

FÉRIAS NO CANADÁ



Créditos: David Ganhão

LiUNA Local
183 celebra
Dia da Família **P20**

Summer Camps
Algumas ideias **P28**

Honda Indy
De volta
a Toronto **P42**



Convidados
Manuel DaCosta
Vince Nigro
Vítor Silva

Temas em discussão

Discussão de temas da atualidade
Férias no Canadá:
Os pontos turísticos mais populares



sexta-feira às 18h

EDITORIAL



Chamada para o Canadá

Manuel DaCosta
Editorial



O fascínio das férias no Canadá tem sido esquecido pela maioria dos seus cidadãos. Uma terra de maravilhas naturais e riquezas culturais está à espera de ser descoberta por aqueles que acham que umas verdadeiras férias só podem acontecer fora do nosso país.

As férias no Canadá oferecem experiências únicas e inesquecíveis, que incluem maravilhas naturais, cidades vibrantes e uma rica herança cultural representada por pessoas que imigraram de todos os cantos do mundo. Imagine um país rodeado de oceanos em três la-

dos, grandes lagos e paisagens de cortar a respiração, com uma natureza selvagem imaculada que proporciona oportunidades para uma incrível variedade de atividades de relaxamento e aventura. Tudo isto, para além de majestosas montanhas e glaciares que ocupam a segunda maior massa terrestre do mundo. Ainda assim, não é suficientemente bom para muitos dos que vivem no Canadá, que sentem que as Caraíbas são o local ideal.

Como Canadiano Português a viver em Toronto, sendo um dos cerca de 350.000 lusodescendentes em Ontário, observo aviões cheios de pessoas que viajam para Portugal, mas que nunca dariam uma oportunidade à beleza imponente do Canadá. É este tipo de visão de cavalo que impede os residentes de muitas etnias de apreciarem o país em que vivem. Em vez disso, pontificam sobre os aspectos estimulantes de

visitar Portugal ou outros locais como sendo a derradeira experiência de vida. Trata-se de uma visão míope e intelectualmente confusa, que alimenta a ignorância sobre a lealdade necessária ao Canadá.

Numa nota positiva, aqueles de nós que abraçaram este país e cantam “Oh Canada” com orgulho experimentaram as Montanhas Rochosas Canadianas, a doce lagosta na Nova Escócia, maravilhosos lagos esmeralda e peixe delicioso em toda esta grande terra. Nós conhecemos a costa acidentada da Colúmbia Britânica e o seu Vale Okanagan, a natureza selvagem imaculada do Yukon e as encantadoras aldeias das Maritimes. Se quiser abrir a sua mente, poderá ver ursos polares em Churchill, Manitoba, baleias ao largo da costa da Terra Nova e alces em Alberta. Em todo este imenso país, temos cidades vibrantes com uma diversidade cultural inigualável, que oferecem

uma mistura vibrante e dinâmica de experiências culturais e estilos de vida cosmopolitas. Onde mais se pode experimentar e saborear comidas de todo o mundo, cenas artísticas florescentes e maravilhas arquitetónicas? Há muito mais.

Com tanto para oferecer, por que é que os Canadianos não fazem férias no Canadá? O fascínio do nada parece ser mais atraente noutros lugares.

O Canadá é possivelmente o país mais diversificado e panorâmico do mundo e merece uma oportunidade para ser conhecido.

Oh, bem! Tentei. Agora abram as vossas mentes.

Versão em inglês ➔ pág. 11

MILÉNIO STADIUM

Leia a qualquer hora do dia mileniostadium.com
Siga-nos nas redes sociais [f](https://www.facebook.com/mileniostadium) [i](https://www.instagram.com/mileniostadium) [@](https://www.linkedin.com/company/mileniostadium) [@mileniostadium](https://www.tiktok.com/@mileniostadium)

Ano XXXII - Edição nº 1649
14 a 20 de julho de 2023
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@mdcmediagroup.com

Madalena Balça
Diretora, Milénio Stadium
m.balca@mdcmediagroup.com

Assistente de Direção: **Carlos Monteiro**
c.monteiro@mdcmediagroup.com

Diretor Criativo: **David Ganhão**
d.ganhao@mdcmediagroup.com

Edição Gráfica: **Fabiane Azevedo**
f.azevedo@mdcmediagroup.com

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

Redação: **Adriana Paparella, Adriana Marques, Fabiane Azevedo, 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

14 A 20 JULHO

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

DE PASSAPORTE NA MÃO

De passaporte na mão! É assim que queremos celebrar esta edição e incentivá-lo a explorar o mundo. O nosso planeta tem 195 países (internacionalmente reconhecidos), 223 nacionalidades e falam-se 7,100 línguas diferentes. A vida numa cidade multicultural como Toronto faz com que a simples saída da porta para fora seja uma oportunidade de se esbarrar com outras culturas, ouvir a sua língua, provar a sua gastronomia e aprender mais sobre recantos do mundo que ainda não se conhece. E para que nós, portugueses, com alma de navegadores e exploradores, fiquemos a conhecer mais sobre o mundo, mas principalmente, sobre a nossa nova casa – o Canadá – trazemos os locais mais visitados, os mais inusitados, ideias bizarras e até formas de viajar mais por menos.

Inês Carpinteiro/David Ganhão/MS. Fotos DR

PORQUE É QUE AS PESSOAS VIAJAM?



OS DESTINOS MAIS POPULARES DO MUNDO

Estes foram os locais mais bem classificados e adorados do TripAdvisor (2022)



O TURISMO NO CANADÁ

No primeiro trimestre de 2023, somaram-se as seguintes receitas no setor turístico:

20,8 mil milhões de dólares

Uma subida de 2.6%

As viagens domésticas representam cerca de

80%

das receitas provenientes dos turistas, mas quando há 9,984,670km² de área para explorar e seis fusos horários para visitar não admira.

O turismo é uma parte importante da economia canadiana e é uma fonte de emprego e crescimento em todas as regiões do país. Representa 2,1% do PIB do Canadá e 3,1% do total das exportações,

apoia diretamente 739 700

postos de trabalho

ou seja, 3,9% do emprego total, e gera uma média superior a 100 mil milhões de dólares canadianos todos os anos.

CANADÁ: OS PONTOS TURÍSTICOS

Churchill

Conhecida pelos ursos polares, belugas e vaurora boreal.



Whitehorse

A capital do território de Yukon atrai turistas pela experiência de uma vida mais remota e oportunidade de explorar a antiga cidade da corrida ao ouro.



Whistler

Um dos sítios mais populares para a prática de desportos de inverno, mas que também tem vindo a chamar à atenção no verão.

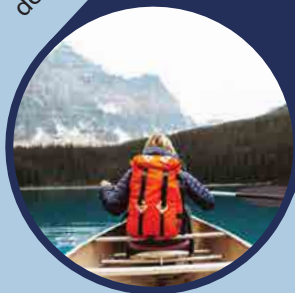


Vancouver Island

O encontro com o pacífico e as florestas tropicais de Tofino a Victoria.



Banff National Park & The Rocky Mountains
Lagos cor turquesa, passeios panorâmicos, picos cobertos de neve, glaciares e muita natureza.



Columbia

Icefield Skywalk

O passadiço de 1km leva os visitantes a uma plataforma de observação com chão de vidro com vista para uma queda de 280 m.

Tobermory

A vila portuária da Bruce Peninsula tem trilhos, uma gruta esculpida, o Parque Marinho Fathom Five e vários locais de mergulho com vista para naufrágios.



MAIS POPULARES

Inês Carpinteiro/David Ganhão/MS. Fotos: DR



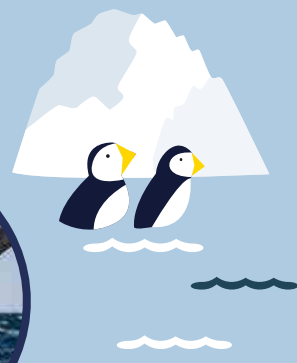
Parliament Hill
Ergue-se no alto do rio e é agraciada pelos edifícios do Parlamento de estilo neogótico construídos na última metade do século XIX.



Quebec
A oportunidade de testemunhar, em primeira mão, a influência francesa.



Cape Breton
O Cabot Trail que circunda a ilha tem vista para as baleias migratórias que passam pelo extremo oriental da província de Nova Scotia.



CN Tower
Nas margens do Lago Ontário encontra-se a icónica torre com 552 metros de altura.

Halifax
O berço da imigração, atrai hoje os mais curiosos para a zona ribeirinha, sobretudo nos meses de verão.



Bay of Fundy
Conhecida pelas marés extremamente altas e por locais como o Hopewell Rocks.



Old Montreal
O charme do velho mundo, a arquitetura europeia e as carruagens puxadas por cavalos, dão um ar romântico à cidade.



Niagara Falls
A mais famosa atracção natural do Canadá são as enormes quedas de água que caem a cerca de 57 metros de altura.

A “BUCKET LIST” DO GRANDE NORTE

Inês Carpinteiro/MS. Fotos DR



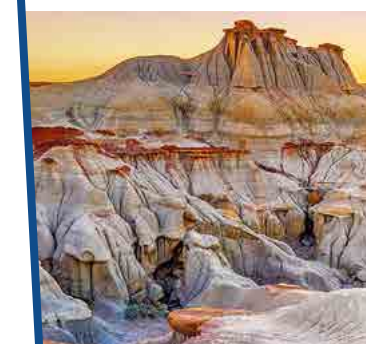
TRANS-CANADA HIGHWAY

Haverá forma mais fácil de conhecer o Canadá do que atravessá-lo de uma ponta à outra? A autoestrada Trans-Canada percorre o território de Toronto a Vancouver (mais de 7,400km), passando por 10 províncias e fazendo a ligação entre o oceano Atlântico e o Pacífico. Prepare as malas e faça-se à estrada!



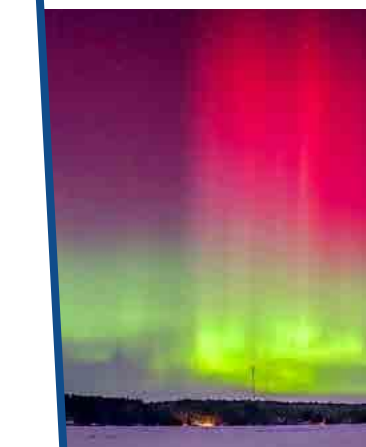
IR A BANHOS COM BELUGAS

Fazer mergulho com tubarões ou baleias já está muito visto, em Manitoba (Churchill) preferem-se as Belugas que pesam mais de 1,000kg e medem cerca de 4m em adultas. O seu ar curioso e afetuoso conquistou a nossa atenção e agora não há volta a dar. Quem vai no inverno, tem ainda oportunidade de conhecer o urso polar.



VIAGEM À PRÉ-HISTÓRIA

O Dinosaur Provincial Park, em Alberta, permite-nos viajar no tempo e o local está marcado como Património Mundial da UNESCO. No vale do rio Red Deer encontra-se um dos locais mais ricos em fósseis de dinossauro do mundo. Já foram encontradas mais de 58 espécies e mais de 500 espécimes foram expostas em museus pelo mundo.



VER A AURORA BOREAL

Apesar de se estarem visíveis todo o ano, a melhor altura para ver a aurora boreal é de agosto a outubro, quando as temperaturas estão amenas, e de novembro a abril, quando o sol está limpo. Os locais mais populares são em Yukon, Churchill e Territórios do Norte. Se for no inverno, aproveite para andar de trenó puxado por cães, há até quem compita e nos dê lições de vida, afinal tudo ali se resume a trabalho de equipa e respeito.



O PARQUE ÁRTICO DOS AVENTUREIROS

Baffin Island não é só a maior ilha do Canadá (e 5º do mundo), é também a entrada para as maravilhas do ártico, a terra natal dos Inuit e o paraíso da vida selvagem. Fiordes, montanhas com quilómetros de altura e ilhas costeiras oferecem aventura suficiente para vários picos de adrenalina. Desde esquiar no Month Thor - o penhasco vertical mais alto do mundo (1675m) - a andar de mota de neve ou fazer um safari no Ártico. Não faltam atividades que façam acelerar o coração. Além disso, oferece a oportunidade única de explorar a cultura Inuit, conhecer o seu passado e apreciar a sua realidade.

VIVER O ‘WILD WEST’

O Calgary Stampede dá-nos entrada ao oeste selvagem que só é possível viver de 7 a 16 de julho. O evento começa com uma parada icónica, seguida dos melhores concorrentes do mundo e animais de rodeo a competirem. A oportunidade perfeita para ganhar vários prémios em jogos e ouvir música country ao vivo.



PERCORRER A INSIDE PASSAGE

Para os amantes da natureza, um cruzeiro do Canadá ao Alaska deveria ser quase obrigatório. A oportunidade de percorrer a Inside Passage é perfeita para ver a natureza no seu sentido mais cru, mas com as comodidades luxuosas a que estamos habituados.



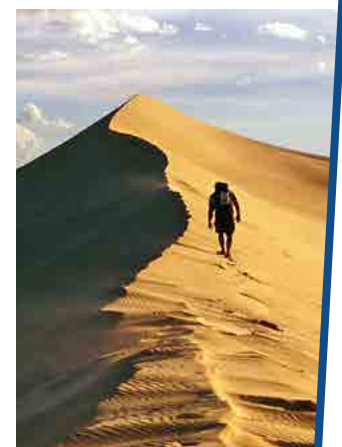
CAMINHADA DOS ANTEPASSADOS INDÍGENAS

O Nepisiguit Mi'gmaq Trail, em New Brunswick, é um desafio apelativo de 150km para quem gosta de caminhar. Aqui refaz-se o caminho do povo Mi'gmaq que, há milhares de anos, utilizava este trilho para caçar, pescar, recolher e migrar na primavera e outono. Percorrer o trilho completo demora entre 6 e 12 dias, mas há opções para todas as condições físicas.



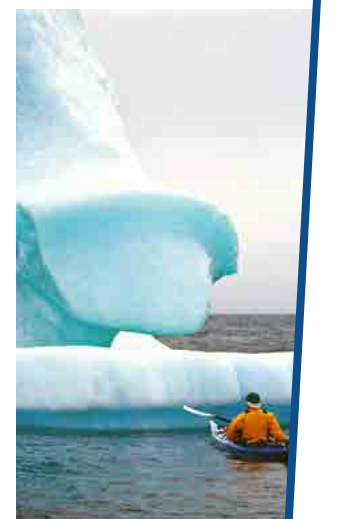
EXPLORAR UM NOVO PLANETA

Na verdade, esta viagem não envolve foguetões nem fatos espaciais, mas parece que pisámos outro planeta. O recuo dos glaciares ofereceu ao Canadá alguns fenómenos naturais invulgares. Um deles é o Athabasca Sand Dunes Provincial Park. O parque só pode ser acedido através de um hidroavião ou barco, com dunas de até 1,500m de comprimento e até 30m de altura. Parece que estamos sozinhos, noutra planeta, mas acompanhados de (muitos) mosquitos. E já que está em Saskatchewan, aproveite para ir ao Parque Nacional Prince Albert, onde pode conhecer os ancestrais bisontes.



EXPEDIÇÃO AOS ICEBERGUES

Iceberg Alley é um dos melhores locais do mundo para se verem os glaciares gigantes com mais de 10,000 anos. Existem de todas as formas e feitios, e até de várias cores. Todas as primaveras chegam a Newfoundland e Labrador, 90% vindos dos glaciares da Gronelândia e o resto do Ártico Canadano. Os icebergs não são só bons de se verem, são até de se beberem - na sua forma pura, em iceberg vodka ou até cerveja iceberg. E não se esqueça que estamos a ver apenas 10%, já que o resto se esconde no mar. Não subestime os icebergs, em 1912, a apenas 400 milhas da nossa costa, foi um iceberg que afundou o famoso Titanic.





We're hiring!

The Teixeira Team is looking for an accountant or bookkeeper.

Please send your resume to carlos@helpingbusinesses.com.

Serviço administrativo
Contabilidade
Bookeeping

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

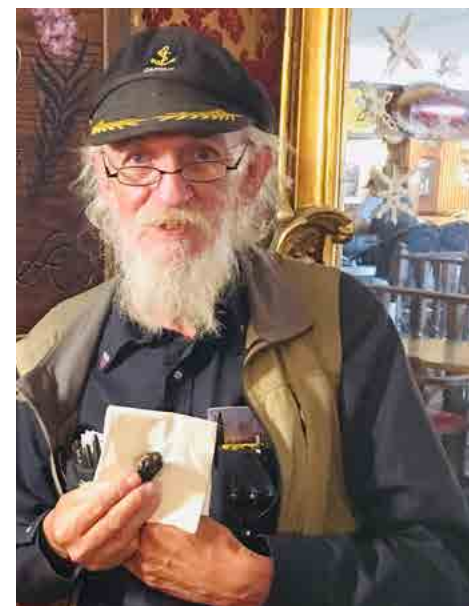


Inês Carpinteiro/MS. Fotos DR

SOURTOE COCKTAIL

O Cocktail Sourtoe é praticamente um ritual de passagem para os visitantes de Dawson City, Yukon. Mas isto é só para quem em estômago forte para consumir esta bebida simples – uma dose de uísque com um acompanhamento peculiar, um dedo do pé, humano e mumificado. A lenda remonta a 1920 com o dedo do pé de Louie Linken e depois com a descoberta do dedo em rum pelo Capitão Dick Stevenson. Foi daí que surgiu o Sourtoe Cocktail Club e com o lema “You can drink fast. You can drink slow. But your lips have to touch that gnarled toe.” Desde a sua criação, o clube já adquiriu (por doação) mais de 25 dedos do pé, e mais de 90,000 corajosos já beberam a famosa bebida.

Sourdough Saloon
Dawson City, Yukon
coasthotels.com/the-downtown-a-coast-hotel



BEIJAR O BACALHAU

O Newfoundland Screech é um rum vendido em Newfoundland com 40% de álcool. O “Newfoundland Screech” é utilizado numa cerimónia conhecida como “screech-in”. Uma tradição realizada com não-habitantes da região e que envolve uma dose de screech, uma breve recitação e o beijo de um bacalhau. Para os corajosos, há quem diga que esta cerimónia lhe garante o título de habitante.

George Street
St. John's, Newfoundland



A CASA DAS GARRAFAS

Edouard Arsenault levou o lema “reduzir, reutilizar e reciclar” a outro nível! Recolheu e limpou 25,000 garrafas recicladas para criar uma incrível obra-prima arquitetónica de três edifícios que se tornou numa atração turística muito invulgar de Prince Edward Island. Desde 1981, os visitantes são atraídos pelos edifícios de vidro e pelos magníficos jardins temáticos em vidro que Edouard construiu aos 66 anos, pouco depois de se reformar. A sua inspiração veio de um postal que recebeu da sua filha.

Cap-Egmont, Prince Edward Island
bottlehouses.com



OS GIRASSÓIS DE VAN GOGH

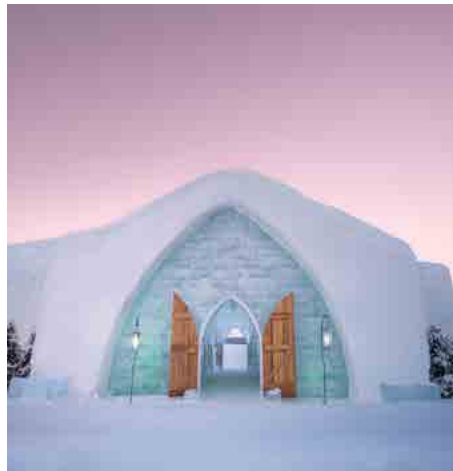
Um cavalete de 80 pés com acrílico e contraplacado, tem a representação pintada à mão do famoso quadro ‘Girassóis’ de Van Gogh. A primeira pintura foi erigida em Altona, Manitoba, em 1998 e faz parte do projeto internacional Van Gogh, que é composto por sete reproduções pintadas à mão dos girassóis de Van Gogh em sete países. Demorou 2,5 anos a ser concluída, utilizando 10 camadas de esmalte acrílico e 24 folhas de contraplacado, tendo-se tornado um símbolo de arte reconhecido internacionalmente.

Altona, Manitoba

HOTEL DE GELO

Quem disse que o inverno tem de ser aborrecido? Mais do que uma visão invulgar, o Hotel de Gelo do Quebec é uma maravilha arquitetônica de inverno. Aberto ao público de janeiro a abril, é o local ideal para quem gosta de estar rodeado de gelo. Paredes de quatro polegadas de espessura circundam as 36 suítes, fazendo com que a temperatura interna do hotel se situe entre -2°C e -5°C. Um café no gelo, um bar e uma sauna ajudam a aquecer o corpo, assim como a roupa de cama aconchegante.

Hôtel de Glace
Saint-Gabriel-de-Valcartier, Quebec
valcartier.com/fr/hebergement/hotel-de-glace/



A FLORESTA DOS SINAIS

A Sign Post Forest é exatamente aquilo que o seu nome já indica – uma floresta de placas de sinalização que se estende por vários hectares da região do Lago Watson, em Yukon. E é tradição os visitantes trazerem sinais das suas cidades de origem e afixá-los onde existir um espaço vago. Atualmente, a floresta é composta por mais de 77 mil sinais, vindos de todas as partes do mundo.

Alaska Hwy,
Watson Lake, Yukon
yukoninfo.com/watson-lake-signpost-forest



A CASA DE BONECAS

Leslieville é um bairro sossegado, na parte velha de Toronto, marcado pela zona industrial e casas familiares, mas há uma que se destaca. A Crazy House of Dolls chama logo à atenção, não fosse o jardineiro da 37 Bertmount Avenue ter substituído as flores e árvores por super-heróis, Hello Kitties, sereias e bonecas trolls.

35 Bertmount Avenue
Toronto, Ontario



CRATERA DE HAUGHTON

A cratera de Haughton é basicamente Marte na Terra. É uma das crateras mais a norte já que se localiza na Ilha Devon, em Nunavut, e atualmente serve de campo de treino para os astronautas da NASA que aspiram a ir numa missão em Marte. A geologia da cratera e a sua paisagem fria e seca imitam, o mais possível, as condições que se verificam em Marte. Se viagens ao espaço estão fora do orçamento, fica aqui uma versão terrestre.

Devon Island, Nunavut



ALDEIA VIKING

Situada no extremo norte de Newfoundland, encontra-se uma aldeia colonizada pelos vikings e que se estima ter sido estabelecida por volta do ano 1000D.C, 500 anos antes de Cristóvão Colombo ter descoberto as Américas. L'Anse aux Meadows é a mais longínqua exploração conhecida por parte dos Vikings, constituída por oito edifícios simples, feitos de terra sobre estruturas de madeira. Pensa-se que teria sido utilizado como ponto de passagem para reabastecer alimentos e provisões.

L'Anse aux Meadows National Historic Site
Great Northern Peninsulam, Newfoundland



A FLORESTA ENCANTADA

Esta floresta encantada surgiu de um projeto de reforma de Doris e Ernest Needham, um casal de British Columbia. Ao longo da floresta, em Revelstoke, instalaram mais de 350 figuras feitas à mão e tendo como inspiração várias personagens de contos de fadas, uma grande casa na árvore no alto da floresta e uma casa de cepos interativa

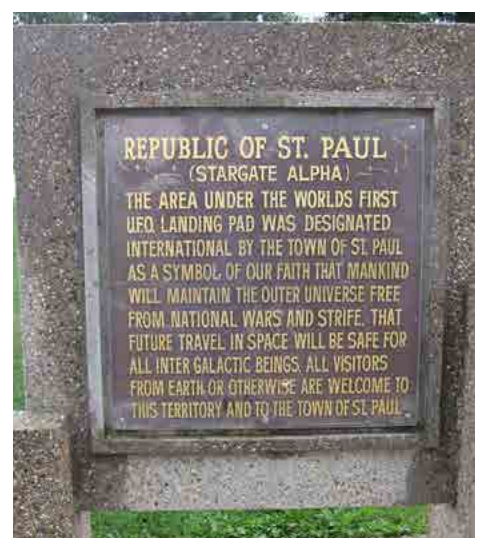
Revelstoke, British Columbia
enchantedforestbc.com



A MAIOR ATERRAGEM DE OVINS

Em St. Paul, Alberta, decidiu-se construir uma plataforma de aterragem de OVNI – atualmente, a maior do mundo. O centro turístico também criou um número de linhas diretas para OVNI, utilizado regularmente para avistamentos, fenómenos inexplicáveis e outros acontecimentos irregulares. Além disso, a plataforma de aterragem de 130 toneladas tem um mapa do Canadá gravado na parte de trás, construído com pedras de cada província. Foi inaugurado em 1967, numa altura em que temas como a “Área 51” eram muito populares no discurso público.

St. Paul, Alberta
stpaul.ca/visitors/ufo-landing-pad





Credito: DR

Às voltas com as férias

Cristina da Costa
Opinião



Muito bom dia. Ora viva!

Mais uma sexta-feira e há que agradecer por cada dia. Espero-vos bem e sempre com muita saúde.

Esta semana, o tema de capa do Milénio Stadium propõe umas férias cá dentro, ou seja, onde é que já foi e que lugares pretende visitar dentro deste nosso grande país?

Vou-lhe confessar que ao fim destas décadas todas, e já são algumas, conheço mal o Canadá.

Nunca me “adiantei” muito por estas terras. Fui até Montreal algumas vezes e não cheguei a Quebec. Diga-se de passagem, que estes francófonos me irritam no falar. Dispensio.

Quanto a Vancouver, conheci a cidade, mas não subi a montanha de Whistler. Gostei, mas não me agarrou a alma, muito menos o coração. Achei uma cidade básica. Muito cinzenta e com muitos asiáticos. Ponto de paragem de muitos passageiros para esse continente. Claro que deve de ter a sua beleza, mas não trocava Toronto por Vancouver.

Ainda gostava de visitar British Columbia, Prince Edward Island, Lake Louise e pouco mais. Tenho saído sempre mundo fora. Não digo que o Canadá não tenha lugares fabulosos. Claro que sim! Este país é dono de uma beleza natural sem precedentes e dos maiores lagos de água potável no mundo. Montanhas e muita vegetação. E da mais variada fauna selvagem.

Quem adora desportos de inverno, com certeza que está no melhor país para o fazer.

Não posso recomendar sem conhecer, mas aconselho a que façam turismo cá dentro e porque não? Aparentemente, o Canadá tem parques de campismo fantásticos, mas também não é essa a minha praia.

Mas continuo com a minha agenda com algumas páginas em branco, havendo tempo, disponibilidade e, claro, saúde para efetivamente visitar algumas belezas naturais pelas quais somos conhecidos.

Vou lançar-lhe um desafio. Quando sair do Ontário e conhecer mais além (cá dentro) conte-me, que vou partilhar com os outros leitores.

Bem, logo pelas 6 horas da tarde, horas de Toronto, é a falar que a gente se entende.

Comigo à mesa, para mais um Roundtable - Vince Nigro, Victor Silva e Manuel Da Costa.

Então até lá e fiquem bem.
Cristina



CAMOESTV
MAGAZINE

Esta semana

Recordamos Bento de São José e a sua dedicação à comunidade

Conversamos com Bagão Félix sobre o seu livro Palavras Descruzadas

Assistimos a mais um episódio de África Nossa de Paulo Fajardo

Mostramos as esteiras de bunho que nascem da arte de Natália de Jesus

Atualizamos a agenda com mais um A Lei do Cinema

E analisamos os temas da atualidade em mais um Roundtable

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

Bell Bell TV 583
Bell Fibe 235 e 1235

Rogers Digital 129
Rogers Cabo 12

Shaw Shaw 646

YouTube /camoestvofficial

CAMOESTV.com



Credito: DR

Canada calling

The allure of vacationing in Canada has been missed by most of its citizens. A land of natural wonders and cultural riches is waiting to be found by those who feel that a true vacation can only happen outside of our country.

Vacationing in Canada offers unique and unforgettable experiences, which include natural wonders, vibrant cities, and a rich cultural heritage

represented by people who have immigrated from every corner of the globe. Imagine a country surrounded by oceans on 3 sides, great lakes and breathtaking landscapes with pristine wilderness providing opportunities for an incredible range of activities for relaxation and adventure. All of this, plus majestic mountains and glaciers occupying the second greatest land mass in the world. Still, it's just not good enough

for many who live in Canada who feel that the Caribbean is the place to go.

As a Portuguese Canadian living in Toronto, being one of about 350,000 Luso descendants in Ontario, I observe full planes of people traveling to Portugal but would never give Canada's awe-inspiring beauty an opportunity. This type of horse vision is what differentiates residents of many ethnicities from appreciating the country they

live in. Instead, they will pontificate about the exhilarating aspects of visiting Portugal or other locations as being the ultimate experience in living. This is short-sighted and intellectually brain cramping, which feeds ignorance about the required loyalty to Canada.

On a positive note, those of us who have embraced this country and sing "Oh Canada" with pride have experienced the Canadian Rockies, sweet lobster in Nova Scotia, wonderful emerald lakes and delicious fish all across this great land, we have experienced the rugged coast line of British Columbia and its Okanagan Valley, the pristine wilderness of the Yukon and charming villages in the Maritimes. You could see if you choose to open your mind, polar bears in Churchill, Manitoba and whales off the coast of Newfoundland plus moose in Alberta. Across this immense country we have vibrant cities with unequalled cultural diversity, offering vibrant and dynamic blend of cultural experiences and cosmopolitan lifestyles. And where else can you experience and savour foods from all over the world, thriving art scenes and architectural wonders? But there is so much more. Knowing Canada is experiencing something unexisting elsewhere. It's embracing a spiritual journey stamped in history and branded by the blood of adventures and Indigenous populations who carved rough earth one foot at a time to create a unique place in the world and which offers experiences that are both enriching and unforgettable.

With so much to offer, which do Canadians not vacation in Canada? The allure of nothing appears to be more attractive elsewhere.

Canada is possibly the most diverse and panoramic country in the world and deserves an opportunity to be known.

Oh well! I tried. Now open your minds.

Manuel DaCosta/MS



roundtable com Cristina Da Costa

Apresentadora
Cristina Da Costa

Convidados
Manuel DaCosta
Vince Nigro
Vítor Silva

Tema da semana:

Discussão de temas da atualidade

Férias no Canadá:

Os pontos turísticos mais populares

sexta-feira às 18h





IT'S OUR TURN TO GIVE BACK

By donating to the Magellan Community Foundation, you'll help fund Ontario's first long-term care home for the Portuguese-speaking community, as well as affordable housing residences and a community hub

Help provide Portuguese-speaking seniors the care they deserve

WWW.MAGELLANCOMMUNITYFOUNDATION.COM





it's SHOWTIME

Fernando Daniel lançou o seu tão aguardado álbum "V.H.S Vol. 1". Após o grande sucesso de "Salto" e "Presente", que alcançaram o topo de vendas em Portugal, este novo trabalho mostra uma estética retro e incorpora influências dos anos 80 e 90. "Metade", balada que conta com a participação da jovem e talentosa Beatriz Rosário e "Prometo", um hino à paternidade/maternidade, têm vindo a acumular milhões de visualizações nas plataformas digitais.

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

Mónica Cadete é uma jovem de 30 anos nascida no Seixo de Mira e foi coroada Mrs Tourism of Europe 2023. A conquista notável reconhece a beleza, a elegância e a cultura do continente europeu. Embora tenha passado parte da sua vida no Canadá, decidiu voltar para Portugal aos 16 anos para perseguir os seus sonhos académicos. A jovem tem-se dedicado intensamente aos estudos e à paixão pelo teatro, crescendo tanto a nível pessoal como profissional.

Sáb 14h30

WAR ROOM

One-on-One

Kevin Nunes is our special guest. You are probably asking who is Mr. Nunes and what is his story. You will be amazed at his total mind body transformation of an illness that was dealt to him early in life. He will explain the illness and how it motivated him to change his life and now is publishing periodicals on self-help. An inspirational story.

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



Prepare-se para uma experiência única, repleta de críticas, com uma entrevista exclusiva e a visão abrangente do cinema contemporâneo, desde os grandes clássicos até as últimas estreias. Além disso, "A Lei do Cinema" irá ajudá-lo a tomar decisões informadas sobre quais os filmes que pode escolher para ver na sala escura. Então, prepare-se para este universo mágico onde a luz, a câmara e a ação se juntam para criar histórias inesquecíveis.

Dom 10h

LABORATÓRIO DOS TALENTOS

O PISTA - Projeto de Intervenção Social das Terras do Antuã, contra a pobreza infantil, é promovido pelo Centro Paroquial de Pardilhó. Da autoria de Inês Rodrigues e Sara Almeida, com a parceria da DECO - Defesa do Consumidor, foi editado o livro "O Pista aprende a poupar."

Visite o website

ESPAÇO MWANGOLÉ

O verão chegou e as músicas no Espaço Mwangolé não podem parar. Junte-se a nós e faça parte da festa. Espaço Mwangolé - o seu ponto de encontro mesmo distante da sua terra natal.

Dom 18h30

roundtable

É a falar que a gente se entende! Cristina Da Costa 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



Homeward Bound

For some reason, many people consider a vacation as a getaway to a foreign land. In one way it's understandable because advertising that we are targeted with usually is suggestive of an "escape" to somewhere other than where we reside. Canada, though, is a country so sizeable that just taking a jaunt in your own province can take days, if not weeks, to take in all the beauty and/or man-made attractions available throughout. Road trips are fun, although again, the size of your fair land limits the possibilities, unless you are lucky enough to have much more down time than most.

You can then fly, or take a train, both costly endeavors, but allowing one the luxury of going further distances within the country, without killing off a chunk of your holiday just getting to where you want to go. Obviously, flying being the winner in that case. For the average person, my opinion is that the coasts are the better choice. I only know the East coast, having done the road trip thing with my then girlfriend, now wife, and another couple. It was a fabulous trip, done in the fall to be able to experience the autumn leaves in their annual colour change. The people are super friendly, and the food was fabulous and inexpensive. On the way we passed through the province of Quebec, which provides its own natural and man-made beauty, with the mix of its rich European flair. It took us two weeks, and the trip was a perfect ten, although I must add that it took place many years ago. Other than prices, everything else should hopefully be the same.

The West coast, we all know of its natural beauty, and that in itself is reason enough to fly out there. I spent over 30 years in Canada and never made it out there, which is regrettable. When weighing a trip out West against a jaunt to Portugal, the Atlantic won every time, especially when the price and distance were practically equal, and Portugal was always a cheaper stay.

Thinking about it today, I do regret never heading out there.

Between Ontario and B.C., I can't think of anything that stands out other than open territory, not without its merits, I'm sure, but, frankly, I would like a little more bang for my buck. In Ontario, which is bigger than many countries, several times bigger than Portugal, the attractions are mostly in the South, (as we all know), with something for every taste.

Cottage country is nice, but you always have to share your space with billions of flying insects bent on taking a piece of you when they leave. I spent 9 years living on a beautiful farm 90km north of Hogtown and am a specialist in the subject. As a side bar, friends of ours travelled Northern Ontario for a couple of weeks and came across a town called Upsala, which proudly displayed a statue of a giant mosquito wielding and knife and fork. :)

Travelling in your own country is never a "been there, done that" sort of thing, as many might expect. The people you meet are the people that, along with you, make up the fabric that is Canada. Its great distances create different people, so it actually gives you the impression that you could very well be in a different country, but they speak the same language.

In Quebec you get the added bonus of experiencing a different tongue within your own country, something you don't come across every day.

Just a few days travelling through Ontario can open up one's eyes as to the diversity of its population. In my experience, it's well worth exploring your own backyard. We become convinced that we know all about where we live, but when we're in our daily routine, we see nothing but our destination.

It doesn't take too much effort, or cash, to open our eyes and minds.

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

Are we still able to fill our refrigerator?

Vincent Black
Opinion



Growing up under all types of circumstances and problems throughout the fifties and beyond I never remember having issues with food and having food on our tables or in the fridge. Every time that I would open that fridge, it generally was always filled with store bought items or things homemade. If money was an issue buying things, my parents and grandparents never let on that we needed to get food or at least they never gave us that impression.

The creative home maker and creation of old school items was never an impossibility as that generation was always very creative and resourceful to show and produce abundance from very little. The simplest of dandelions were picked on farms and on roadways and turned into some of the best rapini and whatever was available to make dishes that still to this day are memorable to me. The old school methods and customs have gone to the waste side due to many things, and those customs and living styles should be brought back to our daily living in some fashion. While COVID-19 has kept many of us indoors, some have taken advantage of using this time creatively and fruitfully, but a great deal of most have not put this time to good use.

Among the other lost arts, we'd do well as a culture to keep alive as one of the most practical is the lost art of cooking from

scratch. For me, cooking from scratch conjures up homey feelings from my past that my best days were spent with my grandmother creating amazing food from scratch. Her Sunday afternoon simple lemon cake was some of the best that I had ever tasted, and I have tasted many. The picture might seem too domestic for some-or simply not enjoyable. What I would really like to do is inspire everyone to learn to cook from scratch, even if cooking isn't your hobby and you're not the apron-wearing type.

With rising food prices going sky high, we need to find alternatives and taking up the skill of going back to the basics, is how I feel. We need an alternative and this is a good one I might add. As I have stated, it's a skill we're losing, despite the fact we've been learning more about processed, prepared foods in the last decade. Instead of making meals at home, we fall back on take-out and have increasingly become a delivery nation. The easiest thing to do is order a pizza and have it delivered to your home or office and believe me, that pizza over time adds up to a great deal of money being spent that could be transferred to easier and more healthy alternatives.

Prices at the grocery store have remained stubbornly high, driving up the cost of living for all Canadians. What has driven food prices higher? Pretty much everything. The Russian invasion of Ukraine sent wheat prices through the roof and caused a surge in prices for fertilizer and natural gas. Severe drought conditions hit the Prairie provinces, prompting domestic crop reduction to drop sharply. Broader inflation pressures and higher debt payments already soaked up virtually all growth in

households after-tax income last year and will likely do so throughout 2023 and beyond. These increased costs are having a larger impact on lower income households that spend more of their income on non-discretionary food purchases.

Food inflation needs to be understood, both figuratively and literally, from the ground up. The reason that prices have risen sharply on grocery shelves is straightforward. Vendors, manufacturers, processors, and wholesalers of food have been raising prices repeatedly and almost across the board which is overwhelmingly the biggest driver of higher food costs. Thus, why I have said that trying to get back to some basic values and a simple methodology of food preparation back into the home may be the only option to many. Prices may go a bit lower, but overall let's not kid ourselves, these prices may stabilize, but will never go down, in fact they may still keep going up.

Again, one could point to the conspiracy theorist when it comes to food, and it's increasingly surge up without any change in sight. On a personal note, I do not believe it. COVID-19 outbreaks occurred in food processing facilities, leading to temporary closures. The closures of these facilities had a cascading impact on consumer pricing. Now, the conspiracy of COVID-19 leading to many other ripple events including our food chain is another story for another day.

It seems the road one may take to explain why food prices are soaring, is the comfort that we can all take, is that going back to old school may just be your solution. Could our choices be deliberately narrowed by the unknown to get us used to having less? The sheer amount of wasted food

from overstocked supermarkets would see a shift to them carrying fewer lines, limiting meats and dairy produce. For example, these have always been known to be environmentally unfriendly, perhaps reducing supplies of imported goods which are also bad for the environment such as fruits and meats as they slowly becoming unaffordable luxuries.

Food prices in Canada and abroad will continue to escalate in the new year, with grocery costs forecast to rise up to seven per cent in 2023 and beyond. However, whether its political or not the Canadian Federal government issued a grocery rebate payment and folks are expected to have started receiving them this week in their bank accounts. The payment amounts are based on net income from your previous year's tax filings. Single Canadians without children are no longer eligible for the rebate if they earn more than fifty thousand a year, while families with four children continue to receive the payments until they earn more than sixty-five thousand.

Eleven million Canadians are eligible for this rebate and it is only a one-time credit and will be deposited into your account if you are eligible. Is this a political move by the Liberals, well if it is...? I feel that it's a good political move and the timing is sweet, but truly needed by many.

Going back to the basics and trying the old school methods if not tried, is worth the thought.

Go home and make dinner for those that you love and try doing it from old school methods.... that's what I will be doing moving forward on many nights.

Can I borrow a cup of sugar!

WAR ROOM
FRIDAYS 7:30 PM

THE WAR ROOM IS
A CHAT WITH VINCE NIGRO



CAMOESTV.com



Credito: DR

Tão simples e muito vai ajudar...

Augusto Bandeira
Opinião



Ajude com uma simples contribuição e ao mesmo tempo ajude-se a si próprio. Quando vamos caminhar estamos a fazer um treino, trata-se de um exercício que muito nos ajuda a descomprimir, até ajuda aliviar o stress que se vive todos os dias, e quando são caminhadas no meio de arvoredos ainda mais saudável se torna. Recebemos um ar mais puro.

Não é por acaso que todos os médicos aconselham a que se façam caminhadas, podemos fazer isso em qualquer lugar e de qualquer forma, cada um anda como pode e o seu físico assim o

permita. Os benefícios de uma caminhada para a saúde são muitos, há quem diga que uma caminhada que não seja suada e até sentir dificuldade de fôlego, que não tem os efeitos necessários para a saúde, mas o muito que nos custe não se consegue evitar uma suadela e a perda de algum fôlego e isso só nos ajuda a diminuir o risco de doenças cardíacas. E muito mais ajuda na redução do colesterol alto.

Nos dias em que vivemos e com as novas tecnologias o fazer caminhadas começa a perder a moda, as pessoas ficam mais pelo sofá a ver as novidades, mas a nossa saúde tem que estar em primeiro plano. Por isso que os que cuidam da nossa saúde têm razão, a lógica é simples: sempre que vamos ao médico eles aconselham-nos a fazer caminhadas, coisa muito fácil e além de estarmos a ajudar a nossa saúde podemos ao mesmo tempo ajudar outros.

Este fim de semana, domingo, 16 de julho, todos podemos fazer bem a nós próprios e ajudar outros, são dois em um. A Luso Canadian Charitable Society organiza a Volta Luso, que é nada mais, nada menos que uma caminhada. Se todos contribuírem tudo se torna mais fácil, não se esqueçam que a vossa contribuição faz a diferença, além de olharem pela vossa saúde estão a apoiar uma causa muito importante. São pessoas com deficiência que precisam da ajuda de todos nós. Sem espaços dignos para acolher estes jovens seria uma desgraça para os familiares, alguns com idades avançadas sem ninguém para os ajudar. Os jovens a sofrer sem condições, mas graças a muitos voluntários que muito têm feito em prol desta causa e nunca se cansam do tempo que perdem para ajudar outros, hoje estamos a ajudar uns, mas amanhã ninguém sabe se pode tocar aos nossos. Pode-

mos considerar uma das ajudas mais fáceis porque também estamos a fazer bem a nós próprios.

Quem dá com uma mão recebe com as duas, não se esqueça de se registar e participar na Volta Luso! É já este domingo (16) por isso aproveite e vamos dar uma volta.

E que bom seria se a comunidade se juntasse em peso e, mais uma vez, mostrasse a força que somos quando estamos unidos.

Deixo os parabéns a toda a organização e a todos os que vão estar presentes no domingo. Nunca se arrependa do bem que faz hoje, amanhã é outro dia e sempre que seja por uma boa causa, por exemplo, para colocar um sorriso nos jovens com menos capacidades que nós, que Deus nos ajude.

A todos desejo boa caminhada no domingo.

Bom fim de semana.



RECEBA ESTE LIVRO

**com a sua doação ao Magellan
Community Foundation**

Ao doar para o Magellan Community Foundation, ajudará a financiar a primeira casa de cuidados prolongados para os falantes de português em Ontário, assim como unidades residenciais acessíveis e um centro comunitário.

Ajude os idosos luso-canadianos a terem os cuidados que merecem!



260 páginas recheadas de fotografias captadas por Manuela Marujo no Canadá



Para doar, visite
magellancommunityfoundation.com
ou telefone para (437) 914-9110

2026 - Mário Centeno

Vítor M. Silva
Opinião



Janeiro de 2026 será o mês em que Portugal irá a votos para eleger o próximo Presidente da República. Está ainda fresca na memória de todos a recente eleição do mayor de Toronto, que contou com 102 candidatos. Até esse frio janeiro de 2026 talvez os candidatos apontados ao primaz lugar da política portuguesa contem também algumas dezenas. Embora no boletim acabem por ser uns dez na primeira volta e pode acontecer uma segunda volta com os dois mais votados. Quem não se lembra da disputa entre Mário Soares e Freitas do Amaral?

Voltando aos dias de hoje, muitas figuras se perfilam, desde Passos Coelho a Duarte Mendes, passando por Henrique Gouveia e Melo e claro António Costa e Augusto Santos Silva. Mas quero ajudar no raciocínio de quem será o melhor acrescentando Mário Centeno. No caso de António Costa embarcar num navio que o leve a outros descobrimentos, parece-me que Mário Centeno será o preferido dos portugueses para presidir na senda de nomes históricos como Jorge Sampaio ou Mário Soares.

Quem é Mário Centeno? Todos conhecemos o excelente trabalho que fez como Ministro das Finanças e agora como Governador do Banco de Portugal, mas tem na carreira de professor reconhecido mérito, assim como é o autor de várias publicações literárias sobre economia do Trabalho. Um amigo dos meus tempos de agente político sempre dizia que precisávamos de empresários e de economistas de sucesso na gestão pública e não de pseudointelectuais contadores de histórias. Ascenso Simões, um dos mais valorosos deputados trans-

montanos, escreveu acerca dos resultados económicos que Portugal alcançou, que estes tinham um pai (António Costa) e uma mãe (Mário Centeno). Estes conseguiram uma combinação perfeita de estratégia política, leia-se políticas económicas e financeiras. Tiveram alguma ajuda externa favorável, temos que reconhecer, mas também no seu governo usaram as diretrizes necessárias para uma governação reconhecida por todos como exemplar. Socorrendo-me dos dados do INE vamos a factos:

- A carga fiscal, medida pela receita fiscal e contribuições para a segurança social ficou nos 37% do PIB, ligeiramente abaixo do ano do “enorme aumento de impostos” de 2013 (quando ficou em 37,1% do PIB), assumindo-se assim como a segunda mais elevada desde 1995.
- A tributação indireta, onde está por exemplo o IVA e os impostos sobre o consumo, atingiu em 2017 um peso historicamente elevado (15% do PIB), quando a média desde 1995 é de 13,9%.
- A despesa corrente sem os juros da dívida pública – onde se destacam os gastos com pessoal e as prestações sociais – foi de 37,7% do PIB, menos 1,1 pontos do que em 2016 e correspondendo ao mais baixo valor relativo desde 2003.
- As despesas com os salários da função pública registaram o mínimo histórico de 11% do PIB.

Assim sendo, Mário Centeno será o nome que todos vão querer ver como alguém que tem de funcionar como supervisor, como garantia de estabilidade.

“Na política acontece como na matemática: tudo o que não está totalmente certo, está errado.” - Edward Moore Kennedy



Credito: DR

LEÃO D'OURO

RESTAURANT | PATIO | TAKE-OUT



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



Museu Histórico de São José Um espaço de valorização da herança cultural portuguesa na Califórnia

Daniel Bastos
Opinião



A comunidade lusa nos Estados Unidos da América (EUA), cuja presença no território se adensou entre o primeiro quartel do séc. XIX e o último quartel do séc. XX, período em que se estima que tenham emigrado cerca de meio milhão de portugueses essencialmente oriundos dos Arquipélagos dos Açores e da Madeira, destaca-se atualmente pela sua perfeita integração, inegável empreendedorismo e relevante papel económico e sociopolítico na principal potência mundial.

Atualmente, segundo dados dos últimos censos americanos, residem nos EUA mais de um milhão de portugueses e luso-americanos, principalmente concentrados em Massachusetts, Rhode Island, Nova Jérсия e Califórnia. É neste último estado, que vive e trabalha a maior comunidade luso-americana do país, constituída por mais de 300 mil pessoas, e cuja presença histórica no oeste dos EUA remonta à centúria oitocentista, aquando da corrida ao ouro, da dinamização da pesca

da baleia e do atum, e mais tarde das atividades ligadas à agropecuária.

A secular presença portuguesa na Califórnia, que se manifesta hodiernamente na existência de diversas associações, clubes e fundações luso-americanas, esteve na base da inauguração a 7 de junho de 1997, na antecâmara do Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas, do Museu Histórico de São José.

Erigido pela Sociedade da Herança Portuguesa da Califórnia, o museu, que ocupa um espaço de 650 metros quadrados, possui uma forte componente dedicada à emigração portuguesa para a Califórnia, às suas tradições, em especial religiosas. De tal modo, que o edifício constitui uma réplica do primeiro Império (Capela do Espírito Santo), à volta da qual se desenvolvem as festas do Espírito Santo, um culto secular enriquecido na matriz cultural e religiosa açoriana, potenciador de vivências e valores genuinamente humanistas e solidários.

O Museu Histórico de São José alberga um conjunto diverso de exposições que passam a história da emigração portuguesa para a Califórnia, o papel da comunidade lusodescendente num dos mais prósperos estados norte-americanos, o pioneirismo de Portugal na Era dos Descobrimentos e a presença lusófona nos quatro cantos

do mundo. O seu espaço exterior merece também amplo destaque, designadamente a sua sublime praça onde se encontra uma recriação, em azulejos portugueses, da Rosa-dos-Ventos que ornamenta o terreiro de acesso ao Padrão dos Descobrimentos em Lisboa.

Uma das dimensões diferenciadoras e inovadoras do Museu Histórico de São José, é a sua aposta decisiva nas novas formas de comunicação, com especial incidência no digital. De facto, através do site oficial do museu – www.portuguesemuseum.org – é possível aceder a todo o acervo museológico. Assim como, a um conjunto expressivo de documentos/fontes de valor incalculável para o conhecimento da emigração portuguesa para a Califórnia, que constituem uma indubitável mais-valia para o trabalho de investigadores que se debruçam sobre a temática migratória e a presença portuguesa na América.

A singularidade do Museu Histórico de São José, concorrerá seguramente para que o mesmo integre a futura rede museológica digital dedicada à emigração lusa. Um projeto de rede museológica estruturado pelo Secretaria de Estado das Comunidades Portuguesas, ainda em fase embrionária, e cuja principal ambição passa por ligar a história da diáspora portuguesa e suas vias

de acesso, via digital e num itinerário real, fisicamente implantado, apto a reconhecer os diferentes fluxos migratórios e capaz de atrair o interesse pelo país e suas gentes.

Esta plataforma, que pretende ligar os espólios que em Portugal contam a história da emigração, pode e deve aglutinar ainda espaços museológicos que têm sido construídos ao longo das últimas décadas por portugueses no estrangeiro. Como é o caso paradigmático do Museu do Museu Histórico de São José, alicerçado na força do querer e notável dinamismo da comunidade luso-americana da Califórnia.

O papel e relevância da comunidade portuguesa contribuíram decisivamente para que há quatro anos fosse oficialmente inscrita na legislatura estadual da Califórnia, após aprovação unânime no Senado, uma resolução a declarar junho de 2019 como “Mês da Herança Nacional Portuguesa”.

Enquanto espaço singular de homenagem, eternização e valorização da herança cultural lusa nos Estados Unidos da América, em particular na Califórnia, o Museu Histórico de São José, constitui-se como um exemplo inspirador para as comunidades portuguesas no mundo, principalmente naquilo que deve ser o respeito pelo seu passado, a construção do seu presente e a projeção do seu futuro.

Manuela Espírito Santo

O glorioso panfletário

Com o segundo título de «Rodrigues Sampaio visto pelos seus camaradas», este livro de 113 páginas com selecção, organização e prefácio de Manuela Espírito Santo e edição da Associação de Jornalistas e Homens de Letras do Porto, abre com uma citação de Camilo Castelo Branco: «Soldado intrépido e amigo incorruptível da Liberdade que o fez grande, publicista cinquenta anos, ministro algumas vezes - e sempre pobre». Rodrigues Sampaio (1806-1882) é aqui homenageado por 14 escritores e jornalistas: Ramalho Ortigão, Firmino Pereira, Luís Botelho, Oliveira Ramos, Manuel M. Rodrigues, Júlio Lourenço

Pinto, Sousa Moreira, Eduardo Salomonde, Cruzeiro Seixas, Castro Neves, Xavier de Carvalho, José Caldas, António Cruz e Borges de Avelar.

Os jornais que publicavam estes depoimentos em 1882 eram: Correio Português, Voz do Povo, Actualidade, Folha de Hoje, A Luta e O Primeiro de Janeiro. Oliveira Ramos afirma: «Nasceu pobre, houve a instrução por esmola, padeceu, lutou, morreu pobre. Não obstante, começando por mestre de meninos e por vestir o uniforme de guarda da alfândega, acabou com honras de presidente de ministros e baixou ao túmulo ostentando os arminhos

de par e grande do reino.» Por sua vez Ramalho Ortigão afirmou: «Esse trabalhador infatigável que escreveu o seu último artigo na semana anterior àquela em que morreu, por cujas mãos passaram os capitais com que se fizeram umas poucas de revoluções, que teve à sua disposição todos os cargos rendosos e todos os lucros de operações de Bolsa que pudesse apetecer; que durante as férias ia trabalhar para o Tribunal de Contas por ter pena de que lá estivessem sós os contínuos; não conseguiu nunca fazer coalhar cinquenta libras ao canto de uma gaveta.» O título do livro está na página 41.

JCF



A toponímia a falar



Uma única morte é uma tragédia;
um milhão de mortes é uma estatística.

Josef Stalin

Credito: DR



Aida Batista
Opinião



Regressa-se com alguma regularidade a uma cidade que se conhece, mas ela tem sempre algo de novo para nos oferecer. Não me refiro às torres que continuam a nascer na zona da baixa, nem aos gigantescos pássaros amarelos (dão pelo nome de guindastes) que, suspensos numa das patas, esticam o bico num movimento giratório para alimentar de estruturas metálicas e betão o ventre dos novos arranha-céus. Pelo contrário, falo do velho casario, daquele que há muito tempo faz parte das zonas residenciais que, na horizontal ou na vertical, se cruzam com as ruas comerciais mais movimentadas, as que nos ajudam a mais facilmente memorizar o tecido urbano da rosa-dos-ventos de que Toronto é feita.

Mãe amiga leva-nos por caminhos onde se escondem memórias que tantos desconhecem. As placas toponímicas nomeiam ruas, mas, algumas delas, por cima dos nomes que as distinguem umas das outras, têm outros em letra mais reduzida, e quase impercetível, a que ninguém dá a menor importância. Na maior parte das vezes, presumo eu, nem sequer lê o que lá está escrito. Vou dar-vos o exemplo de uma rua intitulada Glenhurst. Por cima, em itálico, lemos Vimy Ridge Av. Interrogamo-nos sobre a razão destes duplos topónimos e a explicação é-nos dada por quem lá nos levou.

Vimy é nome de batalha. Foi um combate que ocorreu de 9 a 12 de abril de 1917, durante a Primeira Guerra Mundial – designado por batalha de Arras – na região do Nord-Pas-de-Calais, em França. Foi em Vimy que um corpo de soldados canadianos lutou encarnadamente contra o exército alemão. Como o próprio nome indica, esta zona era escarpada e o seu controlo seria deveras importante porque permitiria

que as tropas pudessem progredir a partir da zona sul, de modo a ficarem a salvo do fogo alemão. Logo no primeiro dia, os soldados canadianos capturaram parte da colina, tendo a 12 de abril tomado posse de todo o terreno, o que obrigou à retirada das forças alemãs. Em três dias de combate, morreram 3600 soldados canadianos e 7000 ficaram feridos.

Apesar disso, os historiadores são unânimes em declarar o sucesso desta batalha, atribuindo-o às inovações técnicas e táticas, estrategicamente planeadas e executadas pelos combatentes canadianos, a que se deve juntar o poder da artilharia utilizada. Tal feito marca a primeira vez que as quatro divisões do corpo expedicionário canadiano participaram juntas numa batalha que passou a simbolizar o espírito de sacrifício e de conquista de um povo. Por isso, no ponto mais alto da colina de Vimy, foi erguido um Memorial Canadano, o maior fora do país, dedicado à Batalha de Vimy e aos membros das Força Expedicionária Canadiana, mortos durante a Primeira Guerra Mundial. A

área envolvente está preservada, mantendo-se os sinais da batalha – uma rede de túneis, trincheiras, crateras e munições por detonar – que, por razões de segurança, não estão acessíveis ao grande público.

Em abril de 2017, milhares de pessoas se deslocaram a este memorial, entre elas muitos canadianos, tendo o primeiro ministro Justin Trudeau presidido à cerimónia do centenário daquele que continua a ser um combate fundacional para a História do Canadá.

Quando uma nova guerra se desenrola em palco europeu, é importante recordar que, por mais desenvolvida que esteja a tecnologia bélica – nas suas vertentes terra, mar e ar –, a crueldade dos combates termina sempre com uma enorme perda de vidas humanas.

No final, serão parte de mais uma estatística, mas, por trás da frieza dos números, estão filhos, namorados, noivos, companheiros ou pais, ligados por laços afetivos muito fortes a todos aqueles que mantêm a esperança do seu regresso ou os choram para sempre.

PORQUE APETECE **FALAR** COM OUTROS QUE, TAL COMO NÓS, VIVEM FORA DE PORTUGAL,
PORQUE QUEREMOS **SABER** DAQUILO QUE É NOSSO E **CONHECER** QUEM SOMOS.
POR TUDO ISTO E MUITO MAIS, CRIAMOS ESTE ESPAÇO. SÓ MESMO **AQUI P'RA NÓS**.

aqui
p'ra
nós

FAÇA-NOS COMPANHIA DE SEGUNDA A SEXTA
DAS 9 H ÀS 11 H NA CAMÕES RÁDIO.

OUÇA EM CAMOESRADIO.COM
OU FAÇA O DOWNLOAD DA APLICAÇÃO



CAMOESRADIO.COM

com **Madalena Balça**

COMUNIDADE



Reformados da Local 183 “voltaram” ao Downsview Park

Depois de três anos, o Downsview Park voltou a ser o palco da reunião anual dos reformados da LiUNA Local 183, na passada sexta-feira (7 de julho). O propósito deste evento que traz mais de 50 mil pessoas, é de juntar as famílias dos membros num dia de lazer e sem preocupações, com muita diversão e entretenimento para todas as idades e para todos os gostos.

Jack Oliveira, Business Manager da Local 183, contou-nos que o dia dedicado aos reformados da Local 183 “é muito especial! Porque temos aqui hoje alguns dos indivíduos que realmente começaram os alicerces da Local 183 e porque estamos a testemunhar o nosso crescimento... neste momento, já ultrapassámos os 9 mil pensionistas e é muito bom estarmos aqui e dar-lhes um grande “obrigado”... a eles e às esposas, pois têm uma responsabilidade

em acompanhá-los e nós agradecemos-lhes também! Este dia é uma maneira de dizer: obrigado e que continuamos a lutar por eles. Também é uma oportunidade para estarem uns com os outros, que infelizmente a pandemia impediu o contacto entre membros durante 3 anos”. E, de facto, quem esteve presente pode constatar a alegria entre as centenas de pensionistas por poderem rever ex-colegas de trabalho e pôr a conversa em dia.

Quem fez questão de estar presente neste dia de homenagem aos pioneiros da Local 183, foi Joseph Mancinelli, vice-presidente-Internacional e Regional Manager da LiUNA que, quando questionado sobre o número recorde de pensionistas a participarem na reunião anual disse: “é um momento emocional, vir aqui hoje e ver tantos pensionistas... deve ser o maior número de participantes que já tivemos neste convívio. Por não nos podermos ter juntado

durante a Covid torna este momento ainda mais especial! E é emocional porque eu cresci a ver estes membros... este ano será o meu 45º ano como membro da LiUNA e era apenas um miúdo quando estes homens trabalhavam arduamente para construir esta organização. Tenho um apego especial a muitos destes membros e reconheço muitos deles. Foi o meu pai que iniciou o plano de reforma em 1969 e... hoje olho para estes membros que recebem as suas reformas do plano que o pai começou e do qual eu, atualmente, também benefico (risos)!” Sobre a importância do trabalho desenvolvido pelos pensionistas durante décadas, Joe Mancinelli contou-nos que: “estes é que são os membros que sofreram mais entre os outros, pois foram os pioneiros e que tiveram de lutar para poderem criar os alicerces da nossa organização.”

Antes de iniciar o seu discurso, Jack Oliveira pediu um minuto de silêncio em me-

mória dos membros já falecidos. Durante o seu discurso, o Business Manager da Local 183 lembrou como 400 trabalhadores se juntaram nos anos 50 e 60 para iniciar o sindicato e lutar por melhores condições de trabalho. Também agradeceu aos pensionistas presentes por todo o seu trabalho e contributo ao longo dos anos, pois “se a Local 183 é o que é hoje, é graças a vós e enquanto nos mantivermos unidos... a trabalhar e a lutar juntos, nós vamos conquistar mais coisas e fazer melhor pelos nossos reformados. (...) Nunca digam que já têm benefícios suficientes, pois nunca o são. Ainda hoje a falar com alguns de vós fiquei a par de mais algumas necessidades existentes... e nós vamos começar a trabalhar na solução delas!”, disse Jack Oliveira.

Texto e fotos: Carmo Monteiro / MS



it's
SHOWTIME

aos domingos 17h00



CAMOESTV.com





LiUNA Local 183 celebra Dia da Família no Downsview Park com membros

No passado fim-de-semana (8 e 9 de julho), o Downsview Park encheu-se novamente de milhares de membros da Local 183. Com exceção dos últimos 3 anos, devido à pandemia, este evento, anual junta os membros e as suas famílias num, literalmente, parque de diversões com: vários carroséis, pontos de paragem para apreciação da vida réptil e animal, pintura facial, pontos de desporto (futebol, basquetebol e escalada); carrinhas de gelados e churros; área para comida, bebida e café; tendas de rastreio médico ligeiro e de informações, entre outros pontos de interesse para nítida alegria das crianças e satisfação dos adultos durante os dois dias.

A direção executiva da local 183, liderada por Jack Oliveira, Business Manager, fez questão de receber os seus membros à entrada do parque com palavras de agradecimento.

Para além dos membros e seus familiares, notou-se a presença de Joseph Mancinelli, vice-presidente-Internacional e Regional Manager da LiUNA e de várias individualidades políticas. Doug Ford, primeiro-ministro provincial do Ontário; Monte McNaughton e Steve Lecce, ministros provinciais do Ontário, do Trabalho e da Educação respetivamente; Julie Dzerowicz, deputada federal, Jennifer McKelvie, vice-presidente da Câmara de Toronto, entre outros.

Jack Oliveira, que considera família os membros e seus agregados, contou-nos que estes eram dois dias “muito especiais, principalmente depois de não termos tido oportunidade de os realizar durante três anos e acho que é muito importante estarmos hoje aqui a celebrar o Dia da Família, melhor do que os anos anteriores... e ver o sorriso no rosto das crianças e dos pais. Dá muita alegria à LiUNA, saber que estamos

aqui reunidos com a nossa família e esperamos que eles tenham um belo dia e que voltemos para o ano e que seja ainda melhor que este ano!”

Quem teve oportunidade de passar pelo parque, teve oportunidade de constatar que o número de tendas e prémios aumentou e o Business Manager da Local 183, orgulhosamente, explicou-nos o porquê: “o sindicato tem crescido muito em número de membros e quando isso acontece tudo o resto tem que crescer também! Neste momento já ultrapassámos os 70 mil sócios... então temos que ter mais prémios! Acho que é muito normal que assim seja e esperamos que para o ano tenhamos 80 mil e que mais prémios iremos ter! (risos) E, os nossos membros merecem isso e é uma forma de retribuirmos e dizermos “obrigado” pelo que fazem, como também aos seus familiares e aos nossos pensionistas, pois sem eles não estaríamos aqui! Portanto,

quando há crescimento no sindicato, tem que haver crescimento em tudo à volta do sindicato, desde de número de membros, benefícios e prémios... tudo é muito importante.”

Este ano o entretenimento ficou por um leque de bandas locais das várias comunidades, nomeadamente portuguesa, mexicana, italiana e polaca. Sobre a escolha, Jack Oliveira explicou que “estamos num grande país com muitos talentos locais e é importante também ajudá-los. É importante dar uma oportunidade aos talentos locais!”.

Questionado se esperava tamanha adesão dos membros, Joseph Mancinelli, que se encontrava visivelmente feliz, disse-nos que “com certeza! E é sempre muito bom ver os membros e as suas famílias juntarem-se, especialmente depois da pandemia. Não tivemos a oportunidade de estarmos juntos com eles durante esse tempo... e é maravilhoso! Hoje, são só metade dos membros, amanhã vêm mais... uns 30 mil.”

Todos anos cresce, porque a família está a crescer também.” Sobre este crescimento de membros da Local 183, o vice-presidente-Internacional e Regional Manager da LiUNA ainda acrescentou que “é o maior sindicato dentro da LiUNA e diria até que provavelmente é o maior sindicato na América do Norte. Então, o Jack e a sua equipa merecem ser reconhecidos por organizarem este evento para os nossos membros que o merecem, pois trabalham arduamente... as suas famílias e filhos também. Os nossos membros saem muito cedo, chegam muito tarde a casa e não passam muito tempo com as suas famílias, daí ser muito bom ter um Dia da Família onde eles possam estar juntos”.

Na habitual mensagem aos milhares de membros do sindicato e suas famílias, o Business Manager da Local 183, Jack Oliveira, destacou que: o trabalho da direção executiva nunca está acabado, que é graças à união dos membros que se ultrapassaram as dificuldades durante a pandemia, o contributo dos reformados, ex-membros ativos que ao longo de várias décadas de luta e sacrifício, em momentos-chave da história do movimento, ajudaram a solidificar os alicerces da estrutura sindical e, ainda, lembrou o sacrifício e apoio fundamental das esposas dos membros.

A LiUNA Local 183 conta atualmente com 72 mil membros, razão suficiente para se dizer: FEEL THE POWER!

Texto e fotos: Carmo Monteiro / MS



LOCAL



Credito: Francisco Pegado

Toronto Caribbean Carnival 2023 Diversity and Culture Live Here!

A 56ª edição do Toronto Caribbean Carnival foi lançada oficialmente na Nathan Phillips Square na terça-feira, 11, com os organizadores prometendo uma “vitruve de liberdade e esplendor”.

Um momento de orgulho, patriotismo, festejos, diversidade, cultura e comunidade, que este ano traz como tema: A Diversidade e Cultura Vivem Aqui!

O Toronto Caribbean Carnival (anteriormente chamado de Caribana) é uma exibição espetacular de fantasias, música e cultura. O evento comemora o 56º aniversário da Grande Parade, que foi presenteada, pela primeira vez, ao Canadá pela Comunidade do Caribe durante as comemorações do centenário do Canadá.

Esta tradição caribenha de desfilar pelas ruas reúne artesãos, artistas e performers, foi fundada em comemoração à liberdade e emancipação da escravidão e é celebrada apropriadamente no que foi reconhecido pelo governo canadiano como o fim de

semana do Dia da Emancipação. Além da música, danças, roupas de desfile da época carnavalesca, comidas típicas, o evento acolheu vários líderes da esfera política, sociais e o público em geral.

Como o maior festival de rua da América do Norte, o Toronto Caribbean Carnival atrai cerca de dois milhões de pessoas apenas para o grande desfile.

O festival apresenta uma programação repleta de eventos e os nossos leitores podem acompanhar:

- **16 de julho:** Junior King and Queen Showcase no centro da cidade de Scarborough.
- **22 de julho:** Desfile de Carnaval júnior no Malvern Community Center.
- **30 de julho:** OCPA Calypso Showcase no Centro Cultural da Letônia.
- **3 de agosto:** King and Queen Showcase no Lamport Stadium.
- **4 de agosto:** Pan Alive Panorama no Lamport Stadium.

- **5 de agosto:** Grande Parade no Lake Shore Boulevard.
- **6 de agosto:** Pan in de Park no Malvern Recreation Centre/Malvern Park.
- **6 de agosto:** Toronto Caribbean Carnival (TCC) International Food Festival no Malvern Park.

Um dos grandes momentos do dia, foi a apresentação de um autocarro de dois andares com tema do Carnaval do Caribe de Toronto, pela empresa Metrolinx, como parte de seu papel de parceiro oficial de transporte.

Na sexta-feira, 28, o Toronto Caribbean Carnival vai unir-se aos Blue Jays para atividades pré-jogo e atividades interativas durante o jogo.

Em 2019, a UNESCO reconheceu o Toronto Caribbean Carnival como património cultural.

Francisco Pegado/MS

CBC/MS

Ponte de Dufferin Street: Faixas de rodagem no sentido Sul encerradas durante 2 meses

As faixas de rodagem no sentido Sul da Dufferin Street Bridge poderão ser encerradas durante um período máximo de dois meses para reparações, segundo a Câmara Municipal. A cidade afirma que a faixa Norte e o passeio para peões permanecerão abertos.

Num comunicado de imprensa divulgado na quarta-feira (12), a cidade informou que foram descobertos danos numa parte da ponte a sul da Springhurst Avenue. O tráfego no sentido sul será desviado para Springhurst para “garantir a segurança pública e facilitar os trabalhos de reparação necessários”, de acordo com o comunicado.

A cidade informou que irá ajustar os sinais de trânsito na zona durante as obras e que poderão ser enviados agentes da polícia de serviço remunerado para ajudar a gerir o trânsito, se necessário. Todos os condutores que normalmente utilizam as faixas do lado Sul da ponte são aconselhados a reservar tempo extra para as viagens, especialmente com uma série de outros encerramentos de estradas já em vigor antes da Honda Indy Toronto, que decorrerá este fim de semana.

Mais um construtor civil vai a tribunal para evitar perguntas da Auditora-Geral de Ontário

Um segundo proeminente construtor civil da zona de Toronto, proprietário de terrenos que foram retirados da Cintura Verde (Greenbelt) protegida do sul do Ontário no ano passado, vai a tribunal para evitar responder a perguntas da Auditora-Geral da província, Bonnie Lysyk.

Michael Rice, Diretor Executivo do Rice Group, apresentou uma notificação de pedido ao Tribunal Superior de Justiça do Ontário, em 5 de julho, com o objetivo de bloquear ou atrasar a intimação.

Lysyk tem estado a analisar o facto de o governo provincial ter retirado as proteções ambientais de mais de 2.995 hectares de terreno - acrescentando outros terrenos noutros locais - para que possam ser construídas 50.000 casas.

No processo judicial, Rice argumenta que a intimação ultrapassa a autoridade do auditor-geral para examinar as finanças do governo provincial.

“O papel do auditor-geral não é investigar, auditar e/ou examinar cidadãos privados sob juramento, nem fazer expedições de pesca no que diz respeito aos seus assuntos empresariais privados”, diz o processo.

O pedido de Rice foi apresentado apenas uma semana depois de outro promotor que beneficiou da decisão sobre o Greenbelt - Silvio De Gasperis - ter apresentado um pedido semelhante. De Gasperis é presidente do grupo de empresas Tacc, sediado em Vaughan, Ontário.

CBC/MS

Requerentes de asilo dormem nas ruas de Toronto num impasse de financiamento entre a cidade e o governo federal

A cidade diz que precisa de 157 milhões de dólares para cobrir os custos actuais dos abrigos para os requerentes de asilo.

Durante duas semanas, desde que fugiu da violência no Uganda e chegou ao Canadá em busca de asilo, Prosscovia Namusisi tem estado a dormir nas ruas de Toronto.

Namusisi faz parte de um grupo de requerentes de asilo de África que dormem à porta do gabinete de acolhimento da cidade, nas ruas Peter e Richmond, na baixa da cidade. A razão, diz ela, é que a cidade lhes diz todos os dias que não há espaço em nenhum dos seus abrigos.

Namusisi diz que só intermitentemente conseguiu entrar nas instalações para usar a casa de banho e os chuveiros, enquanto a maior parte da comida e dos mantimentos que receberam vieram de organizações de ajuda locais. “Pergunto a mim própria que, se não houver pessoas que venham dar-nos algumas coisas para usarmos, como é que

vamos sobreviver?”, disse ela.

Asuman Najib Ssali, que diz ter saído do Uganda porque ele e a sua família foram perseguidos por se oporem ao governo, disse que viver ao ar livre, sob o calor e a chuva, tem sido incrivelmente difícil.

Desde o início de junho que o sistema de abrigos de Toronto, que se encontra no limite da sua capacidade, tem vindo a recusar refugiados e requerentes de asilo e a encaminhá-los para programas federais, afirmando que precisa de mais apoio financeiro do governo federal. No entanto, muitos requerentes de asilo não podem obter ajuda federal se os seus pedidos não tiverem sido totalmente deferidos, o que deixa dezenas deles presos no limbo, sem terem onde dormir.

O governo federal afirma que, através do Programa de Assistência à Habitação Provisória (IHAP), concedeu 700 milhões de dólares em financiamento aos governos provinciais e municipais.

Jeffrey MacDonald, porta-voz do Immigration, Refugees and Citizenship Canada

(IRCC), disse num comunicado que este montante inclui aproximadamente \$215 milhões para a cidade de Toronto. “O IRCC está agora a trabalhar com as províncias e municípios para garantir que os novos destinos têm capacidade para acolher os requerentes de asilo”, disse MacDonald.

CBC/MS



Credito: DR

Poillievre rejeita a mensagem de “orgulho heterossexual” na polémica fotografia do Calgary Stampede

O líder conservador posou para uma fotografia com um homem que vestia um T-shirt ofensivo para muitos membros da comunidade LGBTQ.

O líder conservador Pierre Poillievre procurou distanciar-se de um homem que vestia uma t-shirt com a mensagem “orgulho heterossexual” enquanto posava para uma fotografia com Poillievre no Calgary Stampede durante o fim de semana.

Poillievre posou para uma fotografia com um homem que vestia uma t-shirt verde brilhante com a mensagem: “Agradeçam hoje a uma pessoa heterossexual pela vossa existência. Orgulho heterossexual”.

Poillievre e a sua mulher, Anaida, foram fotografados com o homem não identificado no rodeio e na exposição anuais, com um chapéu de cowboy sorridente. O homem também posou separadamente

para uma fotografia com a primeira-ministra de Alberta, Danielle Smith.

O homem também foi visto com uma bandeira “F--- Trudeau” - o adereço preferido dos elementos associados ao Freedom Convoy, que protestou contra as restrições impostas pela era COVID.

Em declarações aos jornalistas em Penticton, B.C., Poillievre respondeu de forma concisa a uma pergunta sobre a T-shirt e a sua mensagem, que é ofensiva para muitos membros da comunidade LGBTQ.

“Não concordo com essa t-shirt”, disse Poillievre antes de passar à pergunta seguinte.

O movimento do “orgulho heterossexual” surgiu nos últimos anos como uma reação contra a crescente aceitação social dos gays, lésbicas, bissexuais, transgêneros e outras pessoas sexualmente diversas.

CBC/MS



O Banco do Canadá desconfia de sinais de viragem na economia e volta a aumentar a taxa de juro

Como vimos no recente aumento das catástrofes climáticas, o efeito de um aumento gradual das temperaturas não se traduz necessariamente num impacto gradual na vida quotidiana das pessoas. Nem afeta as pessoas da mesma forma.

O Relatório de Política Monetária do Banco do Canadá de quarta-feira ofereceu uma lição semelhante, uma vez que o banco central alertou mais uma vez para o facto de os pobres e os mais endividados serem provavelmente os mais afetados pela inflação elevada e pelas elevadas taxas de juro necessárias para fazer baixar a inflação persistente.

Embora tenha admitido que a última subida de um quarto de ponto na sua taxa diretora para cinco por cento iria prejudicar muitas pessoas, o governador do Banco do Canadá, Tiff Macklem, avisou que continuava a desconfiar de uma ultrapassagem - com a possibilidade de os efeitos retardados de uma longa série de subidas das taxas de juro poderem surgir subitamente e fazer regressir a economia.

Dor desnecessária?

“Estamos a tentar equilibrar os riscos de um aperto insuficiente e excessivo”, disse Macklem em resposta a uma pergunta de

um jornalista na conferência de imprensa em Otava. “Se fizermos mais do que o necessário agora, vai ser desnecessariamente doloroso”.

Questionados repetidamente pelos jornalistas sobre a razão pela qual uma série de 10 subidas das taxas de juro não teve um impacto mais forte na inflação, incluindo os preços dos alimentos e da habitação, Macklem e a Vice-Governadora sénior Carolyn Rogers citaram uma série de efeitos, incluindo a escassez de habitação, um mercado de trabalho forte e o aumento pós-pandémico da imigração que recentemente fez com que a população do Canadá atingisse a marca dos 40 milhões. Mas outra coisa que pode estar a “amortecer” os efeitos de taxas mais elevadas são forças semelhantes à recuperação em forma de K a que assistimos após o colapso da pandemia de COVID-19. Tal como vimos nas recentes catástrofes climáticas, nem todos são afetados da mesma forma.

“Lidamos com muitos números agregados e médias, mas sabemos que a inflação e as taxas de juro afetam as pessoas de forma muito diferente”, disse Rogers. “Em particular, sabemos ... que os canadianos mais vulneráveis são os mais afetados pela inflação e pelo aumento das taxas de juro.”

Apesar de as notícias se centrarem na situação dos mais desfavorecidos, a maioria dos canadianos continua a estar em boa situação financeira. E os canadianos em melhor situação conseguem continuar a gastar, mesmo com a subida dos preços.

CBC/MS



CANADÁ



“Money talks”: O Ministro Federal do Ambiente apela às empresas e aos bancos para combaterem as alterações climáticas

O Ministro do Ambiente, Steven Guilbeault, afirma que as empresas e as instituições financeiras de todo o mundo têm de fazer mais para combater as alterações climáticas - e que o financiamento da luta contra as alterações climáticas tem de fazer parte da agenda da próxima cimeira das Nações Unidas sobre o clima.

Guilbeault falou sobre a necessidade de mobilizar capital privado internacional para o clima, em Bruxelas, onde anunciou que Ottawa está a atribuir 450 milhões de dólares ao maior fundo climático do mundo - o Fundo Verde para o Clima - aumentando em 50% o seu compromisso anterior, em 2019.

“Precisamos de mais dinheiro e precisamos de mais dinheiro de todas as fontes”, afirmou Guilbeault. É amplamente reco-

nhecido que os países mais ricos e as empresas internacionais neles sediadas têm sido responsáveis pela maior parte das emissões globais de carbono.

Os 450 milhões de dólares para o Fundo Verde para o Clima provêm dos 5,3 mil milhões de dólares que o governo federal reservou para o financiamento internacional do clima ao longo de cinco anos.

O Fundo Verde para o Clima, que emergiu do histórico Acordo de Paris, ajuda a apoiar os esforços dos países em desenvolvimento para fazer a transição para economias de baixo carbono e resistentes ao clima e proteger a natureza.

“Money talks, pelo que encorajamos outros contribuintes, tradicionais e novos, a utilizar esta segunda reconstituição do Fundo Verde para o Clima para aumentar a sua ambição”, afirmou Guilbeault.

CBC/MS

Cinzas caem do céu com avisos de qualidade do ar emitidos para partes de B.C.

Mais de 330 incêndios ardem em toda a província, a maioria dos quais no Noroeste e no centro de B.C.

Os residentes de algumas zonas do centro e do Norte de B.C. estão a ser alertados para a péssima qualidade do ar causada pelo fumo dos incêndios florestais que ardem na região. De acordo com os últimos dados do governo de B.C., Prince George e Quesnel têm uma pontuação de “10+” no índice de saúde da qualidade do ar (AQHI), o que indica que as pessoas que vivem nessas zonas e nas áreas circundantes enfrentam riscos elevados para a saúde devido à poluição atmosférica. O Serviço de Incêndios Florestais de B.C. informa que mais de dois terços dos cerca de 330 incêndios da província estão a arder no centro e no Norte de B.C.

Pelo menos 12 novas ordens de evacuação ou alertas foram emitidos no último dia na Colúmbia Britânica, à medida que as tempestades de raios e as condições de seca aumentam o desafio de combater centenas de incêndios florestais. As chamas não estão a ameaçar nenhuma grande comunidade, mas foi emitida uma ordem de evacuação adicional para o incêndio a leste da aldeia de Burns Lake, na quarta-feira (12), e foram também anunciadas evacuações para várias propriedades nos arredores de Houston. O Distrito Regional de Bulkley-Nechako emitiu 18 alertas de emergência devido a incêndios em toda a região, sete dos quais são ordens de evacuação.

CBC/MS

PORTUGAL



Credito: DR

Altice

JN

Buscas na sede da Altice por suspeitas de fraude fiscal

A sede da Altice, dona da marca MEO, está a ser alvo de buscas, no âmbito de uma grande operação da Autoridade Tributária. Em causa estão suspeitas de crimes como falsificação, branqueamento de capitais e fraude fiscal qualificada.

A investigação visa negócios e património imobiliário da antiga PT, situado em Lisboa, na zona de Picoas. Existem suspeitas de simulação de negócios de compra e venda de prédios, destinada a minimizar o pagamento de impostos ao Estado.

O número dois do grupo, o português Armando Pereira, que estava a passar férias em Portugal, está a ser alvo de buscas, na

sua residência, no Minho. Outros dirigentes de topo também estão a ser alvo de buscas. Os inspetores do Fisco também estão na sede da Altice, em Lisboa, para recolher documentação sobre a alienação de património.

“A Altice confirma que foi uma das empresas objeto de buscas pelas autoridades em cumprimento de mandado do Ministério Público no âmbito de processo de investigação em curso”, disse entretanto, fonte da empresa de telecomunicações.

O inquérito é dirigido pelo Departamento Central de Investigação e Ação Penal, que tem vários procuradores no terreno para acompanhar as buscas.

JN/MS

Saúde

JN

Hospital de Santa Maria encaminhou sete grávidas para privados este mês

Sete grávidas foram reencaminhadas do Hospital de Santa Maria, em Lisboa, para realizarem os partos em hospitais privados desde o início deste mês.

Desde o dia 2 de julho, o CHULN encaminhou, em coordenação com o Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), sete grávidas para unidades privadas” e durante o mesmo período, foram realizados 56 partos no Hospital de Santa Maria, o maior do país, adiantou hoje à Lusa o Centro Hospitalar Universitário Lisboa Norte (CHULN).

“Estes encaminhamentos de grávidas de baixo risco, previstos no plano “Nascer em Segurança 2023”, têm como objetivo a preservação da capacidade diferenciada do CHULN no cumprimento da sua missão de fim de linha, assegurando a resposta a partos complexos, de maior risco ou prematuros”, salientou.

Em comunicado, o CHULN explicou que esta decisão surgiu na sequência da “indisponibilidade de prestação de trabalho extraordinário acima das 150 horas anuais assumida por médicos do departamento e da demissão de chefes de equipa da Urgência de Obstetrícia e Ginecologia”.

De acordo com o CHULN, as equipas do Hospital de Santa Maria continuarão a assegurar os partos de alto risco, mas “por uma questão de previsibilidade para as famílias acompanhadas no CHULN, foi acionado o mecanismo extraordinário de colaboração com instituições privadas, previsto no plano sazonal de verão ‘Nascer em segurança no SNS’”.

A área maternoinfantil do CHULN vai receber obras de requalificação já a partir

deste verão, num investimento total superior a seis milhões de euros, que deverão demorar nove meses.

Este investimento prevê a construção de 12 novos quartos de parto, dois blocos operatórios e uma sala de observações, num total de cerca de mil metros quadrados de área nova a ser construída.

Está também prevista a remodelação e ampliação do internamento de puérperas (período desde o parto até ao restabelecimento das mães), a remodelação das instalações para a ecografia obstétrica e a expansão do Serviço de Neonatologia.

Cerca de meia centena de médicos, enfermeiros e assistentes operacionais juntaram-se hoje à entrada do Hospital de Santa Maria contra o encerramento maternidade no verão e pelo fim do envio de grávidas para hospitais particulares.

A ação visou também contestar a exoneração em junho do diretor de Obstetrícia, Ginecologia e Medicina da Reprodução, Diogo Ayres de Campos, com a administração do CHULN a alegar que o médico tinha, “de forma reiterada, colocado em causa o projeto de obra e o processo colaborativo com o Hospital São Francisco Xavier, durante as obras da nova maternidade do Hospital Santa Maria”.

No final de junho, o ministro da Saúde, Manuel Pizarro, considerou que as obras no bloco de partos do Hospital Santa Maria são “mesmo uma urgência” e não poderiam decorrer com o serviço a funcionar.

JN/MS

Burlas

JN

Aumentam burlas com casas para férias e estudantes

A Procuradoria-Geral da República (PGR) alertou para o número crescente de burlas com arrendamentos de casas para férias, estudantes ou a cidadãos estrangeiros, sublinhando que esta prática “ganhou grande expressão nas últimas semanas”.

Segundo um comunicado divulgado pelo Gabinete Cibercrime da PGR, estes “anúncios fraudulentos” são muitas vezes publicados em operadores legítimos de comércio eletrónico, mas também nas redes sociais, nos quais se apresentam imóveis disponíveis para arrendar por um valor mais baixo do que o de imóveis de categoria similar e com fotografias apelativas.

Após um primeiro contacto, os responsáveis pelo anúncio fraudulento procuram um contacto direto por outras vias, nomeadamente a aplicação Whatsapp, mas nunca por voz.

“O agente criminoso (suposto senhorio) manifesta sempre que o imóvel está disponível de imediato, mas nunca se mostra disponível para que o mesmo seja visitado -- alega sempre estar no estrangeiro e, muitas vezes, ser cidadão estrangeiro, não lhe sendo possível vir a Portugal. É frequente a narrativa fraudulenta de o senho-

rio ter deixado Portugal por motivos relacionados com o seu trabalho”, descreve a PGR.

Em muitos casos, para viabilizar a visita ao imóvel ou a reserva antecipada, é exigida às vítimas um pagamento, geralmente operado por transferência bancária para contas estrangeiras, nas quais é mais difícil identificar os titulares. O Gabinete Cibercrime realça também que já se registaram casos de faturas falsas e de mensagens falsas emitidas como se pertencessem a plataformas de referência do setor de reservas de alojamento para férias.

A utilização de números de telefone pré-pagos, endereços de ‘e-mail’ criados de forma gratuita na Internet ou perfis falsos nas redes sociais é uma prática recorrente nestas burlas, uma vez que permitem aos responsáveis desaparecerem facilmente após receberem o dinheiro, escapando dessa forma ao controlo pelas vítimas.

Por isso, a PGR recomenda “que se avaliem cautelosamente os anúncios de imóveis ‘online’, bem como os eventuais perfis dos seus autores, sobretudo quando todos os contactos são efetuados por meios digitais”.

JN/MS



Credito: DR



pistachio
crusted salmon

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

Amorim Hospitality Group

Please drink responsibly. House rules apply

AUTONOMIAS



Credito: DR

Navio da Marinha em missão para maior conhecimento do mar dos Açores

A missão visa “continuar com a caracterização de alta resolução da morfologia do fundo marinho, nos três grupos deste arquipélago”.

O navio da Marinha Portuguesa NRP D. Carlos I partiu, no dia 3 de julho, para uma missão de cerca de 47 dias no arquipélago dos Açores, tendo como objetivo obter um maior conhecimento daquele mar.

Em comunicado, o organismo detalhou que a missão visa “continuar com a caracterização de alta resolução da morfologia do fundo marinho, nos três grupos deste arquipélago, cujos trabalhos terão início no grupo ocidental, ao largo da ilha das Flores”.

A missão conta ainda com “o apoio direto a uma Brigada Hidrográfica do Instituto Hidrográfico, entretanto já projetada para o arquipélago”, que efetuará “a sondagem dos fundos no interior dos portos e de áreas junto à linha de costa das ilhas”.

“A bordo do navio, encontram-se trinta e quatro elementos da guarnição e três Sargentos alunos, que realizam o estágio final do Curso de Especialização em Hidrografia e Oceanografia, permitindo o contacto direto com a realização dos levantamentos hidrográficos de grandes e médios fundos e pequenos fundos, a realizar pelo navio e pela Brigada Hidrográfica, respetivamente”, apontou ainda a Marinha Portuguesa.

NM/MS

Bolieiro defende literacia de proteção civil nos Açores

O presidente do Governo Regional dos Açores considerou que é preciso promover a literacia de proteção civil da população e das instituições, pois as especificidades da região obrigam a atenção e cuidado para com fenómenos sísmicos.

José Manuel Bolieiro defendeu que a situação sismovulcânica de São Jorge e a atual crise que está a afetar a ilha do Faial demonstram que a emergência é “uma constância nos Açores”.

“Por isso, importa juntar os competentes, os serviços e instituições preparadas para este exercício, [e promover] uma cultura e uma literacia em proteção civil”, afirmou. O presidente do Governo açoriano, que falava na cerimónia de entrega da insígnia de Membro Honorário da Ordem de Mérito ao Serviço Regional de Proteção Civil e Bombeiros dos Açores (SRPCBA), em Angra do Heroísmo, na ilha Terceira, acrescentou que “importa que todos os cidadãos, todas as instituições tenham sensibilidade e literacia própria para a proteção civil, porque estamos todos os dias em emergência de risco e necessidade de proteção civil”.

A condição dos Açores e as suas especificidades em matéria de natureza - “bonita e linda, mas por vezes também trágica” -, obrigam a que diariamente haja uma atenção e cuidado em relação a fenómenos sísmicos, por exemplo, sendo, na sua opinião, a proteção civil e os bombeiros “garantes de estabilidade e segurança das populações”.

“É necessário a literacia de proteção civil da população, cidadão a cidadão e instituição a instituição”, vincou, em declarações aos jornalistas, no final da cerimónia.

No seu discurso, Bolieiro lembrou que o Governo Regional (PSD/CDS-PP/PPM) está a trabalhar “para que haja um estatuto social do bombeiro” no Serviço Regional de Proteção Civil e Bombeiros dos Açores.

Também destacou a colaboração dos municípios a quem agradeceu “o empenho histórico que têm” e exortou as autarquias “para que fortaleçam e reforcem

o empenho do poder local na valorização da proteção civil municipal, bem como das Associações Humanitárias de Bombeiros Voluntários”. O líder do governo açoriano manifestou, ainda, “gratidão e reconhecimento” ao SRPCBA e disse que, como líder do Governo Regional, está “orgulhoso” do apoio prestado às populações.

José Manuel Bolieiro entregou a Ordem de Mérito, atribuída pelo Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, ao SRPCBA, a propósito do mais recente Dia de Portugal. Segundo uma nota do Governo dos Açores, a distinção resultou do trabalho desenvolvido aquando da crise sismovulcânica em São Jorge.

Um mês depois do dia 10 de Junho, José Manuel Bolieiro entregou a Ordem de Mérito aos seus destinatários finais, na pessoa do presidente do SRPCBA, Rui Andrade.

“Este foi um momento de reconhecimento do mérito, da dedicação e do entusiasmo com que todos cumprem a sua missão”, declarou.

O governante instou ainda todos, desde o poder local aos cidadãos, a apoiarem as corporações de bombeiros, garantindo disponibilidade do poder regional autónomo para parcerias e investimentos no setor.

A Ordem do Mérito é uma Ordem Honorífica Portuguesa que se destina a galardoar atos ou serviços meritórios praticados no exercício de quaisquer funções, públicas ou privadas, que revelem abnegação em favor da coletividade.

NM/MS



Credito: DR

Novos apoios às empresas com prémios para valorização de salários

O novo sistema de incentivos às empresas privadas dos Açores, o Construir 2030, vai incluir um “sistema de prémios” para recompensar as que valorizarem salários e formação, anunciou hoje o Governo Regional.

“É inovador o sistema de prémios que apoia de forma mais enfática e de forma mais forte as empresas que contratam e formam as pessoas e as empresas que valorizam os salários e apresentam outros benefícios para os trabalhadores”, afirmou o secretário das Finanças, Planeamento e Administração Pública aos jornalistas.

Duarte Freitas apresentava na Horta, ilha do Faial, as conclusões do Conselho do Governo do Regional (PSD/CDS-PP/PPM) que aprovou na segunda-feira (10) os diplomas referentes ao novo sistema de incentivos.

O secretário regional afirmou que executivo açoriano aprovou uma “nova geração de políticas de apoio ao tecido empresarial”, que constituem o “maior instrumento de política económica da região para os próximos sete anos”. As políticas incluem os programas Construir 2030 (financiado

com verbas do quadro comunitário Açores 2030), o Capital Participativo Açores e o Capacitação e Transformação Digital das Empresas, os dois últimos financiados pelo Plano de Recuperação e Resiliência (PRR).

Segundo o governante, os três sistemas totalizam “mais de 500 milhões de euros”, a que acresce oito milhões de euros anuais (de fundos da região) do programa “Acesso aos Mercados”, destinado a apoiar as despesas de funcionamento das empresas.

“No âmbito de Construir 2030, estamos a falar de cerca de 360 milhões de euros destinados a este sistema de incentivos. Em relação ao Capital Participativo, com verbas do PRR, estamos a falar de 125 milhões. Em relação à Capacitação e Transformação Digital das Empresas, também com verbas do PRR, são 22 milhões”, salientou.

O Construir 2030 vai estar dividido em quatro linhas de apoio, sendo uma delas dedicada aos “negócios estruturantes”, que vai ter o montante mínimo de investimento superior a 50 mil euros e um valor máximo de apoio de sete milhões.

A linha de apoio destinada à “base económica local” vai ter um investimento mí-

nimo superior a 50 mil euros e um montante máximo de quatro milhões de euros de apoio, enquanto o subsistema dedicado ao “jovem investidor” vai permitir um incentivo máximo de 245 mil euros aos jovens dos 18 aos 40 anos.

A linha dos “pequenos negócios”, dedicada às micro e pequenas empresas, vai ter um “limite de investimento mínimo igual ou superior a cinco mil euros”.

Nas quatro vertentes vão existir “prémios em função dos aumentos salariais e dos benefícios que os empregadores dão aos seus colaboradores”, salientou Duarte Freitas. Na ocasião, o diretor regional do Empreendedorismo e Competitividade, Bruno Belo, destacou que nos apoios vai existir uma “discriminação positiva” por concelhos e que os prémios vão ser “atingidos mediante o cumprimento de metas” que vão ser “propostas pelos próprios promotores”. O diretor regional realçou ainda que “neste novo sistema só há incentivos a fundo perdido”.

Questionado pela abertura das candidaturas, Duarte Freitas adiantou que os avisos vão ser lançados no dia seguinte à promul-

gação dos diplomas pelo Representante da República. “Os decretos foram aprovados ontem [segunda-feira]. Seguirão para o Representante da República. Logo que o senhor Representante da República faça a promulgação, no dia seguinte estarão cá fora os avisos para que os empresários se possam candidatar”, concluiu.

NM/MS



Credito: DR

Funchal está a desenvolver a Estratégia Municipal para a inclusão da Pessoa com Deficiência



Credito: DR

A vereadora com o pelouro da Área Social, Helena Leal, anunciou hoje que a Câmara Municipal do Funchal (CMF) está a desenvolver a Estratégia Municipal para a Inclusão da Pessoa com deficiência.

Helena Leal assume “grande sentido de responsabilidade e missão” do município do Funchal para continuar o trabalho nesta área, assente em valores que considera essenciais, apoiando e promovendo a integração dos mais vulneráveis, numa perspetiva mais positiva fazendo com que as pessoas possam sentir-se úteis e sempre acompanhadas, colaborando para a construção de uma cidade que aceita e que integra todos sem exceção.

A autarca lembrou que a edilidade já integra a comissão de acompanhamento e monitorização da Estratégia Regional para a Inclusão das Pessoas com Deficiência. Helena Leal falava na sessão comemorativa do 4.º aniversário do Centro de Inclusão Social da Madeira (CISM).

A vereadora enalteceu o “trabalho e dedicação” daquela instituição, elogiando também a “aposta significativa” por parte do Governo Regional nesta área da inclusão social, nomeadamente com respostas sociais destinadas à pessoa com deficiência nas áreas da reabilitação psicossocial e terapêutica, bem como na inclusão social destas. “Um trabalho de grande relevância na nossa sociedade, no suporte e amparo a

pessoas mais vulneráveis, neste caso a pessoas portadoras de deficiência ou incapacidade”, frisou.

Helena Leal sublinhou que as atividades ocupacionais potenciam o crescimento psicossocial e o desenvolvimento de competências dos utentes, em contextos institucionais, comunitários e familiares. Neste âmbito, apontou o Lar Residencial, que proporciona alojamento a pessoas com deficiência; as Residências de Autonomização para a Inclusão (RAI), essenciais para a promoção da autonomização e inclusão destas pessoas e o ‘Café Inclusão’, implementado no CISM, em parceria com a Associação dos Amigos de Pessoas com Necessidades Especiais da Madeira (AAPNEM), sendo este um espaço criativo e de interação com a comunidade, no qual se promove conversas de café, tertúlias e ações de sensibilização na área dos direitos das pessoas com deficiência.

A finalizar, a vereadora lembrou que “as cidades são feitas pelas pessoas, por isso deverão ser sempre pensadas para as pessoas”. “Este é o nosso lema na CMF, porque acreditamos numa cidade para todos e queremos fazer parte da construção de um sistema humanizado, que aceite, que integre e aproveite o melhor de cada um. Por tudo isto, poderão contar sempre com o nosso apoio para nos juntarmos à procura de soluções para estas pessoas”, garantiu.

DN/MS

Candidaturas para as eleições regionais têm de ser apresentadas até 14 de agosto

As candidaturas para as eleições regionais da Madeira podem ser apresentadas até 14 de agosto, iniciando-se a campanha eleitoral em 10 de setembro, de acordo com o mapa-calendário divulgado pela Comissão Nacional de Eleições (CNE).

Segundo o documento, publicado na página da Internet da CNE, no dia em que termina o prazo para a apresentação das candidaturas para as eleições de 24 de setembro, as listas serão afixadas à porta do tribunal do Funchal.

Dois dias depois, serão sorteados os lugares em que as candidaturas vão surgir nos boletins de voto.

Até 17 de agosto, as candidaturas são verificadas, dispondo os candidatos até dia 21 para suprir irregularidades processuais e substituir candidatos inelegíveis.

As listas admitidas ou rejeitadas têm de ser afixadas na porta do tribunal até dia 22 de agosto, podendo os candidatos reclamar a decisão até dia 24. Em 28 de agosto terá de ser divulgada a relação completa de todas as listas admitidas.

O prazo de recurso para o Tribunal Constitucional da decisão do juiz decorre até dia 30, devendo as listas definitivamente admitidas ser afixadas até 04 de setembro.

Ainda de acordo com o mapa da CNE, a atualização do recenseamento eleitoral é suspenso de 26 de julho e até ao dia das eleições. A campanha eleitoral irá decorrer entre 10 e 22 de setembro.

O período para o voto antecipado, entre os quais estudantes no exterior e presos, está marcado para entre os dias 14 e 19 de setembro, devendo ser requerido até 04 setembro.

As eleições para a Assembleia Legislativa da Madeira foram marcadas pelo Presidente da República em 05 de julho, depois de ouvir as forças políticas do arquipélago.

As últimas eleições regionais realizaram-se em 22 de setembro de 2019.

Nesse ato eleitoral, num círculo eleitoral único, concorreram 16 partidos e uma coligação que disputaram os 47 lugares no parlamento madeirense: PSD, PS, CDS-PP, JPP, BE, Chega, IL, PAN, PDR, PTP, PNR, Aliança, Partido da Terra - MPT, PCTP/MRPP, PURP, RIR e CDU (PCP/PEV).

Numa região autónoma com 257.967 habitantes, votaram 143.190 eleitores, tendo o PSD, partido que governa a Madeira há cerca de 40 anos, liderado por Miguel Albuquerque, obtido maioria relativa com 56.448 votos (39,42%).

Face a este resultado, os sociais-democratas acordaram uma coligação com o CDS-PP, que elegeu três deputados, com 8.246 votos (5,76%).

O PS, o maior partido da oposição, obteve o melhor resultado de sempre na região (35,76%) e garantiu 19 lugares no parlamento madeirense.

O JPP ficou com três deputados e a CDU com um representante, tendo as restantes forças políticas ficado fora da assembleia da região.

Para as eleições de 24 de setembro, está confirmada a recandidatura do social-democrata Miguel Albuquerque, que encabeça uma lista em coligação com o CDS-PP.

Também já foram divulgadas as candidaturas do líder do PS/Madeira, Sérgio Gonçalves, de Roberto Almada (BE), Nuno Morna (IL), Miguel Castro (Chega) e Tiago Camacho (Livre).

DN/MS

Reforçada equipa do Centro de Saúde de Santana

A equipa do Centro de Saúde de Santana foi reforçada com a entrada de um médico especialista em medicina geral e familiar e uma enfermeira, de forma a dar continuidade aos cuidados de proximidade à população residente em Santana.

O secretário regional de Saúde e Proteção Civil, Pedro Ramos, acompanhado de alguns dirigentes, visitou aquele centro de saúde, por ocasião do início de funções dos profissionais, que passaram a exercer funções nesta localidade.

O recém-chegado especialista em medicina geral e familiar, Ferreira Vieira, de 34 anos, é formado pela Faculdade de Medicina da Universidade do Porto (FMUP). Realizou o Ano Comum no Hospital de Santo António, no Porto, e o internato médico em MGF na Unidade de Saúde da Ilha do Pico, nos Açores. Com raízes familiares na Madeira, e após a sua experiência em Portugal continental e nos Açores, Ferreira Vieira vê na RAM as condições ideais para o desenvolvimento da sua atividade enquanto médico “acho que é o melhor sítio que poderia ter escolhido”, disse.

No Serviço Regional de Saúde, exerceu funções temporárias, durante dois meses, em São Vicente e Boaventura, onde teve uma experiência muito positiva com os utentes e acredita que o mesmo vai suceder em Santana. Da parte dos colegas revela que o acolhimento “tem sido fantástico”, “fui recebido mesmo muito bem”, confidenciou.

A área de enfermagem, passou a contar com a prestação de Ania Raquel, de 33 anos, desde Abril. A profissional

apresenta-se muito satisfeita com o seu local de trabalho “fui muito bem integrada, foi um início calmo e o feedback dos utentes tem sido muito positivo, os utentes são muito calorosos e está a correr tudo muito bem”.

Ania Raquel exerceu funções de enfermagem num lar, na Suíça, durante dez anos. A família motivou o seu regresso à terra natal. Na Região, desejava continuar a trabalhar na sua área de formação e teve a oportunidade de integrar o serviço público de Saúde “não podia deixar de exercer a função e o SESARAM foi a minha prioridade”, referiu.

A população residente em Santana tem uma cobertura total de médico de família. O Governo Regional, mantém-se empenhado em abranger toda a população madeirense com médico de família. A este propósito, o responsável pela tutela da Saúde na Região anunciou que o número de vagas para profissionais de saúde vai aumentar no próximo ano, com mais 16 médicos nos Cuidados de Saúde Primários.

DN/MS



Credito: DR



SUMMER C



FPCGG SUMMER CAMP

SUMMER CAMP NO FIRST PORTUGUESE

Desportos, artes, atividades na água com supervisão. Preço especial para membros.

4 - 12 anos

Semanal

5 de julho - 27 de agosto

8h - 17:30h

60 Caledonia Road, Toronto

\$285.35 - \$479.00

firstportuguese.com
416-531-9971



TAC - DESPORTO SUMMER CAMP 2023

Se está a pensar em colocar o/a seu/sua filho/a em movimento, o TAC tem uma variedade de desportos e atividades para escolher, entre eles ciclismo, futebol, basquetebol, natação, desportos múltiplos, programação informática, artes criativas, xadrez, dança e ginástica.

4 - 12 anos

Semanal

4 de julho

9h - 16h

Várias localizações

285.35 - \$479.00

tacsports.ca
416-627 1092



ADVENTURE VALLEY OAKVILLE

Este Summer Camp acontece dentro das instalações da conhecida St. Mildred's Lightbourn School em Oakville. Oferecem mais de 25 atividades num campo de férias num estilo tradicional. Também estão disponível programas para crianças com deficiência ou cuidados especiais (consulte diretamente).

4 - 12 anos

4 de julho - 25 de agosto

8h - 17:30h

1080 Linbrook Road, Oakville

\$420.00 - \$525.00

adventurevalleydaycamp.com
905-901-4862



SUMMER CAMP NA NATUREZA

Summer Camp Humber Arboretum sediado no Centro de Ecologia Urbana, os campistas passarão a maior parte do tempo ao ar livre, onde farão as suas próprias descobertas na floresta, no rio, nas zonas húmidas, nos jardins e nos lagos do Humber Arboretum.

5 - 12 anos

10 de julho a 1 de setembro

8:30h às 16:15h

205 Humber College Blvd, Etobicoke

Começam nos \$350

humber.ca/arboretum/learn/camps
416-675-5009



ROOKS COOKS

Está à procura de algo novo, educativo e divertido para ocupar o/a seu/sua filho/a este verão? Este summer camp leva a crianças a tornarem-se mais independentes dentro e fora da cozinha. As atividades do campo incluem culinária, pastelaria, artes e ofícios, jogos no interior e no exterior e preparação de decorações para o restaurante pop-up de cada semana. Opções para alérgicos a frutos secos.

7 - 12 anos

26 de junho - 4 de agosto

9h - 16h

Várias localizações

Média \$75.00/h

rookstocooks.ca
1-833-243-3862



YMCA - CAMPO DE DIA Y

Oferece uma verdadeira experiência de acampamento diurno para despertar o potencial do/a seu/sua filho/a em mais de 50 locais em toda a Grande Toronto. Os programas variam entre artes e culinária, liderança, artes e ciência, aventuras ao ar livre, desportos, aulas de natação, entre outros.

Grade 3 - 12

26 de junho - outubro 2023

Várias localizações

\$315 /semana + impostos

ymcagta.org/camps
1-800-223-8024

CAMP 2023



Fabianne Azevedo/David Ganhão/MS. Fotos DR.



INSTITUTO SIDNEY LEDSON

Uma variedade de disciplinas academicamente enriquecedoras, os campistas irão envolver-se em disciplinas de Matemática e Inglês para reforçar conceitos e trabalhar à frente do currículo do seu nível de escolaridade, aprenderão empreendedorismo, literacia financeira, resolução de problemas e criatividade. Não inclui alimentação. Comunidade LGBTQ+friendly.

7 - 14 anos

3 de julho - 25 de agosto
8h às 17:30h

220 Duncan Mill Rd, North York
\$425 a \$450/semana

sidneyledsoninstitute.ca
(416) 447-5355 x 1



SUMMER CAMP E TECNOLOGIA

Campos de férias + alta tecnologia. Os participantes aprenderão como esta automatização é feita no contexto da indústria e não só. Algumas das empresas mais inovadoras do mundo (por exemplo, Google, Tesla, GM) estão a empregar ativamente esta tecnologia nos seus modelos de negócio. Opção Summer Camp online.

6 - 17 anos

31 de julho - 4 de agosto
9h às 16h

2000 Simcoe Street N, Oshawa
\$260 - \$325 (presencialmente)
\$80 - \$140 (online)

ontariotechu.ca
905-721-8668



SUMMER CAMP E ARTE NO AGO

Os programas de arte de um dia inteiro permitem que os jovens dos 5 aos 13 anos expressem e explorem a sua criatividade num ambiente de estúdio totalmente equipado. Vasta agenda para artes em várias idades. Preços especiais para membros (consulte o website).

5 - 13 anos

4 de julho - 1 de setembro
9h às 16h

317 Dundas Street West, Toronto
\$320 (membros) - \$380

ago.ca/learn/camps
416-979-6608



ACAMPAMENTO NO LAGO

O Fraser Lake Camp é um acampamento noturno tradicional situado em Bancroft no Ontário. Experiências com tiro com arco, parede de escalada, natação, artes e ofícios e canoagem, sendo que todos os dias o seu filho terá oportunidade de experimentar uma variedade de atividades e desenvolver amizades.

Grade 4 - 12

4 de julho - 20 de agosto
(consulte dias disponíveis)
9h às 17h

156 Whytes Rd, RR#4 Carlow Mayo
A partir de \$570 /semana

willowgrove.ca
905-642-2964



CAMPO DE FÉRIAS COM CINEMA

O mundo do cinema para crianças (8-12) e adolescentes (13-17) semanalmente em julho e agosto. Aprendizagem a proporcionar às crianças as competências e a confiança necessárias para realizar um filme desde o guião até ao ecrã, em equipamentos de cinema profissional com instrutores qualificados.

8 - 17 anos

4 de julho - 31 de agosto
9h às 15h

357 Wilson St. E, Ancaster
\$299/semana

hamiltonfilmfestival.com
905-642-2964



SPORTING FC TORONTO SUMMER CAMP

Um programa totalmente certificado pelo Sporting Clube de Portugal. O objetivo é desenvolver e também aumentar a paixão pelo jogo de futebol. O custo inclui uma camisola do Sporting FC Toronto, lanche e almoço na sexta-feira. Opção para meio período. Vagas limitadas.

4-17 anos

10 julho a 18 agosto
9:30h às 16h

515 Brock Avenue, Toronto
A partir de \$300/semana

sportingfctoronto.com
416-516-6816

ÁFRICA



AFROFEST: 35 anos apresentando o melhor da cultura africana em Toronto

O Afrofest aconteceu mais uma vez, no Woodbine Park, trazendo o espírito da cultura africana no coração de Toronto, uma das cidades com maior diversidade cultural do mundo.

O festival procura compartilhar as expressões ricas e diversas da música e cultura africana em um ambiente comunitário inclusivo, vibrante e positivo. Por meio deste evento, um público diverso celebra a energia abundante da música africana num esforço para cultivar o espírito comunitário e aumentar a compreensão e a apreciação dos diversos povos do continente berço da humanidade.

De 7 a 9 de julho, o maior festival africano gratuito da América do Norte apresen-

tou um programa repleto de artistas locais e de origem africana vindos de várias partes do mundo, e juntos deram um super espetáculo nos dois palcos (Palco Principal e Palco Baobab).

No seu 35º aniversário, o evento, contou com as apresentações de artistas consagrados, como Jose Chameleone (Uganda), Killer T & Oliver Mtukudzi's Band +263 Band fazendo uma homenagem a Oliver Mtukudzi (Zimbabwe), BM (RD Congo), Salatiel (Camarões), Slim Flex (Gana), Exco Levi (Jamaica), Donné Roberts (Madagascar), DOLOTHEGIFTED (Angola), Amanie Illfated (Sul Sudão) e Temi (Nigéria).

A festa também recebeu os Djs King Bizzy - Ghana, Biggy - Ethiopia, Mike - Nigéria, Scar -Haiti, Havi - Nigéria, e TK

Smoothe - Zimbabwe.

DOLOTHEGIFTED, artista e compositor de origem angolana, subiu ao palco com a bandeira de Angola e fez todos dançarem e cantarem ao som da sua música. Durante a sua atuação, DOLOTHEGIFTED, visivelmente emocionado agradeceu a organização do evento, público e à banda que o acompanhou. Acrescentando que “eu esperei 6 anos, para atuar neste palco. Estou feliz. Valeu cada segundo”.

Um dos momentos mais emocionantes dos festejos, foi a pequena homenagem aos grandes nomes da indústria da música que partiram e deixaram o seu legado

Em nome do governo federal, o ministro da Habitação, Diversidade e Inclusão, Ahmed Hussen, no seu discurso durante o

evento, destacou a importância do festival “Todos nós somos um pouco do mosaico cultural Canadano. A diversidade cultural que existe neste país, faz de nós únicos e diferentes do resto do mundo. O Afrofest mostra um pouco do muito que o continente africano tem. Também é um momento para que juntos possamos reconhecer as contribuições e celebrarmos a herança dos africanos no Canadá”

Alguns participantes conversaram com a nossa equipa: Elisângelo Gaspar, trouxe a família e partilhou o momento: “eu e a minha família gostamos deste evento. Queremos dar o suporte para que o festival cresça muito mais e é também uma forma de partilharmos a cultura dos países africanos presentes no evento com os nossos filhos nascidos no Canadá, que agora têm a oportunidade de conviver e sentirem a multiculturalidade canadense”; para Luis Botelho “o Afrofest, reúne as pessoas, gastronomia e música de uma forma diferente. É o momento que me faz sentir o pulsar do continente africano no Canadá. É uma coisa maravilhosa.”; Tamasha Augustine, esteve presente com a irmã pela primeira vez e confessou: “é uma daquelas coisas que você se pergunta: Como é possível que eu nunca tenha estado aqui? Foi uma experiência muito boa e no próximo ano regressarei.”; Vitor Bernardo, frequentador do festival, falou que “é uma forma de me conectar com o continente. É um evento que faz parte do meu calendário anual das atividades de verão na cidade. Fico muito feliz em participar e conviver com outras comunidades africanas e não só. Eu sinto-me em casa”.

O evento ofereceu ainda a oportunidade de descobrir exposições de moda, gastronomia, produtos de beleza e artesanato. Mais do que um evento, este foi um espaço familiar onde várias gerações se reuniram por uma causa única: celebrar o mosaico cultural africano e a herança em Toronto da querida Mama África!

Foto e texto: Francisco Pegado/MS

Cabo Verde regista emigração em massa de jovens

A emigração em massa de jovens põe em causa a mão-de-obra em Cabo Verde. Desemprego, baixos salários e falta de confiança nos governantes estão entre as motivações elencadas pelos jovens que querem deixar o país.

Cabo Verde tem registado emigração em massa de jovens nos últimos meses. São jovens com sonhos e projetos de vida que buscam o caminho da emigração como alternativa aos vários problemas que o país enfrenta. Muitos deles fazem parte dos 12,1% de população desempregada em Cabo Verde, segundo dados do Instituto Nacional de Estatística (INE), apresentados em 2022.

Mas da lista dos que querem partir também constam jovens empregados, que queixam-se de baixos salários, insuficientes para atender ao custo de vida neste momento. É o caso da assistente de vendas Kátia Teixeira que está de malas feitas. “Tenho trabalho neste momento, mas o salário não é muito em relação às despesas. Não dá para fazer quase nada com apenas 13 mil escudos (cerca de 118 euros)”, lamenta a jovem cabo-verdiana.

“Tenho duas crianças, tenho de pagar a renda, as contas de luz e água, comprar comida, e não sobra nada. Já tenho viagem marcada, o que me dói é deixar os meus fi-

lhos, mas tenho a esperança de vir buscá-los brevemente”, conta.

Desemprego e falta de alternativas

Na mesma situação estão muitos outros jovens que apontam principalmente o desemprego, a falta de políticas e incentivos ao empreendedorismo.

“Recebi o meu passaporte há duas semanas e neste momento estou a preparar a viagem para o fim deste mês. Aqui não há alternativas e os governantes parecem não estar preocupados com o povo, sobretudo com os jovens que têm baixo nível de escolaridade e não tem nenhuma qualificação para o mercado de trabalho, que, a propósito, está saturado”, lamenta Cláudio Semedo.

VFS Global - Visa Facilitation Services, é a empresa destacada para fazer o agendamento e triagem dos pedidos de vistos nacionais das autoridades consulares de Portugal, na cidade da Praia.

De acordo com dados da empresa, entre março a maio deste ano, mais de 3.000 vagas foram abertas para agendamento de pedidos de visto, apenas no quadro do acordo de mobilidade dos países de língua portuguesa (CPLP).

DW/MS

Bissau: Continuidade da missão da CEDEAO não reúne consenso

Presença da força de estabilização da CEDEAO na Guiné-Bissau foi prorrogada por um ano, mas decisão divide opiniões. Analistas defendem que o assunto deverá ser apreciado pelo futuro Governo e Parlamento guineenses.

Os militares da Nigéria, do Togo e do Senegal chegaram a Bissau, sob a égide da Comunidade Económica dos Estados da África Ocidental (CEDEAO), em maio de 2022, para uma missão de 12 meses, depois do ataque ao Palácio do Governo, que as autoridades guineenses consideram “tentativa de golpe de Estado”. Um ano depois, há uma nova decisão sobre o contingente militar. A CEDEAO decidiu, no domingo (09.07), manter, por mais um ano, a presença da Missão de Estabilização na Guiné-Bissau (SSMGB), para “consolidar” a paz e a estabilidade no país. Uma decisão que deixa satisfeito o Movimento Nacional da Sociedade Civil para a Paz, Democracia e Desenvolvimento. “O Movimento Nacional da Sociedade Civil congratula-se com a decisão da CEDEAO, tendo em conta a necessidade que o país tem de se estabilizar, efetivamente, política e socialmente, para que não haja qualquer situação que ponha em causa a estabilidade institucional e eventual sobressalto”, explica o vice-presidente da organização, Mamadú Queita.

Situação “merecerá ponderação do novo Governo”

Mas as opiniões dividem-se quanto à decisão do bloco da África Ocidental. O so-

ciólogo Infali Donque considera que a CEDEAO deveria ter em conta o elevado custo de vida da população guineense e apoiar o país de outra forma.

“[A CEDEAO] podia, de facto, optar por outra via, que é a de apoiar o país economicamente para estabilizar as áreas sociais, quando a maioria dos guineenses está com dificuldades, sem o poder económico e em que ninguém pode ter acesso a bens essenciais”, justifica.

A Missão de Estabilização da Comunidade Económica dos Estados da África Ocidental estacionada na Guiné-Bissau há mais de um ano, é composta por mais de 600 militares. No entanto, deverá ser alargada. A organização promete destacar mais uma unidade de polícia composta por nigerianos, embora não tenha precisado quando.

A decisão de prolongar a missão da CEDEAO foi tomada numa altura em que se aguarda a entrada em funções dos novos deputados e consequentemente de um novo Executivo guineenses.

“Essa situação merecerá a ponderação do novo Governo e do Parlamento, fundamentalmente na questão que tem a ver com a segurança.

Não ignoremos que isso tem correlação com muitas questões, nomeadamente a questão do petróleo e a exploração de algum recurso que se estabeleceu no quadro da presidência de Umaro Sissoco Embaló”, defende o jurista Fransual Dias.

DW/MS

Governo Lula encerra programa de escolas cívico-militares criado por Bolsonaro

O governo federal vai encerrar o Programa Nacional das Escolas Cívico-Militares (Pecim) instituído em 2019, uma das principais propostas da Educação durante a gestão do ex-presidente Jair Bolsonaro (PL).

O modelo cívico-militar é diferente do modelo das escolas militares mantidas pelas Forças Armadas. De acordo com o governo anterior, as secretarias estaduais de Educação continuariam responsáveis pelos currículos escolares, que é o mesmo das escolas civis.

“As características do Programa e sua execução até agora indicam que sua manutenção não é prioritária e que os objetivos definidos para sua execução devem ser perseguidos mobilizando outras estratégias de política educacionais”, diz o ofício enviado aos secretários estaduais de Educação nesta quarta-feira (12), a Secretaria de Educação Básica desaconselhou a manutenção do Programa.

CNN/MS

Brasil tem mais de 21 milhões de pessoas que não têm o que comer todos os dias

Um relatório publicado pela ONU nesta quarta-feira (12) mostra que a insegurança alimentar e a fome aumentaram no mundo. No Brasil, 1,5 milhão de pessoas passaram a fazer parte dessa realidade, que afeta mais de 70 milhões de brasileiros.

No mundo todo, são 735 milhões de pessoas passando fome e 2,3 bilhões em situação de insegurança alimentar.

A insegurança alimentar é quando falta (grave) ou há dificuldade (moderada ou grave) em adquirir alimentos e refeições.

No Brasil, são 20,1 milhões de pessoas em situação de insegurança alimentar grave; 9,9% da população. Entraram para a estatística, desde o último levantamento, 5,7 milhões de brasileiros.

De acordo com o Programa Mundial de Alimentos (WFP), o mundo continua a produzir alimentos suficientes para alimentar

toda a população mundial, e serão políticas públicas eficazes que reverterão essa triste realidade.

Segundo o ministro, 18,5 milhões de famílias, sendo 43,5 milhões de brasileiros, já elevaram a renda em 2023 com o novo Bolsa Família.

G1/MS



Credito: DR

Acordo buscará combater trabalho escravo em lavouras de café

O ministro do Trabalho e Emprego, Luiz Marinho, assinou, nesta segunda-feira (10), acordo com produtores de café do Espírito Santo para combater o trabalho análogo à escravidão.

O acordo envolve representantes do Ministério Público do Trabalho (MPT), da Justiça do Trabalho, da Organização Internacional do Trabalho (OIT), do Conselho Nacional do Café e da Confederação Nacional dos Trabalhadores na Agricultura (Contag).

Durante o evento, realizado em Vitória, o ministro apontou a terceirização da mão de obra como responsável pela precarização das relações trabalhistas. Luiz Marinho afirmou que a fiscalização do Ministério do

Trabalho vai punir com rigor quem for flagrado usando mão de obra análoga à escravidão.

“Quando encontramos trabalho escravo, é ruim para toda atividade e para o país. Não queremos ficar só no café, queremos que a Confederação da Agricultura e Pecuária do Brasil venha para esse pacto. Queremos fazer esse entendimento em todas as atividades econômicas do país”, disse o ministro.

Desde o início deste ano, 1.641 trabalhadores foram resgatados pelas equipes do ministério em condições degradantes de trabalho. Cinquenta e cinco deles eram trabalhadores de lavouras de café no estado do Espírito Santo.

GovBrasil/MS



Credito: DR

BRASIL



Jovem da favela do Complexo do Alemão é selecionada para estudar em Portugal e tenta angariar dinheiro para viajar

A estudante Geovanna Dias, de 22 anos, foi selecionada para estudar na Universidade de Porto, em Portugal, uma das 100 melhores instituições europeias.

Elas cursa nutrição na Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) e foi classificada para um programa de mobilidade acadêmica para ficar cinco meses estudando na Europa. Entretanto, a bolsa não inclui os custos da viagem como passagem, hospedagem, visto, etc. Por isso, uma semana atrás, ela criou uma vaquinha para viabilizar o sonho de estudar fora do país. Nas redes, ela pede doação de qualquer valor para conseguir viajar.

“Para me manter durante 5 meses em Portugal e realizar meu sonho, venho aqui pedir ajuda para tornar isso possível, quem puder ajudar financeiramente, meu pix é: gedias0709@gmail.com (Nubank), qualquer valor ajuda muito”, escreveu ela em uma publicação no Instagram. Com as doações, ela já conseguiu comprar a passagem para a Europa. Agora, ela espera conseguir juntar o suficiente para arcar com os custos de moradia que, segundo ela, varia entre R\$ 8 e R\$ 9 mil para os cinco meses.

Globo/MS

Rio sanciona lei que proíbe alimentos e bebidas ultraprocessados em escolas



Credito: DR

O prefeito Eduardo Paes (PSD) sancionou uma lei que proíbe a venda e oferta de alimentos e bebidas ultraprocessados nas escolas do Rio. O que aconteceu:

A partir de hoje, as escolas têm 180 dias para adequar seus cardápios. A lei contra ultraprocessados é válida para escolas públicas e privadas de ensino infantil e fundamental.

Os alimentos ultraprocessados têm alta adição de açúcares, gorduras, substâncias sintetizadas em laboratório e conservantes. Além de pouca composição nutricional, favorecem o consumo

excessivo de calorias e, a longo prazo, podem causar obesidade.

No decreto, a Prefeitura do Rio diz que a obesidade infantil é um grave problema de saúde pública. “As ações de combate à obesidade infantil requerem o emprego da alimentação saudável e adequada no ambiente escolar”. Em situações emergenciais e excepcionais, será permitida a oferta e distribuição de produtos ultraprocessados em escolas públicas da rede municipal. No caso de escolas particulares, a multa diária por descumprimento será de R\$ 1.500.

UOL/MS

MUNDO



Credito: DR

Rússia

JN

Exportações de petróleo da Rússia caem para nível mais baixo desde março de 2021

As exportações de petróleo da Rússia caíram para 7,3 milhões de barris/dia em junho, menos 600 mil barris que em maio e o nível mais baixo desde março de 2021, com efeito significativo nas respectivas receitas.

No relatório mensal sobre o mercado petrolífero divulgado, a Agência Internacional da Energia (AIE) estima que essas receitas caíram 1500 milhões de dólares, para 11800 milhões de dólares.

Trata-se de menos 9900 milhões de dólares do que no ano anterior e o valor mais baixo desde fevereiro de 2023, o que, para a AIE, reflete o efeito das sanções impostas à Rússia devido à invasão da Ucrânia desde fevereiro de 2022.

Convém ter em conta que, graças ao aumento dos preços no início da invasão, as

receitas da Rússia provenientes das vendas de petróleo ao estrangeiro atingiram 21700 milhões de dólares em junho do ano passado.

Desde o final do ano passado, a China tornou-se o maior cliente do petróleo russo, ultrapassando de longe a União Europeia, que se tornou agora um comprador marginal.

Ao contrário da Índia, que importava petróleo russo em quantidades insignificantes e que - uma vez que também não aplica sanções ocidentais contra Moscovo - é agora o segundo maior comprador, especialmente de petróleo bruto. Uma parte desta produção, depois de refinada e convertida em gásóleo, é reexportada para o mercado europeu.

JN/MS

Atores

JN

Depois dos argumentistas, atores de Hollywood avançam para a greve

O sindicato que representa os atores de Hollywood anunciou que encerrou as negociações com os grandes estúdios sem alcançar um acordo para evitar uma greve.

“Depois de mais de quatro semanas de negociações, a Alliance of Motion Picture and Television Producers (AMP-TP, Aliança de Produtores de Cinema e Televisão)... continua relutante em oferecer um acordo justo em pontos cruciais que são essenciais para os membros do SAG-AFTRA”, afirmou o Screen Actors Guild (Sindicato dos Atores) em comunicado.

Os argumentistas já estão em greve há dois meses e agora são os atores que se juntam ao protesto.

Esta poderá ser a primeira vez que os sindicatos dos dois grupos, argumentistas e atores, se juntam desde 1960.

Entre as reivindicações dos atores está o aumento dos salários, a limitação no uso de

imagens criadas a partir de Inteligência Artificial e mais direitos de autor.

O prazo que era dado aos estúdios que servem a Disney, Netflix, Amazon e Apple, era o da meia-noite de quarta-feira (12). Expirado o prazo, o sindicato que representa os atores diz que falhando as negociações, que os representantes dos atores consideraram terem decorrido com base em propostas insultuosas, o próximo passo é a paralisação.

O SAG-AFTRA representa cerca de 160 mil profissionais e a iniciativa foi considerada “incrivelmente importante” por Matt Damon, além de ter acolhido aplausos de outras estrelas do cinema.

A greve poderá ter impacto na produção de filmes e de séries, bem como no lançamento de novos filmes e de estreias mundiais, cuja promoção pelos atores deixará de acontecer.

JN/MS

Alemanha

JN

Ativistas pelo clima bloqueiam pistas de dois aeroportos na Alemanha

Ativistas do grupo “Last Generation” bloquearam pistas dos aeroportos de Hamburgo e Dusseldorf, na Alemanha, esta quinta-feira (13), em protesto contra a falta de medidas para enfrentar as alterações climáticas.

O aeroporto de Hamburgo, no norte da Alemanha, confirmou, através da sua conta na rede social Twitter, que a partida dos aviões teve de ser interrompida.

A “Last Generation”, também através do Twitter, disse que tinha bloqueado os ae-

roportos de Hamburgo e Dusseldorf, este a oeste da Alemanha.

“Estamos a protestar contra a falta de planeamento e aplicação da lei do governo sobre a crise climática”, disse o grupo.

Em novembro, estes ativistas bloquearam o aeroporto de Berlim por duas horas.

O grupo, cujas ações mais comuns são o bloqueio de ruas, pede melhores medidas para proteger o clima, um limite de velocidade de 100 quilómetros por hora nas autoestradas e um bilhete de nove euros para ser usado em todos os comboios na Alemanha.

JN/MS

China

JN

Hackers chineses atacaram agências governamentais dos EUA

Piratas informáticos (‘hackers’) chineses atacaram sistemas de correio eletrónico de agências governamentais nos EUA, incluindo o Departamento de Estado, informou a Microsoft.

Numa mensagem colocada no seu blogue, a empresa norte-americana identificou o grupo de piratas como Storm-0558. Os hackers estão focados em atos como espionagem e roubo de dados, adiantou a Microsoft.

O Departamento de Estado dos EUA também anunciou o ataque informático (ciberataque), menos de um mês depois de um grupo de piratas russos se infiltrar em várias agências governamentais norte-americanas, a 15 de junho.

Dirigentes norte-americanos avançaram que piratas apoiados pelo Estado chinês penetraram na “cloud” da Microsoft e entraram em sistemas de correio eletrónico governamentais não classificados em várias agências, incluindo o Departamento de Estado. Em comunicado, este Departamento

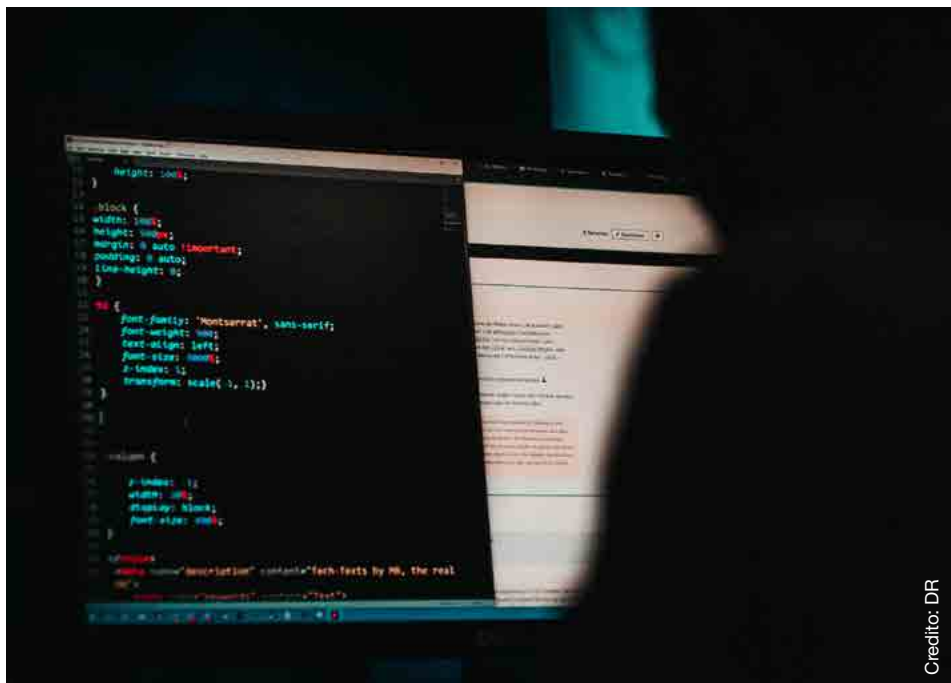
informou que foi detetada uma “atividade anormal” nos seus sistemas, face ao que foram tomadas “medidas imediatas”.

A Agência de Cibersegurança e Segurança de Infraestruturas e a polícia federal (FBI, na sigla em Inglês) determinaram que os hackers acederam e roubaram informação “de um pequeno número de contas”.

Não obstante, o presidente da comissão de Informações do Senado, Mark Warner, emitiu um comunicado em que adianta que “está a monitorizar de muito perto o que aparenta ser uma significativa violação de cibersegurança pela espionagem chinesa”, que mostra que a China “está a melhorar constantemente as suas capacidades informáticas de recolha de informação dirigidas contra os EUA e aliados”.

O maior ataque deste tipo ao governo dos EUA dos últimos anos aconteceu em 2019, quando cerca de 18 mil agências e serviços foram vítimas de uma pirataria massiva, também por parte de agentes russos, através do uso do programa informático SolarWinds.

JN/MS



Credito: DR

HELP US BUILD ONTARIO

The Carpenters' Union
JOIN TODAY

organizing@thecarpentersunion.ca

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



Carpenters' Regional Council
thecarpentersunion.ca





BORN TO THRILL

TAKE CHARGE OF EXCITEMENT
IN A NEW NISSAN

Offers valid through July 1st - July 31st, 2023. See your participating Nissan retailer for complete details. ©2023 Nissan Canada Inc.

visit highparkNissan.com

HIGH PARK
NISSAN

Michael Cruz

Pre-owned/New Car Specialist
mcruz@highparkNissan.com

HIGH PARK NISSAN

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





O EXEMPLO DE ALEXANDRINA

Manuel Serrão
Opinião



Alexandrina Cruz foi recentemente eleita presidente do Rio Ave. O que foi notícia em todos os lados é o facto de se ter tornado a primeira mulher presidente de um clube do principal escalão do futebol nacional, mas mais importante do que isso foi o que ela disse.

Olhemos para o que ela faz, mas também para o que diz. Alexandrina Cruz só agora se tornou conhecida por todos aqueles que acompanham as notícias e em especial as notícias à volta do mundo do futebol, mas em Vila do Conde e sobretudo entre os sócios e adeptos do Rio Ave, Alexandrina Cruz há muito que não se tratava de uma mulher desconhecida. Já pertenceu à direcção do Rio Ave nos últimos mandatos, nomeadamente assumindo as responsabilidades do pelouro financeiro, mas só agora, quando anunciou a sua candidatura a presidente e depois ainda mais

com a sua vitória, é que passou a andar nas bocas do mundo.

Na verdade, nessa sua nova condição despertou um interesse desmedido na generalidade da comunicação social e o primeiro motivo que tenho para a elogiar é constatar que, ao contrário do que sucede com muitas pessoas nas mesmas circunstâncias, essa atenção mediática não lhe causou nenhum deslumbramento nem lhe tirou os pés do chão. Como o povão gosta de dizer, “nem ficou de nariz empinado nem se pôs em bicos de pés”.

Acontece que Alexandrina foi capaz ainda de mais e melhor. Quando confrontada com essa súbita atração mediática pela sua pessoa, Alexandrina fez questão de dizer publicamente que para ela, como presidente do Rio Ave, ser homem ou mulher é a mesma coisa. Como é evidente, a nova presidente do Rio Ave sabia e sabe muito bem que essa súbita exposição mediática parte do pressuposto (ou preconceito?) de que a maioria das pessoas que leem as notícias não concordam com ela. Não conheço pessoalmente Alexandrina Cruz, mas estou convencido e julgo saber que essa sua declaração foi inteiramente honesta e convicta.

Nessa conformidade, espero poder cruzar-me com ela mais dia menos dia, para lhe poder dizer de viva voz aquilo que hoje lhe deixo escrito aqui: aquilo que Alexandrina disse sobre ser igual ser homem ou mulher para presidente de um clube faz mais pela luta pela igualdade de oportunidades entre os dois sexos do que a maior parte das campanhas histriónicas a que não nos cansamos de assistir nos dias que correm.

Foi um **r e m a t e** certo e o seu primeiro golo com a camisola do Rio Ave.



Dufferin & Eglinton	Kipling & The Westway	Salem & Taunton	Islington & Bloor & Dundas
Casa com interior e exterior completamente renovados! Três apartamentos separados, de 1 a 2 quartos. O piso principal é composto por 2 quartos espaçosos com walk-in closets, uma cozinha familiar. O piso superior possui uma cozinha grande e um quarto espaçoso com armários com janelas de sacada. A cave passou por um acabamento profissional e dispõe de um apartamento espaçoso de um quarto.	Oportunidade incrível para personalizar este bangalô espaçoso ao seu gosto. Casa isolada com 3 quartos espaçosos, cozinha c/ espaço para refeições, sala de estar e de jantar, cave acabada e entrada separada, cozinha completa, quarto e muito mais. A uma curta distância de excelentes escolas, parques, ttc, serviços, acesso a autocarro para o metro da Kipling e perto de auto-estradas e do aeroporto.	Uma propriedade extraordinária, cuidada e apenas com um proprietário. Esta casa tem 3 quartos e 3 casas-de-banho e uma cave acabada. O quarto principal tem ainda um closet e casa-de-banho privada. No piso principal, a cozinha dispõe de um conceito aberto com acesso à sala de jantar com teto alto. A cave acabada é composta por um pequeno escritório e zona de recreação. Tem ainda um quintal ótimo para entreter.	Apartamento luminoso e espaçoso, com dois quartos e duas casas-de-banho. Cozinha moderna, em conceito aberto, com balcão em granito. Uma sala de estar espaçosa com saída direta para a varanda e vista para a cidade. Quarto principal com casa-de-banho privada de três peças. Com fácil acesso a autoestradas, lojas, parques, escolas, a poucos minutos da estação da Kipling e a uma curta distância da Islington.



Para mais informações
sobre estas propriedades,
por favor, visite:
torontoimobiliaria.ca



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





Creditos: DR

MUNDIAL DE FUTEBOL FEMININO

“Já demos provas e vamos representar Portugal ao mais alto nível”

Sílvia Rebelo confirmou que está a «recuperar bem» e projetou o mundial feminino.

Sílvia Rebelo não participou nos três particulares que a seleção portuguesa realizou antes do Mundial feminino, devido a problemas físicos, mas confirmou que vai estar pronta para a competição.

«Estou bem, estou a recuperar bem e a fazer o possível para no dia 23 estar dispo-

nível para o treinador», disse aos jornalistas a defesa-central de 34 anos.

Portugal venceu a Ucrânia por duas vezes e empatou com a campeã europeia Inglaterra antes do Mundial, mas ainda vai defrontar a Noruega, no dia 16, em jogo-treino à porta fechada.

«Foram bons jogos [Inglaterra e Ucrânia], mas já ficamos para trás e ainda temos muito para crescer, temos muito tempo para trabalhar. A Noruega será mais um

jogo de preparação, vai dar-nos coisas diferentes do que nos deram a Inglaterra e também a Ucrânia, quantos mais jogos fizermos, mais preparadas iremos estar para dia 23», considerou.

«Já demos provas de todo o trabalho que fizemos e, mais uma vez, vamos representar Portugal ao mais alto nível», acrescentou.

Internacional por 123 ocasiões, Sílvia Rebelo destacou a capacidade de adapta-

ção tática da equipa nacional, que ainda no jogo particular frente à Ucrânia ensaiou um esquema de três centrais.

«A estratégia faz parte, é o treinador quem a dá e nós só tentamos cumprir ao máximo as ordens que ele nos dá. Mas, a este nível, temos de estar preparadas para jogar de qualquer maneira e é isso que estamos a fazer», sublinhou.

MF/MS

Portugal-Ucrânia bate recorde de assistência em jogo da Seleção feminina

Estádio do Bessa teve 20.123 espectadores nas bancadas.

O Portugal-Ucrânia tornou-se no jogo com mais espectadores da história da Seleção Nacional feminina.

A última partida antes da inédita participação lusa num Mundial, estiveram no Estádio do Bessa 20.123 espectadores, registo que superou os 11.055 que assistiram ao Portugal-País de Gales em abril passado.

O recorde absoluto de público num jogo de futebol feminino em Portugal registou a 26 de março deste ano, quando 27.221 pessoas assistiram no Estádio da Luz ao Benfica-Sporting.

Portugal inicia a participação no Mundial da Austrália e da Nova Zelândia a 23 de julho com os Países Baixos no primeiro jogo do Grupo E, do qual fazem parte também as congéneres do Vietname (2.º adversário) e dos Estados Unidos, com quem a equipa das quinas encerra o grupo a 1 de agosto.

MF/MS



Creditos: DR

I LIGA

Pré-temporada: calendário e resultados de todas as equipas da Liga

Equipas estão a regressar ao trabalho ao longo dos próximos dias, primeiros testes já estão aí à porta.

Os clubes da Liga estão a começar a preparar a temporada de 2023/24. Ao longo das próximas semanas as equipas vão realizar-se os habituais exames médicos, arrancam com os primeiros treinos no relvado e, logo a seguir, começam os primeiros testes com jogos de preparação.

Já há dezenas de jogos marcados para o mês de julho, até ao início de agosto, antes do arranque das competições oficiais.

A Supertaça Cândido Oliveira, que assinala o arranque da nova época, está marcada para 8 ou 9 de agosto e a primeira jornada da nova edição da Liga está prevista para 13 de agosto.

Para já, este é o calendário e os resultados de todas as equipas da Liga na pré-temporada.

MF/MS



BENFICA

- 12 de julho: Southampton, 2-0
- 15 de julho: Basileia (21h00 locais)
- 20 de julho: Al Nassr (Troféu do Algarve)
- 21 de julho: Celta Vigo (Troféu do Algarve)
- 30 de julho: Feyenoord (16h00)
- Eusébio Cup: adversário a definir



FC PORTO

- 12 julho: Académica, 4-0
- 19 de julho: Portimonense
- 22 de julho: Cardiff City



SP. BRAGA

- 12 de julho: Torreense, 4-0
- 15 de julho: Boavista (10h00)
- 19 julho: Cardiff (19h00)
- 22 julho: Bristol Rovers (10h00)
- 26 julho: AS Roma (20h00)
- 29 de julho: Nice (19h00)



SPORTING

- 14 de julho: Estrela da Amadora
- 19 de julho: Genk
- 19 de julho: Farense
- 25 de julho: Portimonense, 10h00
- 25 de julho: Real Sociedad
- 30 de julho: Villarreal (Troféu Cinco Violinos)
- 5 de agosto: Everton



AROUCA

- Estágio no Luso de 16 a 22 de julho.
- 18 de julho: Boavista
- 19 de julho: Sp. Braga B
- 21 de julho: Trofense
- 22 de julho: Anadia
- 3 de agosto: Moreirense



V. GUIMARÃES

- 1 de julho: Oliveirense, cancelado
- 8 de julho: Middlesbrough, 0-1
- 9 de julho: Wolverhampton, 1-2
- 12 de julho: AD Fafe, 2-0
- 15 de julho: Rio Ave, 18h00



DESP. CHAVES

- 8 de julho: AD Fafe, 1-1
- 12 de julho: LANK Vilaverdense, 2-3
- 15 de julho: Aves SAD, 17h00
- 19 de julho: Vizela, 18h00
- 26 de julho: Académico Viseu, 10h30



FAMALICÃO*

*Não foi divulgado o programa de pré-época.

BOAVISTA

- 12 de julho: Leixões, 3-1
- 15 de julho: Sp. Braga (10h00)

CASA PIA

- 2 de julho: Casa Pia juniores, 5-0
- 8 de julho: Mafra, 2-0
- 15 de julho: Estrela da Amadora
- 19 de julho: Moreirense

VIZELA

- Estágio de 10 a 15 de julho em Peniche
- 8 de julho: Vianense, 2-1
- 19 de julho: Desp. Chaves, 18h00

RIO AVE

- 8 de julho: Sp. Braga B, 2-4
- 12 de julho: Moreirense, 2-0
- 15 de julho: Seleção Concelhia de Vila do Conde, 10h30
- 15 de julho: V. Guimarães (jogo de apresentação)

GIL VICENTE

- 12 julho: Varzim, 1-0
- 15 julho: Torreense, 10h30

ESTORIL

- 8 de julho: Sporting B, 1-1
- 12 de julho: Mafra, 3-1
- 19 de julho: Sheffield United (jogo de apresentação)

PORTIMONENSE

- 12 de julho: Celtic, 17h00
- 15 de julho: Celtic, 11h00
- 19 de julho: FC Porto
- 25 de julho: Sporting, 10h00
- 5 de agosto: Farense

MOREIRENSE

- 12 de julho: Rio Ave, 0-2
- 15 julho: Varzim
- 19 de julho: Casa Pia
- 3 de agosto: Arouca

FARENSE

- 8 de julho: Farense sub-23, 1-0
- 12 de julho: Farense-Wolverhampton, 0-1
- 14 de julho: Al Nassr, no Estádio do Algarve
- 19 de julho: Sporting
- 5 de agosto: Portimonense, no Estádio de São Luís

ESTRELA DA AMADORA

- 14 de julho: Sporting
- 15 de julho: Casa Pia





Creditos: DR

I LIGA

Viktor Gyökeres assina até 2028 pelo Sporting

O Sporting oficializou a chegada de Viktor Gyökeres. O avançado internacional sueco, de 25 anos, assina até 2028 pelo emblema de Alvalade.

O ex-Coventry Viktor Gyökeres é reforço do Sporting para as próximas cinco temporadas. O avançado de 25 anos, internacional pela Suécia, tornou-se no reforço mais caro da história dos leões, num negócio de 20 milhões de euros que pode implicar mais quatro mediante objetivos. O Coventry fica com direito a 15% de uma mais-valia futura. O jogador fica com uma cláusula de 100 milhões de euros.

Na apresentação, o jogador mostrou-se “muito feliz” por se juntar ao plantel comandado por Rúben Amorim. “O clube tem muita história e quando soube do seu interesse foi uma escolha fácil. Tive outras opções, mas senti que o Sporting era a equipa que estava mais interessada em

mim. Quando alguém te quer, isso significa que vão cuidar de ti”, acrescentou, citado pela Sporting TV.

Definindo-se como um jogador que gosta de “atacar e ir para a baliza”, para além de também procurar ajudar a “criar boas oportunidades para os colegas”, Gyökeres revelou que “o primeiro dia foi bom” e diz ter sentido “uma boa atmosfera no balneário e na Academia”.

O internacional sueco começou a jogar no Brommapojkarna, de onde saiu, em 2017, para os ingleses do Brighton. Em 2021, o avançado foi vendido ao Coventry, onde assinou duas temporadas de bom nível, no Championship inglês.

Na última época, Viktor Gyökeres apanhou 22 golos e fez 12 assistências em 50 jogos, números que levaram a SAD do Sporting a fazer o maior esforço financeiro da sua história para o trazer para Portugal.

JN/MS



Creditos: DR

Zalazar já está em Portugal e custa ao Braga cinco milhões

A SAD do Braga garantiu um importante reforço, internacional pelo Uruguai, que também era pretendido pelo Santos. Presidente António Salvador convenceu Schalke 04 a libertar o jogador por cinco milhões de euros.

O Braga está em vias de oficializar a contratação de Rodrigo Zalazar, médio internacional uruguaio que pertencia aos quadros do Schalke 04. O jogador, de 23 anos, já se encontra em Portugal, onde irá realizar exames médicos antes de formalizar um acordo de cinco épocas com o clube minhoto. A SAD fez um forte investimento para garantir um jogador importante para o meio-campo, aproveitando o facto do clube alemão ter sido despromovido ao segundo escalão. Esse foi o trunfo do presidente António Salvador

para conseguir fechar a contratação por cinco milhões de euros, sem mais contrapartidas adicionais.

Neste processo, o Braga conseguiu levar a melhor sobre o Santos, clube brasileiro que também se encontrava na corrida por Rodrigo Zalazar, assim como clubes ingleses e franceses, garantindo a totalidade dos direitos económicos do jogador. Depois de realizar os exames médicos, vai assinar um contrato que contempla uma cláusula de rescisão de 50 milhões de euros.

Formado no Albacete e no Málaga, em Espanha, o internacional uruguaio passou ainda pelos alemães do St. Pauli e pelos polacos do Korona Kielce, antes de se fixar no Schalke 04. Na época passada, realizou 23 jogos, marcou dois golos e fez seis assistências.

JN/MS

Jurásek é reforço do Benfica

O Benfica anunciou esta segunda-feira a contratação de David Jurásek, lateral-esquerdo que chega do Slavia Praga.

Em comunicado enviado à Comissão do Mercado de Valores Mobiliários, as águias informam que pagaram 14 milhões de euros pelos serviços do futebolista checo. O Slavia, diga-se, «terá ainda direito a receber 10 por cento do valor de uma futura cedência do referido jogador», lê-se, na nota.

Jurásek, informaram ainda os encarnados, assinou um contrato válido por cinco

anos, até 2028, e fica com uma cláusula de rescisão de 80 milhões de euros.

Depois da saída a custo zero de Grimaldo, está encontrado o novo defensor-esquerdo que vai concorrer com Mihailo Ristic por um lugar no onze inicial da equipa de Roger Schmidt.

Jurásek, já internacional A pela República Checa aos 22 anos, chega ao Benfica depois de uma temporada em que fez 11 assistências e dois golos em 44 jogos pelo Slavia. É o terceiro reforço das águias para 2023/24, depois de Orkun Kokcu e Ángel Di María.

JN/MS



Creditos: DR

Fran Navarro marca na goleada frente à Académica

O FC Porto realizou nesta quarta-feira o primeiro jogo-treino da época 2023/24, goleando a Académica por 4-0.

Fran Navarro, reforço dos dragões para a presente temporada, marcou um dos golos, com os restantes a serem apontados por Wendel Silva, Gonçalo Borges e Danny Namaso.

Bernardo Folha realizou trabalho específico, enquanto João Mário, Veron e Evanilson voltaram a fazer treino condicionado.

Sérgio Conceição utilizou os seguintes jogadores, incluindo elementos do FC Porto B: Samuel Portugal, Cláudio Ramos e Francisco Meixedo (guarda-redes); Dinis Rodrigues, João Marcelo, David Carmo, Wendell, Abraham Marcus, Rodrigo Fernandes, Wendel Silva, Rui Monteiro, Gonçalo Borges, Fran Navarro, André Franco, Danny Namaso, Fábio Cardoso, Galeno, João Mendes, Marcano, Pepê, Romário Baró, Toni Martinez e Vasco Sousa.

JN/MS



Creditos: DR



Creditos: DR

BRASIL

Bruno Lage é recebido em festa na chegada ao Brasil

Treinador português chegou ao Rio de Janeiro para treinar o Botafogo, líder do campeonato brasileiro. Está encontrado o sucessor de Luís Castro, agora treinador do Al Nassr.

Bruno Lage já se encontra no Brasil. O ex-treinador do Benfica chegou ao Rio de Janeiro, onde irá trabalhar no Botafogo, atual líder do Brasileirão com 36 pontos.

O treinador saiu de Portugal na noite de terça-feira e aterrou hoje em solo brasileiro. Bruno Lage foi recebido em festa por adeptos que estiveram presentes no aeroporto, exibiu uma bandeira do clube e ouviu gritos de “vamos ser campeões”.

O técnico agora terá uma reunião com o dono do Botafogo, o americano John Textor, e estará ao lado do empresário na conferência de imprensa de apresentação no clube. Acompanham Bruno Lage os adjuntos Luís Nascimento e Carlos Cachada, o preparador físico Alexandre Silva e os analistas Jhony Conceição e Diogo Camacho.

Bruno Lage terá no Botafogo a missão de manter-se na liderança do Brasileirão até o final do campeonato. Passadas 14 jornadas, o “Fogão” é o líder com 36 pontos, 10 à frente do segundo qualificado, o Flamengo. O alvinegro não é campeão brasileiro desde 1995.

JN/MS



Creditos: DR

EGITO

Al Nassr impedido de inscrever jogadores se não saldar dívidas

O clube saudita Al Nassr, do internacional português Cristiano Ronaldo e do treinador luso Luís Castro, está impedido de inscrever jogadores até que salde as suas dívidas, informou a FIFA.

De acordo com a FIFA, a equipa saudita “está atualmente impedida de registar novos jogadores devido a dívidas por liquidar” e a sanção agora aplicada será levantada assim que “os pagamentos em falta forem confirmados pelos credores”.

Em caso de não pagamento, e de acordo

com os regulamentos da FIFA, o Al Nassr, que contratou recentemente o treinador português Luís Castro ao Botafogo (Brasil), arrisca-se a ficar impedido de inscrever jogadores por um período que pode chegar às três temporadas.

Em outubro de 2021, a FIFA ordenou ao Al Nassr que pagasse ao clube inglês Leicester 460 mil euros mais juros, numa disputa pela transferência do nigeriano Ahmed Musa, concluída por um total de 18 milhões de euros.

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—EMPREENHEIROS

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

CASA e CONDOMÍNIO

- Casas novas e equipadas com alarme - 30% de DESCONTO
- Casas residenciais de uma só família, renovadas e actualizadas - 20% de DESCONTO
- Se reside em Mississauga, Oakville, Brampton, Concord, Ajax, Richmond Hill, Pickering, Oshawa, Hamilton, Barrie ou Bradford - Compare as nossas Tabelas
- Se é inquilino e reside num apartamento ou “flat”, proteja os seus bens com uma apólice (tenants insurance) - Fale connosco

OFERECEMOS A SOLUÇÃO CERTA PARA QUALQUER TIPO DE SEGURO

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

416.534.8455
luso@lusoinsurance.com



CICLISMO

Izaguirre vence no Tour antes do regresso da alta montanha

Espanhol brilhou a solo na 12.ª etapa da Volta a França. Vingegaard continua de amarelo, mas vai ter testes de fogo nos próximos dias.

Ion Izaguirre (Cofidis) tornou-se o segundo ciclista espanhol a ganhar na presente edição do Tour, tendo sido o mais forte nos momentos decisivos da 12.ª etapa, depois de ter fugido de um grupo que escapou ao pelotão, no qual estava o português Rúben Guerreiro (Movistar). O dinamarquês Jonas Vingegaard (Jumbo-Visma) continua na liderança da geral individual.

Izaguirre, de 34 anos, que já tinha vencido uma etapa na Volta a França, em 2016, cortou a meta isolado, no final dos 168,8 quilómetros entre Roanne e Belleville-en-Beaujolais, com o francês Mathieu Burgaudeau (TotalEnergies) a ser segundo e o norte-americano Matteo Jorgenson (Mo-

vistar) terceiro, ambos a 58 segundos do vencedor. Guerreiro terminou na nona posição, a 1.27 minutos.

Na sexta-feira, a liderança de Jonas Vingegaard, que chegou no pelotão, tal como Tadej Pogacar (UAE Emirates), a 4.14 minutos de Izaguirre, será colocada à prova nos 137,8 quilómetros entre Châtillon-sur-Chalaronne e o Grand Colombier, numa tirada em que a meta coincide com uma contagem de montanha de categoria especial. Sábado e domingo haverá mais duas etapas de alta montanha, que prometem espetáculo de grande nível e muita luta pela geral.

O dinamarquês terá de defender a camisola amarela dos prováveis ataques de Pogacar, segundo classificado, a 17 segundos. O australiano Jai Hindley (Bora) segue em terceiro, mas já a 02.40 minutos do líder.

JN/MS



FÓRMULA 1

Alpha Tauri afasta Nyck de Vries e pensa em resgatar Ricciardo

A imprensa neerlandesa avança que Nyck de Vries foi dispensado pela equipa Alpha Tauri, devendo ser substituído pelo australiano Daniel Ricciardo.

A dispensa com efeitos imediatos de Nyck de Vries pela Alpha Tauri foi adiantada pelos jornalistas neerlandeses Allard Kalf (Viaplay) e Michael Van der Gallen (De Telegraaf), que apontam aos maus resultados e aos vários acidentes envolvendo o piloto dos Países Baixos como motivos para a decisão da equipa italiana.

A sua vaga deve ser ocupada por Daniel Ricciardo, que está fora da Fórmula 1 desde o final da temporada de 2022, quando deixou a McLaren. Questionado sobre a possibilidade após uma sessão de testes de pneus em Silverstone, o australiano não a descartou: “Nunca se sabe, mantenho-me preparado”.

Existe a expectativa de que Ricciardo possa conduzir um dos Alpha Tauri já na próxima corrida do calendário mundial, o Grande Prémio da Hungria, que decorrerá entre os dias 21 e 23 de julho.

JN/MS

TÊNIS

Vondrousova é a primeira finalista não cabeça de série em Wimbledon desde 1963

A checa Marketa Vondrousova tornou-se na primeira tenista não cabeça de série a qualificar-se para a final do torneio de Wimbledon desde a norte-americana Billie Jean King, em 1963, ao vencer a ucraniana Elina Svitolina nas meias-finais.

Vondrousova, 42.ª classificada do ranking mundial, impôs-se a Svitolina, 76.ª posicionada na hierarquia da WTA, por duplo 6-3, após uma hora

e 16 minutos de confronto no “court” do torneio londrino, terceiro Grand Slam de 2023.

A checa, de 24 anos, apurou-se pela segunda vez para a final de um “major”, depois da derrota frente à australiana Ashleigh Barty em Roland Garros, em 2019, preparando-se para defrontar no sábado a vencedora do embate entre a bielorrussa Aryna Sabalenka, número dois mundial, e a tunisina Ons Jabeur, sexta do ranking.

JN/MS



GINÁSTICA

Médico preso por abuso sexual de ginastas apunhalado em prisão nos EUA

Larry Nassar, antigo médico das seleções de ginástica dos Estados Unidos, condenado a prisão perpétua por abusos sexuais contra centenas de atletas menores, foi apunhalado na prisão, na Florida, informou hoje a NBC News.

De acordo com o canal de televisão, que citou um representante do sindicato de empregados da prisão, Nassar foi atingido no pescoço, no peito e nas costas, tendo sofrido um colapso pulmonar, embora o seu estado de saúde esteja agora estável, sem correr perigo de vida.

Nassar, de 59 anos, e cuja saída da prisão está prevista para 2068, com 104 anos, foi médico da equipa de ginástica dos Estados Unidos durante 18 anos, além de prestar serviços na Universidade do Michigan.

Com diversas condenações entre 2017 e 2018 em vários casos de abuso de menores,

incluindo a estrela Simone Biles, com sete medalhas olímpicas, quatro delas de ouro, e posse de pornografia infantil, Larry Nassar acabou por não ser investigado pelo FBI apesar das denúncias, entre as quais uma de 2013 da federação de ginástica.

Por esse facto, em 2022, várias ginastas olímpicas, entre elas Biles, reclamaram ao FBI mais de mil milhões de euros de compensação pelo facto de não o ter detido.

Entretanto, em dezembro de 2021, várias ginastas chegaram a um acordo global de 345 milhões de euros com a federação e o comité olímpico dos Estados Unidos.

O prevaricador foi preso em 2016 na sequência de uma investigação da polícia da universidade estatal de Michigan, que, dois anos mais tarde, acedeu a pagar cerca de 455 milhões de euros a mais de 300 mulheres que o acusaram de abusos.

JN/MS





Creditos: DR

MLB

What needs to go right for the Blue Jays in the second half

As the 2023 Toronto Blue Jays take a breather during the All-Star Break, they do so as a good team with the potential to be great.

While some of the discourse surrounding the club has been disproportionately negative, there is no doubt that its .549 winning percentage is at least mildly disappointing.

Coming into the season this team was billed as a group ready to challenge for a division title and make the first deep playoff push of the Bo Bichette-Vladimir Guerrero Jr. era.

Whether by record, basic statistical measures, or even a more subjective appraisal, that's not how they've looked so far. Even so, the 2023 season is far from over, and although 91 games may seem like enough to judge a team by, there is plenty of time for these Blue Jays to rewrite their narrative.

The 2021 World Series champion Atlanta Braves were 44-45 at the break. The 2019 Washington Nationals won it all after sitting at 47-42. The 2022 Philadelphia Phillies squad that made the World Series started 49-43. The teams that are most dangerous in the end don't always look that way at this time of year.

It's no certainty that the Blue Jays are a late bloomer like those examples, but it can't be ruled out either. Here are a few things that need to go right for Toronto to improve in the second half of 2023.

Alek Manoah has to contribute

Manoah's return to the major leagues on July 7 was encouraging as the big right-hander gave the team six innings of one-run ball with eight strikeouts, but it pro-

vided no guarantees that he's his old self once again.

Before he was demoted to the minors, he had a few strong outings sprinkled in amongst his difficult starts — and the Detroit Tigers lineup did not present much of a test. His velocity did not return to his 2022 levels, and the lack of horizontal movement on his slider persisted.

It was undoubtedly a step in the right direction, but the team can't be sure what it's going to get from Manoah from here on out.

The difference between his 2022 and 2023 has played an enormous role in the Blue Jays' failure to meet expectations this year. While team records when an individual starter pitches can be full of statistical noise, it's notable that Toronto went 18-13 with Manoah on the hill last year and 4-9 prior to his demotion in 2023.

If Manoah is really back, the Blue Jays have five starters they can trust and don't have to rely on Hyun-jin Ryu as anything more than a wild card — or put a large number of trade assets towards a starter at the deadline.

The range of outcomes for Manoah in the second half is massive, and the best version of the 2023 Blue Jays features the 25-year-old as a reliable option.

Vladdy has to be closer to 2021 Vladdy

The expectations surrounding Vladimir Guerrero Jr. have invited an undue amount of criticism at times, but the first baseman has more in his bat than we've seen in 2022.

Although his expected numbers have been strong all season, that hasn't always translated to production. The good news

for the Blue Jays is that his power has been trending up in recent weeks.

In his last 15 games he's hit .271/.338/.542. That's not peak Vladdy, but it's solid power output from a player who's struggled to produce extra-base hits at his usual pace for most of the season.

It would be unfair to assume his Home Run Derby performance will spark a second-half resurgence, but for what it's worth his wRC+ was significantly better following his 2019 performance (113) than it was before (98).

The team needs to stay healthy

In many cases the easiest way to pick out underachievers and overachievers during an MLB season is to identify which teams have been the healthiest or most snake-bitten.

That's not a glamorous way of analyzing the majors, and teams are always reluctant to make excuses or credit injury luck as a reason for their success — so you won't see many reporters getting quotations from managers and GMs about the health of their squads. As a result, it's a factor that often goes under-discussed.

In the Blue Jays' case, the team has not performed to expectations with a core group of players that's been extremely durable. Bichette, Guerrero, Matt Chapman, George Springer and Daulton Varsho have missed a combined 13 games. No one in the rotation has suffered a significant injury.

The catching position has been hit by the injury bug to some degree — and Jordan Romano's status coming out of the All-Star Game is yet to be determined — but generally speaking the Blue Jays have been healthy.

It's anyone's guess whether that can continue to the degree it has so far, but a step back in health could be a huge blow for a team that doesn't have much rotation depth or top-notch bench options.

Toronto needs some right-handed thump

While the Blue Jays have notable right-handed hitters like Guerrero, Bichette, Chapman, and Springer they haven't hit southpaws well. The team's wRC+ against lefties (96) ranks 23rd in MLB so far.

Sometimes a statistic like that is just the result of not facing enough left-handers or players on the roster not living up to their typical standards. For the Blue Jays there is a structural issue.

Teoscar Hernández and Lourdes Gurriel Jr. were two of the team's most reliable lefty mashers in recent years and now its starting outfield includes two players — Varsho and Kevin Kiermaier — who are tough to trust when they don't have the platoon advantage. The same can be said for top DH option Brandon Belt.

As it stands, the Blue Jays don't have dangerous right-handed bats to bring off the bench to compensate for this issue. Santiago Espinal has not performed well offensively this season, and both catchers are usually in the lineup against lefties.

Ernie Clement has been an option against left-handers at times, but the club needs to find a more reliable option or two around the deadline — preferably with the ability to play in the outfield.

TSN/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



Honda Indy Toronto is Back This Weekend With Free Admission on Friday & Incredible Drone Show on Saturday

Honda Indy returns to the streets of downtown Toronto from July 14 to 16, 2023.

The famous racing festival will take over downtown Toronto streets around Exhibition Place, turning it into a 2.874-kilometre, 11-turn racing circuit.

The racing action on the track promises to be nonstop and exhilarating. The temporary course will host Round 10 of the 2023 NTT INDYCAR SERIES season on Sunday, July 16. The NTT INDYCAR SERIES is widely regarded as the premier open-wheel racing series in the United States, offering a diverse and challenging schedule with races held on ovals, permanent road courses, and temporary street courses.

In addition to the NTT INDYCAR SERIES, the Honda Indy Toronto will also feature other exciting racing series.

The NASCAR Pinty's Series, Canada's premier motorsports division, will showcase hotly-contested races on a variety of road courses and oval tracks.

The USF Pro Championships, a stepping stone for up-and-coming racers aiming to reach the NTT INDYCAR SERIES, will include two series: USF Pro 2000 Championship presented by Cooper Tires and the USF2000 Championship presented by Cooper Tires.

The Sports Car Championship Canada presented by Michelin and the Emzone Radical Cup Canada presented by Michel-

in will further enhance the racing spectacle with their own unique classes and fierce competition.

The Honda Indy Toronto offers much more than just racing. Festivalgoers can expect a sensory overload with the sights, sounds, aromas, and flavors that fill the Exhibition Place grounds.

Honda Indy and Illumin will launch a drone light show above Hotel X Toronto on Saturday. The drones will create a mesmerizing light show, displaying images, moving objects, and sponsor logos in the evening sky. The 15-minute show can be watched for free from different areas around the Exhibition Place grounds, with the rooftop restaurant, Valerie, at Hotel X Toronto offering the best viewpoint.

The numerous food and beverage vendors stationed across the area provide a wide variety of culinary delights. Additionally, Thunder Alley adds to the excitement with interactive displays, activations, and fun activities for all ages.

One of the highlights of the event is the Rookie Racers program, which immerses the youngest attendees into the world of motorsports through engaging and enjoyable experiences. Thunder Alley will be brimming with activities and interactive displays, ensuring there's something for everyone to enjoy. To make the event even more family-friendly, children 12 and under receive free general admission when accompanied by a ticketed adult.

To attend the Honda Indy Toronto, various ticket options are available to suit different preferences and budgets.

The 2-Day Grandstand and General Admission tickets offer the best value for the entire weekend, starting at \$100 and \$75, respectively. Single-day options are also available, with General Admission priced at \$50 for Saturday and \$60 for Sunday, and Grandstand tickets starting at \$75 and \$90 for Saturday and Sunday, respectively. Notably, children 12 and under can enjoy free general admission with a ticketed adult, making it an exceptional family value.

For those looking to enhance their experience, additional items are available for purchase. Pit and INDYCAR Paddock Passes grant access to the pitlane and the opportunity to witness practice, qualifying, and pre-race sessions for INDYCAR, as well as all the on-track sessions for the support race series. The Paddock Pass provides entry to the behind-the-scenes world of motorsports, offering an up-close look at the cars and drivers.

Furthermore, the Ontario Honda Dealers Association Presents Honda Fan Friday returns for the 12th year, providing complimentary general admission on Friday, July 14th, with a voluntary donation to Make-A-Wish Canada, allowing fans to support a worthy cause while enjoying the racing action.

TDT/MS



Honda Indy Toronto

When:

July 14 - July 16, 2023

Friday & Saturday: 8 AM – 6:30 PM

Sunday: 8:45 AM – 5:00 PM

Drone Show: Saturday | 10 PM

Where:

Exhibition Place grounds, Toronto

How Much:

Friday: Free in lieu of a voluntary donation – Honda Fan Friday offers general admission courtesy of the Ontario Honda Dealers Association through a voluntary donation.

General Admission

Single Day: \$50 to \$60
Under 12 – Free



Summer
Camp
2023

Brockton Stadium

July 10-14 or Aug 14-18

Monday to Friday 9:30 AM to 4:00 PM

Cost include 1 Sporting FC T-shirt
snacks and lunch on Friday

Online registration is MANDATORY FOR ALL PARTICIPANTS
sportingfctoronto.com/summer-camp



NBA

Summer League Roundup: Gradey Dick drops 22 points in Raptors loss to Pistons

Ausar Thompson, the No. 5 overall pick in last month's draft, had 17 points on 7-of-14 shooting and grabbed nine rebounds, while Jared Rhoden scored 18 points in Detroit's 94-90 win over Toronto.

Thompson also had four steals, three assists and two blocks. Marcus Sasser added 15 points, seven assists and two steals for the Pistons (2-1).

Gradey Dick had 22 points, Mouhamadou Gueye made 5 of 7 from the field and finished with 15 points for Toronto (0-3). RJ Nembhard and Moses Brown each scored 13 points and Ron Harper Jr. had 12 points and seven rebounds.



THUNDER 98, PACERS 87

Chet Holmgren made it two big nights in a row for No. 2 picks.

A night after Brandon Miller had his best game in Las Vegas, Chet Holmgren was dominant on both ends to lead the Oklahoma City to a 98-87 victory over Indiana on Wednesday night.

Holmgren had 25 points, nine rebounds and five blocks, continuing his strong return after missing the 2022-23 season following surgery on his right foot. The No. 2 pick in the 2022 draft got back on the court when the Thunder played in the Salt Lake City Summer League, then had 16 points and 10 rebounds Saturday in a victory over Dallas in his Las Vegas debut.

Miller, picked behind Victor Wembanyama in this year's draft, scored 26 points Tuesday in Charlotte's 97-93 loss to Portland.

The All-American forward from Alabama had followed an up-and-down performance in the summer league in Sacramento but struggling with his shot in Las Vegas. He had 16 points and 11 rebounds on July 7 against San Antonio but made just 5 of 15 shots. He followed that by scoring 10 points on 4-for-18 shooting in a loss to the Los Angeles Lakers on Sunday.

Ousmane Dieng added 22 points, nine rebounds and six assists for Oklahoma City.

Dieng made 9 of 11 from the field and 3 of 4 from 3-point range. Jared Butler had 18 points, seven assists and three steals for the Thunder (2-1) and Keyontae Johnson also scored 18.

Jarace Walker led Indiana (2-1) with 20 points and nine rebounds, while Isaiah

Wong scored 17 points. Kendall Brown added 12 points, three steals and three blocks.

CLIPPERS 83, GRIZZLIES 74

Jason Preston had 13 points, 10 rebounds and five assists for Los Angeles. Kobe Brown added 12 points, 10 boards, two steals and two blocks.

Xavier Moon scored 16 points and Brodric Thomas 14 for the Clippers (2-1).

Kenneth Lofton Jr. led Memphis (1-2) with 24 points on 9-of-12 shooting and grabbed 10 rebounds. Jake LaRavia added 22 points but was just 6 of 15 from the field. Former 5-star recruit GG Jackson II, a second-round pick out of South Carolina after one season with the Gamecocks, had two points on 1-of-9 shooting, 0 of 7 from 3-point range.

HAWKS 99, TIMBERWOLVES 93

Tyrese Martin shot 9 of 15 from the field and finished with 25 points and nine rebounds to lead Atlanta.

Seth Lundy added 14 points, including four 3-pointers, for the Hawks (2-1). Kobe Bufkin and Mfiondu Kabengele scored 13 points apiece and Mouhamed Gueye added 11.

Brandon Williams scored 23 points, Leonard Miller had 18 and D.J. Carton added 13 points and seven assists for Minnesota (1-2). Josh Minott had 12 points, eight rebounds, three steals and two blocks, and Feron Hunt scored 11 points.

MAVERICKS 98, WARRIORS 96, OT

Olivier-Maxence Prosper and Dereck Lively II each had a double-double, and Braxton Key threw down a two-hand follow dunk to help Dallas edge Golden State.

Prosper had 17 points and 10 rebounds and Lively finished with 11 points and 10 boards. Jaden Hardy led the Mavericks (2-1) with 21 points but shot just 6 of 19 from the field, 1 of 9 from 3-point range and 8 of 15 from the free throw line. Mike Miles Jr. added 19 points.

Lester Quinones led Golden State (0-3) with 29 points, seven rebounds and five assists, and Reggie Perry had 20 points and 17 rebounds. Gui Santos added 17 points and 10 boards and Kendrick Davis finished with 12 points and six assists.

TSN/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

LiUNA! LOCAL 183

TORONTO - BARRIE - COBOURG - GUELPH CAMBRIDGE - KINGSTON

BUILDING ONTARIO

Jack Oliveira
Business Manager

Luis Camara
Secretary Treasurer

Nelson Melo
President

Bernardino Ferreira
Vice-President

Marcello Di Giovanni
Recording Secretary

Jaime Cortez
E-Board Member

Pat Sheridan
E-Board Member

www.liuna183.ca
[@liuna183](https://twitter.com/liuna183)



Canadian Apprenticeship Forum expands advocacy mandate

The Canadian Apprenticeship Forum (CAF) has announced that its women in the trades advocacy movement is branching out to include other under-represented communities.

The CAF decided to unveil the realignment of its women's mandate — a move that was not without opposition, admits CAF CEO France Daviault — at the CAF's 2023 Supporting Women in Trades Conference held in Winnipeg the second week of June.

Daviault told the 300-plus delegates, “Differently abled, gender-diverse and 2SLGBTQ+ individuals, Indigenous and racialized people who work in the skilled trades will benefit from a collective voice. I believe that women in the skilled trades can now lend a hand up and create an inclusive community and network for all those who deserve equitable opportunities and better treatment.”

The CAF has been holding Women in Trades conferences since 2018 and Daviault explained the delegates have come to realize many of the messages are applicable to broader groups.

“It was a really important step for us. And we found that as leaders in this space, it was important for us to take it because a lot of people had been talking about doing something like this, but we're actually doing it,” she said, noting half of the delegates attending the conferences have been tradespeople.

“We've had the opportunity to speak to hundreds of them. What we're hearing is that the topics that we're covering and the opportunities of networking and the



opportunities of increasing your skill set and advocating for yourself that happened during the Supporting Women in Trades conferences are really applicable to others who are facing similar barriers.”

Representatives of the other marginalized groups have also been showing up at the conferences.

Daviault said the women's delegates, who have gained experience in advocacy, decided to invite the others.

“We were talking with the participants who said, ‘you know, this is great, there's so much movement going on, there's momentum,’” she said. “It is now our responsibility to bring others to the

table and into this opportunity to feel supported, to find their networks.”

The CAF is leading the National Strategy to Support Women in the Trades, a program developed in consultation with employers, labour, educators and equity representatives from multiple trades and regions. The signature target is to increase the number of women apprentices, journeypersons and supervisors to achieve 15 per cent of on-the-job workers by 2030.

Despite the efforts of the CAF and many other organizations, Daviault acknowledges, representation of women on the tools remains at 4.5 per cent.

“We're finding that the reasons why

that number doesn't change is because we need to address the very serious barriers to retention and the completion rates for example, when we look at apprenticeships, women versus men.

“So that needs to continue to be looked at, but what we know is that anytime we will address completion barriers or barriers to retention in the trades due to non-inclusion, due to discrimination, whatever is worked out there will benefit women, so there will be a direct link to increasing that number.”

At conferences, there will be breakout sessions for the various groups, the CEO said, “but in general, what we're trying to get to is, where are the commonalities in terms of the barriers and the supports that are required? And how can we provide that platform for those to be shared?”

“I'm not going to lie. There was some pushback. There was a feeling that we might lose the momentum around women in the trades, and we spoke to the women in the trades. And they were there. They're the ones that told us we needed to be more expansive. We're really happy to be bold on this and we're hoping others are going to follow.”

There will be a complete rebranding, Daviault said, to accommodate the change in focus. In two years the CAF will host its first Supporting Equity in the Trades Conference, planned for May 24 to 26 in Toronto.

“This a big risk for us,” she said. “We're doing it because it's the right thing to do.”

JC/MS

Tips for getting into the skilled trades for students of all ages

Skilled Trades Ontario is providing tips to help elementary, high school and post-secondary students who are interested in the skilled trades navigate the path into them.

The Ontario government has officially designated 144 occupations as skilled trades, covering industries such as mechanical, electrical, automotive and manufacturing and others. While it's not always easy for students to find out about how to pursue a career in the skilled trades, Skills Ontario is a place they can start.

For elementary school students:

- Enrol in a Skills Ontario week-long summer camp at com/camp. The camps offer hands-on activities in skilled trades and technology, allowing Grade 7 and 8 students to explore career paths and develop essential workplace soft skills.

- Grade 7 and 8 classes can participate in an Elementary Career Awareness Workshop which offers hands-on experiences in Ontario's recognized skilled trade sectors.
- Parents can discover skilled trade and technology career options through the Skills Ontario App. It includes an aptitude quiz to help students match their interests with suitable skilled trade careers. It also provides links to trade organizations, information on employment and scholarship opportunities.

For high school students:

- Students in Grades 11 and 12 can explore apprenticeship options in skilled trade careers by consulting their guidance counsellor or the Ontario Youth Apprenticeship Program co-ordinator at their school.

- Students can enrol in trades courses offered at their school and plan to participate in the Skills Ontario Competition – Secondary Division.
- Online resources are available for students. Skills Ontario has a YouTube channel featuring a diverse library of videos showcasing past events and discussing skilled trade careers with professionals.
- Volunteering with Skills Ontario provides students with experience, knowledge and the opportunity to build relationships that could potentially lead to job opportunities.

For college and university students:

- College students considering a career in the skilled trades and technologies should consult with their academic adviser to explore the available programs at their institution.

- Students who are currently enrolled in a trades or technology program can participate in the Skills Ontario Competition – Post-Secondary Division. The competition provides a platform to showcase skills and connect with potential employers.
- Networking has proven to be instrumental in helping many post-secondary students secure job opportunities throughout their careers after graduating.
- Skills Ontario offers a podcast called Skills Ontario Trades and Tech Talk Podcast hosted by Dan Cardinal. The podcast covers over 140 skilled trade and technology careers, as well as topics such as post-secondary education, apprenticeships, wage and more.

DCN/MS



LiUNA!
LOCAL 183
Training Centre

WE ARE EXCELLENCE IN TRAINING

Member Login

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

AMBIENTE

Credito: DR

Terra Viva Quantas espécies existem na Terra?

Paulo Gil Cardoso
Opinião



Estima-se que existam pelo menos 8,7 milhões de espécies de seres vivos no nosso planeta.

O conhecimento que temos das espécies de seres vivos na Terra é de cerca de 1 750 000, repartindo-se por: 1 272 000 de animais invertebrados, 270 000 plantas, 80 000 protistas (algas, protozoários, etc.), 72 000 fungos, 52 000 animais vertebrados, 4 000 bactérias. Significa que eventualmente conhecemos apenas um pouco mais de 20% de todas as espécies no mundo.

O número de tipos de organismos vivos identificados cresce diariamente, veja-se o caso das duas novas espécies de moscas recentemente descobertas na Carrapateira, Algarve. Estas mosquinhas não têm mais que 2mm e ainda se desconhece a sua origem. Os cientistas portugueses Jorge Almeida e Rui Andrade publicaram a sua descoberta já em 2011, mas só agora existe confirmação por parte de outros cientistas dessa mesma descoberta. Batizadas de empidi-deicus carrapateira e empidi-deicus inesa, a primeira apresenta uma coloração preta na parte superior do tórax, em forma de triângulo, e a segunda é amarelada na cabeça e no tórax.

Milhares de novas espécies são descobertas anualmente, no entanto, devido às alterações provocadas nos ecossistemas do planeta pela espécie humana, calcula-se

que entre 0,01% e 0,1% de todas as espécies são extintas por ano. As estimativas apontam para uma taxa de extinção entre 1 000 a 10 000 vezes acima da taxa de extinção natural.

Considerando a hipótese de existirem 8,7 milhões de espécies, significa que 800 a 8 000 espécies diferentes desaparecem anualmente.

É esta a realidade de destruição causada pela espécie humana. Durante muitos anos este impacto foi perpetrado inadvertidamente, porém, desde a década de 1960 que a comunidade científica tem alertado e explicado o impacto das ações irresponsáveis do Homem. Há mais de 60 anos que ambientalistas e cientistas alertam para a grande extinção em massa provocada pelos nossos atuais modelos civilizacionais. Muito tem sido feito nos últimos anos, as

consciências começam a despertar, um pouco tarde talvez, muitos acreditamos estarmos ainda a tempo de evitar o total colapso da vida na Terra, leram bem... o total colapso... Porque a desregulação climática que já presenciamos, continuará a piorar, e muito, nos próximos anos e décadas. Se a nossa poluição pudesse ser zero, assim de repente... as alterações climáticas e o aquecimento global não parariam de aumentar pelo menos durante um século. Já não se trata só de evitar um médio desastre, atualmente deveremos conformarmo-nos com os impactos que aí vêm, e trabalhar afinadamente para evitar o desastre absoluto e o fim da vida na Terra tal a conhecemos.

Todos desejamos que os nossos netos possam desfrutar da natureza com respeito e admiração, do que é que estamos à espera para lhes garantir um futuro viável?

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



**O futuro
da rádio**

Camõesradio.com



CALORIAS NEGATIVAS

Quando o assunto é perda de peso, todos os truques e dicas são bem-vindos. E se por um lado algumas “teorias” parecem ter sido feitas em cima do joelho e ficamos um nadinha desconfiados da sua veracidade e real eficácia, por outro há algumas linhas condutoras - vamos chamá-lhes assim - para as quais podemos olhar como uma ciência exata e, portanto, plenamente seguros de que são um caminho fiável para nos ajudar a alcançar o nosso objetivo. Na impossibilidade de reunirmos nesta página todas elas, decidimos ir até à base de tudo: a alimentação.

Já não será com certeza novidade para ninguém que para vermos a balança mexer temos obrigatoriamente que seguir um plano alimentar equilibrado.

Uma das estratégias a adotar será, por isso, eliminar a ingestão dos alimentos mais calóricos e apostar em sugestões baixas em calorias, que pode comer em maior quantidade e mais vezes sem ficarem com sentimento de culpa.

Sabiam que, por exemplo, o pepino só possui 16 calorias por chávena? Além disso, é também rico em vitaminas e minerais, como a vitamina K e o potássio.

OS ALIMENTOS COM CALORIAS NEGATIVAS

Sim, leram bem... Não é a fome a fazer-vos alucinar. Existem, de facto, alimentos com calorias negativas - são aqueles que obrigam a que o nosso corpo gaste mais calorias no processo de mastigação e digestão do que as calorias ingeridas fornecidas pelos mesmos. Ora isto faz com que o número de calorias ingeridas acabe por ser muito baixo ou negativo, ajudando assim no processo de emagrecimento.

Por norma, estes alimentos possuem uma grande quantidade de fibras e água, o que promove a saciedade e ainda ajuda a que não sintamos o “ratinho” ao longo do dia - e que muitas vezes se torna fatal, já que não raras vezes acabamos por fazer escolhas erradas na hora dos snacks.

Ainda assim, é muito importante relembrar que não será só por consumirmos estes alimentos que vão obrigatoriamente perder peso: recorrendo aos conceitos básicos de uma dieta, sabemos que para tal acontecer a ingestão total de calorias ao longo do dia também deve ser reduzida.

Mais ainda, para garantirmos um correto funcionamento do nosso metabolismo - o que irá favorecer a perda de peso - também devemos ter uma alimentação variada, consumindo alimentos que fornecem energia ao nosso corpo: alguns exemplos são as proteínas animais, como ovo e frango, as proteínas vegetais, como tofu e soja, e as gorduras saudáveis, como frutos secos, sementes e azeite. Para potenciar ainda mais o processo de emagrecimento devem conjugar tudo isto com atividade física regular e, é claro, ingestão adequada de água.

MAS VAMOS AO QUE NOS TROUXE ATÉ AQUI...

Não, nos esquecemos que começamos este artigo a falar de alimentos com baixas calorias - e é claro que não vos deixamos a tentar adivinhar quais é que eles são! Aqui está uma pequena lista (porque, na realidade e acreditem ou não, ela é bastante extensa) de alguns alimentos que podem e devem incluir na vossa dieta sem medos!

Inês Barbosa/MS



RÚCULA

Meia chávena de rúcula equivale a apenas duas calorias! Esta verdura é ainda muito baixa em gordura (apenas 0,07 gramas por porção) e rica em fibras, potássio e vitaminas A, C e K.



AVEIA

Uma das grandes “queridinhas” de quem quer perder peso, e é fácil perceber porquê. Além de ser muito versátil, a aveia é uma ótima fonte de vitaminas do complexo B1, contribuindo assim para o bom funcionamento do sistema nervoso e possui fibras solúveis, que ajudam a reduzir o colesterol e aumentam a sensação de saciedade. Uma chávena de aveia em flocos possui 166 calorias.



ASPARGOS

São 27 calorias por chávena. Este legume, amado por uns e odiado por outros, possui propriedades desintoxicantes e diuréticas que aceleram o nosso metabolismo.

COUVE-FLOR



A couve-flor é outro alimento que devem incluir no vosso cardápio: uma chávena deste vegetal contém apenas 25 calorias.



LARANJA

Para além de ser uma das principais fontes de vitamina C, esta refrescante fruta é também rica em fibras, flavonoides e betacaroteno com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. Uma unidade de laranja equivale a 62 calorias.

FRUTOS VERMELHOS



Também devem apostar nos frutos vermelhos, já que uma chávena de mirtilos contém apenas 84 calorias, enquanto que 100 gramas de morangos equivalem a 32 calorias. Estes feririam os ossos também efeitos antioxidantes e anti-inflamatórios, associados à redução dos riscos de doenças cardiovasculares e podem ainda ajudar a regular o sistema digestivo.



FEIJÃO PRETO

Extremamente saciante, rico em proteínas e baixo em gordura, o que faz dele um ótimo aliado na perda de peso. Uma concha de feijão preto tem apenas 61 calorias.



OVOS

Os ovos são outro dos alimentos que devem ter sempre por casa: para além de serem extremamente versáteis, cada ovo tem cerca de 78 calorias.

BRÓCOLOS



Um grande amigo da dieta: apresenta apenas 31 calorias numa porção de 100 gramas. Entre os inúmeros benefícios associados ao consumo deste alimento podemos salienta o favorecimento da melhoria da função cerebral, o combate ao envelhecimento e o fortalecimento dos ossos.



Credito: DR

Explorando a Magia de Tiny Beach

Um Refúgio Encantador em Ontário

Adriana Marques
Opinião



Hoje vou compartilhar com vocês uma experiência incrível que tive recentemente em um lugar mágico chamado Tiny Beach, localizado na pitoresca cidade de Tiny, em Ontário. Prepare-se para conhecer um verdadeiro paraíso à beira do lago!

Quando eu cheguei em Tiny Beach, fui imediatamente envolvida por uma atmosfera serena e tranquila. A praia, com sua areia dourada e fina, se estende por uma paisagem deslumbrante, onde o verde da natureza se encontra com o azul cristalino das águas do Lago Huron. É uma visão

de tirar o fôlego! É claro, só não estava mais bonito e com águas mais claras ainda porque o dia estava nublado, apesar do forte calor. Deu até para pegar um belo bronzeado.

Uma das coisas que mais me encantou em Tiny Beach foi a sensação de comunhão com a natureza. Ao caminhar pela praia, senti a brisa suave acariciar meu rosto e ouvi o som relaxante das pequenas ondas quebrando na beira-lago. Foi uma experiência quase meditativa, uma oportunidade de me desconectar do estresse cotidiano e simplesmente apreciar a beleza que nos cerca.

Além disso, Tiny Beach oferece uma variedade de atividades emocionantes para os amantes de esportes aquáticos. Você pode se aventurar numa prancha de stand-up paddle e explorar as águas calmas, ou até mesmo experimentar a adrenalina do jet ski. Há algo para todos os gostos!

Se você preferir um dia mais tranquilo, pode relaxar em uma das muitas áreas de piquenique espalhadas pelo local. Leve um livro, prepare um lanche delicioso e aproveite o sol enquanto admira a vista panorâmica do lago. Não há nada melhor do que desfrutar de momentos simples de felicidade rodeado pela natureza. Isso é algo muito importante: levar seus lanches e bebidas porque propriamente no local, não há vendinhas ou restaurantes, a não ser que você tenha paciência de procurar pela cidade.

Mas para aqueles que desejam prolongar a estadia em Tiny Beach, há uma série de acomodações encantadoras nas proximidades. Desde pitorescas cabanas à beira do lago até acampamentos aconchegantes, você certamente encontrará o refúgio perfeito para recarregar as energias e se reconectar com o seu eu interior.

É importante dizer também que ao lado da praia tem um estacionamento espaçoso, mas terá de ser pago uma pequena taxa para isso.

Em resumo, Tiny Beach é um verdadeiro tesouro escondido em Ontário. Com sua beleza natural, tranquilidade cativante e uma variedade de atividades emocionantes, este é o lugar perfeito para escapar da rotina e se reconectar com a natureza e consigo mesmo. Se você está em busca de aventura ou apenas deseja relaxar e recarregar as energias, Tiny Beach é o destino ideal.

Então, não perca tempo e planeje sua próxima escapada para esse refúgio encantador em Ontário. Tenho certeza de que você também se apaixonará pela magia de Tiny Beach!



Credito: DR



Credito: DR



Credito: DR

NEUSA MARIA FARO



Neusa Maria Faro morreu aos 78 anos, no passado dia 7. A atriz brasileira, conhecida por interpretar a personagem Divina Santini na novela Alma Gêmea (2005) da TV Globo, estava afastada dos ecrãs desde 2016, quando participou na novela 'Éta Mundo Bom', apesar de ter atuado na peça 'Gaslight em 2022 e no filme 'Nas Mãos de Quem Me Leva' em 2021. Apesar de não terem sido divulgadas as causas da morte, Neusa estava internada há um mês - tinha sofrido uma trombose e encontrava-se em estado delicado.

SONHO REALIZADO



Elma Aveiro lançou, no passado dia 7 de julho, a sua própria linha de cremes. A irmã de Cristiano Ronaldo partilhou na sua conta de Instagram diversos momentos desse dia tão especial e marcante que, como a própria deixou saber, representou a realização de um sonho. "Gratidão, gratidão, obrigada a todos que acreditam em mim, me amam e me respeitam acima de tudo", escreveu. Para a ocasião, Elma, de 50 anos, decidiu usar um vestido verde, justo, que evidenciava a sua silhueta, uma gargantilha e sapatos de salto alto prateados.

"E VÃO 100!"



Maria de Lourdes Sousa, mãe de Manuel Luís Goucha, celebrou o seu 100.º aniversário no passado sábado, dia 8 de julho e o apresentador fez questão de assinalar a tão especial data: "E vão 100!", escreveu na descrição de uma fotografia muito ternurenta, onde surge sorridente ao lado da aniversariante, do irmão, Carlos Goucha, e do sobrinho-neto, Martim. No programa "Noite das Estrelas" Rui Oliveira, marido de Manuel Luís, também falou sobre a sogra: "A minha velhota que se esqueceu de morrer. Vai fazer 100 anos... Ela esqueceu-se completamente de morrer...", brincou.

A RECUPERAR

Muito se escreveu e especulou acerca da saúde de Madonna nos últimos dias - a rainha da pop deu entrada no hospital no passado dia 24 de junho, depois de ter sido encontrada inconsciente em casa. O representante da artista, Guy Oseary, partilhou um comunicado onde esclarecia que a cantora "desenvolveu uma infeção bacteriana grave que levou a uma estadia de vários dias numa unidade de cuidados intensivos".

Já esta segunda-feira (10), a artista finalmente reagiu, deixando uma mensagem para todos os seus fãs. Na publicação, feita na sua conta de Instagram, Madonna começou por agradecer a todos pelas energias positivas, que lhe enviaram nos últimos dias e deixou ainda saber que se encontra em processo de recuperação.

"Obrigada a todos pela vossa energia positiva, pelas orações e palavras de cura e coragem. Senti o vosso amor. Estou no caminho da recuperação e incrivelmente grata por todas as bênçãos que tenho na vida", começou por escrever. "O meu primeiro pensamento que tive quando acordei no hospital foi os meus filhos. O meu segundo pensamento foi que não queria desiludir quem comprou bilhetes para a minha tour", revelou. "Neste momento o meu foco está na minha saúde e em ficar melhor e posso garantir-vos que estarei de volta assim que conseguir. O plano atual é a reagendar a tour na América e começar em Outubro na Europa", avançou.



AGREDIDA



No passado dia 6 de julho, Britney foi agredida após tentar cumprimentar um jogador da NBA. Tudo aconteceu num hotel: a princesa da pop, que estava acompanhada pelo marido, Sam Ashgari. Viu a 1ª escolha no Draft da NBA e decidiu aproximar-se do atleta. Segundo foi avançado, Britney ter-lhe-á dado uma leve palmada no ombro, o que originou uma reação instantânea e violenta do chefe de segurança do San Antonio Spurs, que agrediu a artista com uma chapada.

"Experiências traumáticas não são novas para mim e já tive a minha quota delas. Não estava preparada para o que aconteceu comigo ontem à noite. Reconheci um atleta no meu hotel quando ia jantar. Mais tarde, fui a um restaurante diferente e vi-o novamente. Decidi abordá-lo e parabenizá-lo pelo seu sucesso. Ele é muito alto, então dei-lhe um palmadinha no ombro para chamar a atenção dele", começou por referir Britney numa publicação no Instagram.

"Estou a par das declarações do jogador em que ele diz que eu o 'agarrei por trás', mas apenas lhe dei uma palmadinha. O segurança dele, nesse momento, bateu-me no rosto sem olhar para trás, no meio de uma multidão, e quase me derrubou, tirando-me os óculos", esclareceu. "A violência física está a acontecer em demasia neste mundo. Muitas vezes à porta fechada. Estou do lado de todas as vítimas e o meu coração está com todos vós", rematou.

DE CASAMENTO MARCADO

Sara Prata e o companheiro, João Leitão, rumaram até às Maldivas para desfrutarem de umas merecidas férias - e se esta já não fosse, só por si, uma viagem de sonho, acabou por se tornar muito mais especial! É que a atriz, de 38 anos, foi pedida em casamento! O momento, que teve direito a muito romantismo, foi destacado por Sara na sua conta de Instagram. "Um dos momentos mais bonitos da nossa vida. 'Até velhinhos'", escreveu na legenda de uma série de fotos do casal.

Já nas stories da mesma rede social a artista mostrou ao pormenor as alianças de compromisso e acrescentou: "Sonhei muito com este dia que queria proporcionar ao João, como prova de que eu quero ficar ao lado dele até sermos velhinhos, mas fui igualmente surpreendida com o pedido de casamento. Ali estava. Tudo perfeito para ambos dizermos um ao outro que é para sempre".

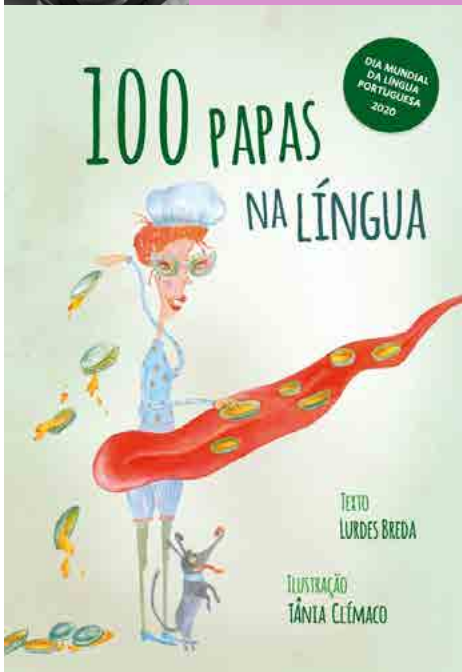
Também João Leitão assinalou o momento nas suas redes sociais com uma partilha de várias imagens e vídeo: "5 anos e uma história de encantar depois, pedi-lhe que seja 'até velhinhos'. E não só aceitou, como vinha preparada para fazer o mesmo. Um para o outro, um do outro. Hoje, sempre, e agora, para sempre", escreveu.

Recorde-se que Sara Prata e João Leitão têm uma filha em comum, pequena Amélia, prestes a fazer 3 anos.





artesonora
Paulo Perdiz



Credito: DR

Lurdes Breda A Escritora de Livros Infantis Reconhecida Internacionalmente

Lurdes Breda nasceu em 5 de maio de 1970 no concelho de Montemor-o-Velho, em Portugal. Ao longo de sua vida, conquistou reconhecimento e prestígio como escritora, especialmente na área de literatura infantil e juvenil.

Frequentou línguas e Literaturas Modernas, com uma variante em Estudos Portugueses, na Universidade Aberta. Desde então, Lurdes Breda mostrou uma paixão inabalável pela escrita, que se reflete na sua extensa biografia literária.

Ao todo, ela é autora de trinta e uma obras, além de coautora de outras doze, que foram publicadas em Portugal, Brasil e Moçambique. O seu trabalho tem sido bem recebido pelo público e pela crítica, e muitos dos seus livros são recomendados pelo Plano Nacional de Leitura, uma iniciativa que visa promover a leitura entre crianças e jovens em Portugal.

Um de seus livros mais conhecidos, intitulado “O Alfabeto Trapalhão”, foi editado pela GATAfunho e está entre as obras aconselhadas pela “Casa da Leitura” da Fundação Calouste Gulbenkian. Além disso, o livro foi selecionado pela DGLAB (Direção-Geral do Livro, dos Arquivos e das Bibliotecas) para representar Portugal na Feira do Livro Infantil de Bolonha, na Itália, em 2012.

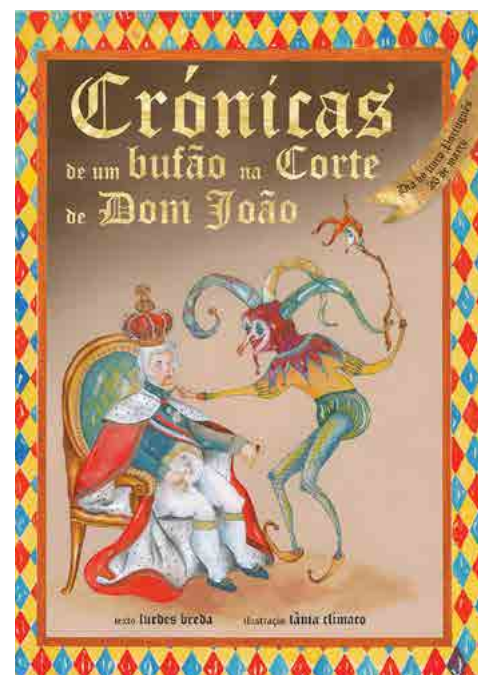
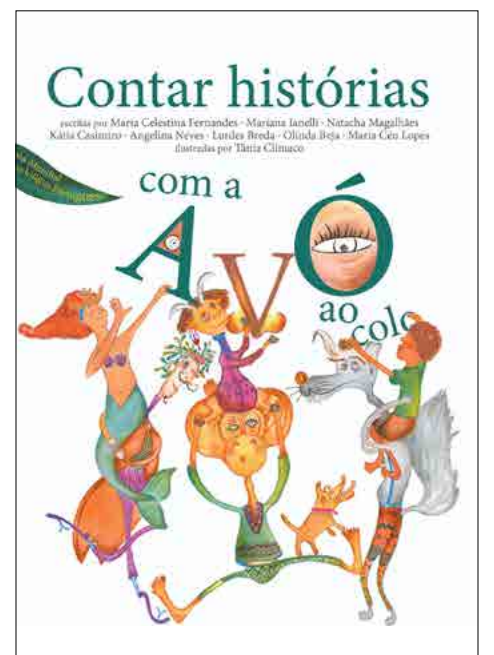
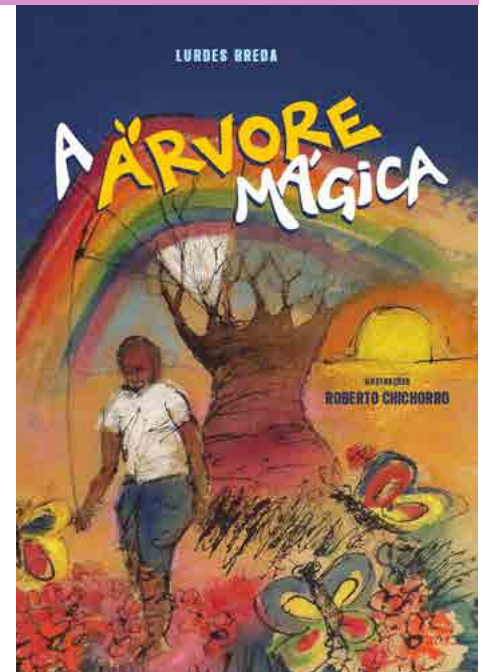
Lurdes Breda também teve a oportunidade de compartilhar sua paixão pela literatura em outros países. Em 2012, foi convidada como escritora na “I Mostra de Literatura infantojuvenil de Maputo”, em Moçambique.

Ao longo de sua carreira, Lurdes Breda recebeu diversos prêmios literários nacionais e internacionais, que se destacam como uma contribuição para a literatura infantil e juvenil. Em 2005, foi distinguida com o Prémio “Mulheres de Valor”, e em 2014, recebeu a Medalha de Mérito Municipal Cultural.

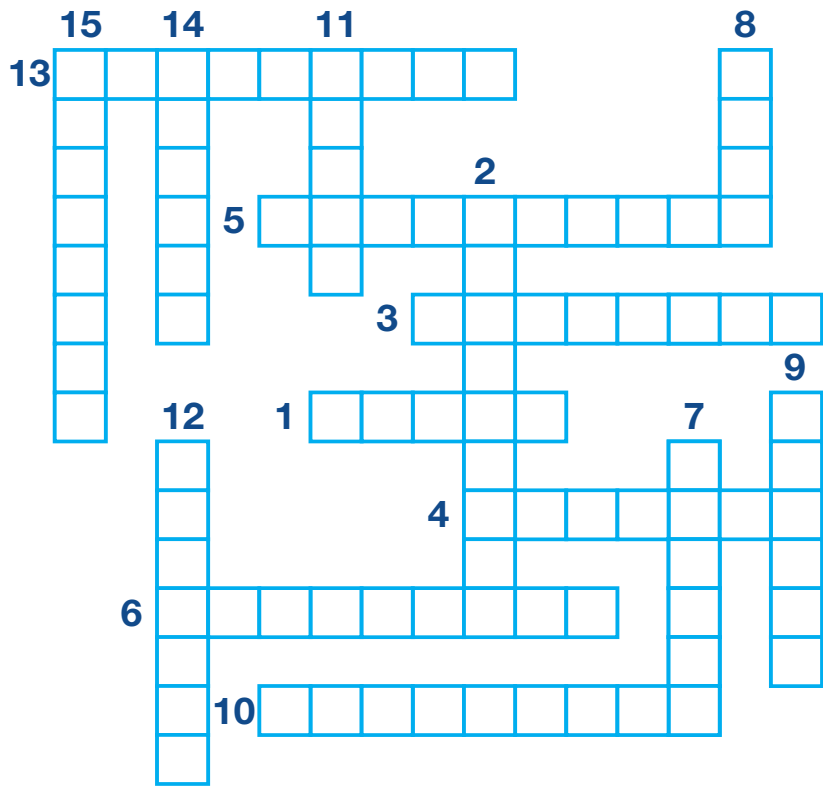
Em 2021, durante as comemorações do Dia Internacional das Mulheres, Lurdes Breda foi uma das mulheres homenageadas no projeto “As Mulheres na Cultura e na Salvaguarda do Património Imaterial da Região Centro”, promovido pela Direção Regional de Cultura do Centro (DRCC).

Além de sua carreira literária, Lurdes Breda é também conhecida por seu envolvimento em atividades inclusivas e de cidadania, bem como na promoção do livro e da leitura em escolas e bibliotecas por todo o país. Em parceria com o Município de Montemor-o-Velho, ela coorganizou as rubricas “Conversas com sabor a canela” e “Mundo Lusófono – Encontro Literário de Montemor-o-Velho”, que coordenou.

Lurdes Breda é uma escritora dedicada e apaixonada, que conquistou um lugar de destaque na literatura infantil e juvenil, tanto em Portugal quanto internacionalmente. Os seus livros encantam e inspiram crianças e jovens, e o seu compromisso é promover a leitura e a literatura numa verdadeira contribuição para a cultura e a educação.



Palavras cruzadas



1. Elevar-se do chão por impulso dos pés e das pernas
2. Amar excessivamente
3. Dar ou adquirir forma correta ou melhor; consertar(-se)
4. Vingar uma agressão com outra maior, mais violenta; responder
5. Ter parte em; partilhar
6. Ver-se frente a frente com; deparar, achar
7. Dar a (alguém) todos os cuidados necessários ao pleno desenvolvimento de sua personalidade
8. Sustentar-se ou mover-se no ar por meio de asas ou algum meio mecânico
9. Imprimir grande velocidade ao deslocamento do corpo, pelo contato rápido dos pés ou das patas com o solo
10. Mostrar ou manifestar gratidão, render graças; reconhecer
11. Tornar(-se) seco, retirar de ou perder a umidade; enxugar(-se)
12. Reunir em uma só todas as partes que não têm ligação natural entre si
13. Pôr à disposição; ceder temporariamente
14. Submeter (algo) ao processo de raciocínio lógico
15. Submeter (algo, alguém ou a si mesmo) à ação de encanto, feitiço ou magia; enfeitiçar

Jogo das 10 diferenças

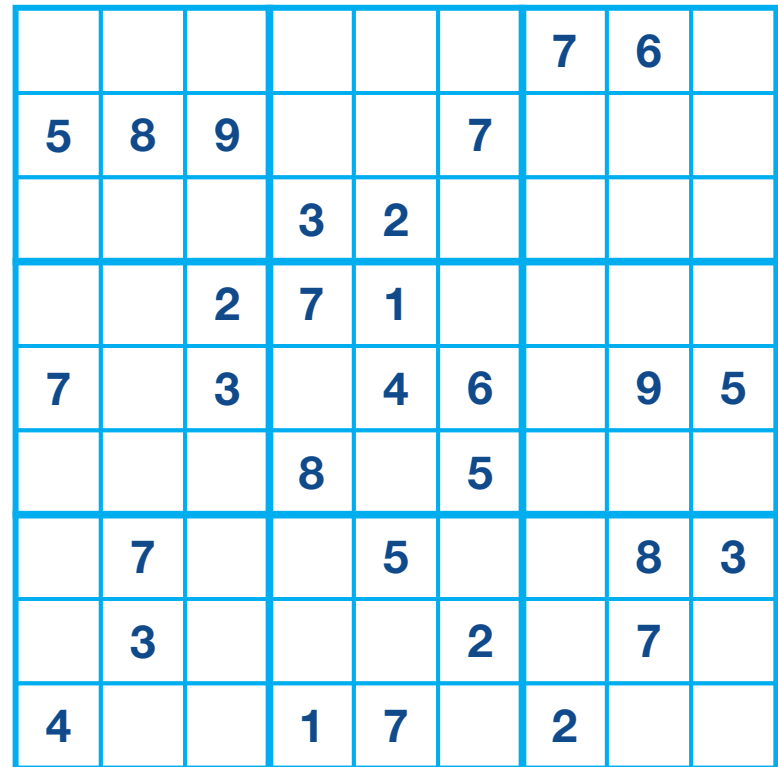


Caça palavras

- | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--------------|
| V | Z | Z | B | A | T | O | D | A | I | R | E | F | O | B | CAMPO |
| D | I | C | D | J | O | C | F | E | S | T | A | S | W | Z | FESTAS |
| H | N | P | L | C | R | O | M | X | T | B | C | L | N | I | FERIADO |
| N | T | J | D | J | O | Y | P | I | Z | U | S | R | S | Z | DIVERTIR |
| B | E | L | I | T | N | A | F | N | I | V | S | V | G | A | PASSEAR |
| I | R | C | P | F | T | N | D | F | F | M | A | K | J | H | VIAJAR |
| Z | E | T | R | G | O | J | Z | L | T | F | C | O | M | A | RESTAURANTE |
| A | S | O | A | D | W | Z | R | X | Q | N | I | Z | R | L | VISITAR |
| R | S | R | I | G | U | C | X | O | Q | Z | D | Y | A | U | INFANTIL |
| R | A | Y | A | R | A | T | I | S | I | V | W | L | J | R | PRAIA |
| O | N | J | R | I | T | R | E | V | I | D | M | Z | A | G | TORONTO |
| W | T | C | S | J | K | P | A | S | S | E | A | R | I | A | INTERESSANTE |
| R | E | Z | I | B | C | A | M | P | O | X | I | J | V | K | BIZARRO |
| B | C | N | F | R | U | U | I | U | A | R | G | T | I | T | DICAS |
| E | T | N | A | R | U | A | T | S | E | R | O | M | D | J | |

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.



Culinária por Rosa Bandeira

Costeletas de porco panadas



Ingredientes

- 4 Costeletas de porco
- 2 Dentes de alho
- 1 Colher (sopa) de azeite
- 2 Ovos batidos para passar as costeletas
- Pão ralado para panar as costeletas
- Farinha para panar as costeletas
- 1 Folha de louro
- Sumo de limão q.b
- Sal e pimenta q.b
- Óleo para fritar

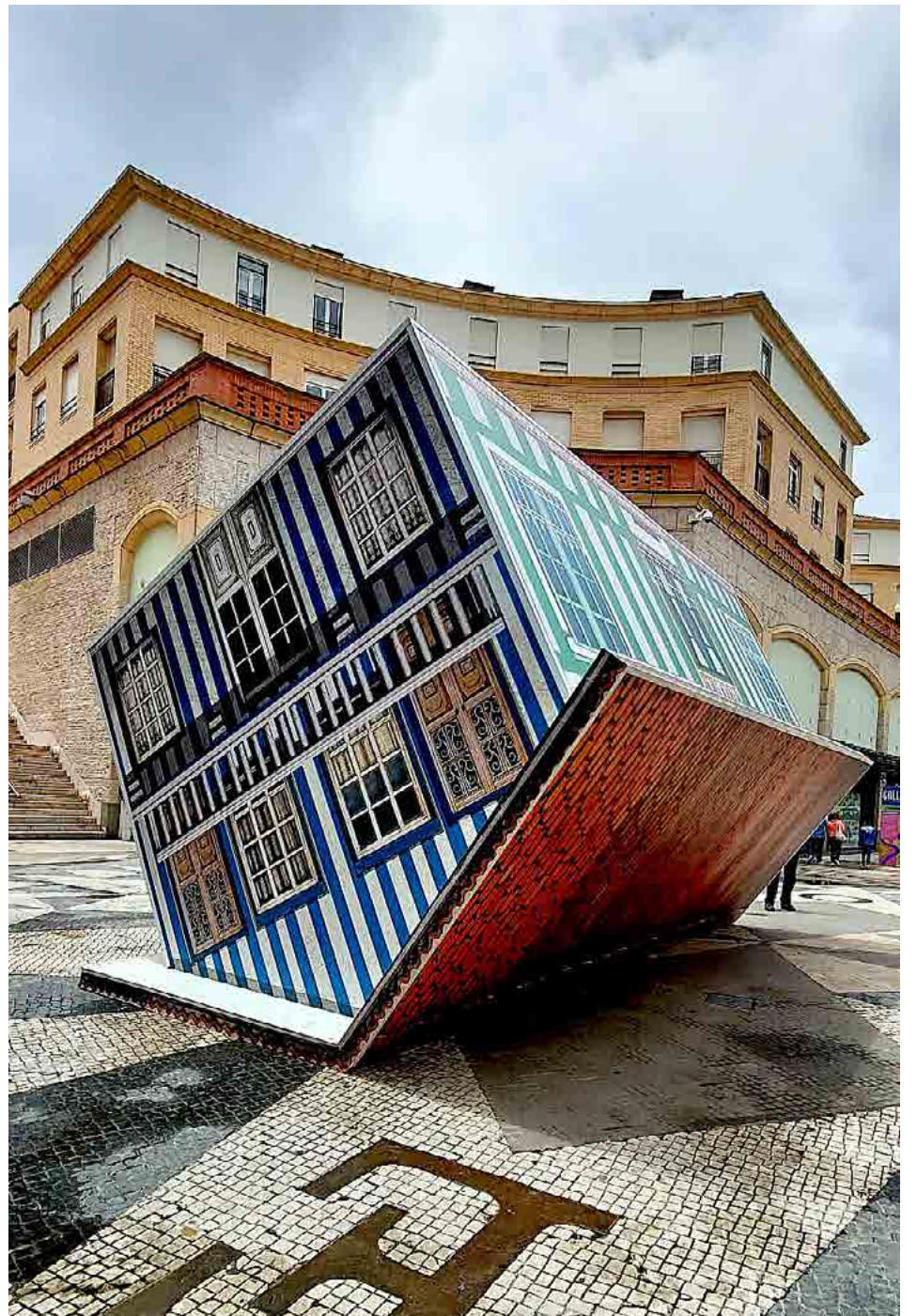
Modo de preparação

Colocar as costeletas de porco num tabuleiro e temperar com o louro partido, os alhos picados, sumo de limão, o azeite, sal e a pimenta. Deixar a marinar durante 2 horas. Passar as costeletas primeiro por farinha, de seguida pelos ovos batidos e depois pelo

pão ralado. Fritar em óleo quente até ficarem douradas. Acompanhar com arroz de feijão ou arroz de cenoura. Bom apetite!

OLHAR COM OLHOS DE VER

When you learn to say YES to yourself, you'll be able to say no to others. Créditos: Fa Azevedo



Contrariando. Créditos: Paulo Perdiz



Verão em Huntsville. Créditos: Enerson da Silva.

CARNEIRO 21/03 A 20/04

Durante estes dias vai sentir-se feliz e bem-disposto/a em especial no campo sentimental. Está mais romântico/a, afetivo/a e sente necessidade de expressar os seus sentimentos. Esta sua forma de estar nesta altura poderá facilitar o surgimento de um novo amor ou tornar mais profunda uma relação já existente.

TOURO 21/04 A 20/05

Esta é uma época mais introspectiva. Sentirá que está mais voltado/a para si próprio/a do que é habitual. No entanto, a comunicação dos seus sentimentos e emoções mais profundos será mais fácil e espontânea. Tudo o que tenha a ver com a casa, a vida doméstica ou com a família poderá requerer grande parte da sua atenção.

GÉMEOS 21/05 A 20/06

É possível que, ao longo deste trânsito, sinta que o ambiente à sua volta se tornou mais leve. Desejará rodear-se de coisas bonitas e apreciar o que de belo existe à sua volta. Conseguirá, com mais facilidade que o usual, conciliar a sua vida afetiva com o trabalho e expressar-se de um modo mais emocional.

CARANGUEJO 21/06 A 20/07

Esta é uma fase de grande saúde e vigor, em que se sentirá com imensa criatividade para começar projetos novos e tomar iniciativas, realizando-se individualmente. Conseguirá impressionar os outros com a sua energia e empenho pessoal. Excelente fase para se dedicar ao desporto e iniciar um novo regime alimentar.

LEÃO 22/07 A 22/08

Utilize os meios de que dispõe para concretizar um objetivo a que se propôs, podendo pôr em prática um plano que tem vindo a idealizar. Poderá ser oportuno, se o fim em vista o merecer, utilizar os seus recursos materiais num empreendimento válido. Será uma boa altura para partilhar com os outros o que ciosamente guardava para si.

VIRGEM 23/08 A 22/09

Neste período poderá sentir que sofre alguma contestação por parte de outras pessoas em relação às suas iniciativas. Não tenha receio em confrontá-las e fazer valer os seus pontos de vista. Calar-se seria admitir a sua própria derrota. Verá que é uma época de lutas passageira e que tempos mais tranquilos virão.

BALANÇA 23/09 A 22/10

Nesta semana aproveite para conviver com os amigos, participar em atividades coletivas e integrar-se em grupos. Poderá sentir uma sensação de bem-estar pela partilha de ideais, um diálogo mais intelectual e deixar fluir as conversas pois elas terão mais significado. Nunca se esqueça que a solidão é má conselheira.

ESCORPIÃO 23/10 A 21/11

Período de crescimento e de otimismo tanto a nível do seu mundo interior como do exterior. Poderá ligar-se a amigos com quem faz uma viagem ou com quem colabora num projeto. Terá a oportunidade de fazer viagens físicas ou mentais através de leituras, que lhe vão permitir uma maior compreensão do mundo que o rodeia.

SAGITÁRIO 22/11 A 21/12

Esta semana o lado mais profundo das coisas prenderá a sua atenção, ganhando em interesse e significado. Pen-se bem, reflita antes de passar à ação, mas invista num projeto, qualquer que seja a sua natureza, pois mais tarde poderá certamente, recolher os benefícios daquilo que "semeou" neste momento.

CAPRICÓRNIO 22/12 a 20/01

Esta é uma fase de algum pessimismo e fatalismo, podendo vir-lhe à memória os momentos mais difíceis e marcantes da sua existência. Ultrapasse este estado de depressão interior e aceite a vida como ela é, pois mesmo nos piores momentos se podem extrair lições que nos ajudarão a viver um futuro melhor. Seja otimista!

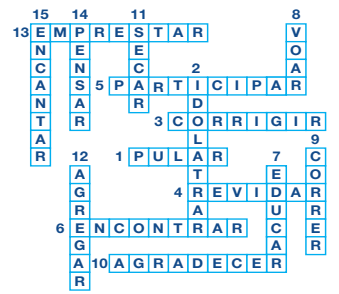
AQUÁRIO 21/01 A 19/02

Durante este trânsito Mercúrio traz-lhe uma maior necessidade de participar em atividades ou trabalhos de grupo. É um momento propício para conseguir um apoio ou esclarecer uma dada situação. A sua necessidade de diálogo e a sua abertura para a troca de impressões poderão ser-lhe extremamente úteis.

PEIXES 20/02 A 20/03

Nesta altura, as suas capacidades de trabalho, organização, talento e capacidades estarão mais acentuadas e desenvolvidas, conduzindo à necessidade de sentir que faz um trabalho perfeito. Daqui resulta também uma maior e mais sensível relação e entendimento com os seus colaboradores ou colegas de trabalho.

Soluções



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






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

CAMOESTV.com

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

Bell Bell Fibe 659
1-866-797-8686

Rogers Cable 672
1-888-764-3771

IGNITE TV 880

Agenda comunitária

Luso Canadian Charitable Society Volta Luso 2023

53 Queen St N, Mississauga - 16 julho - 8 am

Volta is an annual walk, run, or cycle event that takes place on July 16th, and brings the community together in celebration of individuals living with disabilities.

Take part in an individual or team challenge to walk, run, or cycle to raise awareness and funds for persons living with physical and/or developmental disabilities.

Register today and Move Forward with Luso! www.lusovolta.org.

For more information, scan the QR-code (image) or contact info@lusoccs.org or 905-858-8197.

Associação Migrante De Barcelos Almoço dos Sócios

2079 Dufferin St. Toronto - 23 julho - 1 pm

A Associação leva a cabo o almoço para os sócios, sardinhada, sopa, broa, salada, sobremesas... a bebida paga-se a parte. Lugares limitados. Reservas: 647-949-1390/416-831-8251

Associação Migrante De Barcelos Jantar de Gala 25º Aniversário

1263 Wilson Ave. Toronto - 20 outubro 6 pm

Comemorar o 25º aniversário da Associação Migrante de Barcelos, artistas convidados Toy e Banda Karma.

Mais informações e reservas 647-949-1390 ou 416-831-8251.

Classificados



Procuramos um vendedor proativo para se juntar à nossa equipa. Com conhecimentos de inglês e português. Contacto: info@mdcmediagroup.com

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.

Idosa precisa de alguém que cuide dela durante o dia. Ela tem diabetes e início da doença de Alzheimer e demência. Os deveres consistem em: fazer companhia, levar para caminhadas curtas e trocas de fraldas. Fazer almoço, lanches e limpeza leve. Ela mora em Toronto na área de Dufferin e St Clair.

Para mais informações contacte pelo número: 416 562-3641

Yummy Catering precisa de pessoas para o embalamento e preparação de produtos alimentares, de segunda a sexta-feira, das 5h00 às 13h00. Entrada imediata. Para mais informações visite-nos no 1444 Dupont St., unidade 13, em Toronto.

* Precisam de Motoristas*

Ideal para pessoa reformada ou semi-reformada. Motoristas precisam ter carta G válida, de segunda-feira a sexta-feira das 06:30h ao meio dia.

Para mais informações visite-nos no 1444 Dupont St., Unidade 13 em Toronto.

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

SUMMER ADVENTURES EVENT

2023 EQUINOX AND BLAZER RS

4.49% **FOR** **60**
FINANCING **UP TO** **MONTHS**



2023 EQUINOX

2023 BLAZER



applewood

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

EQUINOX FINANCE: Offer available to qualified retail customers in Ontario on select new and previously unregistered 2023 Equinox models financed between July 1, 2023, to July 31, 2023. 4.49% purchase financing (4.49% APR) offered on approved credit by TD Auto Finance Services, Scotiabank® or RBC Royal Bank for 60 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 Equinox model: \$37,851 financed at 4.49% APR equals \$654 monthly for 60 months with \$2,800 down payment. Cost of borrowing is \$4,147 for a total obligation of \$41,997. **BLAZER FINANCE:** Offer available to qualified retail customers in Ontario on select new and previously unregistered 2023 Blazer models financed between July 1, 2023, to July 31, 2023. 4.49% purchase financing (4.49% APR) offered on approved credit by TD Auto Finance Services, Scotiabank® or RBC Royal Bank for 60 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 Blazer model: \$53,851 financed at 4.49% APR equals \$937 monthly for 60 months with \$3,600 down payment. Cost of borrowing is \$5,945 for a total obligation of \$59,796.

APPLICABLE TO ALL LEGAL: Offer available to eligible retail customers in Ontario. Limited time offers that may not be combined with other offers and may not be redeemed for cash. Dealers are free to set individual prices. Dealer order or trade may be required. General Motors of Canada Company (or RBC Royal Bank/TD Auto Financing Services/Scotiabank®, where applicable) may modify, extend or terminate this offer, in whole or in part, at any time without notice. License, insurance, registration, PPSA, applicable taxes and dealer fees not included, where applicable. Offer conditions and limitations apply. Void where prohibited. See your GM dealer for complete details. Offer includes \$1,995 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.

**SERVING THE COMMUNITY
FOR OVER 45 YEARS
WITH ACCESS TO
OVER 20 DIFFERENT INSURANCE COMPANIES**



PATRICK VIEIRA
CEO
patrickv@vieirainsurance.com



JOSEPH VIEIRA
PRESIDENT & CHAIRMAN
josephv@vieirainsurance.com



VITOR SILVA
PARTNER & CFO
vitors@vieirainsurance.com



ANA MACEDO
PARTNER / DIRECTOR OF OPERATIONS
anam@vieirainsurance.com



MARLAENA F. SILVA
PARTNER / VP COMMERCIAL LINES
marlaenas@vieirainsurance.com

**AUTO • PROPERTY • BUSINESS • LIFE
INSURANCE**

1-888-843-4721
info@vieirainsurance.com
Toronto | Bradford
vieirainsurance.com

