back nine)
 Company acknowledged in the event program

CORPORATE SPONSOR includes : \$ 1,000
 Company Poster with Logo on T- Box (Front & Back nine)
 Company acknowledged in the event program

HOLE SPONSOR \$ 400
 Sign on T- Box with Company name/logo

Foursome \$ 750
Individual Golfers \$ 200

**RODÍZIO
DINNER**

PRESENTING SPONSORS



LIUNA! LOCAL 183
 Feel the Power



VALLEYMEDE COLUMBUS
 GOLF & COUNTRY CLUB

golfbenfica@gmail.com Frank: 647-241-2478 Carlos: 416-768-3131 John: 416-409-3939



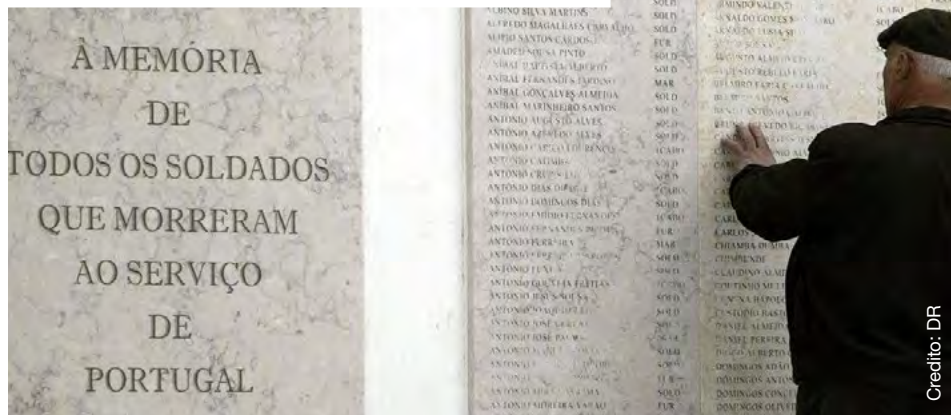
pistachio
crusted salmon

289-917-0198 | STATEANDMAIN.CA
3584 MAJOR MACKENZIE DRIVE WEST, VAUGHAN

Amorim Hospitality Group

Please drink responsibly. House rules apply

PORTUGAL



Credito: DR

Dia de Portugal

JN

Antigos combatentes reúnem-se para homenagear quem “serviu o país”

O 30.º encontro nacional de homenagem aos combatentes realiza-se no sábado (10), Dia de Portugal, em Lisboa, para lembrar todos os militares que serviram o país, numa cerimónia em que vai ser lida uma mensagem do Presidente da República.

O encontro vai decorrer junto ao Monumento aos Combatentes do Ultramar, em Belém, e pretende reunir todos os cidadãos que queiram “celebrar Portugal e prestar homenagem” aos militares que foram “chamados a servir o seu país”.

Em declarações à Lusa, o secretário da Comissão Executiva para a homenagem nacional aos combatentes deste ano, coronel José Evaristo, disse que este encontro pretende prestar homenagem “a todos quantos combateram por Portugal: no Ultramar e não só, também na Índia”, independentemente “de cores políticas ou religiões”. O responsável detalhou o programa do encontro, que contará com uma missa na Igreja de Santa Maria no Mosteiro dos Jerónimos, celebrada pelo bispo das

Forças Armadas e das Forças de Segurança, Rui Manuel Sousa Valério e uma cerimónia junto ao Monumento aos Combatentes do Ultramar, no Forte do Bom Sucesso, em Belém, que arranca com um discurso de abertura do presidente da Comissão Executiva, vice-almirante António Duarte, seguindo-se a leitura de uma mensagem enviada pelo Presidente da República e Comandante Supremo das Forças Armadas, Marcelo Rebelo de Sousa.

Realizar-se-á ainda uma cerimónia inter-religiosa - católica e muçulmana -, seguindo-se uma homenagem aos mortos, com deposição de flores.

O Hino Nacional vai ser cantado pelo coro infantil da Casa Pia de Lisboa e tocado pela banda da Guarda Nacional Republicana (GNR), ao mesmo tempo que um navio da Marinha executará uma salva de tiros.

O fim da cerimónia é marcado pela passagem de aeronaves da Força Aérea e logo após o encontro haverá um almoço de convívio, “fornecido pela Marinha”, detalhou o coronel.

JN/MS

Dados

JN

Quercus diz que portugueses comem peixe em excesso e quer reduzir consumo

A Quercus considerou na quinta-feira (8) que há um consumo excessivo de peixe em Portugal, com os portugueses a comerem mais de 150 gramas por dia, o que representa 2,5 vezes mais do que a média da União Europeia.

De acordo com os dados disponíveis em 2020, citados pela associação, cada português consumiu em média 59,9 Kg de peixe.

Em comunicado divulgado por ocasião do Dia Mundial dos Oceanos, a organização ambientalista defendeu que o aumento crescente da procura de proteínas provenientes do mar, juntamente com “práticas de pesca insustentáveis” e os efeitos das alterações climáticas estão a agravar a acidificação dos oceanos.

“Nos últimos 200 anos, o oceano absorveu cerca de 30% do total das emissões de CO2, alterou a produção de carbonato de cálcio nas águas oceânicas, perturbando assim o ciclo carbonato-silicato que causou este fenómeno da diminuição progressiva do pH da água”, lê-se no documento.

Entre as espécies mais afetadas estão o

caranguejo, as lagostas, as amêijoas, os mexilhões, as ostras, os ouriços-do-mar, os corais e as lulas.

“A sobrepeca, os métodos de pesca destrutivos e a destruição do habitat são as principais preocupações que precisam de atenção urgente. Se não forem abordadas, essas práticas podem esgotar populações de peixes, perturbar os ecossistemas marinhos e comprometer a subsistência daqueles que dependem da pesca como principal fonte de rendimento”, sustenta a Quercus, ao propor a confeção de pratos com uma dose mais reduzida de peixe e o uso de espécies mais abundantes, mas também o consumo de algas.

“A transição alimentar para a utilização de fontes de proteína à base de plantas é também uma opção de cada vez mais pessoas, havendo ainda um caminho a percorrer de educação alimentar, na valorização da ampla gama de opções nutritivas para pessoas que procuram reduzir o consumo de peixe, assim como outros produtos de origem animal”, afirma a associação.

JN/MS



Credito: DR

Jornada Mundial da Juventude

JN

Saúde do Papa preocupa, mas não põe em causa Jornada da Juventude

Fontes oficiais garantem que Jornada da Juventude em Lisboa é “irreversível” e independente de vinda do Santo Padre. O programa foi elaborado em articulação com o Vaticano e pensado para evitar muitas saídas e entradas do carro.

A Jornada Mundial da Juventude (JM) marcada para Lisboa, entre os dias 1 e 6 de agosto, vai realizar-se independentemente de quem seja o Papa. Nos últimos dias, o estado de saúde de Francisco, de 86 anos, tem provocado preocupações aos católicos e à hierarquia da Igreja e, na quarta-feira (7), o Sumo Pontífice fez uma cirurgia de cerca de três horas a uma hérnia no abdómen. “A realização da JM é irreversível e independente do Papa Francisco estar ou não estar presente”, disse ao JN um membro da organização do maior evento católico jamais realizado em Portugal. “Nunca aconteceu não estar presente o Papa numa JM mas, teoricamente, pode acontecer”, referiu a mesma fonte.

Criada pelo Papa João Paulo II em 1985, a primeira Jornada realizou-se um ano depois, em Roma. A presença do Papa esteve em risco em 2005, no evento de Colónia. A JM estava marcada para agosto desse ano e o Papa João Paulo II morreu a 2 de abril.

600 mil peregrinos originários de 184 países, incluindo Portugal, estão pré-ins-

critos, mas só 200 mil finalizaram a inscrição. Voluntários são 20 mil, sendo que 363 são exclusivos para a área da saúde, incluindo médicos, enfermeiros e estudantes finalistas.

“Só há plano F, de Francisco”

Em Portugal, está tudo à espera do Papa Francisco e as obras na zona oriental de Lisboa e em Loures decorrem a todo vapor. Na terça-feira (6), na apresentação da agenda do Papa em Portugal, o bispo Américo Aguiar, presidente da Fundação Jornada Mundial da Juventude, quando

questionado sobre se havia um plano B face à situação de saúde do líder da Igreja Católica, foi perentório: “O único plano é F, de Francisco”, disse, não colocando a possibilidade de o Papa não estar presente em agosto. No anúncio da JM para Lisboa e na consequente apresentação de projetos e iniciativas, era anunciada a presença do Papa, sem especificar o nome. Nos últimos tempos, a organização refere sempre a presença de Francisco. E o programa agora divulgado - elaborado em conjunto com o Vaticano - foi pensado para não obrigar o Papa a “entrar e sair” muitas vezes do au-

tomóvel por causa dos problemas que tem na anca e no joelho.

Também o presidente da Conferência Episcopal Portuguesa (CEP), D. José Ornelas, recusou, na quarta-feira (7), antecipar cenários devido à saúde de Francisco e disse contar com a sua presença na JM.

“Rezamos e acompanhamos a situação de saúde do Papa e esperamos aquilo que vai vir. Não antecipamos cenários, mas contamos que o Papa possa vir cá”, afirmou ao JN. O bispo salientou que a situação de saúde do Papa não é desconhecida, lembrando o desejo do chefe de Estado do Vaticano de presidir à JM, em agosto, em Lisboa, e de se deslocar, de novo, ao Santuário de Fátima.

Em comunicado, o Hospital Gemelli, em Roma, informou que a cirurgia, feita com anestesia geral, “correu bem”, mas o Papa ficará internado nos próximos dias a recuperar. O Vaticano anunciou que a agenda de Francisco foi cancelada até ao dia 18 deste mês. O cardeal Pietro Parolin, secretário de Estado do Vaticano, espera que o Papa possa regressar em breve “ao exercício do seu ministério”.

O Governo prevê desembolsar 30 milhões de euros (sem IVA). Lisboa e Loures gastarão 35 e 10 milhões de euros, respetivamente.

JN/MS



Credito: DR

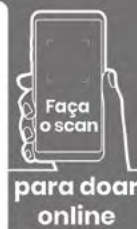


ESTÁ NA HORA DE RETRIBUIR

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



Há mais Beleza para além daquela que n

Inês Carpinteiro/David Ganhão/MS. Fotos: DR

As mulheres girafa

Vindas do Sul Asiático, as Karen Long Neck, ou “mulheres girafa”, regem-se pelo conceito de beleza focado no “pescoço longo”, uma prática utilizada ainda nos dias de hoje para cumprir o padrão do que consideram belo. A prática de alongamento do pescoço começa logo na infância, com o sexo feminino a receber uma espiral de latão à volta do pescoço e, todos os anos, alguém envia mais um ou dois anéis e este ritual perdura até se tornarem adultas. O mecanismo não passa de uma ilusão, o peso das argolas exerce pressão sobre os ombros, fazendo com que estes desçam e acabem por esticar o pescoço. Uma mulher adulta pode carregar até 55 argolas no pescoço e pesar até um máximo de 11 quilos. A crença é que quanto mais comprido for o pescoço, mais bonita é a pessoa. Mas diz-se que a tradição tinha também o intuito de as proteger contra possíveis ataques de tigres.



O foco está nas orelhas

Aos olhos das culturas ocidentais, o dilatador labial pode parecer uma mutilação, mas não é com esses olhos que as tribos indígenas (Mursi, Suri e Mekan) veem esta prática. Este processo evidencia a transição de uma criança que se torna mulher, mostrando que a mesma é fértil. Para distender o lábio é necessário remover os dois dentes inferiores da frente, gravar o lábio e inserir um disco de barro ou madeira, que vai desde 4 a 25 cm, para proceder ao alargamento – o mesmo se aplica à ampliação dos lóbulos das orelhas. Todos os anos, é acrescentado um disco maior como símbolo de beleza e identidade. Isto significa que quanto mais madura for a mulher, mais bonita. Com o recurso a pedras, madeira ou presas de elefantes e à força da gravidade, de dia para dia, alongam-se os lóbulos. Esta prática dá um determinado estatuto à mulher que acentua o alongamento dos lóbulos das orelhas cobertos de pérolas e jóias coloridas. Esta tradição é também praticada em algumas tribos indígenas da América do Sul.



Quanto mais melhor



Enquanto a cultura ocidental continua a impingir padrões de beleza que exigem a magreza e prática de exercício físico, ainda há quem pense que mais é melhor. Na Mauritânia, são as mulheres com curvas que são vistas como o cume da beleza. Aqui, acredita-se que o excesso de peso promove a prosperidade e a formosura. Claro que hoje este padrão já não é imposto aos níveis de antigamente.

Tatuagens com signif

As tatuagens começaram com as tribos indígenas e espalharam-se por todo o mundo. Para muitas culturas, ter tatuagens é uma mulher bela. A esta tradição chamam-na de tatuagem. As tatuagens foram associadas a um estatuto elevado e constituíam um símbolo de status. As Moko são diferentes umas das outras e descrevem informações sobre a vida da pessoa. Mesmo tendo esta prática vindo a alterar-se ao longo do tempo, as tatuagens continuam a ser uma forma de perfeição e apresentam mensagens fundamentais à vida de



nos é imposta

Como define a beleza? As percepções de beleza são extremamente específicas e interligadas com cada cultura. Os padrões de beleza não são uma imposição dos tempos modernos, foram evoluindo ao longo do tempo, mas os objetivos são os mesmos – padronizar e pertencer. Alguns conceitos são fundamentados em lendas ou significados históricos, outros não se sabe bem de onde surgiram ou porquê, mas foram impostos sem olhar às repercussões físicas e até psicológicas. Quando vivemos imersos na nossa cultura, esquecemo-nos de validar e examinar outros conceitos que não nos são familiares. E esta semana, o Milénio Stadium leva-nos numa viagem de beleza, diferente daquela com que nos deparamos no nosso dia a dia.

nas e nos lábios



O sentido da palidez



Não é segredo que na cultura Oriental existe uma certa obsessão pela pele branca e pálida. Na Coreia é comum ver mulheres a recorrer a chapéus enormes, viseiras e camisolas de manga comprida para se protegerem do sol e evitarem ficarem bronzeadas. Na cultura oriental, o bronzeado não é símbolo de beleza, tem uma conexão à comunidade pobre que se via obrigada a trabalhar em campos agrícolas já que estão expostas ao sol diariamente, durante longas horas. Assim sendo, associa-se a pele branca e pálida ao padrão de beleza das pessoas ricas e jovens. Esta obsessão com a palidez estende-se à indústria de cosméticos que recorre a este conceito para vender cremes para branquear a pele.

icado

aram-se pelo mundo todo. E na cultura Maori uma mulher se-se Ta Moko que consiste em tatuar o corpo. As Moko são um marco importante entre a infância e a vida adulta. Todas as formas ancestrais específicas para quem as está a usar. Nos últimos anos, as tatuagens continuam a ser sinónimo de identidade para cada um.



Os pés de lótus



Reza a lenda que tudo começou quando o imperador Li Yu se apaixonou por uma dançarina durante uma dança tradicional – a dança de lótus. O ligamento dos pés na China é uma tradição com início no século X e apoiada no conceito de que um pé pequeno é sinónimo de feminidade. Desde crianças e durante toda a sua vida, as raparigas viam-se obrigadas a enfaixar os dedos dos pés com panos que os uniam ao calcanhar e deixavam-nos o mais apertado possível. Considerava-se que o pé pequeno, em formato triangular, estava diretamente ligado à submissão ao futuro marido. Todos esses anos de sacrifício terminavam com dificuldades de locomoção e deformação do corpo. Em 1911, esta prática foi proibida, mas permaneceu em algumas zonas mais rurais.

AUTONOMIAS



Que motivos fizeram “Rabo de Peixe” um sucesso lá fora? A explicação nas palavras dos fãs estrangeiros

A história alicia e as paisagens açorianas fazem os estrangeiros apaixonar-se pela série portuguesa, que chegou a entrar nos tops nacionais da Netflix em mais de 30 países.

A série portuguesa “Rabo de Peixe”, lançada pela Netflix a 26 de maio, ao fim de dois dias já estava no top das séries mais vistas da plataforma de streaming em 11 países. E o sucesso continuou, tendo chegado aos tops de 35 países com os dias a passar.

Luxemburgo, Espanha são, como esperado, alguns dos países onde a série fez mais sucesso. Mas há outros países que compõem esta lista, um pouco mais surpreendentes: Baamas, Polónia, Malta e até Maldivas. O sucesso é irrefutável. Mas o que dizem os estrangeiros sobre a série portuguesa que retrata o ano de 2001, quando vários quilos de cocaína deram à costa na ilha de São Miguel?

UM AMOR AOS AÇORES E À LÍNGUA PORTUGUESA

Antony Firth, inglês e fã da Daniela Ruah (atriz que entra na série) desde os seus tempos no NCIS Los Angeles, disse que “Turn of The Tide” [a tradução do nome da série feita para inglês], está a ser um sucesso, após quatro episódios vistos, porque é um local [os Açores] novo [para si]”. “Eu não viajo, por isso vejo sítios diferentes à volta do mundo, seja online ou através de filmes e séries de televisão do Reino Unido ou dos Estados Unidos, por isso ver locais em Portugal ao longo desta série tem sido interessante e também é divertido de ver”, acres-

centou. “Os quatro episódios a que assisti mantiveram-me interessado em termos de enredo e de personagens. Adoro as personagens e as suas interações, brincadeiras e humor. Além disso, gosto de ver o aspecto familiar e a história desta série é comovente: um filho que quer ajudar o pai, custe o que custar”, disse, por fim, ao Expresso.

Já em Itália, segundo Tredici Grammi, a série “não está a ser muito promovida”, mas chegou a si e “aqueles que a viram falam sempre bem dela”, disse. “A série aqui chama-se “Neve nos Açores”. Só me falta o último episódio, mas estou a gostar muito da série. A história é boa e original, os atores são bons e os locais são fantásticos. Apetece-me mudar para os Açores!”, acrescentou.

Da Polónia - um país onde a série entrou nos tops - Damian Markowski mostrou-se fã da série e também da ilha. Gosta do “enredo” e de ser uma história verídica, mas nem todas as séries do género o cativaram. Das suas experiências passadas, apenas “El Chapo” tinha cativado tanto como “Rabo de Peixe”. “É um pouco engraçado, mas os meus amigos estão a visitar os Açores nestes dias e disseram que as pessoas apoiam muito o clube de futebol Benfica e isso ouve-se logo nos primeiros minutos da série, por isso acho que os autores também quiseram mostrar algumas partes da vida real nos Açores.”

Mas há quem fique fã não só pela série, mas pela língua. Estefanía, espanhola, disse ao Expresso que não queria perder o contacto com a língua portuguesa. “Já posso ouvir a língua que tanto adoro”, contou.

EP/MS

Cinco pessoas resgatadas a bordo de veleiro britânico nos Açores

Navio encontrava-se à deriva perto do porto da Horta e foi resgatado com sucesso já na madrugada de segunda-feira (5).

A Marinha Portuguesa resgatou na noite de domingo (4) cinco pessoas, que seguiam a bordo de um veleiro a cerca de 3 quilómetros do porto da Horta, nos Açores, com o navio a pedir apoio depois de uma “sequência de várias anomalias”.

Em comunicado, as autoridades explicaram que o Centro de Coordenação de Busca e Salvamento Marítimo de Ponta Delgada (MRCC Delgada) coordenou com o porto da Horta a assistência ao veleiro, denominado ‘Kathryn Del Fuego’, a partir das 22h05 (hora local, mais uma hora em Lisboa). “O veleiro, com bandeira do Reino Unido, pediu apoio na sequência de várias anomalias que deixaram o veleiro à deriva, sem propulsão”, afirmou a Marinha. O navio estava à deriva a 1,7 milhas náuticas, cerca de 3,15 quilómetros, a oeste da Horta, na ilha do Faial, no grupo Central dos Açores.

“O Capitão de Porto da Horta assumiu a condução da ação no local, tendo empenhado a embarcação Nossa Senhora

da Conceição para prestar o auxílio necessário. Pelas 00h39m (hora locais) do dia 5 de junho, o veleiro, com os cinco tripulantes, atracou no Cais Comercial do Porto da Horta”, acrescentaram ainda as autoridades.

NM/MS



“Tarifa Açores” é medida de sucesso da atual governação, diz José Manuel Bolieiro

No segundo aniversário da entrada em vigor da “Tarifa Açores”, o presidente do Governo Regional, José Manuel Bolieiro, sublinhou que esta é uma medida de sucesso da atual governação, “disruptiva e reformista” na relação entre o serviço da SATA e a mobilidade interilhas dos cidadãos residentes na região.

Depois de “mais de meio milhão de passageiros” ter já usufruído da “Tarifa Açores”, José Manuel Bolieiro adiantou que, para o verão que se aproxima, haverá mais 93 mil lugares disponíveis para reservas, na comparação com o mesmo período de 2022.

Citado na página oficial do Governo Regional, o chefe do executivo açoriano, que se reuniu com a administração da empresa, disse que “conhecemos agora melhor os Açores para os amarmos anda mais”.

A “Tarifa Açores”, medida aceleradora de criação do mercado interno, representa um importante contributo para a mobilidade dos açorianos, para um melhor conhecimento dos Açores pelos residentes nas nove ilhas. A compra de viagens consiste num processo simples e automático, onde se evitam ações suplementares por parte dos passageiros, que pagam um preço máximo pela sua viagem de até 60 euros, indica a mesma fonte.

“Permitimos uma solução que elimina o anátema do subsídio de dependência, da mão estendida e da fraude fiscal. O subsídio que a «Tarifa Açores» permite é dirigida ao passageiro”, venceu ainda José Manuel Bolieiro, valorizando o princípio de “continuidade territorial” garantido pela medida, segundo noticia o site do Governo Regional.

PT/MS

Ligação aérea da Madeira a Toronto já começou

O Secretário Regional de Turismo e Cultura, Eduardo Jesus, esteve presente no Aeroporto Internacional da Madeira - Cristiano Ronaldo para assinalar a ocasião.

A ligação a Toronto (Canadá) através de um voo multileg (via Ponta Delgada) operado pela Azores Airlines começou no sábado (3), com a chegada do voo inaugural ao Aeroporto Internacional da Madeira - Cristiano Ronaldo pelas 11h20 locais. O secretário regional de Turismo e Cultura, Eduardo Jesus, juntamente com Cátia Vieira, da ANA Aeroportos, e Susana Lourenço, chefe de escala da SATA no Funchal, estiveram presentes no local para assinalar a estreia da nova operação.

O voo aterrou no horário previsto trazendo 120 passageiros a bordo. Eduardo Jesus enalteceu o arranque da nova operação que liga a Madeira ao Canadá, permitindo que haja, a partir de agora, uma maior proximidade ao mercado daquele país, e também

uma ligação mais facilitada para os emigrantes da Região naquele país. “Depois do empenho do Grupo SATA na ligação direta entre a Madeira e Nova Iorque que, desde outubro do ano passado passou a ser uma operação durante todo ano, temos agora este novo voo multileg que oferece a liga-

ção a Toronto, reforçando a internacionalização dos Aeroportos da Madeira”, disse o governante. O secretário regional salienta assim o envolvimento quer do Grupo SATA, quer da ANA Aeroportos, que, num trabalho conjunto com o Governo Regional e a Associação de Promoção da Madeira, tem

permitido este “crescimento no número de operações”, sobretudo no que concerne a América do Norte e Canadá, mercados nos quais a Região tem vindo a investir nos últimos anos. “A Associação de Promoção, que já tem vindo a trabalhar com o mercado canadiano através de diversas ações, está a colaborar com o Grupo SATA em campanhas co-branding e outras ações promocionais conjuntas no Canadá, que pretendem contribuir ainda mais para o sucesso desta nova oferta”, acrescentou ainda.

Refira-se que para esta é uma operação com uma frequência semanal da Azores Airlines, sendo que a saída de Toronto acontece às sextas-feiras pelas 20:45 (locais) e chegada à Madeira às 11:20 (locais) do dia seguinte. Por seu turno, a partida do Funchal acontecerá ao sábado às 12:25 (locais) e chegada a Toronto às 19:30 (locais). As viagens serão realizadas com o Airbus A321 LR, com 190 lugares e duas classes de serviço.

JM/MS



HAPPY PORTUGAL DAY FROM YOUR ONE-STOP SHOP!



Have your aggregates
and supplies delivered
with your bin



Deliver your
equipment
with your bin



Rent the tools
and equipment
with your supplies



ÁFRICA



Moçambique e Portugal reflorestam mangal e recolhem plásticos

Moçambique e Portugal lançaram esta semana um programa conjunto de reflorestação de mangal e recolha de plásticos no norte da costa moçambicana, anunciou o Governo moçambicano.

O projeto de Proteção da Biodiversidade Costeira (Probico) “garante o reflorestamento com 300 mil mudas de mangal” em 10 comunidades do distrito de Mogincual, província de Nampula, e “vai contribuir para que menos plástico termine no mar, através de recolha a montante”, explicou Ivete Maibaze, ministra da Terra e Ambiente.

O Probico foi aprovado com um orçamento de 358 mil euros financiado pelo Governo português, destacou.

A governante falava numa cerimónia de lançamento do programa por ocasião do Dia Mundial do Ambiente.

O projeto é uma iniciativa conjunta entre os governos de Moçambique e de Portugal, através do Camões - Instituto da Cooperação e da Língua e da Associação de Educação de Jovens e Adultos de Nampula (Asejana).

O mangal é uma das espécies arbóreas que segura os terrenos e trava a erosão cos-

teira, sendo que Moçambique aprovou uma Estratégia Nacional e Plano de Ação de Gestão do Mangal para o período 2020-2024.

“Evite a poluição plástica, seja parte da solução” foi o lema escolhido para as comemorações deste ano em Moçambique, país que produz cerca de 4,2 milhões de toneladas de resíduos sólidos por ano.

“Destas quantidade, 30% é produzida nas zonas urbanas, composta na sua maioria por matéria inorgânica que inclui metal, plástico, papel e papelão, vidro, material eletrónico, baterias entre outros”, detalhou Maibaze.

As autoridades têm em curso a identificação “a nível nacional” de artesãos para “produção de sacolas ecológicas e de outros materiais biodegradáveis, uma medida que tem estado a permitir a colocação, no mercado, de soluções alternativas à proliferação de saco plásticos”, acrescentou.

Moçambique vai acolher de 04 a 07 de julho o VII Congresso Internacional de Educação Ambiental dos Países e Comunidades da Língua Portuguesa, a decorrer em Maputo e com visitas de campo previstas para os distritos de Marracuene, Matutuine e Namaacha.

NM/MS

Descolonização ainda marca comunidade portuguesa na África do Sul

O conselheiro português Vasco Pinto de Abreu admitiu que a comunidade portuguesa na África do Sul é muito marcada pelo processo de descolonização e considerou que Portugal e os movimentos de libertação devem desculpa aos ex-colonos portugueses e seus descendentes.

“Eu sou uma das vítimas dessa descolonização exemplar, e até agora ninguém fez essa tentativa de pedir desculpa por aquilo que aconteceu”, adiantou à Lusa o conselheiro português na África do Sul. “Devia pelo menos dar uma palavra sobre aquilo que se passou. E pelo menos lamentar aquilo que se passou, houve famílias que foram destroçadas, famílias que foram separadas, que é o meu caso, e até agora nem uma palavra de compreensão, antes pelo contrário, continua-se a falar dos colonialistas disto e daquilo, quando muitos de nós somos já de segunda e terceira geração nascidos nas ex-colónias”, vincou.

Segundo Vasco Pinto de Abreu, conselheiro pela área consular de Joanesburgo, a visão de quem foi obrigado a partir é diferente: “éramos cidadãos de corpo inteiro nesses países e que fomos afastados desses territórios, houve muitos que foram expulsos, e outros em que as condições assim o determinaram de ir para Portugal”.

O Presidente da República Marcelo Rebelo de Sousa, que visitou oficialmente a África do Sul entre 5 e 8 de junho, defendeu que Portugal deve desculpa e responsabilização plena pela descolonização, no seu discurso na sessão solene comemorativa do 49.º aniversário do 25 de Abril na Assembleia da República.

“Também isso nos serve para nós olharmos para trás, a propósito do Brasil. Mas seria também possível a propósito de toda a colonização e toda a descolonização, e assumirmos plenamente a responsabilidade por aquilo que fizemos”, considerou.

“Não é apenas pedir desculpa -- devi-

da, sem dúvida -- por aquilo que fizemos, porque pedir desculpa é às vezes o que há de mais fácil, pede-se desculpa, vira-se as costas, e está cumprida a função. Não, é o assumir a responsabilidade para o futuro daquilo que de bom e de mau fizemos no passado”, defendeu.

Quase 50 anos depois da descolonização, aqueles que foram vítimas de violência armada, e forçados a sair e a deixar bens em Moçambique e Angola, continuam à espera de uma compensação do Estado português.

Em dezembro de 1994, deu entrada na Assembleia da República uma petição, com mais de cinco mil assinaturas, que reclamava “o direito dos ex-residentes no Ultramar a uma justa indemnização”. A petição só foi debatida 10 anos depois, altura em que o Governo, do PSD, aprovou a criação de um grupo de trabalho interministerial, mas sem qualquer resultado prático.

NM/MS



Cientistas descobrem na África do Sul as primeiras tumbas fúnebres da pré-história

Uma equipa liderada pelo paleoantropólogo Lee Berger anunciou ter desenterrado os mais antigos túmulos pré-históricos descobertos até agora na África do Sul, descoberta que faria recuar os primeiros vestígios de práticas mortuárias em pelo menos 100.000 anos.

“Estes são os mais antigos enterramentos de homínidos alguma vez registados, antecedendo os enterramentos do ‘Homo sapiens’ em pelo menos 100.000 anos”, afirmam os cientistas numa série de artigos, que ainda têm de ser revistos por pares antes de serem publicados na revista científica eLife. “Estas descobertas mostram que as práticas mortuárias não se limitavam ao ‘Homo sapiens’ ou a outros homínidos com grandes cérebros”, acrescentam.

Os túmulos ovais, situados a cerca de 30 metros de profundidade, foram detetados no sítio paleontológico do “Berço da Humanidade”, a noroeste de Joanesburgo, Património Mundial da UNESCO, repleto de grutas e de fósseis pré-humanos.

Contêm os ossos do ‘Homo naledi’, primos distantes do homem, com um cérebro



do tamanho de uma laranja, cuja descoberta em 2013 pelo mundialmente famoso paleoantropólogo Lee Berger já tinha posto em causa certas teorias da evolução. Os túmulos mais antigos descobertos até agora, nomeadamente no Próximo Oriente e no Quênia, datam de cerca de 100.000 a.C. e contêm os restos mortais do ‘Homo sapiens’, um antepassado direto do Homem. Os enterros descobertos na África do Sul datam de há 200.000 a 300.000 anos.

Durante as escavações que começaram em 2018, a equipa de Lee Berger também encontrou símbolos geométricos - linhas, quadrados e cruces - traçados nas paredes dos túmulos. “Isto significaria que os humanos não só não são os únicos a desenvolver práticas simbólicas, como podem nem sequer ter inventado esses comportamentos”, defende o paleoantropólogo de 57 anos apoiado pela National Geographic.

Os investigadores associam geralmente o domínio do fogo, da gravura e da pintura ao grande tamanho do cérebro dos humanos modernos, como é típico do homem de Cro-Magnon.

Sapo/MS

Inflação sobe 0,23% em maio, bem abaixo das expectativas

O Índice de Preços ao Consumidor Amplo (IPCA), que é considerado a inflação oficial do Brasil, subiu 0,23% em maio em relação ao mês imediatamente anterior, informou o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) nesta quarta-feira (7).

Os números vieram bem abaixo das projeções do mercado financeiro, de alta de 0,33% na comparação com o mês anterior e de 4,05% ano a ano.

A alta de maio foi puxada pelo grupo de Saúde e cuidados pessoais, com destaque para os planos de saúde, que tiveram alta de 1,20% no mês.

Em contrapartida, a queda nos preços nos grupos de Transportes e Artigos de Residência e uma desaceleração entre os itens da alimentação no domicílio foram as principais responsáveis por segurar uma alta mais acentuada do IPCA.

Inflação dividida pelos grupos

- Alimentação e bebidas: 0,16%
- Habitação: 0,67%
- Artigos de residência: -0,23%
- Vestuário: +0,47%
- Transportes: -0,57%
- Saúde e cuidados pessoais: +0,93%
- Despesas pessoais: +0,64%
- Educação: +0,05%
- Comunicação: +0,21%

G1/MS

Oncologista brasileiro fala das grandes novidades no tratamento do câncer

O oncologista Fernando Maluf, da BP - A Beneficência Portuguesa de São Paulo e do Hospital Albert Einstein, está entre os cerca de 40 mil profissionais de saúde do mundo todo que participaram do maior e mais importante congresso do mundo sobre câncer. Trata-se do encontro anual da Sociedade Americana de Oncologia Clínica (Asco, na sigla em inglês), realizado em Chicago, nos Estados Unidos, entre os dias 2 e 6 de junho.

No evento, são apresentados resultados dos estudos sobre os mais promissores tratamentos para a doença. A pedido do GLOBO, o médico falou das principais novidades apresentadas no congresso, que podem mudar a prática clínica para os pacientes, e também dos desafios para que elas cheguem aos pacientes.

Entre as principais estão novos tratamentos, com resultados extremamente promissores para câncer de pulmão, o segundo mais frequente no mundo; câncer cerebral, que estava há 20 anos novas

opções de tratamento; câncer de ovário, o mais perigoso tumor feminino; além de câncer de próstata, rim, de endométrio e do colo do útero, mediante estes novos medicamentos chegando a um avanço significativo de cura com 80% dos pacientes.

Globo/MS



Médico oncologista Fernando Maluf. Créditos: CR

Criança fora da cadeirinha poderá render cadeia a motorista



A conhecida "Lei da Cadeirinha" já passou por uma série de alterações e polêmicas. No governo passado, a ideia era de que a lei fosse extinta e que cada motorista tomasse para si a responsabilidade de transportar crianças de maneira adequada.

Essa ideia, no entanto, não vingou, e a cadeirinha continua sendo um dispositivo obrigatório - e sua ausência ainda é passível de multa. Se o projeto for aprovado, o condutor poderá pagar até um

ano de prisão se não cumprir a lei. O PL propõe detenção de 6 meses a um ano ou multa. Caso não haja recurso para análise pelo plenário, ele seguirá para a Câmara dos Deputados, onde deverá ser votado.

Autor do projeto, o senador Humberto Costa (PT-PE) destaca que o transporte irregular de crianças, apesar do alto risco, atualmente não se enquadra em nenhum tipo penal específico, mas em "mera contravenção penal".

UOL/MS



Entenda o que é o Farmácia Popular e quem pode usar o serviço

O programa Farmácia Popular foi relançado nesta semana com a promessa de expandir a oferta de medicamentos e o credenciamento de novas unidades em municípios com maior vulnerabilidade. O anúncio foi feito na quarta-feira (7) pelo Presidente Luiz Inácio Lula da Silva (PT) e pela ministra da Saúde, Nísia Trindade. O programa oferece medicamentos gratuitos para diabetes, asma e hipertensão. Também faz o subsídio de remédios - com o Ministério da Saúde pagando até 90% do valor de referência tabelado - para doenças como dislipidemia, rinite, Parkinson, osteoporose e glaucoma. Também inclui anticoncepcionais e fraldas geriátricas.

A novidade agora é a oferta gratuita dos remédios para osteoporose e os contraceptivos, que eram anterior-

mente vendidos com preço mais baixos.

Para conseguir os produtos, o paciente precisa ir até um estabelecimento credenciado - com a identificação do adesivo do Farmácia Popular - e apresentar os seguintes documentos:

- Documento oficial com foto e número do CPF;
- Receita médica, no prazo de validade, do Sistema Único de Saúde (SUS) ou de unidades particulares;

Os 55 milhões de beneficiários do Bolsa Família podem pegar, também gratuitamente, até 40 medicamentos. O vínculo com o programa será feito de maneira automática, sem necessidade de cadastro prévio.

CNN/MS

Novo plano contra desmatamento prevê contratação de 1.600 fiscais, uso de inteligência artificial e compra de aviões

A nova versão do Plano de Ação para Prevenção e Controle do Desmatamento na Amazônia Legal (PPCDAm), aposta do Governo Lula para reduzir as taxas de desmatamento no bioma, traz metas para reforçar e ampliar a estrutura de fiscalização.

Além de prever o aumento de autos de infração e ações civis públicas, o governo quer contratar 1.600 fiscais para a área ambiental até 2027, usar inteligência artificial no monitoramento, adquirir seis aviões para operações e criar delegacias da Polícia Federal em quatro municípios que sofrem com a exploração do garimpo ilegal.

"O compromisso é fortalecer os órgãos ambientais, para que atuem com mais intensidade no combate ao desmatamento.

Também teremos mais estratégias voltadas a tecnologias remotas, como uso de imagens de satélite para embargos e além disso é necessária a descapitalização de infratores, o que fazemos com apreensão de bens e de produtos em áreas de desmatamento. Isso impacta muito o infrator, e essas medidas são fortalecidas no plano". - explica o diretor de proteção ambiental do Ibama, Jair Schmitt. Outras ações diretas para fortalecer o quadro de pessoal e a infraestrutura dos órgãos ambientais são a criação de uma base aerotática na Amazônia até o ano que vem; criação de 4 delegacias da PF em municípios que sofrem com o avanço garimpeiro, extração madeireira e o crime organizado. Será aberta contratação de 1.600 fiscais, gradativamente, até 2027, por meio de concurso público.

Globo/MS

Primeira mulher brasileira a ir para a Estratosfera

Dina Barile, de 67 anos, descobriu que amava viajar logo na infância. Hoje, a jornalista já conheceu 150 países e foi a primeira mulher brasileira a se aventurar pela Estratosfera.

"A minha paixão por viagens surgiu quando viajei pela primeira vez para a Itália. Minha família é italiana, meus pais vieram para o Brasil no período pós-guerra, então tive uma infância bem humilde." "O meu interesse pelo espaço começou quando o Homem foi à Lua pela primeira vez, em 69. Eu tinha 13 anos e achei aquilo fantástico. Eu não tinha nem televisão, assisti da TV dos vizinhos.

E desde então, fiquei com aquilo no meu imaginário: será que um dia eu consigo ir para lá?". Para fazer parte da tripulação é necessário pagar em torno de 250 mil dólares americano. Neste caso Dina deslocou-se até à Rússia para embarcar no caça MIG 29, na base de Sokol. O passeio durou aproximadamente 1 hora e 40 minutos e o avião chega a voar a 1.870 km por hora.

MC/MS



Credito: DR

MUNDO



Credito: DR

EUA

JN

Morreu o televangelista e fundador da “direita cristã” Pat Robertson

Pat Robertson, o pregador evangélico norte-americano que ajudou a fundar a ala “direita cristã” da política americana, morreu nesta quinta-feira (8) aos 93 anos.

O antigo apresentador de televisão, radialista religioso ultraconservador e antigo candidato presidencial morreu na sua casa em Virginia Beach, segundo um comunicado da Christian Broadcasting Network.

Conhecido pelos ideais conservadores, Pat Robertson tornou-se popular depois de transformar uma pequena estação da Virgínia na Christian Broadcasting Net-

work global e por ter tentado concorrer à presidência. Pat Robertson, “apresentador de televisão, educador, humanitário e ex-candidato presidencial, morreu em sua residência em Virginia Beach na manhã de quinta-feira”, anunciou a Christian Broadcasting Network.

As empresas de Robertson também incluíam a Regent University, uma escola cristã evangélica em Virginia Beach, o Centro Americano para Lei e Justiça, que defende os direitos da Primeira Emenda das pessoas religiosas, e a Operação Bêncion, uma organização humanitária internacional.

JN/MS

Chamas

JN

Portugal, Espanha e França enviam 280 bombeiros para ajudar o Canadá a combater fogos

Portugal, Espanha e França vão enviar 280 bombeiros para ajudar o Canadá a combater os intensos incêndios florestais no país, ao abrigo do Mecanismo de Proteção Civil da União Europeia (UE), anunciou esta quinta-feira (8) a Comissão Europeia.

“Estamos solidários com o Canadá face aos terríveis incêndios florestais. O Canadá solicitou o apoio do Mecanismo de Proteção Civil da UE e nós estamos a responder prontamente”, anunciou a presidente da Comissão Europeia, Ursula von der Leyen, numa publicação na rede social Twitter. A responsável especificou que Portugal, Espanha e França estão a “oferecer a ajuda de mais de 280 bombeiros”.

Também o comissário europeu para a Gestão de Crises, Janez Lenarcic, indicou através do Twitter que, “a pedido do Canadá para assistência no combate a incêndios florestais extremos, foi ativado o Mecanismo de Proteção Civil da UE”.

“França, Espanha e Portugal já disponibilizaram um número substancial de bombeiros para ajudar as equipas nacionais e outras equipas próximas”, mas a UE “está pronta para prestar mais assistência”, garantiu Janez Lenarcic.

O primeiro-ministro canadense, Justin Trudeau, anunciou na quarta-feira (7) a chegada de “centenas de bombeiros norte-

-americanos” para combater os incêndios florestais no Canadá, cujo fumo já chegou à costa leste dos Estados Unidos.

O Canadá combatia na terça-feira (6) mais de 400 incêndios ativos, com a maior fatia na província do Quebec.

O país registou este ano 2293 incêndios florestais e cerca de 3,8 milhões de hectares ardidos, acima da média das últimas décadas. O primeiro-ministro do Quebec, François Legault, anunciou na segunda-feira (5) que a província esperava a chegada de 200 bombeiros especializados no combate a incêndios florestais da França e dos Estados Unidos e que estava em negociações com outros países, como Costa Rica e Chile, para enviar mais pessoal, se necessário.

Legault recomendou aos habitantes da província que fechassem as janelas e evitassem realizar atividades físicas ao ar livre, principalmente as pessoas que sofrem de problemas respiratórios.

Já Justin Trudeau apontou para as mudanças climáticas como a razão para o aumento do número de grandes incêndios, que “estão a afetar as rotinas diárias, vidas e meios de subsistência e a nossa qualidade do ar”. “Continuaremos a trabalhar - aqui em casa e com parceiros em todo o mundo - para enfrentar as mudanças climáticas e lidar com os seus impactos”, prometeu Trudeau.

JN/MS

Guerra

JN

Parlamento suíço rejeita apoio de 5,1 mil milhões de euros à Ucrânia

O parlamento suíço rejeitou, esta quinta-feira (8), um projeto de apoio à Ucrânia no valor de 5,1 mil milhões de euros nos próximos 10 anos, uma decisão que surge uma semana antes de o Presidente ucraniano discursar por videoconferência para os deputados helvéticos.

O plano recebeu 105 votos contra, maioritariamente da direita, e 86 a favor, informou a estação de televisão suíça RTS, citada pela agência de notícias espanhola Efe.

Volodymyr Zelensky falará por videoconferência na próxima quinta-feira (15) no parlamento suíço, numa altura em que os legisladores suíços protagonizam grandes debates sobre uma possível ajuda militar indireta à Ucrânia, autorizando a revenda de armas suíças.

Países que no passado compraram armas à Suíça, como a Alemanha, a Dinamarca e a Espanha, pediram ao Governo suíço, desde 2022, autorização para as revender à Ucrânia, mas Berna rejeitou até agora esses pedidos, adianta a Efe.

A Suíça argumenta que as leis que protegem a sua neutralidade histórica proíbem a venda direta ou indireta das suas armas a países em guerra, incluindo a Rússia e a Ucrânia.

No entanto, ainda esta semana, o Conselho dos Estados (câmara alta) manifestou a sua posição a favor de certos tipos de revenda de armamento a países envolvidos em conflitos armados.

Apesar desta rejeição do plano de ajuda, a Suíça já investiu 1,84 mil milhões de euros na Ucrânia e nos países vizinhos afetados pelo conflito até 2028, como recordou na quinta-feira (8) o ministro dos Negócios Estrangeiros suíço, Ignazio Cassis, que já tinha manifestado a sua oposição à prorrogação desta ajuda.

JN/MS



Credito: DR

Eurostat

JN

Economia da zona euro entrou em recessão técnica no primeiro trimestre

A economia da zona euro entrou em recessão técnica nos primeiros três meses de 2023 ao contrair-se pelo segundo trimestre consecutivo na variação em cadeia, segundo dados divulgados na quinta-feira (8) pelo Eurostat.

No primeiro trimestre do ano, o Produto Interno Bruto (PIB) da zona euro recuou 0,1% na variação em cadeia, a mesma taxa de contração que tinha sido registada nos últimos três meses de 2022.

De acordo com o serviço estatístico europeu, nos primeiros três meses deste ano a despesa de consumo final das famílias diminuiu 0,3% na zona euro (após -1,0% no trimestre anterior) e das administrações públicas recuou 1,6% (depois de ter crescido 0,8% no período anterior).

As exportações diminuíram 0,1% nos países do euro e as importações recuaram

1,3% entre janeiro e março (-0,2% e -2,5% no quarto trimestre de 2022). A formação bruta de capital fixo, por seu lado, aumentou 0,6% na zona euro (após 3,5% de quebra). A economia da zona euro teve, no primeiro trimestre, um crescimento homólogo de 1,0%, um abrandamento face aos 1,8% do ano anterior, e manteve o recuo em cadeia de 0,1%, segundo dados divulgados pelo Eurostat.

Na União Europeia (UE), o crescimento do Produto Interno Bruto (PIB) também abrandou para 1,0% na variação homóloga (1,7% nos primeiros três meses de 2022) e acelerou, na comparação em cadeia, 0,1%, face ao recuo de 0,2% registado entre outubro e dezembro últimos.

O PIB é um indicador para medir a atividade económica, entrando a economia em recessão técnica quando há queda de dois trimestres consecutivos.

JN/MS



Credito: DR



O Executivo da CCWU deseja a todos os seus membros e à comunidade portuguesa um

FELIZ DIA DE PORTUGAL



Unleash Excitement Event

Adventure starts behind the wheel of a new Nissan

Offers valid through June 1st - June 30th, 2023. 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
macruz@highparkNissan.com

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





(MAIS UMA) TAÇA AZUL E BRANCA

Inês Barbosa
Opinião



Uma final de mais uma edição da Taça de Portugal que opôs duas equipas com historiais muito diferentes na competição: de um lado o F.C. Porto, que marcou presença na derradeira decisão pela 33.^a vez - tendo ganho, até ao apito inicial, 18 delas - e do outro o Braga, que já havia participado em sete finais... e perdido quatro delas. Ora no passado domingo, dia 4 de junho, estes números alteraram-se - e mais uma vez a favor dos dragões, que juntaram este troféu aos outros dois já conquistados esta época: a Supertaça e a Taça da Liga. A perfeição ficou a dois pontos (e 11 golos) de distância!

Curiosamente, dragões e arsenalistas haviam sido os vencedores das últimas três edições da Taça de Portugal: o F.C. Porto em 2019/20 e 2021/22 e o Braga em 2020/21. Na última vez que as duas equipas se defrontaram na final da prova, em 2016, foram os Guerreiros do Minho a levar a taça para casa, depois de se imporem no desempate por grandes penalidades (4-2, após empate 2-2 no tempo regulamentar e prolongamento).

Entretanto, no domingo (4), a celebração começou bem antes do apito final: nas horas que antecederam a partida - e como já é tradição, já que, como bem se sabe, "não há festa como a Taça" - não faltou boa dis-

posição, grelhados, muitos petiscos, cerveja e muita música. A rivalidade ficou, por momentos, posta de parte e viveu-se o espírito do futebol em pleno na prova rainha que encerra a época do futebol português.

E se é inquestionável que o Braga fez uma das suas melhores temporadas, também não se podia negar, à partida, a superioridade dos azuis e brancos, quer em termos individuais quer coletivos - e neste jogo em particular é impossível deixar de destacar Otávio. O luso-brasileiro, como em tantas outras ocasiões, voltou a ser a estrela mais brilhante - de lembrar que foi o médio quem apontou o golo, frente ao Famalicão, que carimbou o passaporte azul e branco para esta final.

Mas vamos então ao filme do jogo! Os dragões não perderam tempo e mal João Pinheiro apitou para o início do duelo fizeram questão de mostrar ao que vinham: que é o mesmo que dizer que se fosse preciso comer relva para arrecadarem o troféu, relva comeriam. Eustáquio, Taremi e Evanilson foram testando a atenção e as capacidades de Matheus: aos 4', Taremi recebeu a bola de Evanilson e ofereceu-a a Eustáquio, mas o remate do luso-canadiano saiu fraco. Logo no minuto seguin-

te, o médio voltou a tentar a sua sorte num remate à meia volta, mas o guarda-linha socou a bola para longe da baliza. Aos 9' Tormena, com um enorme corte, travou o passe de Galeno que procurava Taremi e que podia ter feito estragos.

De realçar que Otávio foi essencial para este enorme e asfíxiante caudal ofensivo da sua equipa: aos 20', após forçar um erro de Niakaté, deixou Evanilson frente a frente com Matheus: mais uma vez o guarda-linha dos minhotos levou a melhor e defendeu para canto. Tormena voltou a impedir um golo (desta vez de Evanilson) aos 31' e aos 32' Uribe enviou uma bola ao poste.

Já do lado dos minhotos apenas Ricardo Horta conseguiu criar uma clara oportunidade de golo... aos 38'. Bruma arrancou com bola e serviu o avançado português, que rematou forte para defesa, para a frente, de Cláudio Ramos. Marcano estava atento e aliviou de imediato.

O intervalo chegou sem qualquer alteração no marcador, mas o caso mudou de figura no início da segunda parte... numa infelicidade de André Horta. Aos 53' Galeno centrou para a área, Horta surgiu a antecipar-se a Toni Martinez, mas acabou por desviar o esférico para a própria baliza.

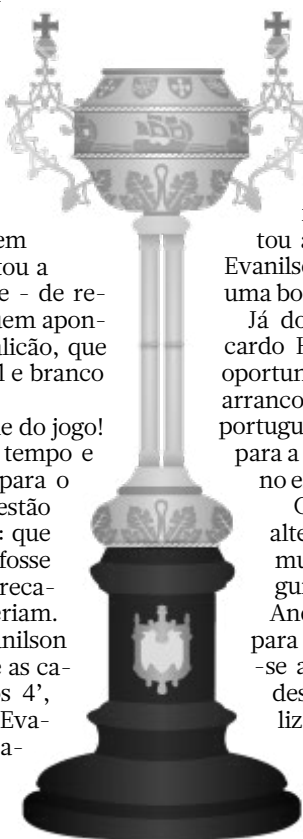
Cerca de 10 minutos depois Wendell faz uma perigosa falta sobre Vitor Gomes e apesar de, num primeiro momento, ter

apenas visto amarelo, João Pinheiro, alertado pelo VAR, foi rever a jogada e acabou por mostrar vermelho direto ao defesa brasileiro.

Ainda que em superioridade numérica, a turma de Artur Jorge não conseguia fazer face à superioridade azul e branca. A desinspiração minhota aliada a diversos erros e más decisões faziam da reviravolta uma tarefa praticamente impossível. E se a situação estava mal, pior ficou quando, aos 79', foi a vez de Niakaté ver vermelho direto após uma falta feia sobre Taremi, que seguia isolado. Resultado? Novo golo portista, apenas dois minutos depois.

Um passe de outro mundo de Zaidu isolou Galeno e o extremo colocou a bola na área: lá apareceu Otávio que, de carrinho, fez o 2-0 final.

O F.C. Porto terminou assim a época com mais três troféus no seu Museu. Para além desta que foi a sua 19.^a Taça de Portugal - e onde venceram todos os sete jogos disputados, marcaram um total de 21 golos (Toni Martínez foi o melhor marcador com seis tentos apontados, à semelhança de Tumble Monteiro, do São João de Ver, e Jhonder Cádiz, do Famalicão) e sofreram apenas três -, os azuis e brancos conquistaram ainda a 23.^a Supertaça Cândido de Oliveira e a Taça da Liga, algo que nunca tinham conseguido desde o início da prova, em 2007/2008. Estes números permitiram que o conjunto comandado por Sérgio Conceição igualasse as 84 conquistas do Benfica, que se havia isolado temporariamente no topo desta lista, após alcançar o 38.^o título de campeão nacional.



Feliz dia de Portugal



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





TAÇA DE PORTUGAL

Dragão de sentido único asfixiou os guerreiros

Equipa de Sérgio Conceição foi superior do princípio ao fim e Galeno acabou por ser um dos protagonistas, ao fazer duas assistências. Azuis e brancos fecham a época com três troféus.

Feridos no orgulho, após a perda do campeonato, o F. C. Porto mostrou na final da Taça de Portugal os predicados que o levaram a estar na luta pelo título da Liga até à última jornada e asfixiou o Braga, que nunca mostrou capacidade para equilibrar o jogo. A equipa de Sérgio Conceição dominou a partida, não deixou respirar o adversário e leva o troféu para o Dragão como todo o mérito, depois de um encontro que foi quase sempre de sentido único. Os azuis e brancos fecham a época com três troféus nacionais e só não fizeram o pleno porque falharam o título de campeão.

O F. C. Porto entrou a todo o gás na partida. Nos primeiros cinco minutos de jogo, Eustaquio e Evanilson obrigaram Matheus a aparecer em jogo, com duas defesas essenciais para manter o nulo. A equipa azul e branca manteve o controlo ao longo da primeira parte, e, a partir do lado direito do ataque, Pepê, Otávio e Evanilson, em perfeito entendimento, foram responsáveis por um início de tarde agitado para a defensiva bracarense.

O primeiro remate do Braga surgiu apenas aos 38 minutos, com Ricardo Horta a ameaçar, com um potente remate, a baliza de Cláudio Ramos, que respondeu à altura, com uma defesa apertada, para canto. À entrada para a segunda metade, o conjunto de Artur Jorge continuou a mostrar dificuldades em sair do cerco montado pelos portistas, que, aos 53 minutos, chegaram mesmo à vantagem. Na sequência de

um cruzamento rasteiro de Galeno, pela ala esquerda, André Horta, em tentativa de alívio, acabou por empurrar a bola para dentro da própria baliza.

Tudo corria de feição ao F. C. Porto até que, aos 62 minutos, Wendell viu um cartão vermelho direto, mostrado pelo árbitro João Pinheiro depois de alertado pelo VAR, na sequência de uma entrada imprudente sobre Victor Gómez. Mesmo em inferioridade, os dragões não perderam o equilíbrio (Conceição tirou Toni Martínez, que tinha entrado pouco antes, e colocou em campo Zaidu). Aos 79 minutos, o central Niakaté também deixou o Braga com 10, por falta sobre Taremi, que seguia isolado para a área minhota.

Novamente em igualdade numérica, a equipa portista chegou ao segundo gol com a mesma fórmula: Galeno ultrapassou Joe Mendes em velocidade pelo flanco es-

querdo e cruzou para a pequena área, onde Otávio só teve de desviar, para fechar o resultado da final em 2-0.

Mais: Galeno foi o autor dos dois cruzamentos que resultaram nos golos dos portistas, Otávio e Uribe dominaram no meio-campo.

Menos: Bruma, Iuri e Ricardo Horta não conseguiram ferir os dragões. Wendell podia ter posto em perigo a vitória azul e branca.

Árbitro: Critério demasiado apertado prejudicou o espetáculo, mas o árbitro esteve bem nas expulões de Wendell e Niakaté.

JN/MS

SUPERTAÇA

Supertaça entre Benfica e F. C. Porto disputada a 8 ou 9 de agosto

O jogo da Supertaça entre o campeão Benfica e o F. C. Porto, vencedor da Taça de Portugal, vai disputar-se em 8 ou 9 de agosto, durante a semana, para evitar sobreposição de datas com outros eventos.

A informação foi esta quarta-feira (7) avançada pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF), adiantando que o jogo será no Estádio Municipal de Aveiro e terá início às 20:45, mas que não será num fim de semana.

“Para não haver sobreposição de datas, o dia do jogo apenas será conhecido no dia 24 julho após o sorteio da Champions que determina a data em que o Sporting de Braga disputa a terceira pré-eliminatória da prova da UEFA”, refere a FPF.

Outro aspeto foi a concordância de Benfica e F. C. Porto em não jogarem no

fim de semana de 05 e 06 de agosto, por se tratar de datas que coincidem com a realização da Jornada Mundial da Juventude, que Lisboa recebe entre 01 e 06 de agosto.

O local da Supertaça volta a ser o Estádio Municipal de Aveiro, que recebeu o jogo nas últimas três edições e já num total de 12 ocasiões, desde 2009 - em 2015 e

2019, o palco foi o Estádio do Algarve.

“A Câmara Municipal de Aveiro tem a maior honra e o maior gosto em receber esta edição 2023 da Supertaça, que repete um clássico que há três anos não ocorria nesta prova, entre o Benfica e o F. C. Porto”, assinalou o presidente da Câmara Municipal de Aveiro, Ribau Esteves, citado pela FPF.

O Benfica está na Supertaça, que venceu em oito ocasiões, na condição de campeão nacional em 2022/23, enquanto o F. C. Porto foi o vencedor da Taça de Portugal, batendo na final o Sporting de Braga (2-0).

Os ‘dragões’ são recordistas de troféus da Supertaça, que venceram 23 vezes, a última das quais em 2022, ao derrotarem o Tondela, que tinha sido finalista vencido da Taça de Portugal de 2021/22.

JN/MS



LIGA

Proença promete redução no preço dos bilhetes

Bilhetes mais baratos e jogos mais cedo nos dias úteis, já na próxima época, foram duas das medidas prometidas, esta terça-feira (6), por Pedro Proença na tomada de posse para um terceiro, e último, mandato na liderança da Liga Portuguesa de Futebol Profissional (LPFP).

Numa cerimónia que aconteceu na nova sede do organismo, ainda em construção, no Porto, o dirigente inseriu dois vetores numa estratégia mais ampla de tornar o adepto no eixo de todas as decisões. “Já na próxima época nenhum jogo começará após as 20.45 horas, nos dias úteis” e haverá uma baixa substancial no valor máximo dos ingressos, numa redução que pode atingir os 50%”, prometeu Proença.

O líder da LPFP acredita que medidas como esta vão ajudar o organismo “a promover o regresso das famílias aos estádios”, complementado com uma “intransigente luta para erradicar todos os



Creditos: DR

comportamentos violentos dos recintos desportivos”. “Vamos trabalhar para um futebol mais credível, mais seguro e mais transparente”, acrescentou.

Nos próximos quatro anos de mandato, Pedro Proença apontou como “vital” que Portugal “recupere o sexto lugar do ranking da UEFA”, de forma a que aumente a sua afirmação a nível internacional. “Não baixaremos os braços enquanto não nos forem concedidas todas as condições para que possamos competir em plano de igualdade com os nossos concorrentes”, afirmou.

A implementação da centralização dos direitos audiovisuais e a mudança de estatutos para impor a limitação de mandatos na Liga foram também temas destacados por Pedro Proença na sua tomada de posse, onde os presidentes dos quatro clubes “grandes” não marcaram presença, apesar de estarem representados.

JN/MS

LIGA 2

Feirense rescinde com Rui Ferreira

O Feirense, que terminou esta edição da Liga 2 no oitavo lugar, rescindiu contrato com o técnico Rui Ferreira, por mútuo acordo.

Em comunicado, a SAD do Feirense revela que a decisão da saída de Rui Ferreira “foi tomada indo ao encontro da vontade de ambas as partes”, desejando ao técnico “as maiores felicidades bem como a todos os elementos da equipa técnica”.

Rui Ferreira, de 50 anos, deixou o Felgueiras para assumir o comando técnico do emblema de Santa Maria da Feira no

final de março de 2021, substituindo no cargo Filipe Rocha.

Seguiram-se então 85 jogos, nos quais logrou 35 triunfos, 24 empates e 26 derrotas.

O técnico esteve duas épocas completas no Feirense, terminando a temporada de 2020/2021 no quinto lugar da Liga 2. Na primeira época a tempo inteiro do técnico, o Feirense fechou o ano no quarto posto da Liga 2 e esta época foi oitavo classificado

JN/MS



Creditos: DR



Creditos: DR

Vilaverdense e B SAD empatam na 1.ª mão do playoff de acesso à Liga 2

Jogo decisivo realiza-se a 11 de junho, em Rio Maior.

O LANK Vilaverdense e a B SAD empataram a uma bola no sábado (3), na primeira mão do playoff de acesso à Liga 2 portuguesa de futebol, que opõe o terceiro classificado da Liga 3 e o 16.º do segundo escalão.

No Estádio Cruz do Reguengo, em Vila Verde, a equipa visitante marcou logo aos cinco minutos, pelo avançado João Mar-

cos, mas Gonçalo Teixeira empatou para os anfitriões, aos 30. Em cima do intervalo, a B SAD podia ter-se adiantado, mas João Marcos não conseguiu bater o guarda-redes do LANK, Ivo Gonçalves, numa grande penalidade.

A segunda parte não teve golos e o empate deixa tudo em aberto para a segunda mão, que se disputará no dia 11 de junho, em Rio Maior, casa emprestada da B SAD para este playoff.

JN/MS



**ACADEMY
Toronto**

2023 SEASON

U7, U8, U9, U10, U11 & U12 (Boys & Girls)
 SPRING - MAY23 TO JUNE 29
 SUMMER - JULY 11 TO AUGUST 17
 FALL - AUGUST 29 TO OCTOBER 5



CONTACT US IF YOU ARE INTERESTED
 IN JOINING ONE OF OUR TEAMS
 OR FOR MORE INFO

CONTACT 416.516.6816
 INFO@SPORTINGFC.TORONTO.COM
 @SCP_TORONTO

Licensed soccer coaches needed 647.877.0231

HAPPY PORTUGAL DAY



ACS
AUDIO-VISUAL

acsproductions.com

Backline Plus

backlineplus.com

BWMS
Band World Mobile Stages Inc.

bandworld.com

digital
entertainment

digitalxent.ca

S4
ENTERTAINMENT
AUDI/VISUAL

s4entertainment.com

PROVIDING IN-HOUSE SOUND AND LIGHTING FOR SPACES ACROSS ONTARIO

PETER & PAULS
hospitality group

BELLAGIO
OUTDOOR EVENT VENUE

CLUBHOUSE
EVENTSPACE

Eaton Hall
COUNTRY INN & SPA EST. 1910

Kortright
EVENTSPACE

the Minor
EVENT VENUE

PARAMOUNT
EVENTSPACE

UNIVERSAL
EVENTSPACE

THE VUE
EVENT VENUE



Feliz Dia de Portugal,
de Camões e das comunidades!



**CARPENTERS
& ALLIED WORKERS**

We build strong. Local 1030.

facebook.com/Local1030 | 905-652-4140



LIGA CONFERÊNCIA

West Ham derrota Fiorentina e conquista Liga Conferência

Clube inglês venceu 2-1 a equipa italiana. Não ganhava uma competição europeia há 58 anos.

Milhares de adeptos do West Ham e da Fiorentina deslocaram-se a Praga para a final da Liga Conferência Europa, esta quarta-feira (7), mas ingleses e italianos tiveram de sofrer até ao final para conhecer o vencedor da competição.

Empatados a 1 golo (Said Benrahma aos 62 para o West Ham e Giacomo Bonaventura aos 67 para a Fiorentina), foi preciso chegar aos 90 minutos para Jarrod Bowen mudar o marcador e fechar o resultado: 2 - 1 para os “hammers”, que há quase seis décadas ansiavam por um troféu europeu.

A última taça europeia ganha pelo clube inglês tinha sido conquistada em 1965, quando o West Ham se consagrou campeão da Taça das Taças.

Festejos e desacetos após o jogo

A euforia dos vencedores não tardou a encher as ruas de Praga, mas a festa acabaria por ser manchada por alguns episódios de desacetos e violência.

Depois de celebrarem a vitória na zona para adeptos em Letna Park, os fãs deslocaram-se sob forte vigilância policial para a zona histórica da capital checa, onde existem bares.

Adeptos da Fiorentina terão atirado mesas contra fãs do West Ham e agentes da polícia. Dezasseis pessoas foram detidas, mas os festejos continuaram entre os ingleses, que como John Carroll, não continham a emoção.

“Esperei 46 anos por este momento. Estou extasiado. Se chorei? Sim, chorei. Foi uma noite absolutamente fantástica para o West Ham e para toda a gente”.

JN/MS

FUTEBOL VIRTUAL

F. C. Porto conquista Taça de Portugal de futebol virtual

O F. C. Porto tornou-se bicampeão da Taça de Portugal de futebol virtual, ao triunfar na prova que se realizou na tribuna do Jamor. Dragões foram mais fortes que as restantes sete equipas que disputaram esta ronda final.

Após um caminho suado até ao jogo decisivo, com triunfos sobre Vincerá e Impulse GW, os dragões chegaram à final, onde defrontaram a Diogo Jota eSports, naquela que foi a melhor eliminação do dia, na Taça de Portugal.

O F. C. Porto, com a dupla Runrun e JPeres, entrou decidido a revalidar o título, e levou a melhor na primeira mão por 3-1. A Diogo Jota eSports reagiu na segun-



da mão, conseguindo o empate no agregado. Os azuis e brancos não sentiram a reação adversária e, em menos de 10 minutos virtuais, operaram a reviravolta, numa fase do jogo em que imperavam as transições rápidas.

Já para lá dos 90 minutos, o F. C. Porto recuperou a bola no meio campo e arrancou em direção à baliza adversária, num declarado clima de festa porque não haveria tempo para mais nenhum ataque, numa altura em que o agregado era de 5-3, favorável aos dragões.

Assim os portistas voltaram a sorrir no Estádio do Jamor e conquistaram a segunda Taça de Portugal consecutiva.

JN/MS



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

CANADÁ

Eustaquio e Steven Vitória convocados pelo Canadá

Stephen Eustaquio, do F. C. Porto, e Steven Vitória, do Desportivo de Chaves, foram convocados pelo selecionador do Canadá, John Herdman, para a Final Four da CONCACAF.

Com 30 internacionalizações, o médio centro de 26 anos é opção para o duelo, diante do Panamá, no dia 16, assim como o central flaviense. Se vencer, o Canadá

mede forças na final frente aos Estados Unidos ou o México.

Nesta temporada, Eustaquio alinhou em 44 partidas dos dragões, contribuindo com sete golos e seis assistências. Já o defesa, de 36 anos, marcou oito golos em 33 jogos ao serviço da equipa de Vítor Campelos.

JN/MS

ESCÓCIA

Jota marca e Celtic ganha a Taça da Escócia



Vitória por 3-1 sobre o Inverness, com um golo do extremo português.

O português Jota marcou o terceiro golo do Celtic no triunfo sobre o Inverness na final da Taça da Escócia (3-1), que permitiu aos “católicos” de Glasgow festejar o “treble”, após a conquista do campeonato e da Taça da Liga

Na final disputada no estádio de Hampden Park, Jota marcou já nos descontos, aos 90+1 minutos, num jogo em que Furuhashi, aos 38, e Abada, aos 65, tinham marcado para Celtic, com Mackay a reduzir para o Inverness, aos 84 minutos.

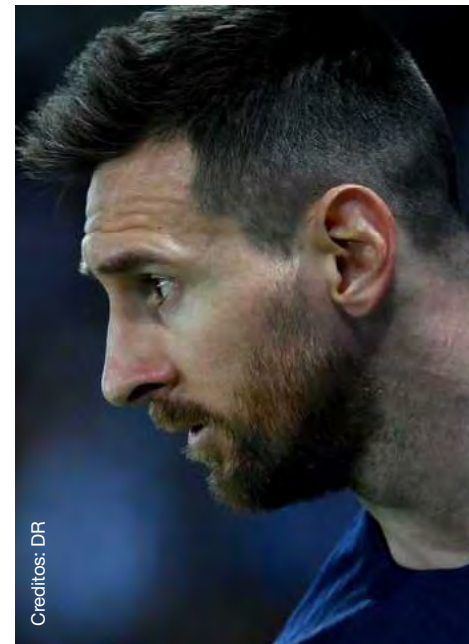
O avançado português, que chegou na época passada ao Celtic, por empréstimo do Benfica, e que acabou por assinar a título definitivo pelo clube de Glasgow, também tinha vencido a Liga e a Taça da Liga da Escócia em 2021/22.

JN/MS

EUA

Messi confirma que vai ser jogador do Inter Miami

É oficial: Lionel Messi vai jogar na Liga norte-americana, ao serviço do Inter Miami. O anúncio foi feito esta quarta-feira (7) pelo jogador, numa entrevista ao Mundo Deportivo em conjunto com o Sport, depois de no passado fim de semana se ter despedido do Paris Saint-Germain. O argentino chega assim a um novo campeonato - o terceiro da carreira profissional - a custo zero, uma vez que vai terminar contrato com os parisienses, que finda a 30 de junho.



Creditos: DR

Segundo a imprensa internacional, Messi deverá auferir cerca de 60 milhões de euros por ano. Além disso, parte das receitas geradas por novas subscrições da MLS Season Pass (serviço de transmissão do campeonato norte americano na Apple TV+) e uma parte dos lucros gerados pela Adidas resultantes da contratação do futebolista vão estar incluídos no contrato do argentino.


A saída de Messi do PSG já era um tópico a ser falado há cerca de um mês e desde então que muito se tem falado do futuro do jogador. Da Arábia Saudita, tinha surgido uma proposta de cerca de mil milhões de euros por dois anos de contrato. O Barcelona também tentou o regresso do ex-prodígio da Catalunha e inclusive esteve reunido com Jorge Messi, pai do argentino. Porém, devido às complicações do fair-play financeiro não foi possível apresentar uma proposta concreta. Perante estes cenários, Lionel Messi optou por mudar-se para os Estados Unidos.

Messi abandona assim o futebol europeu 23 anos depois de ter deixado o Newell's Old Boys, da Argentina, pelo Barcelona. Esteve vinculado aos catalães desde 2000


até 2021, apontando 672 golos e 303 assistências em 778 jogos em todas as competições. Seguiu-se então uma aventura no PSG, durante duas épocas, onde marcou 32 golos e 25 assistências em 75 jogos.

O Inter Miami é um clube recente, criado apenas em 2018. Foi fundado e é presidido por David Beckham, antiga estrela do futebol mundial. O emblema começou a competir na MLS (Liga norte-americana) em 2020. Nesse ano, conseguiu chegar aos play-offs, feito que repetiu em 2022. Nos outros anos ficou-se pela primeira fase do campeonato e, na presente época, encontra-se no último lugar, com 15 pontos.

JN/MS



Christopher J. Clapperton
Barrister & Solicitor



**CLAPPERTON
MUNRO LAW**

APART FROM THE REST

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

FALAMOS PORTUGUÊS

1 Willingdon Blvd, Etobicoke | 416-443-1200
cmlaw.ca | cclapperton@cmlaw.ca



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 residenciais de uma só família, renovadas e actualizadas - 20% de DESCONTO
- Se reside em Mississauga, Oakville, Brampton, Concord, Ajax, Richmond Hill, Pickering, Oshawa, Hamilton, Barrie ou Bradford - Compare as nossas Tabelas
- Se é inquilino e reside num apartamento ou “flat”, proteja os seus bens com uma apólice (tenants insurance) - Fale connosco

OFERECEMOS A SOLUÇÃO CERTA PARA QUALQUER TIPO DE SEGURO

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

416.534.8455
luso@lusoinsurance.com



Creditos: DR

ANDEBOL

F. C. Porto sagra-se campeão

Vitória sobre o Marítimo, por 33-25, na última jornada do campeonato, vale o 24.º título nacional aos dragões.

O F. C. Porto sagrou-se, no sábado (3), campeão nacional de andebol, ao vencer o Marítimo, no Funchal. A equipa treinada pelo sueco Magnus Andersson entrou na 26.ª jornada com um ponto de vantagem sobre o Sporting e manteve a liderança, apesar do triunfo dos leões no pavilhão do ADA Maia (23-32).

Os dragões celebram, assim, o 24.º campeonato de um palmarés que foi muito enriquecido nos últimos anos. Desde

a chegada do técnico sueco ao clube, em 2018/19, o F. C. Porto foi sempre campeão e só não teve a oportunidade de chegar agora ao penta porque na época de 2019/20 o título não foi atribuído devido à interrupção da competição, forçada pelo início da pandemia de covid-19.

Neste jogo decisivo com o Marítimo, os azuis e brancos estiveram sempre na frente do marcador, mas ao intervalo ganhavam por apenas três golos (15-18). Na segunda parte, a vantagem portista alargou-se e o triunfo nunca chegou a estar em causa.

JN/MS

HÓQUEI FEMININO

Benfica sagra-se decacampeão ao vencer o Turquel

O Benfica sagrou-se decacampeão nacional feminino de hóquei em patins ao vencer o HC Turquel, por 4-1, na última partida, com o "hat-trick" de Maria Sofia Silva e um golo de Marlene Sousa, que protagonizaram a reviravolta.

Rita Lopes inaugurou o marcador, aos 08 minutos, e levou o HC Turquel para o intervalo a sonhar com a conquista do título, que tinham conseguido em 2011/12, mas, na segunda parte, o "bis" de Maria Sofia Silva, aos 31 e 34, colocou o Benfica a ganhar. Marlene Sousa, aos 38 ampliou a contagem e, em manhã de ouro, Maria Sofia Silva selaria o resultado, aos 50.

Destaque também para a presença do presidente do Benfica, Rui Costa, na saudação coletiva da equipa antes do apito inicial de Cidalino Lamosa, da associação de patinagem de Setúbal, que se despediu da alta-roda da modalidade, e que deverá continuar ligado nos distritais.

Depois do triunfo do HC Turquel em 28 de maio, no desempate por grandes penalidades (3-3, 2-1), e da vitória do Benfica este sábado, por 7-1, as duas equipas entraram algo receosas uma da outra, embora as forasteiras procurassem ter mais do domínio da bola.

Foi precisamente numa jogada de insistência que o Turquel se adiantou no marcador, com o golo de Rita Lopes, aos 08 minutos, jogadora que, em conjunto com a irmã, Rute, representou os "encarnados" de 2013/14 a 2018/19, rumando depois para o Sporting durante três épocas. Esta temporada representaram ambas do HC Turquel.

O Benfica não desarmou, cresceu no jogo e até poderia ter chegado ao golo, aos 16 minutos, por intermédio de Catalina Flores, mas a chilena hesitou demasiado e permitiu que as adversárias se reposicionassem.

A equipa da associação de patinagem de Leiria deu uma lição de bem defender e tapou os caminhos da baliza a cargo de Cláudia Vicente e chegou ao intervalo na condição de vencedor do encontro.

Na segunda parte, o Benfica continuou a carregar e chegou à igualdade, aos 31 minutos, na sequência de uma jogada de ataque organizado e onde apareceu Maria Sofia Silva, à boca da baliza, para fazer o 1-1.

O (pouco) público presente no pavilhão da Luz, nem parecia que se discutia um título nacional, começou a acordar até que, aos 34 minutos, novamente Maria Sofia Silva deixou-os em ebulição ao fazer o 2-1 e, simultaneamente, deixar o Benfica mais próximo do 'deca'.

O treinador Paulo Almeida era dos poucos que ainda não estava convencido e quando viu o Benfica a recuar demasiado solicitou às jogadoras do Benfica que continuassem a pressionar.

O golo do 'descanso' surgiu do 'stick' da capitã Marlene Sousa, que na recarga da uma grande penalidade, não tremeu e fez o 3-1, aos 38 minutos.

Na ponta final, o Turquel balanceou-se para o ataque e acabou surpreendido a 54 segundos do final com o 'hat-trick' de Maria Sofia Silva, que selou o 4-1.

JN/MS



Creditos: DR

Feliz Mês

de Portugal!

Vamos celebrar o 70º aniversário da Imigração Portuguesa para o Canadá.



MARIT STILES

MPP DAVENPORT

📞 416-535-3158 ✉ MStiles-CO@ndp.on.ca
📍 1199 Bloor St. W. 🌐 maritstilesmp.ca



JUDO

Rochele Nunes vence Grand Prix de Dushanbe

A judoca portuguesa Rochele Nunes conquistou, no domingo (4), a medalha de ouro na categoria de +78 kg no Grand Prix de Dushanbe, no Tajiquistão, num regresso à competição dois meses depois de ter feito uma pequena fratura num cotovelo.

A lesão sofrida no Grand Slam de Anália impediu a judoca do Benfica de competir já em maio no Mundial, que decorreu em Doha.

No Grand Prix de Dushanbe, a judoca de origem brasileira e que passou a representar Portugal a partir de 2019, venceu os quatro combates que efetuou, numa competição em que era a segunda mais bem cotada da sua categoria.

Rochele Nunes (16.^a do ranking mundial), que está em zona de apuramento, venceu a zimbabueana Christi-Rose Pretorius (120.^a), a russa Daria Vladimirova

(70.^a), a competir com estatuto neutro, a polaca Kinga Wolszczak (42.^a) e a alemã Samira Bouizgarne (60.^a).

Na final, a judoca do Benfica pontuou para waza-ari a 01.31 minutos do final de combate, com uma imobilização que não conseguiu levar até ao final, o que lhe daria o ippon, mas, mesmo assim, conseguiu segurar a vantagem e vencer o combate.

No Grand Prix de Dushanbe, a seleção contou ainda com Joana Diogo (-52 kg) e Rodrigo Lopes (-60 kg), quinto e sétimos classificados, respetivamente, bem como com Anri Egutidze (-81 kg), que no sábado (3) conquistou a medalha de bronze.

Os judocas lusos procuram no circuito mundial garantir vitórias e pontos na qualificação para os Jogos Olímpicos de Paris2024, com a pontuação a contar a 100% já este mês, a partir do Grand Slam de Ulan Bator (23 a 25 de junho).

JN/MS



Creditos: DR



Creditos: DR

FÓRMULA 1

Verstappen vence em Barcelona e reforça liderança no Mundial

O piloto neerlandês Max Verstappen (Red Bull) venceu, no domingo (4), o Grande Prémio de Espanha de Fórmula 1, sétima corrida da temporada, e reforçou a liderança do campeonato.

da, cortando a meta com 24,090 segundos de vantagem sobre o segundo, o britânico Lewis Hamilton (Mercedes), com o também britânico George Russell (Mercedes) em terceiro, a 32,389.

Verstappen, que largou da pole position, liderou todas as voltas e somou um ponto extra pela volta mais rápida.

Com estes resultados, Verstappen reforçou a liderança do campeonato, com 170 pontos.

JN/MS



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 our 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



CARPENTERS
& ALLIED WORKERS
LOCAL 27

Feliz Dia de Portugal!



SAFE, WELCOMING AND INCLUSIVE
TO EVERYONE.

222 Rowntree Dairy Road, Woodbridge, ON L4L 9T2

T: 905-652-4140 | www.ubc27.ca |    @carpenters27

MLS

TFC blows late lead, draws with Minnesota United

A single point and more late-game pain for Toronto FC.

Toronto, on the strength of a 58th-minute goal by Lorenzo Insigne, seemed headed for its first road win of the season only to have to settle for a 1-1 draw with Minnesota United on Saturday (3) after substitute Kervin Arriaga scored in the 89th minute.

“When you work that hard you want the group to take three points,” said Toronto coach Bob Bradley. “Especially when you consider the tough stretch we’ve been through. On that end, there’s real disappointment there tonight ... A tough one.”

Minnesota put just three of its 19 shots on target but the game turned with the arrival of attacking midfielder Emanuel Reynoso in the 65th minute. The Argentine designated player, who led Minnesota with 10 goals and 11 assists last year, was making his first appearance after being suspended for not joining the team at the start of this season.

Toronto’s cause was not helped by an injury to centre back Matt Hedges, who limped off in the 57th minute. Sigurd Rosted, his replacement, had not seen action since May 9 due to a rib injury.

Reynoso, delivering dangerous balls from set pieces as under-pressure Toronto was forced to foul, pulled the strings as Minnesota mounted a comeback.

A Reynoso free kick off a Rosted foul almost led to a Minnesota goal in the 87th minute, with Toronto centre back Aime Mabika making a key block of a Mender García shot from close range.

Minnesota kept up the pressure. And after Federico Bernardeschi cleared the ball from a Minnesota corner, it found its way to Reynoso on the left flank. His well-aimed cross dropped to Bongokuhle Hlongwane



at the far post, with Toronto goalkeeper Sean Johnson making a marvellous save to parry the South African’s header.

But the rebound went to Arriaga who sidestepped two defenders and fired a shot that deflected in off midfielder Mark-Anthony Kaye.

TFC, which put five of its 10 shots on target, hung on for the tie as Minnesota kept coming in stoppage time.

Toronto (3-5-9) extended its unbeaten league run to three games (1-0-2). But it has won just two of its last 14 outings in all competitions (2-5-7).

“There are things there that if we can continue to build on are positive moving forward,” Bradley said of his team’s performance.

“At the end of the day we do have to be disappointed in ourselves because I don’t think TFC plays for draws,” added Mabika. “But we take it as a positive still – in terms of the performances that we’ve seen, everyone working hard, it looks like a real

team. I think it we keep going on this road, it’s more sustainable.”

Toronto went ahead on a 58th-minute counterattack led by Bernardeschi after Minnesota lost the ball near the TFC goal. The Italian charged up the middle of the pitch with the ball eventually finding its way to Richie Laryea whose cross went through the penalty box to Insigne who beat Canadian ‘keeper Dayne St. Clair for his second goal of the season.

Toronto gave up goals in the 90th and 98th minute in a season-opening 3-2 loss at D.C. United. More recently it lost 1-0 May 20 at Austin FC on a 91st-minute goal by Gyasi Zardes.

TFC has yet to win on the road this season (0-4-4). Its last away victory in league play was Aug. 27 at Charlotte.

Minnesota (5-6-5) has won just one of its seven league games at home (1-1-5) this season.

Both teams were playing their third game in a week.

Toronto defeated D.C. United 2-1 and drew 0-0 with the Chicago Fire, with both games at BMO Field.

Minnesota, which is winless in its four matches in all competitions (0-2-2), lost 2-1 at Austin after tying visiting Real Salt Lake 1-1.

It was 31 Celsius at kickoff for Toronto’s first visit to Allianz Field, which opened in April 2019.

Toronto sent on Brandon Servania and Deandre Kerr at halftime for Kosi Thompson and Jahkeele Marshall-Rutty with Bernardeschi taking a more central role.

Toronto was missing defender Shane O’Neill, midfielders Michael Bradley, Jonathan Osorio, Victor Vázquez and Alonso Coello and forward Adama Diomande.

Missing for Minnesota were defenders Mikael Marques, Bakaye Dibassy, Kemar Lawrence (a former TFC player) and Ryen Jiba and midfielder Robin Lod. Former Toronto ‘keeper Clint Irwin was on the Loons’ bench.

Toronto and Minnesota had met just three times previously, with TFC winning the last encounter 4-3 at BMO Field in April 2019. The teams combined for 19 goals in those three matches.

Toronto came into Saturday’s (3) game leading the series 2-1-0, losing 4-3 in its lone visit to Minnesota in July 2018. That game was at TCF Bank Stadium, now known as Huntington Bank Stadium, on the University of Minnesota campus in Minneapolis.

After winning only one of seven matches (1-4-2) in May in all competitions, TFC faces a less congested June with just four matches and an 11-day international break in mid-month.

Toronto hosts Nashville next Saturday (10).

TSN/MS

NATIONAL TEAM

Captain Atiba Hutchinson leads Canada into CONCACAF Nations League finals

Captain Atiba Hutchinson will lead Canada at the CONCACAF Nations League finals.

The 40-year-old from Brampton, Ont., acknowledged in March, after helping Canada to a 4-1 win over Honduras in Toronto, that he likely only has a few games left.

The hope is that the veteran Besiktas midfielder can hoist a trophy for Canada before calling it quits.

Hutchinson, the Canadian men’s caps leader at 103, gets that chance next week when the 47th-ranked Canadians take on No. 58 Panama in the CONCACAF Nations League semifinal in Las Vegas. The 13th-ranked United States takes on No. 15 Mexico in the other June 15 semifinal at Allegiant Stadium. The final and third-place game go June 18.

Winning the tournament would be “huge,” Hutchinson said in March.

“It’s something that’s missing for us,” he said. “Lately we’ve been doing well. We’ve been playing good over this last cycle of qualifying to get ourselves in a World Cup. We got to a World Cup and got to enjoy that moment. But we need to start winning and showing that we’re a dominant force here in CONCACAF.”

Coach John Herdman’s 23-man roster features 19 players – including Hutchinson – who were part of the 26-man World



Cup squad in Qatar last year. The additions are goalkeeper Tom McGill, defenders Scott Kennedy (who missed the World Cup through injury) and Dominick Zator and midfielder Victor Loturi.

The uncapped McGill, Zator and Loturi were also called into camp by Herdman for the March games against Honduras and in Curacao (a 2-0 Canada win) but did not see action.

The March matches were the first for the Canadian men since Qatar.

Gold Cup next on schedule

After the Nations League, the Canadians turn their attention to the Gold Cup. Canada opens Group D play against a yet-to-be-determined qualifier in Toronto on June 27 before heading to Hous-

ton to play No. 116 Guatemala and No. 165 Cuba.

Canada Soccer is expected to name a Gold Cup roster after Nations League play.

The Canadian men are 4-2-6 all-time against Panama, which won 1-0 the last time the two teams met in March 2022 in Panama City in Canada’s final World Cup qualifying game. Canada had already booked its ticket to Qatar by then.

The Nations League features 41 teams from North and Central America and the Caribbean split into three tiers: League A (12 teams), B (16) and C (13). The four group winners in League A advanced to the final four.

Canada (3-1-0) finished atop Group C. Mexico (2-0-2) topped in Group A, while Panama (3-0-1) and the U.S. (3-0-1) won Group B and D, respectively.

The U.S. is seeded first in the final four, based on its group stage performance. Panama is No. 2, followed by Canada and Mexico.

The Americans won the first edition of the CONCACAF Nations League in 2021, defeating Mexico 3-2 on Christian Pulisic’s penalty in extra time in Denver. Honduras was third and Costa Rica fourth.

Canada missed out on the inaugural final four, finishing runner-up to the U.S. in its group on goal difference.

CBC/MS



FELIZ DIA DE PORTUGAL



ROOFING SOLUTIONS
YOU CAN TRUST

vianaroofting.com

FELIZ DIA DE *Portugal*



Symington 337 Symington Ave, Toronto. 416-535-9993 | **Crossroads Plaza** 2625-A Weston Rd, Unit 2, Toronto. 416-245-3847
Dundas & Ossington 1209 Dundas St W, Toronto. 416-534-3847 | **Dundas & Jane** 3497 Dundas St W, Toronto. 416-761-9499
Westside Mall 2406 Eglinton Ave, Toronto. 416-657-1999 | **Etobicoke** 1451 Royal York Rd, Unit 101. 416-241-9993
Mississauga 5425 Creditview Rd, Unit 14. 905-814-0049 | **Bradford** 442 Holland St W. 905-775-7400
Vaughan 3651 Major Mackenzie Dr, Unit E5. 905-303-3847 | **Whitby** 301 Dundas St W. 905-668-2253

caldensebakery.ca

LiUNA! LOCAL 183

TORONTO - BARRIE - COBOURG - GUELPH CAMBRIDGE - KINGSTON

FELIZ DIA DE PORTUGAL

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



Who will manage all the future condos in Ontario?

Ontario's condo management industry is calling for change as the province plans to build 1.5 million homes in 10 years, including a large number of new condos.

The severe shortfall of licensed condo managers has been a subject of concern over the past few years. The condo boom coupled with the looming retirement of those already employed will add even more pressure to the labour drought, the Association of Condominium Managers of Ontario (ACMO) warned in a statement released on May 29.

Urbanation reported that 125,000 new condo units are planned for completion in Toronto between 2023 and 2028, with a fifth on target for this year alone. These buildings will require oversight for daily operations, including maintenance, financial management and resident relations.

“Without adequate management, condominium buildings can quickly fall into disrepair, leading to a host of problems for residents, including escalating long-term repair and replacement costs and potential owner assessments, safety hazards, financial instability, and legal issues,” ACMO states. “Ultimately this leads to a decrease in residents’ satisfaction and a decline in the value of the condominium units.”

As required by the Condominium Management Services Act, 2015, condo corporations in Ontario must be managed by someone holding a valid general license issued by the Condominium Management Regulatory Authority of Ontario (CMRAO), except when the condo corporation is self-managed by a volunteer board. This is achieved through the CMRAO’s six educational courses and two or more years of providing condo management services.

As of July 2023, managers are also required to complete 10 hours of continuing education each year to keep their license. According to the CMRAO, 2,543 general license holders manage more than 12,400 condo corporations, representing 900,000-plus units throughout Ontario. There are 5.3 condo corporations for every general licensee. ACMO says this falsely assumes that every general licensee in Ontario oversees multiple condos in each of their portfolios.

“In my experience, a solitary manager of a stand-alone building can comfortably manage about 270 high-rise units,” said Catherine Murdock, district manager for Del Property Management Inc. “This means preparing monthly meetings with one board of directors, one annual budget meeting and one AGM. Managers have an extremely robust job description ensuring the safety and comfort of the residents, monitoring contractors, and the additional administrative tasks implemented by the new condominium authorities.”



ACMO says an estimated 3,333 general license holders are required to manage the current inventory of units in Ontario. To relieve the shortfall, the province’s 1,638 limited license holders handle some daily administration tasks; however, they require no management experience or training and must be supervised by a general licensed manager. Not all will aspire to becoming a general licensee.

As Baby Boomers retire from various industries, condo management is far from immune. A recent ACMO membership survey found 57 per cent of the managers who responded were aged 55 or higher, with 13 per cent aged 65 and nearing retirement and 5 per cent being under 34.

So who is going to manage all of the new condominium corporations planned for the future? It is incumbent on all industry stakeholders to address this issue to ensure the long-term success of condo living in Ontario.

Next steps

Recommendations directed to industry stakeholders detail necessary reform. The

first recommendation calls for the government, specifically the CMRAO to work with stakeholders to create a plan to recruit, educate and license more managers.

“This could include promoting the career path through Ontario colleges and government retraining programs such as the Ontario Bridge Training Program and offering incentives to enter the field,” ACMO advises. “Another possibility is to keep licensing education and licensing fees as low as possible to help reduce a formidable barrier to entry into the condo management field and improve manager retention.”

Among other recommendations:

The Condominium Authority of Ontario should educate owners about the importance of obtaining quality management and the higher fees that come with that.

Generating more awareness of the manager shortfall among the public via ACMO, the Canadian Condominium Institute (CCI), and the Community Associations Institute (CAI). This includes providing extra support, resources and continuing

education to promote the profession as a viable career path.

Higher salaries encouraged

Low salaries contribute to the shortfall, so condo corporations and their management firms must work together to keep salaries competitive to attract those considering condo management as a career.

“Most condominium corporations are pressured by their owners to keep condo fees low,” states ACMO. “As a result, when selecting management firms, they often prioritize cost-cutting measures over quality management, forcing management firms to limit what they pay managers and/or increase the workload of their managers. As such, managers are often required to manage multiple condo corporations within a portfolio to earn more, reducing their dedicated time to each, impacting the quality of service provided.”

“Property managers don’t manage a desk,” added Robert Weinberg, president and CEO of Percel Inc. “They manage multi-million dollar corporations and protect what is likely the largest financial investment made by its owners. They should be shown the respect they have earned and be paid commensurate to their expertise, experience and importance of this role.”

As salaries have improved, this is causing managers to switch employers to find better-paying opportunities elsewhere. In turn, firms are boosting compensation to retain existing managers or entice new talent with higher rates.

Dean McCabe is president of The Meritus Group Management Inc. “With a limited number of existing General Licensees and the recent delay in providing education to management candidates due to the change in educational requirements, many management firms are continuously searching for qualified managers or trying to develop new talent from the pool of Limited Licensees,” he said in the statement. “Boards must also be willing to hire Limited Licensees who are gaining the required experience to advance their careers while they work.”

These are a few strategies in need of urgent attention, along with reframing the profession.

“The good news is that the unprecedented demand for managers presents an excellent opportunity for individuals looking for a fulfilling career path that offers recession-proof job security and massive growth potential,” ACMO explained. “But more needs to be done to promote the condominium management profession and reduce the barriers to entry.”

TRN/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

Habitantes Demais

Paulo Gil Cardoso
Opinião



Na Grécia antiga Hipódamo definiu 10 mil habitantes como número máximo de sustentabilidade para Atenas.

Salvaguardando as devidas distâncias e diferenças civilizacionais e tecnológicas para com a antiga civilização grega, nos dias que correm, considera-se que o número ideal para a sustentabilidade ambiental e de qualidade de vida das populações será de cerca de 25 mil habitantes para uma localidade.

Temos atualmente concentrações de:

Cidade	País	População
Tóquio	Japão	37.843.000
Jacarta	Indonésia	30.539.000
Deli	Índia	24.998.000
Manila	Filipinas	24.123.000
Seul	Coreia do Sul	23.480.000
Xangai	China	23.416.000
Carachi	Paquistão	22.123.000
Pequim	China	21.009.000
Nova Iorque	EUA	20.630.000
Guangzhou	China	20.597.000
São Paulo	Brasil	20.365.000
Cidade do México	México	20.063.000
Mumbai	Índia	17.712.000
Osaka	Japão	17.444.000
Moscou	Rússia	16.170.000
Dhaca	Bangladesh	15.669.000
Cairo	Egito	15.600.000
Los Angeles	EUA	15.058.000
Bangkok	Tailândia	14.998.000
Calcutá	Índia	14.667.000

Imaginem os dejetos diários destes números de pessoas a serem produzidos e despejados num único local, pois é isso mesmo que acontece. Qual a capacidade de absorção e encaixe da natureza relativamente à astronômica quantidade de resíduos num espaço muito limitado?

A sustentabilidade ambiental e a gestão de recursos são impossíveis de gerir

equilibradamente e eficientemente nestas enormes escalas. Se pretendemos que a civilização humana perdesse teremos de estabelecer regras e limites, por mais que nos custe, teremos de regular urgentemente a forma como criamos aglomerados urbanos.

As grandes aglomerações têm uma série de problemas. Em termos ambientais destaca-se a poluição de diversa ordem, como a qualidade do ar, resíduos urbanos, dejetos, etc.. No que se refere a impactos diversos, temos impermeabilização de solos, destruição de habitats, etc., mas também existem enormes problemas como o fornecimento de recursos aos grandes aglomerados, sejam eles de água, energia ou alimentação. As Nações Unidas referem as grandes concentrações de população como a principal causa de escassez de água.

Os problemas sociais são também eles exacerbados pelas grandes concentrações de população, a criminalidade, o desemprego, doenças do foro psicológico, doenças transmissíveis, etc., etc.. O risco de vítimas de cataclismos, como terremotos, cheias, incêndios, e outros, é muitíssimo mais elevado.

A pegada ecológica de centros urbanos superpopulosos é imensamente maior que a de aglomerados pequenos, o esforço logístico de abastecimento de alimentação, por exemplo, ou o dispêndio de energia numa metrópole é incomparavelmente maior do que para o mesmo número de habitantes espalhados por centenas de aldeias ou vilas. O facto de as cidades não conseguirem produzir quase nada do que consomem é uma das principais razões para a sua não sustentabilidade.

Voltando à Grécia Antiga, há mais de 2 mil anos, os pensadores e gestores das cidades-estado como Atenas, percebiam perfeitamente os problemas relativos a grandes concentrações de habitantes, determinando qual o número de almas que poderiam viver nos seus limites, olhando especialmente à produção de alimentos e à eficácia de defesa aquando de situações de guerra. Quando se atingia o número máximo admissível de sustentabilidade, os habitantes eram movidos para a criação de novas cidades ou colónias, tendo elas próprias os seus números-limite definidos.

Com toda a nossa evolução de conhecimento e de tecnologia, porque razão nos esquecemos de princípios tão básicos? Como permitimos que as aglomerações sejam espontâneas e caóticas?

Aumentam diariamente as minhas dúvidas relativamente à sapiência que reclamamos ter. Os caminhos que trilhamos são becos sem saída para a nossa existência e para a continuidade da vida na Terra.

ACCORD TOURS

Your #1 Choice to Portugal



Lisboa · Porto · Faro
Contacte o seu
Agente de Viagens

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

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

Ont. Reg# 1649491



Camõesradio.com





BEBER (MAIS) ÁGUA

Devia ser algo tão rotineiro que nem sequer merecia ter um artigo deste tipo a ser-lhe dedicado: beber água é essencial à nossa existência, mas nem assim parecemos dar a devida importância a este gesto tão simples e ao mesmo tempo de tão elevada importância. Vamos lá: o seu aspeto incolor e transparente aliado ao seu sabor e odor inexistente com certeza não fazem dela o mais apetecido dos alimentos... Mas há muitos e bons motivos para que, caso não o façam, comecem a beber mais água!

Podemos começar logo por pensar no seguinte: o corpo humano é constituído por cerca de 50 a 70% de água. À nascença e durante a infância esta percentagem é maior - situando-se por volta dos 70% - mas ao longo da vida vai diminuindo, sendo que existem diversos fatores que contribuem para tal: por exemplo, o tecido adiposo (cuja principal função é o armazenamento de gordura, sendo assim a maior reserva energética do organismo) possui uma percentagem inferior de água do que o tecido magro - ora, por norma as mulheres têm tendência para ter mais gordura, o que explica a menor percentagem de água no corpo feminino (entre 52% a 55%) do que no masculino (cerca de 60%). Sabe-se também que a percentagem de água corporal é menor nos idosos e em pessoas obesas.

Já se analisarmos de uma forma mais geral, percebemos que a água representa $\frac{3}{4}$ do nosso organismo: para além dos já referidos 50 a 70% no corpo humano, também o sangue contém cerca de 85% de água, o cérebro cerca de 80% e os músculos e as células possuem 75 e 90%, respetivamente.

E SE FOREM PRECISAS AINDA MAIS RAZÕES...

Bem, muitos de vocês podem pensar: “então, se o meu corpo já tem tanta água, porque é que eu ainda tenho que beber mais?”. E a resposta está naquilo a que chamamos “equilíbrio hídrico” - ou seja, tentar igualar a água que se ingere com a água que se perde. Sim, porque ao longo do dia vamos perdendo água! Apesar da urinar ser o principal modo para tal (em média, os rins podem gerar entre meio litro a mais de 10 litros de urina em 24 horas), também perdemos cerca de um litro de água através da evaporação da mesma pela pele e pelos pulmões: se, por exemplo, praticarmos uma atividade física exigente ou formos expostos a um dia de temperaturas elevadas, que nos faça transpirar bastante, o volume de água perdido por evaporação vai ser, como é compreensível, ainda maior.

Mais ainda, também perdemos uma quantidade reduzida de água através do aparelho digestivo: no entanto, se estivermos doentes, com vômitos e/ou diarreia podemos perder quatro ou mais litros por dia.

Por isso mesmo, devemos ter em conta que a água que ingerimos deve “compensar” a água que vamos perdendo: normalmente, o aconselhado é a ingestão de 1,5 a 3 litros por dia - é importante notar que o nosso corpo consegue obter água não só através da ingestão da mesma como também através de alimentos com alto teor de água, como por exemplo o tomate, a laranja ou até sopas.

Uma adequada ingestão de água é não só essencial para o bom funcionamento dos rins como para desintoxicar o organismo, prevenir a obstipação, facilitar o processo digestivo e prevenir a desidratação. Mas os benefícios não ficam por aqui: regulação da temperatura corporal, proteção das articulações, ajuda na perda de peso, pele mais hidratada, alívio de dores de cabeça e enxaquecas e aumento da energia são apenas alguns exemplos.

AS ESTRATÉGIAS

- Mas chega de conversa: se têm dificuldade em beber mais água ou se se esquecem de o fazer ao longo do dia anotem já estas dicas!
- Tenham sempre à mão uma garrafa de água.
- Criem o hábito de beber sempre um copo de água ao acordar e antes de deitar.

- Existem garrafas que já possuem marcações, como por exemplo metas horárias para beber determinada quantidade de água, mas se podem fazê-lo numa garrafa normal, com um marcador.
- Podem dar um sabor mais agradável à água, aromatizando-a com frutas ou citrinos e hortelã ou menta.
- Chás ou infusões são ótimas alternativas à água “simples”, já que também hidratam e possuem outras funções benéficas. Lembrem-se, no entanto, de não adicionar açúcar.
- Existem apps para o telemóvel que enviam, ao longo do dia, lembretes para ingestão de água. Podem também colocar alertas ou escrever em pequenos post-it's e espalhá-los pela casa ou pelo espaço de trabalho.
- Na hora da refeição, optem sempre pela água.
- Um outro truque para aumentar a ingestão de água é apostar no consumo de frutas como a melancia, melão, laranja, banana, maçã, abacaxi ou uva, que contém entre 70% e 90% de água na sua composição.

Inês Barbosa/MS

De **segunda a quinta-feira**,
das **17h às 21h**,
na **Camões Radio**

Ouçã em camoesradio.com ou
faça download da aplicação



SCAN ME

PEGADO
A
SI



A Beleza do Envelhecer Uma Celebração da Vida

Hoje, enquanto celebro meu aniversário, uma sensação de gratidão e reflexão toma conta de mim. À medida que os anos passam, aprendi a valorizar e abraçar o processo natural do envelhecimento. É um lembrete de que cada ruga, cada cabelo grisalho e cada linha de expressão são testemunhas das inúmeras experiências e histórias que vivi ao longo da minha jornada. Em uma sociedade que muitas vezes valoriza a juventude e a beleza efêmera, é essencial lembrarmos que o envelhecimento é um presente. É um sinal de sabedoria, resiliência e crescimento pessoal.

Cada ano que adicionamos à nossa idade é uma oportunidade para amadurecer, aprender lições preciosas e compartilhar nossa sabedoria com os outros. Ao aceitar o envelhecimento, abrimos as portas para uma perspectiva única de vida. A beleza não está mais ligada apenas à aparência física, mas à profundidade de nossa alma. Nossos sorrisos carregam histórias, nossos olhos refletem a jornada percorrida e nossas mãos mostram o trabalho árduo e as conquistas alcançadas. Cada marca que o tempo deixa em nosso corpo é um lembrete de que vivemos e experimentamos a plenitude da existência.

Na minha humilde opinião e na minha própria percepção, o segredo para abraçar a beleza do envelhecimento reside em valorizar o presente e nutrir nosso bem-estar emocional, físico e espiritual. É permitir-se celebrar cada estágio da vida e encontrar alegria nas pequenas coisas. É encontrar o equilíbrio entre aceitar as mudanças natu-

rais e cuidar de nós mesmos com gentileza e amor. Além disso, é importante lembrar que o envelhecimento nos conecta a uma comunidade maior. Somos parte de uma geração que traz consigo uma riqueza de experiências compartilhadas e histórias inspiradoras. Podemos nos unir para apoiar uns aos outros, compartilhar risos, aprender uns com os outros e continuar a construir relacionamentos significativos.

Essa semana eu inventei uma frase: “número são números, envelhecimento é dádiva”. Pois é! Envelhecer é uma dádiva que muitos não têm o privilégio de experimentar. É uma jornada que nos permite abraçar a plenitude da vida e encontrar beleza mesmo nas adversidades.

Portanto, neste dia especial em que comemoro meu aniversário, convido todos a celebrarem comigo a beleza do envelhecimento. Que possamos apreciar as bênçãos que cada novo ano traz e abraçar a oportunidade de vivermos com gratidão, aceitação e alegria. Que o envelhecimento seja uma jornada de autodescoberta contínua, de crescimento pessoal e de amor incondicional por nós mesmos.

Hoje, celebro a vida e agradeço por cada momento vivido. Que possamos todos nos lembrar da beleza eterna que reside em cada um de nós, independentemente da idade. Feliz aniversário para mim e para todos aqueles que também celebram a passagem do tempo com gratidão e apreço pela beleza que o envelhecimento traz consigo.

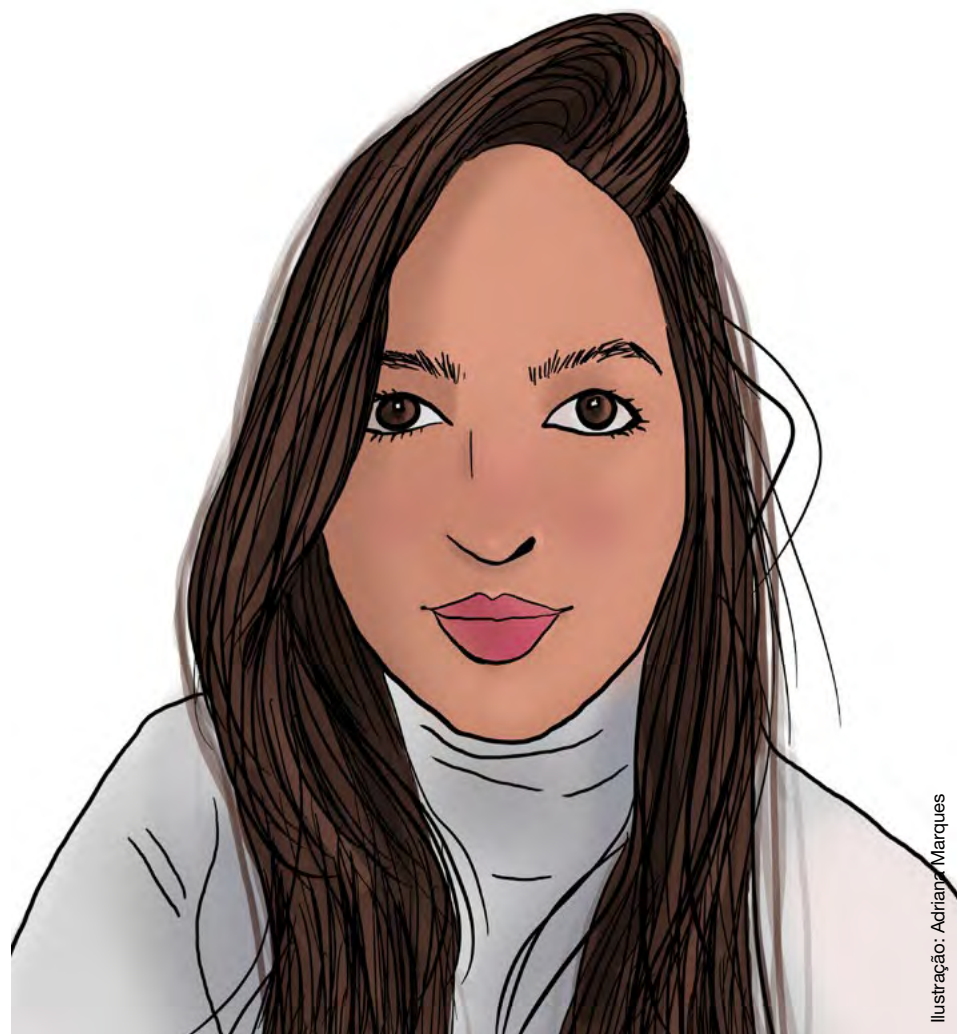


Ilustração: Adriana Marques

LEÃO D'OURO

RESTAURANT | PATIO | TAKE-OUT



Feliz Dia de Portugal

LEAODOURO.COM | 905.566.5326 | 920-A DUNDAS ST, E. MISSISSAUGA

ASTRUD GILBERTO



Credito: DR

O mundo despediu-se de um dos maiores nomes da bossa nova: Astrud Gilberto, a voz da versão inglesa de Garota de Ipanema e a primeira mulher brasileira a ganhar um Grammy, morreu esta terça-feira, dia 6 de junho, aos 83 anos. A notícia foi dada pela neta da artista, Sofia Gilberto, nas redes sociais: “Minha vovó Astrud Gilberto fez essa música pra mim, se chama Linda Sofia. Inclusive, ela queria que meu nome fosse Linda Sofia. A vida é linda, como diz a música, mas venho trazer a triste notícia que minha avó virou estrela hoje e está ao lado do meu avô João Gilberto”, escreveu.

IR À IGREJA JÁ NÃO É O QUE ERA



Credito: DR

Bianca Censori, mulher de Kanye West, já nos tem habituado a looks fora do comum... mas o que usou recentemente numa ida à Igreja talvez consiga ganhar o prêmio de mais bizarro! Kanye, todo vestido de preto, usava uma t-shirt com a palavra ‘POLIZEI’ (polícia, em alemão), umas ombreiras e umas calças justas - o que o fazia parecer um jogador de futebol americano. Já Bianca optou por algo parecido com um vestido que a tapava da cabeça até quase aos pés. Mais ainda, usava um enorme círculo que circundava o seu corpo e cobria os ombros e pescoço.

DESEJOS (SAUDÁVEIS) DE GRÁVIDA



Credito: DR

Maria Botelho Moniz está a viver uma das fases mais bonitas e felizes da sua vida: aos 39 anos, a apresentadora está à espera do primeiro filho, após ter feito tratamentos de fertilidade. Ainda não se sabe o sexo ou nome do bebé, fruto do noivado com Pedro Bianchi Prata. No entanto, Maria resolveu partilhar uma curiosidade com os seus seguidores: agora que atravessa as primeiras semanas do segundo trimestre de gestação começou a sentir os famosos “desejos de grávida”! “Ao menos pede-me fruta e não churros com doce de leite. Menos mal”, brincou a apresentadora.

ANIVERSÁRIO MÁGICO

Alice, a filha mais velha de Andreia Rodrigues e Daniel Oliveira, completou cinco anos no passado dia 30 de maio mas só alguns dias depois é que a data foi comemorada... E, bem... pode dizer-se que a espera valeu a pena! A menina teve direito a uma festa de sonho, com uma decoração pensada ao detalhe e inspirada em unicórnios e arco-íris, conforme se pode ver nas imagens partilhadas por Andreia no Instagram.

“Não há nada mais mágico do que a magia de uma criança, os sorrisos, o brilho no olhar, o entusiasmo e a alegria que transportam. Sempre com a certeza de que para eles não é preciso muito, porque o mais importante será sempre o colo e o amor”, começou por escrever. “Enquanto mãe, mulher e pessoa não há nada que me faça mais feliz do que proporcionar bons momentos e emoções felizes aos que me rodeiam e amo. A Alice é o meu arco-íris, é magia na minha vida e foi isso que quis que ela sentisse, ela e todos os seus amiguinhos, cada pormenor foi pensado a imaginar o sorriso de cada um, a felicidade e o entusiasmo que sentiriam. Foi uma manhã feliz e assim seria, fosse qual fosse o cenário, porque a magia e o amor estariam sempre presentes em nós”, acrescentou. “Ver o mundo através de olhos curiosos de uma criança lembra-nos da beleza simples que muitas vezes esquecemos. No caso da Alice, a energia contagiante inspira-nos a sermos melhores, a perseguir os nossos sonhos e a valorizar cada momento precioso da vida”, concluiu.



Credito: DR

UM KEN VELHO DEMAIS?



Credito: DR

O novo filme da Barbie tem estreia marcada para o próximo dia 21 deste mês. Will Ferrell, Simu Liu, Dua Lipa, Helen Mirren, Issa Rae, America Ferrera, Kate McKinnon, Michael Cera e Ncuti Gatwa são alguns dos nomes que compõem o elenco, mas Margot Robbie e Ryan Gosling são os protagonistas, assumindo os papéis de Barbie e Ken, respetivamente.

Ora a escolha de Ryan Gosling para este papel parece não ter sido muito bem acolhida pelo público, com alguns fãs a considerarem o ator de 42 anos velho demais para dar vida a este personagem. Gosling, apesar de desvalorizar os comentários, não deixou os críticos sem resposta: “Diria, sabem, se as pessoas não querem brincar com o meu Ken, há muitos outros Kens para brincar”, ironizou, numa entrevista à revista GQ.

Mas não ficou por aqui: o ator disse ainda achar curioso e “engraçado” que muitas pessoas que agora condenam a escolha nunca se haviam interessado pela personagem. “De repente, é como se estivéssemos muito importados com o Ken”, afirmou, sublinhando que quem realmente se interessa pela personagem sabe que a mesma nunca foi alvo de grande preocupação em relação à sua relevância.

PARA SEMPRE UNIDOS

A relação de Marta Melro e Paulo Vintém começou há mais de quatro anos - no entanto, o casal, que há 10 meses deu as boas-vindas a Aurora, está separado há cerca de três meses. Quem o comunicou foi a atriz, através de uma “carta de despedida” publicada nas redes sociais.

“O ano que passou foi o mais maravilhoso que poderia ter perdido, senti-me a mulher mais feliz e abençoada da terra. Engravidei quando isso já não me parecia possível. Engravidei do homem que sempre amei e queria ao meu lado para sempre. Tive uma gravidez luminosa e uma filha que inundou a minha vida de um amor arrebatador”, começou por escrever. Marta sentia-se “feliz, realizada, completa”, mas acabou por ser surpreendida com uma decisão que diz ter sido tomada pelo músico.

“No entanto a vida tem formas curiosas de nos tirar o tapete quando achamos que somos invencíveis. Há cerca de três meses, antes de começar os concertos, o pai da minha filha decidiu que preferia que a nossa equipa funcionasse apenas como pais da Aurora. Assim é neste momento”, adiantou. Marta diz ainda que ambos estão unidos “pelo mais importante”, a pequena Aurora, e pediu algum cuidado nesta fase delicada.

“Peço com todo o carinho que sejam brandos e cuidadosos (sobretudo os meios de comunicação) porque a minha filhinha um dia crescerá e o que está na internet fica para sempre. Peço também porque, como poderão imaginar, não é um momento nada fácil, no entanto, nunca a luz em mim se apagará porque ela veio para ficar para sempre, ela vive em mim na forma de Aurora”, completou.



Credito: DR



artesonora

Paulo Perdiz



Credito: DR

CELSUS

Um Criador de Moda Português que Encanta o Mundo

No cenário da moda de luxo, há um talento português que tem conquistado corações e mentes com suas criações únicas e exclusivas. Falamos de CELSUS, um criador de moda que tem encantado o mundo com sua marca. Desde vestuário a acessórios de moda, cada peça CELSUS conta uma história e possui uma personalidade própria, tornando-se uma expressão individual em forma de arte. A busca pela excelência é um dos pilares fundamentais de CELSUS. O criador tem a preocupação constante de escolher as melhores matérias-primas, resultando em produtos de alta qualidade.

Combinando criatividade, design arrojado e acabamentos impecáveis, CELSUS tem se destacado como um dos grandes sucessos da moda de luxo. Quando se trata da produção de chapéus, CELSUS conta com o privilégio de traba-

lhar com o melhor fabricante de feltros do mundo, localizado em Portugal. Essa parceria resulta em peças únicas, repletas de elegância e sofisticação, e solidifica a reputação de CELSUS como um criador de moda que valoriza a tradição e a qualidade artesanal. A participação de CELSUS na semana da moda nacional, através do "Portugal Fashion", trouxe uma nova dimensão ao seu trabalho. Altamente elogiado pela crítica de moda, CELSUS tem sido considerado "um sopro de ar fresco" para a indústria da moda portuguesa. Além disso, sua preocupação com a moda sustentável o levou a participar de eventos internacionais ligados ao desenvolvimento da ECO-FASHION, levando o reconhecimento internacional para Portugal. CELSUS valoriza não apenas a moda, mas também a responsabilidade social.

O criador de moda está envolvido em causas humanitárias e é frequentemente

convidado por várias instituições para colaborar em eventos solidários. Sua contribuição para a sociedade vai além das passarelas, mostrando que a moda pode ser uma plataforma para a mudança e a conscientização. Com seu talento inegável, CELSUS tem conquistado não apenas o público em geral, mas também diversas personalidades nacionais e internacionais. Sua visão única e sua habilidade de criar peças que destacam a individualidade têm atraído a atenção de pessoas influentes no mundo da moda e do entretenimento. CELSUS é um verdadeiro exemplo de sucesso na moda portuguesa. Com suas criações exclusivas, qualidade impecável e preocupação com a sustentabilidade, ele tem conquistado o reconhecimento internacional. Seja através de suas participações em eventos de moda ao redor do mundo ou de suas parcerias com marcas e instituições renomadas, CELSUS continua a encantar e a inspirar,

mostrando que a moda pode ser uma forma de expressão artística e um veículo para transmitir mensagens poderosas.

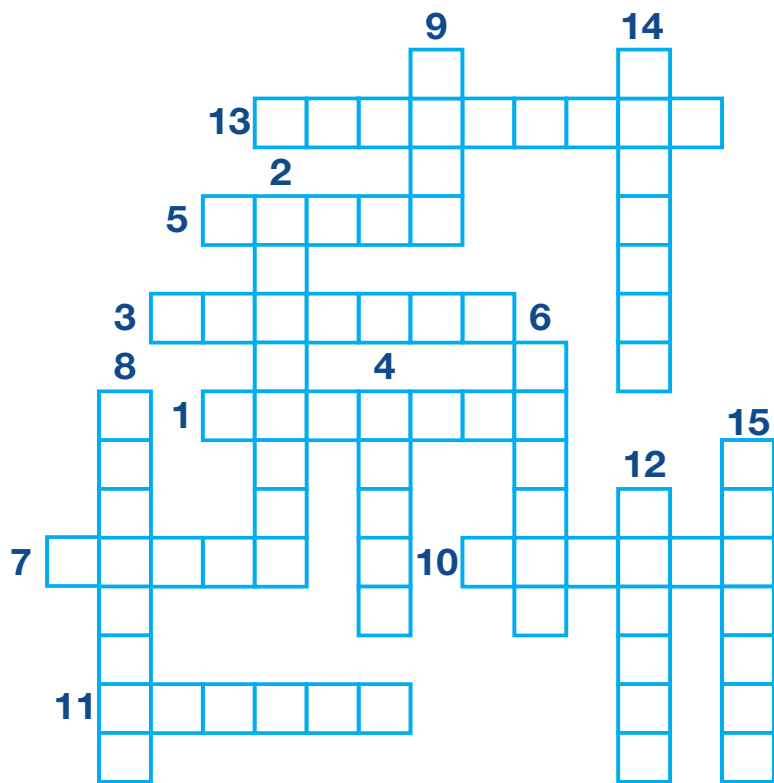
CELSUS é uma marca acreditada pela LAUREL - Associação Portuguesa de Marcas de Excelência, que defende e posiciona as marcas portuguesas no segmento do luxo a nível mundial.

A LAUREL é a representante de Portugal na European Cultural and Creative Industries Alliance (ECCIA), organização internacional que representa mais de 600 marcas de luxo que, por sua vez, estão associadas às suas organizações nacionais, entre as quais Altgamma (Itália), Círculo Fortuny (Espanha), Comité Colbert (França), Gustaf III Kommitté (Suécia), Meisterkreis (Alemanha) e Walpole (Reino Unido). É, portanto, dos maiores privilégios alcançados fazer parte desta grande família de profissionais de excelência.



Credito: DR

Palavras cruzadas



1. Obter, mediante pagamento, a propriedade ou o uso de algo
2. Usar de artifícios para adiar a resolução de um negócio; enrolar
3. Balançar criança no berço ou aconchegando-a no colo, para fazê-la dormir
4. Elevar-se do chão por impulso dos pés e das pernas
5. Tornar(-se) seco, retirar de ou perder a umidade; enxugar(-se)
6. Transportar, levar (alguém ou algo) em direção ao lugar onde está quem fala ou de quem se fala
7. Perceber (som, palavra) pelo sentido da audição
8. Provocar alguém amorosamente, demonstrar interesse amoroso por; azarar
9. Sustentar-se ou mover-se no ar por meio de asas ou algum meio mecânico
10. Transferir (bem ou mercadoria) para outro em troca de dinheiro
11. Ter veneração por (alguém ou algo); ter grande apreço por; reverenciar
12. Dar a (alguém) todos os cuidados necessários ao pleno desenvolvimento de sua personalidade
13. Ver-se frente a frente com; deparar, achar
14. Ir ou conduzir (alguém ou um animal) a algum lugar, para (se) entreter ou exercitar
15. Pôr para trás, fazer recuar; retrasar

Jogo das 10 diferenças



Caça palavras

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

ENVOLVER
 COZIDO
 FADO
 NOMEAR
 FESTA
 EXPRESSAR
 CELEBRAR
 FESTEJAR
 PORTUGUESA
 TRADICIONAL
 BANDEIRA
 CULTURA
 SARDINHA
 COMUNIDADE
 VALORES

Caça palavras

O objetivo do jogo é a colocação de números de 1 a 9 em cada um dos quadrados vazios numa grade de 9x9, constituída por 3x3 subgrades chamadas regiões. O quebra-cabeça contém algumas pistas iniciais. Cada coluna, linha e região só pode ter um número de cada um dos 1 a 9. Resolver o problema requer apenas raciocínio lógico e algum tempo.

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

Culinária por Rosa Bandeira

Salada de atum com manga



Ingredientes

- 200 grs de alface
- 200 grs de agriões
- 2 latas de atum
- 1 manga
- Vinagre balsâmico
- 1 colher de mel
- Sal a gosto

Modo de preparação

Lavar bem as folhas da alface e os agriões. Colocar a manga, as folhas de alface, os agriões e o atum num recipiente. Preparar o molho com o vinagre, o mel e o sal. Misturar o molho com a salada. Bom apetite!

Credito: DR

OLHAR COM OLHOS DE VER

Eles estão a chegar. Créditos: Inês Barbosa



Baloçar com a beleza no horizonte Vagos Portugal. Créditos: Lisbeth Domingues



Live the life...now! Créditos: Fa Azevedo



Não esquecer de regar a vida. Créditos: Inês Carpinteiro

CARNEIRO 21/03 A 20/04

Durante este trânsito de Vénus pela sua Casa V poderá sentir especial prazer e divertimento nas relações com crianças, pelo que deve aproveitar esses momentos para se descontrair e relaxar dos afazeres quotidianos. Período particularmente intenso a nível amoroso ao longo do qual a paixão vai imperar.

LEÃO 22/07 A 22/08

O seu gosto pelas coisas bonitas e agradáveis estará agora mais acentuado. No trabalho, escolha fazer prioritariamente aquilo que lhe dá mais prazer. No aspeto pessoal aproveite para se relacionar com as pessoas, ir a eventos sociais, pois a sua personalidade irradiante só lhe terá benefícios no futuro.

SAGITÁRIO 22/11 A 21/12

Nesta semana irá provavelmente ter a possibilidade de alargar os seus horizontes e ver a vida de uma forma mais ampla. Tal poderá decorrer do contacto com a arte ou através de um encontro amoroso com alguém que lhe despertará sentimentos muito especiais. Saia, faça tudo o que lhe apetecer, exceto ficar em casa.

TOURO 21/04 A 20/05

Atravessa agora um momento um pouco mais difícil a nível profissional, o que poderá radicar na sua presunção de que tem sempre as melhores ideias, e também numa certa incapacidade de diálogo. É melhor deixar que a maioria decida e aceitar o que daí resultar. É possível que surjam atritos com a família.

VIRGEM 23/08 A 22/09

Durante este período mostrará uma forte tendência para se isolar, entusiasmando-se com atividades mais espirituais. Aquele seu lado mais sensível, sonhador e fantasista que normalmente procura esconder estará mais em evidência. Não é a melhor altura para a tomada de decisões importantes.

CAPRICÓRNIO 22/12 a 20/01

Durante esta fase sentirá uma maior perspicácia e intuição para os assuntos de origem afetiva e o seu relacionamento poderá tornar-se mais profundo e intenso. Poderá mesmo, encetar uma nova fase da sua vida, de uma forma até para si surpreendente, cheia de paixão e com novos relacionamentos e novos interesses.

GÉMEOS 21/05 A 20/06

Ao longo deste período sentirá um grande prazer em fazer pequenas viagens que possibilitem adquirir novos conhecimentos e sobretudo estabelecer novos contactos com as pessoas. A sua capacidade de comunicação estará especialmente sublinhada, permitindo-lhe defender com convicção os seus pontos de vista e opiniões.

BALANÇA 23/09 A 22/10

Com Marte a transitar na sua Casa XI, vai estar numa fase em que não vai querer fazer nada por si só. Isto é, apetece-lhe tudo menos o isolamento. Aceite trabalhar em conjunto pois vai tirar bastante proveito desse projeto.

AQUÁRIO 21/01 A 19/02

Do relacionamento com amigos e entes queridos poderá agora obter bastante alegria e satisfação. É provável que estes lhe retribuam o apoio e atenção que sempre lhes tem dado. Ao longo deste período os seus sentimentos para com o seu parceiro irão tornar-se mais claros e perceptíveis.

CARANGUEJO 21/06 A 20/07

Durante esta semana terá de ter atenção aos gastos excessivos, pois sentirá grande atração pelas artes ou artigos caros, o que poderá afetar as suas necessidades do dia a dia, mas se a sua situação financeira o permitir, esta é uma altura favorável aos investimentos em peças artísticas e de adorno.

ESCORPIÃO 23/10 A 21/11

Neste momento a sua maior ambição é alcançar o sucesso profissional, objetivo para o qual canalizará devotadamente as suas energias. As uniões ou associações estáveis merecem agora a sua preferência, sobretudo ao nível financeiro. Entretanto, uma relação com um superior hierárquico não está fora de causa.

PEIXES 20/02 A 20/03

É provável que se sinta agora mais voltado /a para o mundo do trabalho, não só do ponto de vista estritamente profissional, mas também sob o aspeto da relação com os colegas. A saúde é outra área a pedir a sua atenção. É aconselhável que abandone certos hábitos alimentares menos corretos e adote um estilo mais saudável.

Soluções



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



Feliz dia de Portugal

2189 Dufferin St. Toronto • 416.652.8666 • doceminhobakery.com

PREMIADA COM O GALARDÃO DO CANADA'S BAKING AND SWEETS SHOW

Agenda comunitária

First Portuguese Canadian C.C. Festival de Verão

60 Caledonia Road, Toronto - jun 18,
11 am- 7pm

Venha se divertir, comer uma boa comida e apoiar a comunidade. **Informações :** (416) 531-9971

Arsenal do Minho de Toronto Festa de São João de Braga

3404 Dundas St. W., York - jun 24,
Mais **Informações :** 416-532-2328

Ontario Association of Portuguese Veterans Reconhecer Bento São José

1263 Wilson Ave, Toronto - jun 24, 8 am
Em homenagem ao veterano Bento São José. **Informações :** (647) 221-7034

A.M Barcelos de Toronto MotoGalos - 1º aniversário

767 Simcoe Rd. Bradford - maio 21, 8 am
Em comemoração do 1º aniversário, a festa terá início às 8 am com inscrição para o "ride", seguido de almoço, show a cargo de "Os três galos", terá batismo dos novos

membros e muito mais. Entretenimento para as crianças. **Mais informações:** 647-949-1390

Madeira Park MotoGalos - 1º aniversário

24120 ON Highway 48 , Baldwin - junho 24-25

A Casa da Madeira leva a cabo a festa dos Santos Populares. **Mais informações:** 416 533-2401

A.M Barcelos de Toronto Jantar de Gala

767 Simcoe Rd. Bradford - outubro 20, 6:30pm

A não perder. **Para reservas:** 647-949-1390

Luso Canadian Charitable Society 15th Annual Golf Tournament

5501 Trafalgar Rd. Milton - jun 9, 8 am
15th Annual Golf Tournament, presented by LiUNA Local 183 on Friday, June 9, 2023 at Lionhead Golf Club & Conference Centre followed by a Seafood dinner at the Portuguese Cultural Centre of Mississauga. Please contact Prabhdeep Kaur at 905-858-8197 (222) or email at p.kaur@lusoccs.org.

Classificados



Procuramos um vendedor proativo para se juntar à nossa equipa. Com conhecimentos de inglês e português. Contato: info@mdcmediagroup.com

POSIÇÕES DISPONÍVEIS

Construção de estradas e esgotos
PRECISAMOS DE:

- Foreman com experiência nesta área
- Pipelayers
- Pipelayers Helpers
- Topman and General Labours
- Concrete Cement Finishers
- Curb Machine Operators

Tempo Integral. Ordenado de acordo com o sindicato. Trabalho no GTA. **Envie o seu currículo para Reception@primroseinc.com**

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. **Contactar: Cesario: cesario@mysweetiepie.ca 647-245-3301**

Professional custom home renovation and commercial general contractor is looking for two skilled construction workers for interior and exterior finish works. Duties will include interior carpentry, framing, minor drywalling, and other renovation works. Any construction experience, such as concrete/masonry, is an asset. Transportation can be provided. Tools and all training provided. Work throughout GTA. We provide steady hours and full-time employment through the year. Health and dental benefits after 6 months.

Please contact 647-343-8998.

Torcan Lift Equipment preciso de um mecânico com experiência de reparar equipamento de construção. **Por favor, contactar: 416-984-8777 - Tozé da Silva**

TICKETS AVAILABLE ONLINE
\$40
LINK IN BIO

TORONTO

SOBER/CURIOUS

Roller Skating

**ENTRY - FOOD - ALCOHOL FREE DRINKS - DJ
PANEL DISCUSSION - ROLLER SKATING - RENTALS**

**ROLLERPONY -
75 WESTMORE DRIVE
ETOBICOKE, ON, M9V 3Y6**

**SUNDAY JUNE 11
11AM**

HOSTED BY : @MYLESSEXTON @MARATHON2SOBRIETY

THE GLB BREWPUB

PRIDEfest

**BEERFEST · MARKETPLACE
COURTYARD PARTY!**

**SATURDAY
JUNE 10TH**

12PM - 8PM

**BEERFEST W/10+ BREWERIES
PIG ROAST
FOOD VENDORS
DRAG PERFORMANCES BY
TIFFANY BOXX (from 4pm)
DJ**

**SUNDAY
JUNE 11TH**

11AM - 1:30PM

**DRAG BRUNCH with:
TIFFANY BOXX
NAOMI LEONE
BEARDRA BIDNESS
NEW BRUNCH MENU**

**DO
WEST
FEST**

*Frid, June 9th 6 p.m. to 11 p.m.
Sat, June 10th 12 p.m. to 11 p.m.
Sun, June 11th 11 a.m. to 11 p.m.*

THIS ANNUAL CELEBRATION OF MUSIC, ARTS, FOOD, FUN, AND COMMUNITY TAKES PLACE ALONG DUNDAS STREET WEST, FROM SHAW STREET TO LANDSDOWNE AVENUE

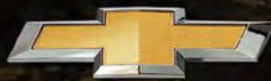
TRUCK MONTH

2023 SILVERADO 1500

ELIGIBLE COSTCO MEMBERS CAN RECEIVE



BONUS ON SELECT TRUCKS*



CHEVROLET

ZR2 model shown

applewood

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

SILVERADO FINANCE: Offer available to qualified retail customers in Ontario on select new and previously unregistered 2023 Silverado 1500 Crew Cab models financed between April 1, 2023 to May 1, 2023. 3.49% purchase financing (3.49% APR) offered on approved credit by TD Auto Finance Services, Scotiabank® or RBC Royal Bank for 72 months. Participating lenders are subject to change. Rates from other lenders may vary. Down payment, trade and/or security deposit may be required. Monthly payment and cost of borrowing will vary depending on amount borrowed and down payment/trade. Representative finance example based on an eligible 2023 Silverado 1500 Crew Cab model: \$89,406 financed at 3.49% APR equals \$1,379 monthly for 72 months with \$0 down payment. Cost of borrowing is \$9,817 for a total obligation of \$99,223. Offer includes \$2,095 freight; \$100 A/C charge; \$10 OMVIC fee; \$21.50 EHF (tires); \$1 EHF (filters); up to \$699 dealer administration fee; PPSA registration (up to \$28); as well as all other applicable fees, levies and duties (all of which may vary by retailer). License; insurance and applicable sales taxes are extra. Dealers are free to set individual prices. Factory order may be required. Limited time offer which may not be combined with certain other offers. General Motors of Canada Company may modify, extend or terminate offers for any reason, in whole or in part, at any time, without notice. Conditions and limitations apply. See dealer for details. These offers may not be redeemed for cash and may not be combined with certain other consumer incentives. Void where prohibited. Chargeable paint costs may vary depending on the vehicle/colour. See Dealer for full program details. ®Registered trademark of The Bank of Nova Scotia. RBC and Royal Bank are registered trademarks of Royal Bank of Canada. TD Auto Finance is a registered trademark of The Toronto-Dominion Bank. COSTCO MEMBER OFFER: *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 as of February 28th, 2023, 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 2022 (in-stock) or 2023 model year: Chevrolet: Silverado LD, Tahoe and Suburban; delivered from March 1st, 2023 to May 1st, 2023. 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. Tax, title, registration and license fees, personal property registration fees, and additional products and services are not included in the \$750 Costco Bonus. Offer is valid at participating authorized GM Canada dealers. Offer available in Canada only. Offer is subject to change without notice. Void where prohibited. Costco and its affiliates do not sell automobiles nor negotiate individual transactions. ®: Registered trademark of Price Costco International, Inc. used under license.



 **VIEIRA
& ASSOCIATES**
INSURANCE BROKERS LTD.

1-888-843-4721
info@vieirainsurance.com

vieirainsurance.com
Toronto | Bradford

OFFERING 'OS MELHORES SEGUROS'
SPECIALIZING IN COMMERCIAL REAL ESTATE | JANITORIAL SECTOR | GENERAL CONTRACTORS | BONDING

 AVIVA

 intact

 CAA Insurance
COMPANY

 SGM
CANADA

 Wawanesa
Insurance

 economical

 TRAVELERS

 echelon
Insurance

CHUBB®

HAGERTY®