

A saúde mental das nossas crianças



David Ganhão

Prémio Tágides
Ana Bailão
nomeada

P25

Israel/Hamas
**Mundo, para
onde vais?**

P30

Euro 2024

**Falta só uma vitória
a Portugal**

P42

roundtable

apresentador
Manuel DaCosta
convidado
Vince Nigro

Temas em discussão

Discussão de temas da atualidade
A saúde mental em crianças e jovens

 CAMÔESTV

 Camõesradio

sexta-feira às 18h

EDITORIAL



Credito: DR

A tristeza da nossa juventude

Manuel DaCosta
Editorial



Quando as folhas de outono passam do verde para o vermelho, a maioria aprecia o fenómeno como uma mudança de estação e, de um modo geral, uma ocasião feliz para absorver a beleza proporcionada pelo nosso planeta.

No cérebro de uma pessoa, a mudança do verde para o vermelho pode significar um ataque aos nossos sentidos, criando desafios à nossa visão do mundo. Os obstáculos enfrentados são muitas vezes referidos como problemas de saúde mental devido ao desvendar do mundo à nossa volta e no nosso cérebro. Assim, a beleza da vida deixa de existir e torna-se um desafio diário.

A adolescência é uma etapa decisiva no desenvolvimento humano e uma fase imperativa para que as nossas personalidades se desenvolvam e nos tornem a pessoa que desejamos que o mundo veja. Infelizmente, esta fase fulcral da vida é frequentemente

te caracterizada pela suscetibilidade ao desenvolvimento de problemas de saúde mental. Mais do que nunca, vemos jovens a enfrentar desafios devido a fatores biológicos, psicológicos e ambientais numa vida marcada por tensões contínuas. Ao cuidar dos nossos jovens, os adultos muitas vezes não veem ou ignoram os sinais sintomáticos dos nossos filhos e filhas adolescentes, o que resulta em visitas a serviços de urgência e internamentos hospitalares por ideação suicida, autointoxicação e automutilação. Esta situação aumentou substancialmente durante a pandemia de Covid-19, mas continua a persistir e está a ter efeitos profundos no bem-estar dos adolescentes.

Num estudo do Instituto Canadano de Informação sobre a Saúde sobre visitas de emergência e admissões hospitalares de abril de 2015 a março de 2022, em adolescentes com idades entre os 10 e os 18 anos no Canadá, as visitas por ideação suicida, autoenvenenamento e automutilação aumentaram de 2,3% antes da pandemia para 3,52% durante a pandemia.

Os problemas estão a afetar mais as mulheres do que os homens. Entre os adolescentes com idades compreendidas entre os

10 e os 18 anos, registaram-se 5,283 consultas nos serviços de urgência por trimestre. Durante a pandemia, o número aumentou para 6 060 consultas por trimestre. Em comparação com todas as consultas, os números diminuíram para 172 180 durante a pandemia, contra 230 080 antes da pandemia, o que sugere que os adolescentes foram a principal causa das visitas.

Muitos culpam as redes sociais, mas deve haver um problema mais profundo que afeta a saúde mental da nossa juventude. Porquê um tal desequilíbrio entre as cinco dimensões geralmente adotadas para alcançar uma qualidade de vida equitativa, que incluem a saúde, mental, física, social e espiritual, que equilibram o ser humano e porque é que as mulheres referem mais problemas de saúde mental do que os homens (21% contra 13%)? Um relatório recente sugere que mais de um terço da Geração Z (11 a 26 anos) passa mais de duas horas por dia ou mais em sítios de redes sociais. Isto afeta as suas interações sociais e é utilizado como uma forma de diminuir a solidão, o que acaba por ser uma solução temporária. A imersão nas redes sociais continua a aumentar como meio de interação com a sociedade e inclui o medo de fi-

car de fora, a imagem corporal, a autoconfiança e a autoestima, conectividade social, apoio emocional/construção de comunidade e autoexpressão.

Pergunto-me: não seria muito melhor se estes aspetos das suas vidas fossem obtidos através da educação dos pais e não das redes sociais?

Em todo o mundo, as comunidades não estão a lutar para proporcionar aos jovens alguém a quem telefonar, alguém para responder ou um local seguro para obter ajuda durante uma crise de saúde mental, de abuso de substâncias ou suicídio. Com quem podem os jovens contar em situações de emergência? O mundo parece ter falta ou atraso na maior parte das coisas e a geração Z está a ser deixada para trás. Eles são o futuro intelectual e económico da sociedade e o desequilíbrio mental que os estudos demonstram resultará num mundo de excêntricos que agravará ainda mais o futuro da sociedade para as gerações vindouras. É altura de investir agora para salvar os nossos adolescentes.

Versão em inglês ➔ pág. 13

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 1662
13 a 19 de outubro 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, Fabianne Azevedo, Inês Barbosa.**

Colaboradores do jornal: **Adam Care, Adriana Marques, Aida Batista, Augusto Bandeira, Cristina Da Costa,**








Daniel Bastos, Paulo Gil Cardoso, Paulo Perdiz, Raul Freitas, Rosa Bandeira, Vincent Black, Vítor M. Silva.

Traduções: **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

SEX	SÁB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI
 14º	 12º	 14º	 12º	 13º	 15º	 15º

SINAIS DE ALERTA

Madalena Balça/David Ganhão/MS



A infância e a adolescência são fases da vida cheias de desafios e aprendizagens. As mudanças físicas e emocionais pelas quais passam, geram dúvidas, falta de confiança neles próprios e, não raras vezes, desconforto com o próprio corpo. Por isso, todos nós, que passámos pelo mesmo processo de crescimento, muitas vezes assumimos como normal que os mais novos demonstrem alguma insatisfação, que se isolem mais, que tenham alguns problemas de integração em ambientes que não são os deles, que se zanguem com tudo e com todos, que tenham momentos de tristeza ou frustração.

Mas então como podem os pais perceber que há no comportamento dos filhos algo mais para além daquilo que pode ser considerado normal? O que nos pode dar sinais de alerta para que entendamos que, dentro das suas cabecinhas, a vida lhes aparece como um enorme emaranhado de fios que se cruzam e criam nós difíceis de desatar?



Comportamento agitado



Perda ou ganho de peso



Baixar as notas e/ou faltar às aulas



Dificuldades de concentração



Tristeza duradoura



Ansiedade e preocupação intensas e persistentes



Ficar facilmente irritado ou zangado, sem razão aparente



Sentir muito medo, sem razão aparente



Falta de motivação



Passar muito tempo sozinho, sem interação com os outros



Cansaço, perda de energia



Baixa autoestima



Dificuldades em adormecer e em dormir bem



Ter dores de barriga ou de cabeça frequentes sem explicação física



Mudanças bruscas de humor ou comportamento



Agressividade contra si próprio ou contra os outros (por exemplo, automutilar-se, envolver-se em lutas e brigas, usar armas ou ter ideação suicida)



AUSCULTAR A SAÚDE

A recolha e análise de dados sobre a saúde pública no Canadá feita pelo Canadian Institute for Health Information (CIHI) desempenha um papel de extrema importância para um melhor conhecimento e manutenção do bem-estar da população. Ao analisar dados que incluem estatísticas sobre doenças, mortalidade, utilização de serviços de saúde e recursos humanos na área da saúde esta organização não só desenvolve relatórios que espelham a realidade atual do país - e o seu progresso ao longo dos anos - como também conseguem identificar padrões e/ou tendências na área e no sistema de saúde do Canadá, num trabalho colaborativo com governos, profissionais de saúde, grupos de defesa e investigadores. Este esforço conjunto influencia, assim, as tomadas de decisão no que concerne a políticas de saúde, melhorias na qualidade dos cuidados de saúde e alocação de recursos no sistema de saúde canadiano.

Todos os estudos e informações desenvolvidos e divulgados pelo CIHI estão acessíveis ao público, através do website da organização - cihi.ca/en.

Através da conversa entre o CIHI e o nosso jornal - que esta semana se debruça sobre o crescente de problemas relacionados com a saúde mental entre crianças e jovens - e da leitura de alguns dos seus estudos e infográficos, podemos perceber que, de facto, houve um aumento de 2% - de 21% para 23% - no que diz respeito à proporção de visitas às urgências e internamentos por transtornos mentais entre 2019 e 2020 entre crianças e jovens com idades compreendidas entre os 5 e os 24 anos, apesar de se ter registado uma ligeira queda no número total das mesmas. Assim, cerca de 1 em cada 4 hospitalizações de crianças e jovens de 5 a 24 anos ficaram a dever-se, em 2020, a problemas de saúde mental.

Entre essas, 58% eram do sexo feminino e 42% do sexo masculino - raparigas de 15 a 17 anos apresentavam 2 vezes mais probabilidade de serem hospitalizadas do que os rapazes da mesma idade. [Infografia 1]

O CIHI faz ainda referência a um estudo levado a cabo pelo Canadian Medical Association Journal (CMAJ), "Emergency department visits and hospital admissions for suicidal ideation, self-poisoning and self-harm among adolescents in Canada during the COVID-19 pandemic", que concluiu que a "pandemia de COVID-19 teve efeitos profundos no bem-estar mental dos adolescentes", facto que se refletiu num aumento, entre as adolescentes do sexo feminino, de internamentos hospitalares por pensamentos suicidas, autointoxicação e auto-mutilação, durante os primeiros 2 anos da pandemia, facto que "sublinha a necessidade de promover políticas de saúde pública que atenuem o impacto da pandemia na saúde mental dos adolescentes".

Por trás destes preocupantes números podem estar, como é referido, "o isolamento social - agravado pelos receios de contágio e pelas dificuldades financeiras", já que crianças e adolescentes "são particularmente vulneráveis ao sofrimento psicológico associado ao isolamento social". Há que notar, ainda assim, que a incidência de consultas de saúde mental por parte de adolescentes nos serviços de urgência estava a aumentar desde antes da pandemia.

No que ao uso de medicação para o humor e ansiedade diz respeito, o CIHI informa que durante os últimos 5 anos se registou um aumento constante entre crianças e jovens com idade compreendidas entre os 5 e 17 anos. [Infografia 2]

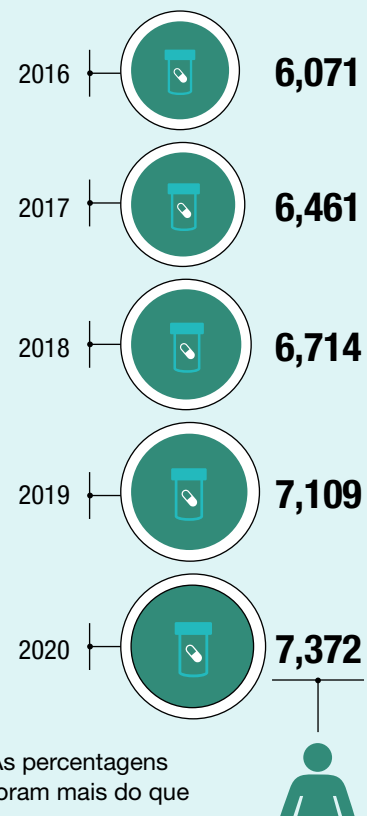
Finalmente, um outro dado a ter em consideração tem que ver com o facto de mais de um quarto das crianças e jovens hospitalizados por questões de saúde mental vivem nos bairros menos ricos.

Inês Barbosa



Tem havido um aumento constante

na utilização de medicamentos para o humor e a ansiedade por crianças e jovens, com idades compreendidas entre os 5 e os 24 anos, nos últimos 5 anos*



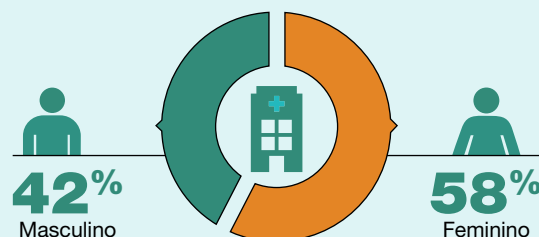
2X mais elevadas

nas mulheres do que nos homens*

Nota: Inclui todos os medicamentos dispensados em farmácias comunitárias em Manitoba, Saskatchewan e British Columbia

Hospitalizações de crianças e jovens por perturbações de saúde mental | por sexo

idades 5-24



Mulheres

Dos 15 aos 17 anos há **2X mais probabilidade**

de serem hospitalizadas do que os homens da mesma idade



David Ganhão

Milénio Stadium: Podemos perceber, desde o início da pandemia, um aumento, entre crianças e jovens, de internamentos e hospitalizações, uso de antidepressivos e interações com organizações de apoio mental, como é o caso da Kids Help Phone?

CIHI: Os dados mais recentes do CIHI sobre hospitalizações de saúde mental de crianças e jovens são de 2020. Embora tenha havido uma pequena diminuição nas visitas às urgências e nos internamentos hospitalares de crianças e jovens com transtornos mentais em 2020, a proporção de visitas às urgências e internamentos por transtornos mentais aumentou [Infografia 3]. Os últimos estudos de investigação que analisam os dados mais recentes também mostram o aumento das consultas de urgência e dos internamentos hospitalares (estudo CMAJ).

excelente ou boa, enquanto o Kids Help Phone relatou o dobro do número de interações (telefonemas, mensagens de texto, uso de recursos de ajuda autodirigida) em comparação com 2019.

MS: Existe algum tipo de relação entre uma maior prevalência de doenças mentais entre grupos sociais de rendimentos mais baixos?

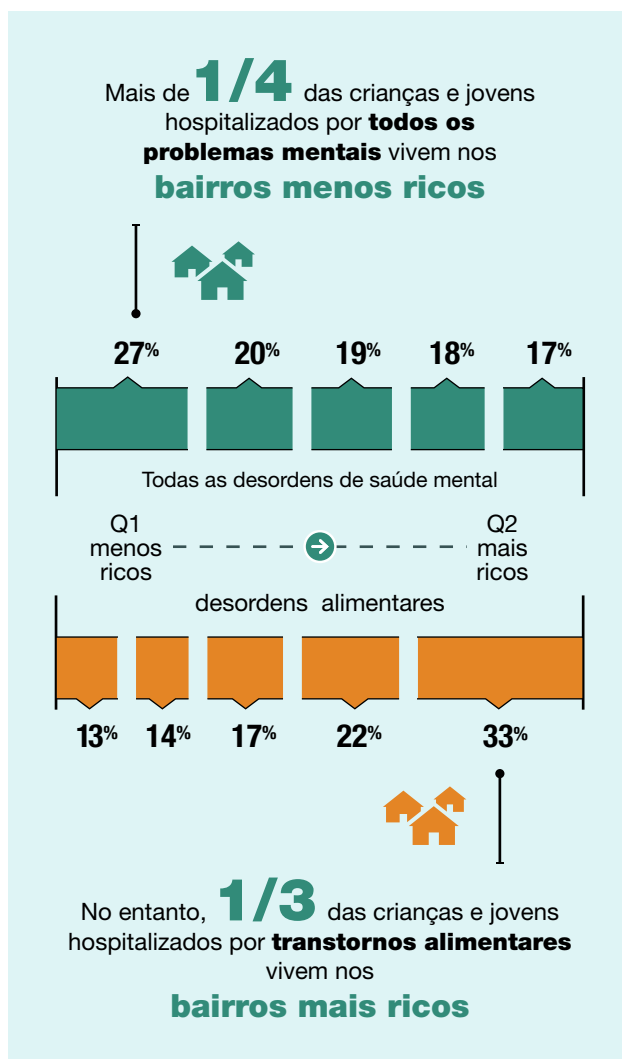
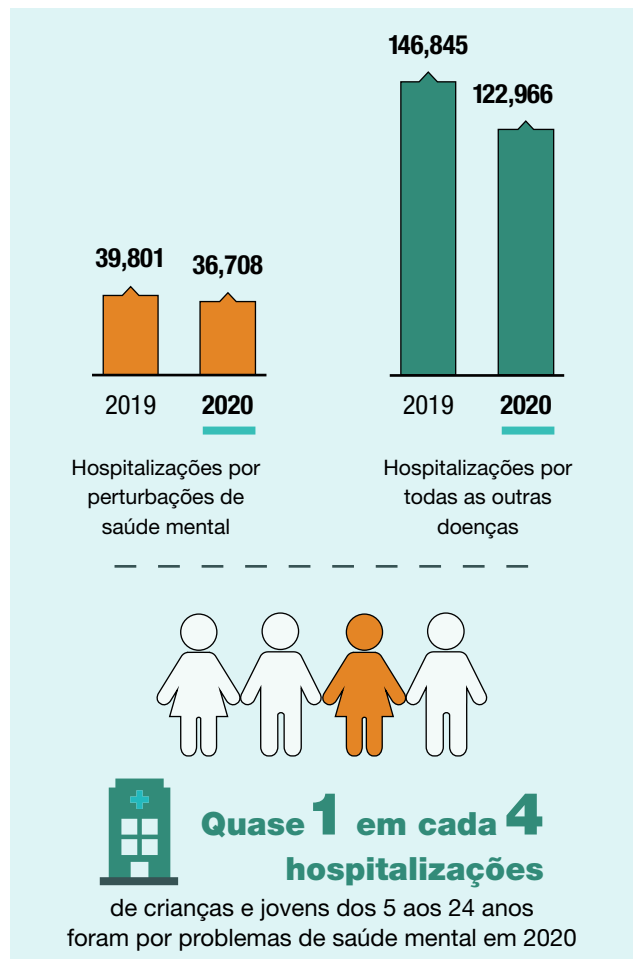
CIHI: De acordo com os nossos dados, as pessoas que vivem em bairros menos ricos apresentam taxas mais elevadas de visitas às urgências e de hospitalizações por problemas de saúde mental em geral. Esta situação inverteu-se no caso dos cuidados hospitalares relativos a distúrbios alimentares - os habitantes dos bairros mais ricos registaram taxas de hospitalização mais elevadas. [Infografia 4]

MS: Existem, no Canadá, adequadas infraestruturas e medidas de apoio para ajudar esta fatia da população a lidar com problemas do foro mental?

CIHI: Nos últimos anos temos assistido a um maior esforço de sensibilização para a saúde mental e para as perturbações da saúde mental. Embora a desestigmatização destas questões seja um começo, é importante que as pessoas saibam que recursos estão disponíveis para ajudar e que existe um acesso equitativo a esses mesmos recursos. Os governos também fizeram investimentos significativos na saúde mental e, a nível federal, temos agora um ministro da Saúde Mental e das Dependências. Os compromissos para assinalados por vários níveis de governo. Outras organizações, como a Mental Health Commission of Canada, poderão ter mais informações relevantes sobre esta questão.

MS: O que podemos esperar do futuro? Tendo em conta a conjuntura atual, a tendência é de que os problemas já identificados se continuem a agravar?

CIHI: Da nossa parte, continuaremos a monitorizar as tendências em termos de hospitalizações e visitas às urgências no futuro.



Em 2020, **o Kids Help Phone** registou o **dobro** do número de interações (chamadas telefónicas, mensagens de texto, utilização de recursos de ajuda auto-dirigida) em todo o Canadá, em comparação com 2019.¹

Fontes

Hospitalizações

Discharge Abstract Database and Ontario Mental Health Reporting System, 2019-2020 to 2020-2021, Canadian Institute for Health Information
Population estimates: Statistics Canada, Demography Division.

Medicação

National Prescription Drug Utilization Information System, 2016-2017 to 2020-2021, Canadian Institute for Health Information. Population estimates: Statistics Canada, Demography Division.

Referências

1. Yousif N. 4 Million cries for help: Calls to Kids Help Phone soar amid pandemic. The Star. December 13, 2020.
2. Rogers RF, et al. The impact of the COVID-19 pandemic on eating disorder risk and symptoms. *International Journal of Eating Disorders*. 2020.

Os inquéritos revelaram um declínio da saúde mental entre os canadianos durante a pandemia devido a elevados níveis de ansiedade e solidão, bem como a alterações nos cuidados a que tinham acesso. Em 2020, houve uma diminuição de 20% nos jovens que relataram saúde mental



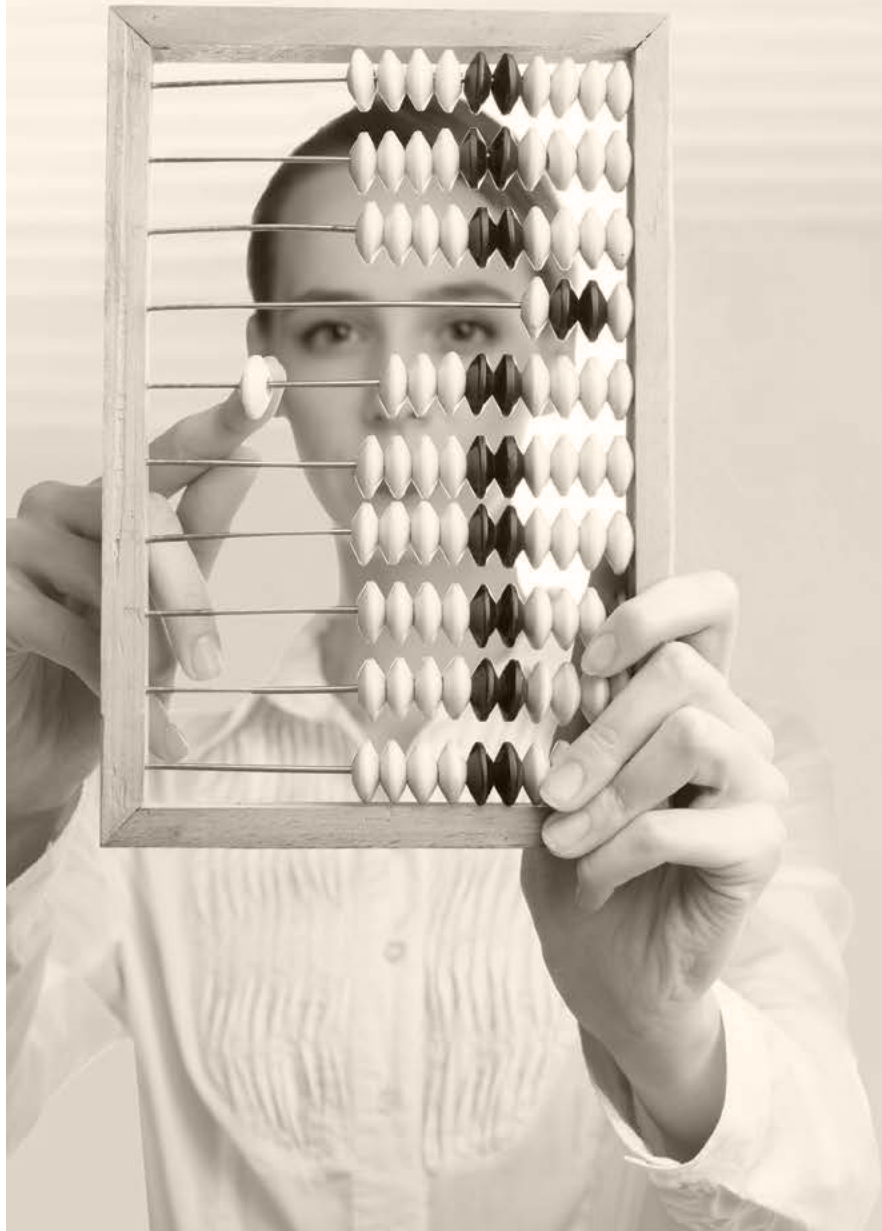
IT'S OUR TURN TO GIVE BACK

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





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



CAMÕESTV MAGAZINE

**A nossa cultura
a nossa língua
a atualidade portuguesa e canadiana**

**Agora também
aos sábados
das 7:30 às 9 da manhã
na Citytv**

**E continuamos
aos domingos
das 10 ao meio-dia**

na **Global**
DURHAM

A ligação humana é a chave para uma sociedade mais saudável

Tiago Souza



Credito: DR

Se procurarem, nestas páginas do Milênio desta semana, os testemunhos de alguns pais de crianças e adolescentes (no Vox Pop) podem ler relatos de quem vive com angústia as evidências de problemas de saúde mental dos seus filhos ou com a necessidade de estarem atentos e alerta para o comportamento dos seus descendentes para evitar que um qualquer tipo de perturbação ou desordem mental afete o seu desenvolvimento.

Essa é aliás a melhor forma de prevenir que as depressões, ou estados de ansiedade exagerados, desordens alimentares (anorexia ou bulimia...) se apoderem dos mais novos – atenção redobrada aos sinais amarelos ou mesmo vermelhos que vão sendo enviados pelo comportamento das crianças, dos pré-adolescentes ou adolescentes.

Crescer dói! Por vezes a dor é mesmo física, por exemplo quando a musculatura tenta acompanhar um rápido crescimento ósseo, mas há a dor da alma gerada pelas dúvidas relativamente ao futuro, pela insegurança, pela perda de alguém próximo, por se ter enfrentado uma doença grave, por se sofrer de bullying... as causas são inúmeras e diversas, porque cada ser é único e gere de forma diferente a sua mente.

Tiago Souza é psicólogo e ajuda-nos a entender que, de facto, estar alerta é fundamental, assim como é importante que não se perca, no meio da vida louca dos dias de hoje, a capacidade de se estabelecer ligação humana e não apenas tecnológica, porque

neste tempo em que a mudança é acelerada “há uma coisa que não muda: a necessidade de que temos uns dos outros”.

Milênio Stadium: Com base na sua experiência, acha que devemos considerar as gerações mais jovens como gerações tristes/deprimidas? Em caso afirmativo, o que é que pode ajudar a inverter esta tendência?

Tiago Souza: Esta é uma questão muito complexa. Vivemos de forma diferente de qualquer outra época. O mundo tecnológico, a pós-industrialização e os avanços na saúde e na saúde mental têm benefícios e desafios. As gerações mais novas vivem de forma diferente, com acesso a um mundo diversificado, e os pais estão a tentar dar mais aos filhos, mas com um preço a pagar. Não se trata de uma geração triste ou deprimida. Estamos, pelo contrário, a “patologizar” a vida e os seus desafios. As novas gerações não têm a oportunidade de aprender com os erros e de enfrentar frustrações, desilusões e problemas. Esta é uma das razões pelas quais estamos a assistir a mais problemas de saúde mental, porque com os avanços vem a complacência. Como podemos inverter a tendência de “patologizar” a vida e os problemas que lhe são inerentes? Não podemos proteger-nos a nós próprios ou aos outros dos problemas. Temos de ensinar às novas gerações que, independentemente dos recursos de que dispomos atualmente, os problemas, a dor, o sofrimento e as lutas existem e têm de ser enfrentados.

MS: Os números divulgados pelo Instituto Canadano de Informação sobre Saúde mostram sinais preocupantes no que diz respeito ao aumento de hospitalizações de crianças (a partir dos 5 anos) e jovens por motivos relacionados com a saúde mental. Podemos culpar a pandemia ou acha que esta é uma forma redutora de lidar com a situação?

TS: A pandemia foi um catalisador que fez com que os problemas de saúde mental latentes e subjacentes se manifestassem de forma mais intensa. A pandemia causou definitivamente medo, incerteza, perda e luto. Mas a questão mais profunda é: como estamos a ensinar as gerações a lidar, gerir e enfrentar esses medos, perdas e incertezas? Vivemos num mundo em que a internet nos dá respostas imediatas às perguntas, não precisamos de esperar pelos

anúncios na televisão enquanto vemos os nossos programas e os medicamentos mascararem a nossa dor e sofrimento. No entanto, as crianças estão menos habituadas a lidar com a escassez e as dificuldades que nós ou os nossos pais e avós tiveram enquanto cresciam. A pandemia de COVID-19 só veio agravar todas estas questões, para pessoas que já têm dificuldade em lidar com os problemas.

MS: Existe algum tipo de relação entre uma maior prevalência de doenças mentais e o grupo social de onde provêm?

TS: Existe. Por muito que pareça contraintuitivo, os ambientes mais desenvolvidos, do ponto de vista socioeconómico e tecnológico, apresentam mais problemas de saúde mental em geral. Apesar de ter mais acesso a serviços, o ambiente social torna-se menos humano, menos caloroso, e a dependência desses serviços cria distância entre as pessoas. Esta distância, por si só, é um fator de previsão de problemas de saúde mental.

MS: Existem infraestruturas e medidas de apoio adequadas no Canadá para ajudar esta secção da população a lidar com problemas de saúde mental?

TS: Sim, existem. No Canadá, deparamo-nos com um fenómeno curioso: temos apoio adequado, mas precisamos de ajuda no acesso. A população só pode aceder a esses serviços com o apoio de agências ou trabalhadores, o que é preocupante. Enquanto imigrante, tenho mais acesso a informações sobre os recursos de saúde, sociais e de saúde mental do Canadá do que a minha mulher, que nasceu no Canadá. Temos o privilégio de ter uma saúde universal, há um enorme investimento em serviços de saúde mental, mas estamos a lutar para ligar aqueles que precisam desses serviços.

MS: A que sinais devem os pais estar atentos para prevenir vários problemas relacionados com a saúde mental - incluindo, claro, o suicídio ou as tentativas de suicídio?

TS: Há sinais a que devemos estar atentos se estivermos preocupados com o bem-estar mental das nossas crianças e jovens: isolamento, declínio súbito do desempenho escolar, mudanças de humor inexplicáveis e explosões de agressividade, e recusa em participar em eventos sociais ou

frequentar a escola, especialmente se gostavam de o fazer antes. Estes são, normalmente, os primeiros sinais de dificuldades emocionais. E, como pais, temos de dar tempo e espaço para que os nossos filhos se aproximem. Sem pressão, sem invasão, mas deixando-os saber que estamos sempre presentes quando precisam de nós. Criar um ambiente seguro e de confiança em casa é a melhor forma de garantir que os nossos filhos falemos connosco.

MS: Existem fatores de risco que podem levar a estes problemas e/ou perturbações mentais?

TS: São muitos e nunca há um único fator. Existem predisposições genéticas e os acontecimentos traumáticos na primeira infância estão entre os mais comuns. Esses acontecimentos traumáticos podem ser conflitos familiares, diferentes formas de abuso e negligência, dificuldade de adaptação a um novo ambiente no caso de imigrantes e recém-chegados, e falta de apoio emocional da família e dos amigos quando se sentem emoções negativas, como a tristeza pela perda de um ente querido. O ambiente fora de casa também pode desempenhar um papel importante, como o bullying e o cyberbullying, as dificuldades de aprendizagem e a transição da infância para a adolescência, que são todos fatores de risco se o apoio não estiver presente.

MS: O que se pode esperar no futuro? Dada a situação atual, os problemas já identificados continuarão a agravar-se?

TS: Já sabemos o suficiente sobre esses problemas, mas temos de compreender o nosso papel no apoio a nós próprios e às próximas gerações. Costumo dizer aos meus clientes que têm de utilizar novas estratégias se quiserem ver mudanças. Os pais têm de compreender as suas necessidades atuais se quiserem ajudar os filhos. O que os nossos pais nos fizeram funcionar para nós. Atualmente, as necessidades são diversas e as soluções também. No entanto, há uma coisa que não muda: a necessidade que temos uns dos outros. Estamos interligados tecnologicamente, mas distantes dos sentimentos e das necessidades uns dos outros. Estar presente e ouvir as necessidades uns dos outros tem mais valor do que qualquer apoio material que se possa dar. O restabelecimento da ligação humana é a chave para uma sociedade mais saudável.

Madalena Balça/MS



Tiago Souza. Créditos: DR.

VOX POP

Por vezes não há uma razão evidente, noutras situações a justificação até pode ser facilmente encontrada, mas quando uma qualquer forma de doença mental – estado depressivo, ansiedade extrema, anorexia nervosa, bulimia, ideação suicida... – atinge um dos filhos, os pais ficam muitas vezes perdidos, sem saber lidar com a situação, não raras vezes culpando-se por considerarem que de algum modo falharam no acompanhamento da sua cria.

Por outro lado, com o conhecimento do que se passa à nossa volta é natural que os pais de crianças, pré-adolescentes e adolescentes se preocupem com a eventualidade de os seus filhos virem a sofrer com alguma destas doenças. E sentem que é preciso encontrar um equilíbrio entre o “todos nós passámos por isso” e por isso “isto há-de passar” e o acompanhar de perto o estado emocional dos seus filhos, o estar alerta sem sufocar o seu crescimento.

Os testemunhos que podem ler nesta edição do Milénio são de pais e mães reais, sendo que preferiram o anonimato. Pais, avós, educadores... a todos sugiro a leitura atenta do que aqui se conta. Quem sabe assim podem perceber que algo não está bem, que precisam de observar melhor os comportamentos dos mais novos para os poderem ajudar, ou então, por comparação, ficam com a tranquilidade de perceber que está tudo bem.

Madalena Balça/MS

One of your children has had some mental health problems. Can you explain what kind of problems and the reasons behind them?

My son has developed ADHD as well as depression and anxiety recently, all attributed a life-threatening illness he had earlier in his life. His focus deteriorated as a result of his treatment and left us with not many options to have him do as well as he could in school.

He was put on medication to help him focus which helped him academically but brought out a common side effect which plagued him for much of his first year of high school. Our son developed dark thoughts, regressed social interactions and a negative change in behaviour.

When did you realize that something more worrying was happening?

As a result of all we went through with him during his treatment and the adverse reactions to some of his medications, we became very fine-tuned to things that were out of the normal with him, we were always looking for things that weren't right.

What really triggered everything to be serious was when he started Math in high school, Sick Kids hospital had warned us that he was going to have problems with Math, but they didn't really prepare us for how much that would affect him psychologically.

He felt inferior to everyone else which brought on depression, then compounded by the medication he was taking to help him focus. He developed very dark thoughts of self-harming and suicide. The lucky thing we had, was that he recognized that something was wrong and confirm it, he asked for help.

How did you deal with the situation?

It got so bad last year that his pediatrician, principal, special needs teacher, all 4 teachers and Hospital for Sick Kids all got involved. This greatly affected my wife as well as she struggled with so much when he had a critical illness earlier in his life, this all brought everything back to her in terms of fearing losing him again.

We have gotten him help, adjusted medications as well as added medication to help combat the dark thoughts, he also speaks to a psychiatrist as does my wife. It was a point where we had to worry about the human rather than the academics and the support group that rallied around him was exactly what he needed.

At the moment, what kind of follow-up/monitoring do you do on your child's mental health?

The biggest thing without a doubt is talking to him every day, asking what's going on, how his day went. He is very receptive to us and holds nothing back from us, he lets us know when things are hard, when he deals with comments from other students that bother him as well as interactions with his teachers that he needs help with.

He also sees his team at Sick Kids as well as his pediatrician to follow along with how he is responding to his medication and how he rationalizes with everything else around him. His new teachers this semester have all been brought up to speed on his situation as well and are all so supportive.

Did your other children realize what was going on? If so, how did they deal with it?

They did see things when they were at their worst and they would hide in bed, crying when it was heavy with

our son. They asked me what was going on and I did my best to explain to them what was happening in ways they would best understand and not worrying about things. They took the explanation and accepted all would be ok.

They have though without a doubt been the happiest core in the house just being kids and playing with their toys, really the happy medium that myself, my wife and our older son would go to as a breath of fresh air. They were unknowingly so instrumental in all of us moving past the worst of times.

For other parents... What are the red flag signs to look out for?

Every situation is different, so many times parents are often surprised to find out some thing is wrong. Depending on the relationship with your child, things may be easier to see instantly, but more often than not, the subject of how school is going or how friends are doing brings about a different response with their body language. Head down, turning away and change in tone when we asked how school was let me know something wasn't right, it was an instant change in behavior.

Seeing him retreat to his room after school and staying there for extended lengths was also a big sign. It is hard to rationalize with them when we see how small their problems seem to us, but it is so important to remember that their world is as big to them as ours is to us.

Every problem which looks trivial to us, is desperate to them. They have not gone through so much in life yet, so if we don't go to their level and understand their feelings, we may not get the connection to work through it together. It is vital to have them trust we are concerned and looking to help them.

Tem dois filhos, em fases diferentes de desenvolvimento. Ao longo do seu crescimento tem percebido algum tipo de perturbação de saúde mental?

Não posso considerar uma perturbação de saúde mental, mas houve mudança de comportamento de ambos.

Tanto quanto sei a sua filha frequentou uma escola em Toronto que teve problemas sérios de segurança. Notou que de algum modo a estabilidade emocional e mental dela foi afetada? Ou tem receio que isso possa ainda vir a acontecer?

Depois de uma situação traumática é normal que as emoções andem mais à flor da pele. Ela ficou abalada durante uns dias, como seria de se esperar, mas com a nossa ajuda (pais) superou... a bem dizer, superámos juntos. Felizmente, ela é uma jovem forte e corajosa, e penso que este evento em particular, não deixou marcas profundas que possam a reabrir no futuro.

Já o seu filho tem sofrido bullying. Como é que ele tem lidado com essa situação? Está preocupada com eventuais perturbações de saúde mental no futuro?

O caso do meu filho já é mais complicado e não tem sido fácil encontrar um balanço entre ser mãe “galinha” e mãe “racional”.

Na minha experiência a vítima nem sempre, neste caso o meu filho, é protegida. Infelizmente, os diretores e os professores têm uma grande dificuldade em aceitar que têm alunos bullies, pois aceitar essa realidade é sinónimo de que eles estão a falhar em alguma coisa.

Entre investigações escolares internas e conversas com os intervenientes, a vítima continua a conviver diariamente com o agressor ou agressores, que continuam a fazer bullying – pois sabem que nada vai acontecer, para além de uma conversa com os pais ou chamada de atenção. É muito injusto!

Neste momento o meu filho está em casa, enquanto decorre uma dessas investigações internas e o menino que esbofeteou o meu filho mais os três meninos que o empurraram, o desafiaram para uma luta, o perseguiram até casa, invadiram a entrada de casa e deram murros na por-

ta (tudo gravado pelas câmaras de segurança!), continuam a ir para a escola. Ele não quer voltar para aquela escola, nem sequer ver os meninos... ele nem sabe como lidar com a situação, pois o bullying nunca tinha chegado “às vias de facto”. Então, depois disto tudo aos 12 anos, eu estou muito preocupada que isto possa desencadear alguma perturbação de saúde mental.

Pode dizer-nos que estratégia usa para ir acompanhando e observando o comportamento dos seus filhos?

A estratégia passa por conversar com eles e estar atenta com quem falam e o que falam, incluindo nos jogos interativos. Acredito também que não posso ser mãe “helicóptero” e controlar tudo, mesmo que queira, é impossível!

Nas mudanças de comportamento, ajo consoante a situação. E, para a minha sanidade mental, tenho que confiar que a educação, amor e atenção que lhes dou também lhes dê a segurança que eles precisam.



Credito: DR

Como caracteriza o seu filho? É um jovem fechado, comunicativo, sociável...?

O meu filho é tímido, reservado com quem ele não conhece, mas tem um bom sentido de humor com as pessoas com quem se sente bem. Ele está numa fase complicada, onde se fecha no mundo dele, onde o refúgio dele são os amigos.

Como mãe de um jovem adolescente, que geralmente é uma fase de vida de grandes dúvidas e, por vezes, de falta de confiança neles próprios, que tipo de preocupações tem?

Preocupo-me bastante pois está a passar uma fase em que ele acha que os amigos é que sabem tudo. O meu filho acha que já sabe o que é a vida, e hoje em dia os adolescentes acho que se deixam influenciar uns pelos outros. Preocupo-me muito com o futuro dele devido ao mundo em que vivemos.

Pode dizer-nos que estratégia usa para ir acompanhando e observando o comportamento do seu filho?

Não tenho nenhuma estratégia. Falo bastante com ele, sou mãe e amiga, então há um balanço entre a nossa ligação, onde há limites, respeito, e dou-lhe espaço e liberdade para ele ser adolescente.

Tem algum receio que o seu filho desenvolva algum quadro de algum tipo de problema de saúde mental?

Sim, sem dúvida alguma, mas a comunicação é muito importante em casa, e estar sempre atenta a tudo.

Alguma vez sentiu o seu filho deprimido? Se sim... em que circunstância?

Não ao ponto de achar que ele estivesse com depressão. Pode ter sim dias em que esteja mais em baixo, mas isso todos temos, faz parte da vida, nem tudo na vida é perfeito. Mas mostro sempre ao meu filho que pode contar comigo e que estarei ao lado dele para o bem e para o mal.

How do you characterize your child? Is he/she closed off, communicative, sociable...?

My child is quiet and uncomfortable in social settings. He will speak when spoken to but will keep the conversation short and will not elaborate. He is polite but reserved.

As the mother/father of a young teenager, which is generally a stage in life of great doubt and sometimes a lack of self-confidence, what kind of worries do you have?

I worry that my child will not be socially comfortable and confident as he often hides behind a cell phone on social media apps. He spends a lot of time on the device on various platforms watching other people and are influenced by the images and activities that they see. I worry that he will not be independent and will rely on us as their parents to help them with everyday struggles/decision making.

Have you ever detected any mental health problems in your child? If so, can you describe the signs that made you realize that something wasn't right?

We noticed at the beginning of high school that he was more confident and were excited for all of the changes that were occurring. Then about 2 to 3 months into the first year he began to struggle with the workload and the expectations from the teacher, this is where we saw the personality change and the anxiety begin. As his parents,

we looked into getting them outside resources to help with their workload struggle which seemed to be working. Then in his second year of school COVID began, and the anxiety came back but this time it affected his ability to have any motivation to do any work or even function with daily routines. The depression from not being able to leave the house and interact with other people really affected his mental health.

What worries you most and how have you dealt with the situation?

What worries us the most is that he will not be able to live his life without always feeling sad, anxious and without purpose. We worry that our child may have suicidal thoughts. We worry that he will never have the confidence to be able to resolve daily challenges without feeling helpless and useless.

How have you accompanied your child since you realized that something wasn't right?

We reached out to a therapist that specializes in mental health issues in youth. We setup regular weekly meetings with the therapist and with their help made a safe space for our child to be able to share their feelings and thoughts. Together, we helped our child navigate through their ups and downs and then as they seemed to be making progress, we modified the schedule to bi-weekly then

to monthly meetings. After 18 months our child finally felt that he didn't need to go to see the therapist anymore as he had the tools and resources to help them navigate through his daily struggles. As a family we all helped to support our child with his mental health struggle.

For other parents... What are the red flag signs to look out for?

Look for behavioral changes, look for changes in their eating habits, their school habits, look for physical changes in them, look at their sleep schedule – overall, you know your child better than anyone if you notice a major change you need to talk to your child to see if they are struggling. They may not be willing to discuss their issues with you directly so you may need to look for some professional help to support your child. You can always discuss your concerns with your family doctor as they should be able to provide you with referrals or direct you to the resources that may be helpful. Also, you can also reach out to the guidance office/administrative staff at your child's school as they may also have resources on site to help your child or may be able to direct you to other resources that may be helpful. At the end of the day, you as their parent must always love and support your child, you must patience and understand that they don't want to be suffering from mental health issues and just want to be happy and healthy.

How do you characterize your child? Is he/she closed off, communicative, sociable...?

He is very shy and introverted. It takes time for him to open up to people.

As the mother/father of a young teenager, which is generally a stage in life of great doubt and sometimes a lack of self-confidence, what kind of worries do you have?

My son is a sensitive teenager and always feels that he is not good enough. I worry that he feels that he will lean into those feelings and starts to believe that they are true.

Have you ever detected any mental health problems in your child? If so, can you describe the signs that made you

realize that something wasn't right?

Yes, I have detected mental health issues with my child. He would become angry and very depressed. He also stopped communicating with me.

What worries you most and how have you dealt with the situation?

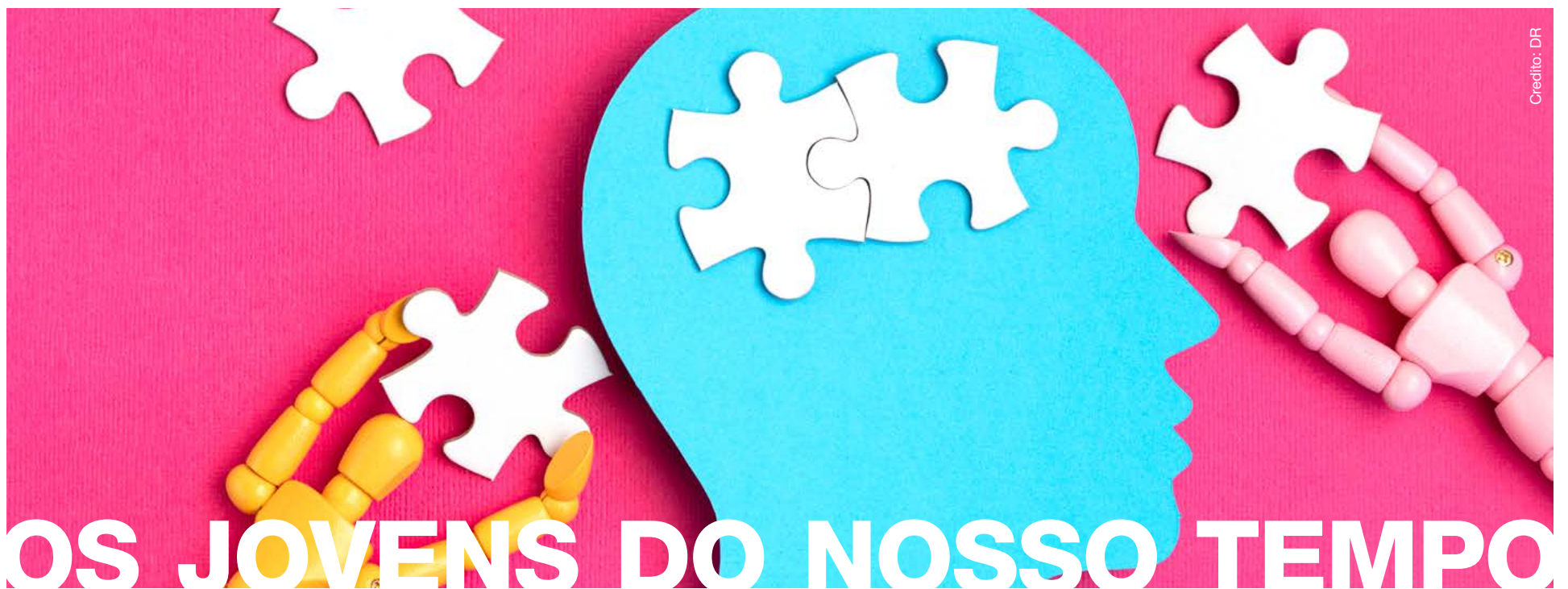
At that point, I was worried that he was going to hurt himself and as a result, I had him go into counseling right away along with getting a referral to a psychiatrist. I wanted to get him all the help he needed.

How have you accompanied your child since you realized that something wasn't right?

I have kept the communication open and talked to him about what is going on within his life. It may have seemed pushy and forced at times, however it really helped and now he knows that he can come to me and trust me that I will support him in every way he needs.

For other parents... What are the red flag signs to look out for?

I would look for changes in behavior. If your child starts acting out of the ordinary like becoming very angry or sad or even stops talking. Just make sure that when you communicate, don't do it out of fear and anger. Make sure that you speak to them calmly and parent in love.



Credito: DR

Cristina da Costa
Opinião



Bom dia e bom fim de semana. O mês a passar de mansinho. O tempo a arrefecer e em que estado está a sua alma?

Esse seria um tema dentro deste tema, mas em foco realmente esta semana está a saúde mental dos jovens do “nosso tempo”.

Recordo-me em criança de ter passado por uma infância tranquila. De ter brincado na rua, de sujar a roupa a fazer peripé-

cias, de ouvir os “ralhos” ainda que meigos da minha mãe. Ai... que saudades desse tempo. Era tão feliz e nem sabia. Não tinha preocupações com nada. A vida parecia simples, embora com limitações que, na altura, eram insignificantes.

Não tínhamos jogos eletrónicos, telemóveis? Lol. Nem pensar. Tínhamos a responsabilidade de estudar. E, sobretudo, respeitar quem cuidava de nós. Mas pronto já lá vai o tempo dessa vida menos “complicada”.

Entra o século 21 e adotaram-se novas “modas” de educar os nossos filhos, mas de tanto os protegermos acabamos por os “estragar”, como se diz na boa gíria.

Não se deixa que as crianças sejam crianças. De tanto os tentarmos proteger desta sociedade doentia, na qual nós mesmo somos fatores ativos, acabamos por estragar tudo.

As crianças não têm motivação e porquê? Fácil acesso a tudo. Computadores. Jogos disto e daquilo... ah e de 3 D, porque a nossa dimensão atual é tediosa, é aborrecida para a parte da sociedade mais jovem, que está sempre em busca de algo mais e mais. Insaciável. E nós? O que fazemos? Damos o possível e o impossível para os satisfazer. Desde tenra idade. Temos culpa todos nós enquanto pais e educadores, de contribuir para esta sociedade doente e frágil.

Que temos em mãos? Doenças mentais. Depressões, péssimo rendimento escolar, porque há um grande vazio nas mentes. E os pais (pelo menos, muitos...) não sabem apoiar, porque não sabem lidar com o desconhecido.

Tiramos-lhes o mundo tecnológico e as nossas gerações mais novas ficam apáticas. E o que é que a pandemia trouxe?

Nada de bom, nem positivo. Doenças mentais sem precedentes; o afastamento de amigos e familiares; queda brusca no desempenho escolar; irritabilidade e agressividade sem causa aparente; falta de motivação pela vida ou desinteresse pelo futuro... estes são alguns fatores a reparar na camada mais jovem. Como tratar? Pois aí mora o problema. Olho vivo. Conversar e tentar perceber o que realmente se está a passar, não optar por ignorar por ser o caminho mais fácil. Cada vez mais os nossos jovens se tornam frágeis e dependentes de muitos vícios, principalmente do vício de “viver” numa sociedade toda ela carente e sem saber lidar consigo própria. É o que é e vale o que vale.

Até já,
Cristina



CAMOESTV
MAGAZINE

Esta semana

Falamos sobre o mundo e tudo à volta em mais um **Here's The Thing**

Saboreamos mais um **Healthy Bites** de **Ana Lucas Rebelo**

Assistimos a mais uma conversa no **War Room**

Ouvimos **fado** em homenagem a **Amália**, no **PCCM**

Festejamos mais um **aniversário** da **Casa do Benfica de Toronto**

Vemos mais um episódio da série **“O Atentado”**

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

Sábados das 7:30 às 9 da manhã **Citytv** Domingos das 10 ao meio-dia **Global DURHAM**

Streaming na **CAMOESTV.com**



Credito: DR

The sadness of our youth

As the Autumn leaves turn red from green, most appreciate the phenomenon as a change of seasons and generally a happy occasion to absorb the beauty afforded by our planet.

In a person's brain the change of green to red may signify an attack to our senses creating challenges of our view of the world. The faced obstacles are often referred to as mental health issues due to the unravelling of the world around us and in our brain. Thus, the beauty of life is no more and becomes a daily challenge.

Adolescence is a decisive stage in human development and an imperative phase for our personalities to develop to be the person we aspire the world to see. Unfortu-

nately, this pivotal stage of life is often characterized by the susceptibility to development of mental health issues.

More than ever, we see youngsters facing challenges due to biological, psychological and environmental factors in a life punctured by continued stresses. I

n providing for our youth, adults often miss or ignore the symptomatic signals shown by our adolescent sons and daughters, resulting in emergency department visits and hospital admissions for suicidal ideation, self-poisoning and self-harm. This situation increased substantially during the Covid-19 pandemic but remains persistent and it's having profound effects on the well-being of adolescents. In a study by the Canadian Institute for Health Infor-

mation on emergency visits and hospital admissions from April 2015 to March 2022, adolescents aged 10 to 18 years old in Canada, visits for suicidal ideation, self-poisoning and self-harm rose from 2.3% pre-pandemic to 3.52% during the pandemic. The problems are afflicting females more than male counterparts. Among adolescents aged 10-18 years there were 5,283 emergency department visits per quarter. During the pandemic it increased to 6,060 visits per quarter. In comparison to all visits the numbers decreased to 172,180 during the pandemic from 230,080 pre-pandemic suggesting that adolescents were a primary cause of the visits.

Many will blame social media but there must be a more profound problem im-

pacting mental health on our youth. Why such an imbalance of the five dimensions which are generally adopted to achieve an equitable quality of life which include health, mental, physical, social and spiritual which balance human beings and why is it that females report mental health issues more than males (21% versus 13%). A recent report suggests that over one-third of Gen Z (11 to 26 years) spend more than two hours each day or more on social media sites.

This affects their social interactions and it's used as a way to decrease loneliness which ends up being a temporary fix. Immersion in social media continues to increase as a means of interaction with society and includes fear of missing out, body image, self-confidence and self-esteem, social connectivity, emotional support/community building and self-expression. Wonder how much better it would be if these aspects of their lives would be obtained from parenting rather than social media.

Around the world, communities are struggling to provide young people with someone to call, someone to respond or a safe place to get help during mental health, substance abuse or suicidal crisis. Who can young people depend on in emergency situations?

The world appears to be short or delayed on most things and the Gen Z generation are being left behind. They are the intellectual and economic future of society and the mental imbalance that studies show will result in a world of eccentric oddballs which will further aggravate the future of society for generations to come. It's time that investments are made now to save our adolescents.

Manuel DaCosta/MS



Apresentador
Manuel DaCosta

Convidado
Vince Nigro

Tema da semana:

Discussão de temas da atualidade

A saúde mental em crianças e jovens

sexta-feira às 18h



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





OPINIÃO

Lean On Me

We all have our demons. We all have doubts, fears and idiosyncrasies. Some of us more than others, but we all share the fact that we have faults. Personally, I grew accepting mine, eventually correcting what I could, and accepting to live with whatever I was dealt from the gene pool. I grew up observing my surroundings and learning from others, as everyone else of my generation and prior. I had good parents, who always wanted the best for me. They not only showed by example, but did their best to be available when I needed them. They both worked very hard to not only make ends meet and to look after their children, but to make their own lives better. They had dreams and goals of their own which they lived, without neglecting me or my sister.

We both had every opportunity available to learn and become a happy and successful adult. The downside was that we spent very little quality time together. My mom even

worked Saturdays, and my dad seemed to work 7 days a week. We were a good example of the average family. I always felt like I needed more proximity from my parents, but that was just the way it was. At least, we knew that whenever they were home with us, we had their full attention. I must also say that my friends' parents always treated me like one of the family, and it generally seemed that way with all of us. We were never alone, even if our parents were busy. As friends, we also had each other, ever present. Everything we did was as a group. All activities were group-based, and face-to-face. You planned everything ahead of time; when to meet at who's house later, or plans maybe for the next day. Whatever issues ever arose, we discussed, or even laughed about, amongst ourselves. There weren't that many issues, our lives were uncomplicated. We had part-time jobs, went to school, the movies, and drives, when one of us got a car. I truly think the key was in the fact that we all hung out together. We were always there for each other, like another family.

Obviously not everyone's upbringing was as easy as mine, but I'm sure much of what I've described is common to many of my generation and before. I'm also sure that to a lesser degree, it still happens today.

There have always been people with mental health issues, and, more specifically, there have always been children with mental health issues. From what I'm hearing, there's been apparently a rise in cases among young people between the ages of 5 and 24.

To me, those parameters are precisely when a child begins to turn into a young person and into an adult. The formative years, so to speak, the years when parents and friends are the most needed in order to guide young minds into a life of their own. From what I've witnessed in the last decades, parents are just as needy as the children, and friends are distant, but convinced that being a click away is being closer to everyone than ever.

We're becoming a society of individualists, who've bought the marketing that tells them that they're always connected.

I've lost count of how many young people I've met that can't hold a conversation, can't look me in the eyes when communicating. Those "skills" are being lost. How many times have you gone out to eat and seen a whole family at a table deep into their mobiles. And yet, many of us wonder why there are now more mental health issues than ever before. I've written this before, the indigenous proverb that says it takes an entire village to raise a child. No truer words have ever been written. We're in an era of intolerance. The "Only me" movement.

We have become selfish, needy and irritating, and young people are suffering from neglect, pure and simple. Covid gave people a window into their lives to peer through and many didn't like what they saw, so many are taking steps to improve the way they live. It's time people did the same with the young, they need those they can lean on, it's part of growing up.

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

Uma semana de surpresas

Augusto Bandeira
Opinião



Isto é o que se espera no dia a dia de cada um, mas recentemente tem sido um aparecer de surpresas de todos os lados. Uma das grandes surpresas, para não começar com a surpresa na apresentação do Orçamento de Estado, onde segundo se viu vai haver muitas surpresas, mas houve mais, como se não bastasse a organização do concurso internacional de beleza autorizar a participação de pessoas transgénero - em 2012, houve uma chuva de críticas e, nessa altura, a concorrente canadiana até foi desqualificada por ser uma mulher transgénero -, este orçamento mais parece “transgénero”.

Mas para os que andam distraídos... pela primeira vez uma mulher transgénero venceu o concurso Miss Portugal, com 28 anos de idade, passando assim a ser candidata a Miss Universo 2023. Isto para muitos nem será surpresa, mas para outros de certeza que é. Esta

modelo usou as redes sociais para mostrar ao cidadão em geral que se sentia orgulhosa em ser a primeira mulher trans a competir pelo título - quando acabou de publicar nas redes sociais teve logo mais de 500 comentários, e foi fácil encontrar críticos e até ofensas pela vitória. Em breve a coroa de Miss Universo vai ser disputada em El Salvador, na América Central, e a representar Portugal estará Mariana... isto é ou não o que se pode considerar uma surpresa? É uma grande surpresa! Ao ponto de muitas notícias como estas distraírem as pessoas e a maioria nem se preocupar com o Orçamento de Estado, uma das coisas mais importantes para o bolso do cidadão.

Um orçamento entregue na passada terça-feira (10) que pelos apresentadores vai trazer este ano e no próximo uma novidade na dívida pública - deverá ficar abaixo de 100% do PIB. Se vier acontecer é uma boa notícia. Também a redução do IRS vai além do previsto, vai haver apoios sociais em grande, tudo indica que será a troca do fim do IVA zero nos alimentos. Haverá um aumento de impostos no tabaco e nos sacos de plástico. Há muitas surpresas e novidades, mas nem tudo é bom. Da Saúde falaram pouco e sobre a Educação também houve poucas palavras, e como todos sabem são

dois pratos muito quentes neste momento, mas pelo que se viu houve muitas surpresas, e uma das surpresas foi nos apoios sociais que dão, com uma subida das pensões em mais de 6% - é uma excelente notícia só que os governantes não se podem esquecer que, em menos de uma década, o sistema pode passar a ter mais despesas do que receitas, isto será muito mau.

Já para o Ministério que ultimamente tem andado de costas voltadas com o povo, neste caso os professores, o ministro das Finanças, Fernando Medina, não se comprometeu em ceder às exigências dos professores: no que toca à recuperação do tempo de serviço congelado, o ministro insistiu que não se pode tomar decisões daquela natureza; já com mais sorte vão ficar os professores deslocados, especialmente os que se encontram em zonas onde os preços das casas subiram muito.

O ministro, pelo menos, prometeu estar a trabalhar numa forma para combater o problema: segundo palavras do ministro, vai haver um subsídio para ajuda de custos, será bem-vindo se for bem trabalhado, com inspeções e que seja entregue a quem realmente merece. Tudo o que vier para ajudar o sistema de ensino é bem-vindo.

Neste orçamento não podia deixar de

ser surpresa a palavra habitação, tem sido a mais batida, depois de muitos meses a discutir e a tentar reformular, tudo depois da ministra da Habitação ter admitido que há 86 mil famílias sem um sítio para morar. Falta agora saber o que vai sair de novo no orçamento sobre este assunto - tem sido muito falado, mas poucas decisões que se diga de qualidade.

Segundo diz a CGTP, com este orçamento a luta dos pobres vai continuar, para os sindicalistas na primeira análise conclui que o país vai continuar submetido à redução do défice e pouco ou nada vai trazer de benefício para a classe mais pobre. Mas tudo isto não passou de uma apresentação que mais ou menos será o que se pode esperar, como disse Montenegro o orçamento é nada mais nada menos um pipi, muito bem-apresentado, mas muito betinho, por isso o presidente do PSD insiste no seu slogan contra o Governo, impostos máximos e serviços mínimos.

Entre haver uma vencedora para Miss Portugal transgénero, e uma apresentação do orçamento sem nada de novo a não ser alguns ministros sorridentes, não sei qual foi a maior surpresa.

Bom fim de semana.

Fausto Castelhana

Benfica de Outrora e a Herdade da Granja

Este livro de Fausto Castelhana tem 263 páginas, é dividido em quatro capítulos, foi editado pela Associação Cultural Espaço Ulmeiro (prefácio de Ricardo Marques e depoimento de Joaquim Cannas da Silva) e integra 16 fotos a cores além de vários mapas e de dezenas de fotos a preto e branco. O design gráfico e a paginação são de Armando Cardoso e a capa é um arranjo sobre um painel de azulejos do Dr. António Torres Raposo.

Quando em 1147 os mouros são expulsos da cidade de Lisboa instalam-se nos arrabaldes da capital e ainda

hoje há vestígios de origem árabe nos nomes de algumas localidades - Alfragide, Almoçageme, Alfovelos ou Almargem do Bispo.

O ponto de partida do livro é a história da Herdade da Granja, criada em 1319 quando Dona Urraca Machado deu o usufruto das terras a várias famílias pobres do lugar de Carnide; está atualmente na posse da família Mesquita/Cannas da Silva.

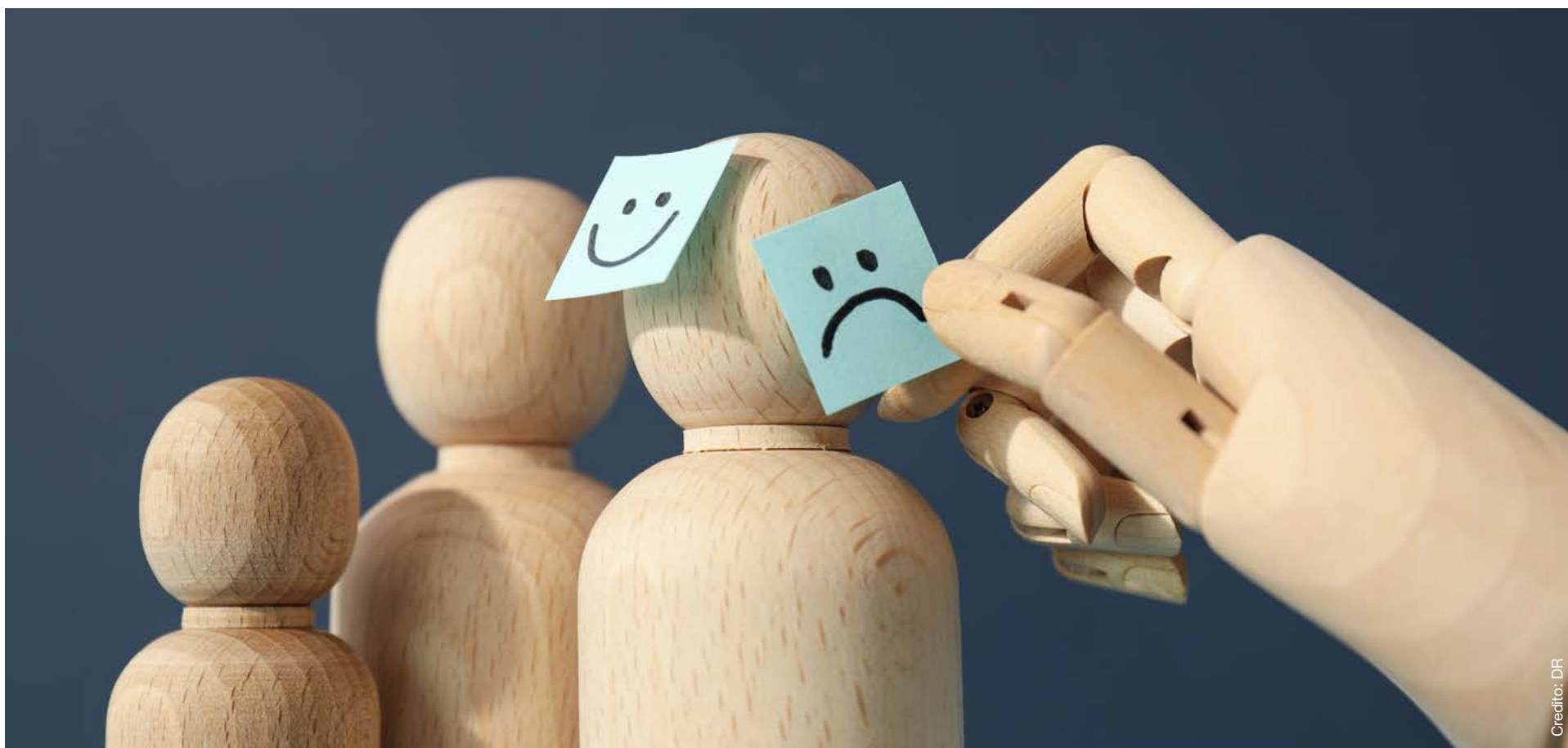
O ponto de chegada é a paróquia e a freguesia de Benfica no tempo atual que já integrou os concelhos de Belém e de Sintra mas por pouco tempo; a sua ligação a Lisboa foi sempre mais

forte e hoje ainda existe um marco quilométrico junto ao Palácio Baldeya com a indicação “Lisboa 8 km”.

Dito de outra maneira: trata-se de um seguro e minucioso inventário da vida na paróquia e na freguesia de Benfica nos seus mais diversos aspetos; transportes, ensino, vida social, desporto, cultura, indústria e comércio e onde não falta um trabalho sobre a «Ovelha Leiteira Saloia» da autoria de José de Mesquita Cannas da Silva.

JCF





Credito: DR

My personal journey with adolescent mental health...

Vincent Black
Opinion



I'm writing this article apprehensively with memories and thoughts that I did not want to revisit in my memory, but I feel that it's time to relate to my personal journey with one of my kids and how she was able to turn an early sickness into motivation that helped her become who she is today.

This previous paragraph at first glance may seem that the journey was easy, well it was far from easy because we did not understand or know much about the types of sickness that young people go through. During our journey we kept telling ourselves that we did not need any help because it would go away with a good night's sleep or just some time off...always avoiding the need for help from an outside professional. Some days we did not know how to get help, let alone ask for help, but we knew that she needed help and we asked and received help from Sick Kid's Hospital at the time, and other health professionals. Educating ourselves as a family and receiving good sound advice was very helpful.

Mental health issues among adolescents have become increasingly prevalent in recent years, posing significant challenges to their overall well-being and development. In this article I will give you our experience with mental health disorders with adoles-

cents, available treatments, and discuss the current state and outlook for addressing these issues.

Causation of mental health disorders in many adolescents is due to biological factors. Adolescence is a period of significant brain development, and imbalances in neurotransmitters or genetics can contribute to mental health disorders. Environmental factors such as family dysfunction, trauma, abuse, peer pressure, school-related stress, and societal expectations can significantly impact a child's mental health. Hormonal changes are also a fluctuation experienced during adolescences can influence mood, emotions, and behavior.

Depression is a big factor where depression is usually characterized by persistent feelings of sadness, hopelessness, and loss of interest in activities. Anxiety disorders including generalized anxiety disorder, panic disorder, and social anxiety disorder, which involve excessive worry, fear, and avoidance. As I have indicated, I will try and give you as much knowledge to make you aware of any of these signs that you may miss when it comes to your children or a younger person that you may encounter.

Eating disorders is most rampant with young folks especially females. Disorders such as anorexia nervosa, bulimia nervosa, and binge-eating disorder involve unhealthy relationships with food and body image. These disorders are something that adults really need to watch for especially with family members as they know how to hide them very well. The body image

that social media portrays on their platforms is something that many cannot attain and maintain. In many cases many of our children will also turn to substance abuse whether through drugs or alcohol as a coping mechanism for underlying mental health issues. The habit of using drugs as appetite suppressants to help curb hunger is very common with many kids. The last thing that I would like to point out with eating disorders is that this problem is one that needs to be monitored always. Once you hit 18 years of age, you move into adult programs which are an area you do not want to be in.

So, what are the solutions or therapies that can help? On a personal level the one that worked well for us was psychotherapy, such as cognitive-behavioral therapy, family therapy that can help kids develop coping skills, address negative thought patterns, and improve communication. Family therapy was the best and highest turnaround success that we had as a family and for my daughter it was helpful.

Medication in some cases is very effective, however, you need to be aware of antidepressants or anti-anxiety medications. Supervision is extremely advised, and some personal monitoring is needed. With medication comes lifestyle changes and encouraging new habits as obsessed to old ones. Regular exercise is a must if you can motivate and get them outdoors. The obvious sleep is a must with a balanced diet and no greasy food as it is very bad at spiking their insulin levels. And finally, building a strong support network that include family, friends, and

mentors can offer emotional support and a sense of belonging.

Some technology and digital solutions can be a good bridge and helpful solutions. Digital tools such as mental health apps and online therapy platforms, have emerged to provide greater access and convenience for adolescents seeking support. Ongoing research and innovation are essential to develop more effective treatments, early intervention strategies, and preventive measures for children's mental health disorders.

People that know me and are aware of our journey would always ask if there is hope." And my answer is always a resounding "YES". Addressing mental health issues in adolescents requires a comprehensive approach that considers the multifaceted causes and tailored treatments to individual needs. With increases awareness, improved accessibility to services, and ongoing research, there is hope for a brighter future in supporting the mental well-being of kid's, enabling them to lead fulfilling and healthy lives.

Our journey is one that as a parent always needs to be monitored and controlled through constant communication and encouragement. Our child took this issue and turned it around as motivation to get better and go out and help other children that have issues today. We could have easily dropped the ball along the way, but personal strength and constant communication is the biggest medicine you can give a struggling child.

My prescription to you is to seek help, it will be there should you need it.

WAR ROOM
THE WAR ROOM IS A CHAT WITH VINCE NIGRO

Citytv

Saturdays
7:30 am to 9 am

**Global
DURHAM**

Sundays
10 am to 12 pm

STREAMING



CAMOESTV.com

A filantropia da diáspora em prol dos Bombeiros

Daniel Bastos
Opinião



Um dos mais importantes pilares da proteção civil em Portugal, os Bombeiros desempenham um serviço fundamental em ações de socorro decorrentes de acidentes rodoviários, combate a incêndios, desastres naturais e industriais, emergência pré-hospitalar e transporte de doentes, assim como abastecimento de água às populações, socorros a naufragos, e inúmeras ações de prevenção e sensibilização junto das populações.

Exemplos de altruísmo e de cidadania, às vezes sem o devido reconhecimento dos poderes políticos, as corporações de bombeiros em Portugal debatem-se constantemente com grandes dificuldades, resultantes da falta crónica de meios financeiros, que em muitos casos entravam inclusive a prestação de serviços essenciais às populações.

Ao longo dos últimos anos, muitas destas dificuldades e entraves, agravados pelos contextos das crises económicas, têm sido mitigados e ultrapassados graças à generosidade de vários emigrantes portugueses, que um pouco por todo o território nacional são um apoio vital para o funcionamento de corporações e para a prossecução de relevantes serviços prestados pelos bombeiros às populações.

Um desses exemplos paradigmáticos encontra-se plasmado na filantropia do

emigrante luso-americano José Luís Vale, natural de Casal dos Crespos, freguesia de Nossa Senhora da Piedade, concelho de Ourém. Conhecido por cultivar a simplicidade, discrição e humildade, assim como os valores da família, a firmeza da amizade e o apego às raízes, o empresário na área da construção civil no estado norte-americano de Nova Jérсия tem nas últimas décadas dinamizado um conjunto significativo de iniciativas de apoios aos Bombeiros Voluntários de Ourém, uma entidade de utilidade pública e caráter humanitário que remonta aos primórdios da Primeira República.

A singular benemerência do empresário luso-americano, ele que foi também bombeiro em Ourém antes de se ter fixado em Newark, a cidade mais populosa do estado de Nova Jérсия, tem possibilitado encontrar formas e meios para apetrechar os Bombeiros Voluntários do concelho do Médio Tejo.

Entre as várias iniciativas, destaca-se por exemplo, a que dinamizou em 2016 no PISC, clube português da cidade de Elizabeth, que juntou centenas de conterrâneos e compatriotas, e que permitiu angariar 50 mil dólares que reverteram para os Bombeiros Voluntários de Ourém.

A sua constante e desprendida generosidade com os Bombeiros de Ourém, contribuiu para que no âmbito do 106.º aniversário da corporação humanitária, a chegada de um novo Veículo Florestal de Combate e Incêndios (VFCI-10) fosse apadrinhado pelo casal José Luís Vale e Edite, tendo o mesmo sido benzido com o nome de “Golden Eagle – Comunidade Luso-Americana”.

O espírito perseverante e solidário de José Luís Vale, tem impelido amiúde a

corporação ourensense a homenageá-lo e a enaltecer diversas vezes o a sua filantropia. Assim como, a Liga dos Bombeiros Portugueses, que lhe atribuiu em 2019, a Medalha de Serviços Distintos – Grau Ouro.

Uma condecoração justa e merecida, que se destina a galardoar elementos dos Corpos de Bombeiros, dirigentes dos órgãos sociais das entidades detentoras de Corpos de Bombeiros e das Federações Regionais ou Distritais de Bombeiros e Liga dos Bombeiros Portugueses. Bem como indivíduos e entidades da sociedade civil, pela prática de Serviços Distintos que contribuíram

com notável evidência para o engrandecimento e prestígio das instituições de Proteção e Socorro.

A insigne filantropia do emigrante luso-americano José Luís Vale em prol dos Bombeiros, na esteira de outros notáveis exemplos que foram ou estão a ser dinamizados no seio da diáspora, evidenciam o cunho solidário de vários compatriotas espalhados pelo mundo e alentam a máxima da poeta e escritora Iara Schmeigel: “Bombeiros, aqueles que acendem a chama da esperança”.



O emigrante José Luís Vale, no quartel dos Bombeiros Voluntários de Ourém que ao longo dos últimos anos tem sido apetrechado pelo benemérito luso-americano. Créditos: DR.

PORQUE APETECE **FALAR** COM OUTROS QUE, TAL COMO NÓS, VIVEM FORA DE PORTUGAL,
PORQUE QUEREMOS **SABER** DAQUILO QUE É NOSSO E **CONHECER** QUEM SOMOS.
POR TUDO ISTO E MUITO MAIS, 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



Para além da solidão e do silêncio

Credito: DR

A tua morte foi como um espelho partido contra o verão (...).
 Maria do Rosário Pedreira

Aida Batista
 Opinião



Hoje celebrarias mais um aniversário. E, como era habitual, seria festejado com uma saída que terminaria num restaurante que ficasse na rota do passeio. Pautavas a tua vida pela discrição e, por isso, não havia bolo nem apagar de velas em lugares públicos, sob o olhar de terceiros.

Esse ritual ficava guardado para a intimidade da casa, na companhia de alguns familiares e amigos, e selado com os votos de muitos anos de vida. Tinha por hábito dizer que não queria muitos, apenas um por ano. Depois, acrescentavas, em tom de brincadeira, que eu teria

de te aturar até aos 100. Dizia-lo com grande convicção, na certeza de que lá chegarias. Não chegaste! Nenhum de nós sabe até onde se chega neste itinerário da vida, quando, traiçoeiramente, soa o apito de um qualquer apeadeiro que nos obriga a interromper a viagem.

A minha continua sem ninguém mais existir depois de ti, mas, à medida que o tempo vai passando, também se vai aproximando o dia em que chegarei ao terminal da minha estação, seja ela qual for, como acontece a quem vive uma espera adiada. O revisor continua a controlar os bilhetes, cabendo-lhe o papel de decidir quando expirará o prazo de validade de cada um. Não sei com que dados joga para o definir, já que, ao contrário do que a lei natural determina, força paragens ao longo do percurso para, aleatoriamente, escolher quem fica pelo caminho.

Nessas alturas, vestidos do luto das perdas, dizemos adeus aos que partem levando

como bagagem as vidas que conosco partilharam e deixando-nos a responsabilidade de mantermos o legado que, por herança, nos transmitiram.

A mim, nenhuma obrigação me impusse, a não ser a de viver a vida da melhor forma que entendesse, e que continuasse a levar por diante todos os projetos que me fizessem feliz. É o que tenho procurado fazer, confessando, no entanto, que me faz falta partilhar contigo aqueles que não imaginavas que eu chegaria a concretizar. E tu, gostarias de os ouvir, porque sempre apoiaste os meus voos, até aqueles que exigiram de ti um desenraizamento que nunca havias planeado. Aceitaste-os sem hesitação, e adaptaste-te sem contrariedade nem esforço, porque nunca te sentiste no direito de me cortar as asas, mesmo que isso representasse ficares-te por voos mais rasteiros.

Perfazem já oito anos de ausência e, quando alguém parte, há uma pergunta que quase sempre vem à baila: “ficou alguma coisa por dizer? Responderei que não, porque todos os dias converso contigo dos pequenos nada de que são feitos todos os quotidianos: dos êxitos e fracassos do teu clube preferido, das inevitáveis mudanças

que a nossa família vai sofrendo, com nascimentos que a vão alargando ou das novas que se criaram por via de ligações ou casamentos; das músicas que te canto e oiço, porque eram as tuas preferidas; do orgulho que sentirias por o Rafa já estar a trabalhar numa prestigiada multinacional no estrangeiro e o Guigo estar prestes a acabar o curso (nunca quiseste que te chamassem avô pelo que sempre te trataram pelo nome); que se transformaram em dois belos rapagões, cujas namoradas terias gostado de conhecer; que me mantenho guardião da casa que construímos de raiz, e me pediste que nunca me desfizesse dela; que mantenho o jardim cuidado, como tu gostavas de ter; que, ao final da tarde, as andorinhas, em revoada, continuam a fazer o voo picado tocando na água da piscina para, depois do bico molhado, se erguerem a ganhar balanço para uma nova arremetida, num bailado que não te cansavas de admirar.

Os que nada entendem destas linguagens, dir-me-ão que isto não é uma conversa, mas um monólogo. Como se enganam! Apenas conhecem as vozes da solidão e do silêncio.

A melhor herança que deixaremos uns aos outros é o amanhecer

Inez Marques
 Opinião



Nada definiria melhor o projeto da Associação “Ser Mais Valia” do que esta metáfora de Tolentino de Mendonça, citada no passado 7 de outubro, quando ocorreu o “III Encontro EscritAfricando23”.

Na Universidade Lusófona, reuniram-se jovens de todas as idades, num abraço de generosa partilha e muitos afetos, cumprindo um programa de troca de experiências e saberes que premiou, mais uma vez, 23 jovens autores africanos dos PALOP, que a ele se candidataram em 2022. Nada seria melhor para estes transportadores de sonhos do que ter como Prémio a publicação dos seus textos.

O programa intenso e cheio de emoção, começou com uma oficina de poesia da responsabilidade do coordenador do projeto José Alves Jana. Ao caráter peda-

gógico do momento, teremos de acrescentar a produção de instantes de poesia nas palavras soltas, mas, sobretudo, nos olhares atentos dos jovens que seguiam o ritmo das imagens projetadas na tela que, como por milagre, se enchia ora de frases assertivas, ora de poemas, sublinhando a importância do eu poético que, no dizer de uma ou outra voz, deveria sublinhar a voz da alma, resgatar o que está no mais íntimo do ser, aproximando “a voz ao que é indizível” (cf. Jon Fosse). Pareceu fácil aquele trabalho da manhã. No entanto, foi profundo, quer no discurso indutor de quem orientou, quer nas reações de quem o escutou com espanto.

A generosa partilha continuou na apresentação das obras de três jovens escritores de São Tomé e Príncipe, Guiné-Bissau e Cabo Verde, que trouxeram as suas experiências, nos passos migrantes com ecos de meninas de olhos tristes, na caminhada do crioulo ou na importância dos provérbios e das histórias das velhas avós que falam das raízes fortes das árvores que prendem as gerações no tempo.

Antes de se seguir mais uma tro-

ca de saberes e experiência, os prémios, os amados livros, foram entregues aos jovens ali presentes que os receberam com aquele brilhoso nos olhos que é, ao mesmo tempo, gratidão e esperança: o sonho de continuar e ir sempre mais além.

Na última parte do Encontro, dois painéis trouxeram-na a voz dos “jovens mais seniores”, daqueles que já trilharam caminhos de escrita e viram publicadas, lidas, criticadas as suas obras.

Gociante Patissa e Geni Brito, que se combinaram numa poética discursiva, falando das suas vidas, esses rios cujo caudal desaguou na escrita. O escritor e a investigadora, aqui, neste canto da lusofonia que é Portugal, disseram e dizem de si, do que nos une e distingue. Da vantagem da Língua Portuguesa como fator transversal de entendimento, mas que não pode olvidar a necessidade de desfazer a marginalidade de outras línguas do vasto território africano, porque são a mais ancestral expressão da cultura dos povos. Ouviu-se, nas suas contagiantes comunicações, falar da necessidade da

leitura, da educação e do papel importante dos professores que abriram janelas para a literatura e o bem dizer da vida.

Por fim, quase na despedida, uma hora mágica. A voz de uma contadora de histórias e a de um poeta: Kátia Casimiro e Aurelino Costa. Como a imagem do embondeiro na terra seca e gretada pelo calor e pele seca, as suas vozes falaram das raízes. Da terra, das plantas, dos bichos, das avós, dos pais, dos quatro sentidos no corpo e na alma, dos medos e das epifanias das coisas simples como se fossem gestas gloriosas ou épicas.

O poeta disse-nos de coração nas mãos e nos olhos que a poesia não é fingimento, e, se for sofrimento, é sobretudo o que resulta do ficar “pasmado” com o mundo, como se ficasse, assim, “a ver passar sardões” num “abraço de alegria para a vida”, numa “Íris (...) cheia de cores”.

Sem dúvida que, por este caminho, a melhor herança que deixaremos é o amanhecer para a alvorada da palavra, seja ela falada, cantada ou escrita.



CAMÕES TV MAGAZINE

O Camões TV Magazine leva a todo o Canadá uma parte da nossa programação. Aos sábados na City TV, às 7h30 e aos domingos, às 1 na Global Durham.

it's SHOWTIME

Um programa de entretenimento que apresenta uma variedade de talentos artísticos, de maneira cativante e envolvente. É um palco para artistas emergentes ou já estabelecidos mostrarem seu talento e proporcionarem momentos memoráveis ao público.

PORTUGAL À VISTA

Natural da cidade do Mindelo, Cabo Verde, António Conceição é um artista plástico que possui o dom de transformar os pilares de um viaduto e paredes em portais vivos que narram as tradições de um povo e seu local de origem. As artes sempre foram a sua paixão e, ao longo dos anos, refinou as suas habilidades e a sua visão artística.

WAR ROOM

One-on One with Kayla Clarke

Second part of our interview with Kayla around the pros and cons about skin care and how you need to treat it. She will give you some simple tips that works for all ages and skin types. Fascinating interview with a skin care professional.

here's the thing...

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

HEALTHY BITES

Em cada 'Healthy Bites', mostramos novas e deliciosas propostas nutricionais. Vamos ao encontro de habilidades culinárias e ingredientes repletos de nutrientes, mostrando-lhe técnicas inovadoras para criar refeições saudáveis e deliciosas. Aqui promove-se o seu bem-estar sem comprometer o prazer de comer.

LABORATÓRIO DOS TALENTOS

Monica Cadete, tem 30 anos e conquistou o título de Mrs. Tourism of Europe 2023, celebrando a beleza, elegância e cultura do continente. Representando esses valores, ela volta a Portugal aos 16 anos, após ter vivido no Canadá, em busca dos seus sonhos académicos e agora recebe este reconhecimento notável.


ESPAÇO MWANGOLÉ

No Espaço Mwangolé, vamos acompanhar as comemorações da Casa Benfica de Toronto, que contou com a presença de Pedro Manuel Mantorras, antiga estrela do futebol angolano e ídolo do Sport Lisboa e Benfica de Portugal.

roundtable

É a falar que a gente se entende!

Manuel DaCosta e convidados nesta sexta-feira a partir das 6h00 (Toronto/time).

Agora também aos sábados na Citytv das 7:30 às 9 da manhã
E continuamos aos domingos das 10 aos meio dia na 

O ATENTADO

Quem quis matar Salazar?

CAMÕES TV
MAGAZINE

SÁBADOS - 7H30 **Citytv**

DOMINGOS - 10H00 **Global**
DURHAM

 Coral

 ICA
INSTITUTO DO CINEMA
E DO AUDIOVISUAL

 PIC
PORTUGAL
FILM COMISSÃO

Com o apoio:

 LISBOA
Câmara Municipal

 LISBOA
Câmara Municipal

COMUNIDADE



Gala de Fado de Homenagem a Amália no PCCM Foi em silêncio que se cantou o fado

O silêncio que marcou o espetáculo da Gala de Fado de homenagem a Amália Rodrigues, no Centro Cultural Português de Mississauga, sublinhou o respeito e admiração que os guitarristas e os fadistas mereceram por parte de todos os presentes. De tal modo foi impressionante que o jovem, mas já tão experiente Ângelo Freire, a dada altura afirmou: “é preciso vir ao Canadá para se ouvir cantar Fado”.

A verdade é que todo o público estava rendido à qualidade extrema dos instrumentistas e dos fadistas, que trouxeram a Mississauga um repertório muito assente no fado mais tradicional e que fez jus à homenagem a Amália, com inúmeros fados da diva interpretados ao longo da noite.

Ainda antes do espetáculo, Jorge Mouselo era um presidente confiante de que a escolha dos fadistas e dos apresentadores iria proporcionar uma noite à altura da diva. “Fez agora 24 anos que Amália Rodrigues faleceu. A melhor maneira de a homenagear é trazer estas grandes vozes de Portugal, que bem merecem um palco como este, merecem uma casa destas. Este ano, não apresentamos só duas grandes vozes de fado, mas também temos duas grandes pessoas, da maneira que eu vejo, da nossa comunidade, aqui a abrir este espetáculo - temos a Lídia Ferreira e vamos ter aqui também o Anastácio Rosa. Tudo isto só quer dizer que trazemos para esta noite quatro pessoas que, de uma maneira de outra, estão ligadas ao fado e também à nossa comunidade. O Ângelo Freire já cá teve várias vezes, mas a Diana Vilarinho está pela primeira vez no Canadá e aqui no clube, mas é também uma voz fantástica, uma voz que merece bem este palco, bem merece o calor desta comunidade”.

A sala do clube de Mississauga estava composta, mas não tão cheia como em edições anteriores e Mouselo, confessou a sua tristeza por haver na comunidade quem não respeite uma Gala que tem já tanta

tradição, marcando um evento de grande dimensão exatamente para a mesma noite. “Muito desapontado, muito, muito desapontado porque é uma gala que não vem de há um ano ou dois. É uma gala que já vem de muitos anos e já muita gente organizou e fez parte desta gala e parece que se esquecem um pouco, parece que chegam ao ponto de esquecer. Eu às vezes devia dizer mais que aquilo que falo, mas até me custa comentar. Mas pronto, nós temos que fazer com os nossos, temos de contar com aquilo que temos cá em nossa casa. Eu tenho um defeito, quando faço certos eventos tento evitar certas datas que sei que alguém tenha um evento especial naquele dia. Infelizmente isso não acontece com outros. Acho que a nossa comunidade devia ser um bocado mais unida nesse aspeto, porque nós aqui neste clube, abrimos a porta à comunidade inteira, seja ela de Toronto, seja de onde ela for, e estamos sempre prontos para trabalhar com a comunidade.

Por isso... é feio, é feio para a comunidade, torna-se bastante feio”.

Ângelo Freire voltou a Mississauga e, de novo, encantou, com a sua mestria como guitarrista e extraordinário fadista e sentiu-se em casa. “Vir ao Canadá é muito especial e ainda é mais especial vir ao Canadá e sentir-me em casa, ser acarinhado pelos portugueses, por uma comunidade tão grande. E vemos pessoas que se esforçam todos os dias para manter viva a cultura portuguesa além-fronteiras, num país tão distante... pessoas que se orgulham em ser portugueses e lutam pela nossa nação fora do país. É muito especial. A ligação que se estabelece aqui é a mesma ligação que nós estabelecemos em casa, com a nossa família. Portanto, vir aqui é estar em casa.”

Diana Vilarinho é uma jovem fadista e na sua atuação cantou inúmeros fados celebrizados por Amália, assumindo a influência que a grande senhora do fado exerce sobre a sua forma de cantar - “é impossível não ser

influenciada por Amália, para mim ou para qualquer outro fadista, porque é impossível dissociar o fado da Amália e a Amália do fado. Foi efetivamente um ser iluminado que veio ao mundo e que felizmente deixou esta obra tão grande. Acho que é nossa obrigação, das gerações mais novas, preservar e ir beber àquela fonte. Portanto, é isso que eu tenho que fazer e também foi a Amália que fez apaixonar por este estilo musical quando eu era tão pequenina, por isso farei sempre tudo o que estiver ao meu alcance para respeitar e preservar o que ela tão bem deixou cá”.

Para o ano haverá mais uma Gala de Fado em homenagem a Amália Rodrigues e Jorge Mouselo explicou-nos que já está a pensar no evento que ainda por cima junta duas datas importantes - “para o ano fazemos 50 anos de casa e também faz 25 anos que Amália faleceu. São duas datas que tem que ser inesquecíveis. Eu ainda não sei quem vou trazer. Ideias não faltam, mas nós aqui para fazermos isto a nós próprios, todos os anos tentamos fazer melhor, um pouco diferente. E é isso que quero, é fazer um pouco diferente para o ano. Não sei. Ideias não faltam... mas, como vocês sabem, um fadista bem conhecido em Portugal, não é barato. Ideias não faltam. Vamos lá ver o resto”.

O presidente do Centro Cultural Português de Mississauga, Jorge Mouselo, aproveitou a noite para anunciar publicamente as personalidades que receberão o Community Spirit Award deste ano. Mouselo explicou que é tempo de enaltecer o trabalho e dedicação à comunidade por parte de pessoas, que por vezes não são devidamente reconhecidas.

Assim, na noite de 4 de novembro, o Centro Cultural Português de Mississauga honrará o passado e o presente, dando o devido destaque ao espírito de verdadeira entrega ao clube e à comunidade em geral do malgrado ex-presidente do Clube de Mississauga - Tony de Sousa e de Angie Câmara, secretária da direção do PCCM.

Madalena Balça/MS





Encontro encarnado

A Festa da Casa do Benfica de Toronto

A Casa Benfica na cidade de Toronto recebeu dezenas de adeptos 'encarnados' que se reuniram para comemorar o seu 54.º aniversário e também serviu para celebrar a 38ª conquista do campeonato masculino da primeira liga de futebol de Portugal.

Domingos Almeida Lima, vice-presidente do Sport Lisboa e Benfica e Departamento das Casas Benfica, e Pedro Manuel “Mantorras”, antiga estrela do clube, foram os dois convidados de honra que mais despertaram as atenções dos benfiquistas, que se juntaram no sábado, 7 de outubro, na Casa Benfica para uma sessão de autógrafos e assistir a mais uma partida do campeonato de futebol.

O Cônsul-Geral da República de Angola em Toronto, Mateus Barros José, prestigiou o encontro, agradeceu a presença do antigo futebolista angolano e desejou uma ótima estadia.

A gala de comemoração aconteceu no final do dia, no salão de festas da LiUNA Local 180, e recebeu mais de 700 pessoas, entre adeptos e convidados, e juntos festejaram este grande dia.

O presidente da Casa Benfica Toronto, José Luís Lopes, em declarações ao nosso jornal, mostrou-se muito satisfeito com

a realização do evento e saudou a enorme adesão dos fãs, adeptos e amigos da Casa e do clube nos festejos. “Aquilo que eu sinto é uma alma cheia como adepto e presidente desta casa. Estou feliz e gostaria de recordar que juntos somos mais fortes. Nós benfiquistas, não podemos somente baixar e beijar o símbolo do clube, temos que suar a camisola, tal e qual esta direção o tem feito”.

Os presentes entoaram o “Ser Benfiquista antes dos discursos protocolares e foi possível sentir as emoções de todos.

O vice-presidente do SLB, Domingos Almeida Lima, regressou ao Canadá mais uma vez e disse-nos: “eu tenho tido a sorte de sempre vir a Toronto, a esta casa. Isto também é um apanágio das Casas do Benfica nos festejos dos seus aniversários. O Benfica tem cerca de 200 casas espalhadas por todo o mundo e esta é uma das que têm um maior apoio da comunidade benfiquista pelo número de sócios em Toronto. É uma honra fazer parte das celebrações. Vencemos o 38º campeonato, e agora estou mais interessado na 39ª conquista”.

O dirigente terminou deixando uma mensagem: “Muito obrigado aos antigos e atuais dirigentes desta casa. Por favor, continuem a apoiar o nosso clube com a dimensão que ele merece”.

Pedro Manuel “Mantorras”, visivelmente emocionado, falou do momento: “Sinto-me muitíssimo feliz em conhecer cada vez mais este clube fora das fronteiras de Portugal. É bonito chegarmos ao Canadá e olharmos para uma sala cheia”. Mantorras fez uma reflexão do passado e mostrou-se muito grato com tudo - “particularmente, é especial sentir o amor e carinho dos fãs e adeptos depois de uma carreira de 12 anos dentro desta família maravilhosa. Quero terminar agradecendo a todos que tornaram este evento possível e desejo um bom final de ano para todos.”

Os fãs e adeptos do clube da águia, também partilharam as emoções com a nossa reportagem: Gui, um dos mais jovens adeptos presentes na noite dos festejos, disse-nos que se sentia muito feliz em participar deste encontro e ter o prazer de conhecer o Mantorras; Frank Contreiras disse que “como benfiquista é um enorme prazer e alegria estar aqui para celebrar este momento e receber o meu compatriota angolano, Pedro Mantorras. Estou de alma cheia e termino dizendo: viva o Benfica!”. Marlene Araujo afirmou que “eu digo a toda a gente que antes de nascer já era benfiquista. O glorioso Benfica sempre esteve comigo em cada momento da minha vida. O des-

porto sempre foi um meio de nos juntarmos para diminuirmos as saudades de casa”; já Vitor Silva disse que “naturalmente, é uma satisfação grande estar aqui e contar com a presença do ídolo Pedro Mantorras e ter esta casa cheia e juntos cantarmos o hino do Benfica. Tenho certeza que será uma noite maravilhosa”; por fim, Eduardo Martins declarou “O Benfica é uma nação, é amor, é vida!”.

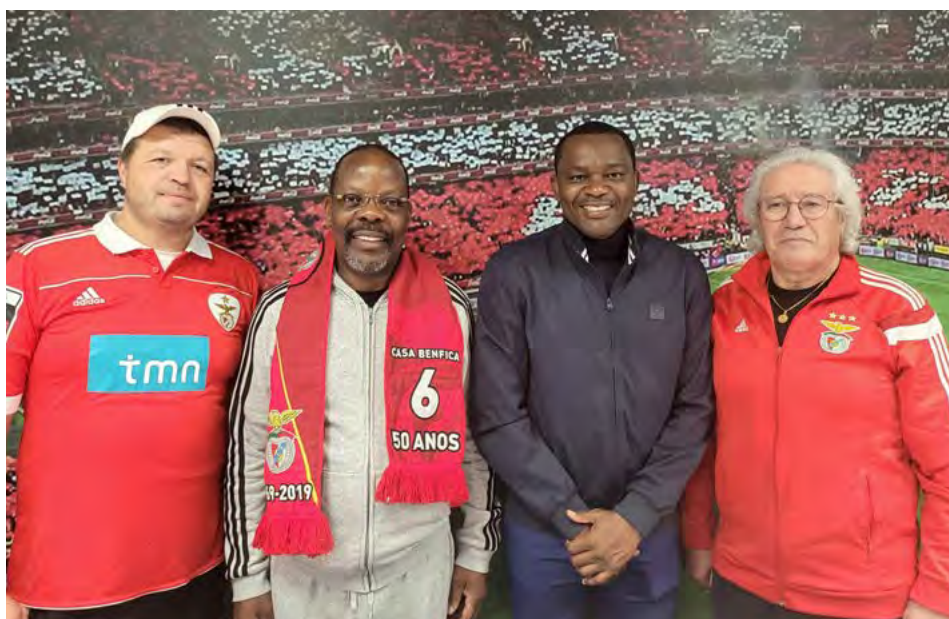
Registo também para a presença do Cônsul-Geral de Portugal em Toronto, Joaquim do Rosário, o ministro do Desenvolvimento Internacional do Canadá, Ahmed Hussien, entre outros.

Na sequência de um animado jantar, com os ritmos da Karma Band, houve ainda um sorteio, uma homenagem ao antigo presidente da Casa Benfica Toronto, Mário João Narciso e o habitual corte do bolo.

A Casa do Benfica de Toronto foi fundada em junho de 1969, sendo a primeira reconhecida pelo Sport Lisboa e Benfica. Casa Oficial n.º 6, está localizada no 1751 Keele St, em Toronto, e tem sido o ponto de encontro dos sócios e simpatizantes.

Casa do Benfica de Toronto: A Nossa Casa é o teu lugar. Paixão, Garra e União

Texto e fotografias: Francisco Pegado



CANADÁ



Credito: DR

Voos militares para evacuar os canadianos de Israel

A ministra dos Negócios Estrangeiros, **Mélanie Joly**, disse na quarta-feira (11) que os voos militares para evacuar os canadianos de Israel para Atenas teriam início esta semana.

Entretanto, Ottawa está a trabalhar numa forma de retirar de Gaza e da Cisjordânia os canadianos que não consigam chegar a Telavive, possivelmente através da Jordânia.

Falando aos jornalistas, Joly disse que também está a trabalhar através dos canais diplomáticos para tentar evitar uma escalada do conflito.

As famílias identificaram três canadianos mortos em Israel. Joly confirmou que

dois foram mortos e que um terceiro é dado como morto. Três outros canadianos estão desaparecidos na região, segundo a Global Affairs Canada.

Joly afirmou que o governo está a seguir os relatórios sobre os canadianos desaparecidos, está a prestar apoio às suas famílias e está em contacto com as autoridades locais. Joly recusou-se a revelar se os canadianos se encontram entre os que foram feitos reféns pelo Hamas. “Não vou confirmar se o Canadá tem algum refém porque não quero aumentar o valor e colocar as suas vidas em perigo”, disse Joly.

A ministra disse ainda que os peritos em reféns canadianos estão a caminho de Israel para fornecer os seus conhecimentos.

Embora a Global Affairs tenha sido relutante em nomear os canadianos que morreram, Joly disse que falou com membros da família de Alexandre Look, de Montreal. “Tive a oportunidade de falar com a família de Alexandre Look ontem e devo dizer que foi um dos telefonemas mais difíceis que tive de fazer na minha vida”, disse Joly aos jornalistas. “O meu coração está com a família dele e com as famílias dos outros. Os meus pensamentos estão com os seus entes queridos e com a sua comunidade”.

Os comentários de Joly surgem depois de o grupo militante palestino Hamas ter levado a cabo um ataque a Israel no fim de semana passado, disparando rockets, matando civis e fazendo reféns. O ataque

levou Israel a declarar guerra ao Hamas com os seus próprios ataques. Israel ordenou também o que descreveu como um cerco total a Gaza, impedindo a entrada de tudo, desde eletricidade e combustível, a alimentos e água.

Foram levantadas questões sobre a rapidez da resposta de Otava à crise e relatos de que os canadianos na região tiveram dificuldade em contactar o pessoal dos Assuntos Globais e obter respostas. Joly disse que foi preciso tempo para avaliar a situação e tomar providências, que só foram finalizadas na terça-feira à noite (10).

CBC/MS

Convenção do NDP Conflito israelo-palestino não consta da lista de resoluções

O Novo Partido Democrático (NDP) do Canadá divulgou a sua lista de 60 resoluções “prioritárias” que serão debatidas na convenção do partido que se realiza este fim de semana (14 e 15) em Hamilton, Ontário - e nenhuma delas aborda o atual conflito israelo-palestino.

Cerca de 1.100 delegados votaram a favor destas resoluções na convenção. As resoluções abrangem tudo, desde os cuidados de saúde e a acessibilidade económica aos direitos dos trabalhadores e às questões de política externa.

Foram apresentadas cerca de 350 resoluções para apreciação, incluindo pelo menos uma relativa a Israel. Uma resolução da bancada socialista do NDP apelava ao NDP para que “reforçasse a sua defesa dos direitos humanos dos palestinianos através de uma campanha ativa de boicote, desinvestimento e sanções contra o Estado israelita até que Israel ponha termo à ocupação ilegal dos territórios palestinianos”. Uma porta-voz do NDP disse que os delegados votaram as resoluções a que queriam dar prioridade na quinta-feira passada (5) - antes de o Hamas ter lançado o seu ataque surpresa contra Israel. A porta-voz disse ainda que, tendo em conta tudo o que se passou no Médio Oriente desde então, ficaria surpreendida se uma resolução sobre o conflito não fosse acrescentada à lista no

último minuto. “Espero que haja uma resolução de emergência sobre esta questão”, disse a deputada Heather McPherson.

As resoluções de emergência podiam ser apresentadas até quinta-feira (12), e destinam-se a abordar temas que surjam após o prazo normal para a convenção política de 13 a 15 de outubro.

“Obviamente, esta é uma questão que está no topo das preocupações de muitas pessoas em todo o país e em todo o mundo”, disse McPherson. “Por isso, ficaria surpreendida se não fosse apresentada uma resolução.”

CBC/MS



Credito: DR

Produção de petróleo Canadá poderá liderar o crescimento a nível mundial em 2024

A produção de petróleo do Canadá deverá registar um aumento de cerca de 10% no próximo ano, tornando-se uma das maiores fontes de aumento da oferta em todo o mundo.

O país produz cerca de 4,8 milhões de barris por dia (bpd) de crude e esse número poderá aumentar em cerca de 500 000 bpd para cerca de 5,3 milhões de bpd até ao final de 2024, de acordo com a S&P Global Commodity Insights. Este valor constituiria um máximo histórico para a produção canadiana.

Espera-se que as areias betuminosas de Alberta impulsionem grande parte do crescimento, embora se prevejam aumentos em todo o Canadá Ocidental e nas instalações offshore perto da Terra Nova e Labrador.

“Meio milhão é muito”, disse Kevin Birn, analista principal da S&P para os mercados petrolíferos canadianos. “É mais do que muitos países produzem no mundo.” O forte aumento da produção de petróleo previsto para os próximos 12-14 meses é parcialmente o resultado de uma produção global mais baixa este ano, devido à necessidade de manutenção prolongada em algumas instalações de areias petrolíferas.

Prevê-se que a produção petrolífera do país atinja um máximo histórico, ao mesmo tempo que o oleoduto Trans Mountain expandido começa a bombear mais petróleo de Alberta para a costa ocidental. A sua expansão, que está na fase final de construção, aumentará a capacidade do oleoduto de 300 000 bpd para 890 000 bpd.

As grandes empresas de areias petrolíferas não estão a aumentar os seus gastos para extrair mais petróleo do solo, disse Birn, mas sim a encontrar formas de tornar as suas instalações existentes mais eficientes em plena capacidade. Ainda assim, Birn adverte que este nível de crescimento da produção será de curta duração e poderá estabilizar-se após 2024.

CBC/MS



Credito: DR

LOCAL



Crédito: Discover Magazine

Ana Bailão nomeada para o Prémio Tágides

A luso-canadiana Ana Bailão, ex-vice presidente da Câmara de Toronto e candidata às eleições municipais de 2023, foi nomeada e selecionada para o Prémio Tágides na categoria “Iniciativa Portugal no Mundo”.

Este prémio é promovido anualmente pela Associação All4Integrity (www.all4integrity.org/en/tagides-award/) e tem o alto patrocínio do Senhor Presidente da República.

Em edições passadas foram premiados,

por exemplo, a procuradora Maria José Morgado e a ex-procuradora-geral da república Joana Marques Vidal pelo seu combate à corrupção, mas também Helena Roseta, Eduardo Figueiredo, João Cravinho, José António Cerejo e Luís Rosa pela promoção de uma cultura de integridade.

Encerrado o período de nomeações e candidaturas para o Prémio Tágides 2023: pessoas que nos inspiram no combate à corrupção, e terminado o processo de validação das mesmas, a Associação All4Integrity anunciou os 45 nomes indicados para

a fase de avaliação do júri nas categorias Iniciativa Empresarial, Iniciativa Jovem, Iniciativa Política, Iniciativa Portugal no Mundo, Projeto de Investigação e Projeto da Sociedade Civil, assim como o respetivo painel de jurados/as que, segundo o Regulamento, é a partir de agora, chamado a pronunciar-se sobre o mérito dos trabalhos apresentados e apurar os/as finalistas.

A nomeação de Ana Bailão surge ao lado de nomes como Mariana Van Zeller, Sandra Felgueiras, Carlos Moedas, Isabel Jonet, Miguel Poiares Maduro, Filipa Roseta,

do Juiz Carlos Alexandre, ou de Luis Neves, diretor nacional da Polícia Judiciária, entre outros.

Esta nomeação deve-se ao percurso e trabalho que Ana Bailão desenvolveu e desenvolve na comunidade, na área da promoção da habitação acessível, mas também na forma como se posiciona e inspira outros a participarem de forma íntegra na vida pública.

MS

Conselho municipal de Mississauga decide contra os “fourplexes”

Na quarta-feira (11), o conselho municipal de Mississauga votou contra uma proposta que permitiria a construção de “fourplexes” em toda a cidade, mas decidiu, em vez disso, pedir aos funcionários que efetuassem uma consulta sobre a viabilidade da ideia e apresentassem um relatório.

Numa votação empatada, o conselho derrotou a moção apresentada pelo conselheiro Alvin Tedjo, da ala 2, e secundada pela conselheira Carolyn Parrish, da ala 5. A moção, que visa resolver o que é amplamente referido como o “missing middle” da disponibilidade de habitação, apelava à cidade para permitir quatro unidades “de pleno direito” em Mississauga. Um “fourplex” é um edifício

residencial com quatro unidades de habitação separadas.

A moção surge numa altura em que Mississauga enfrenta pressões federais para densificar os seus bairros. O governo federal diz que quer ver mais densidade em Mississauga sob a forma de fourplexes se a cidade quiser mais dinheiro para habitação.

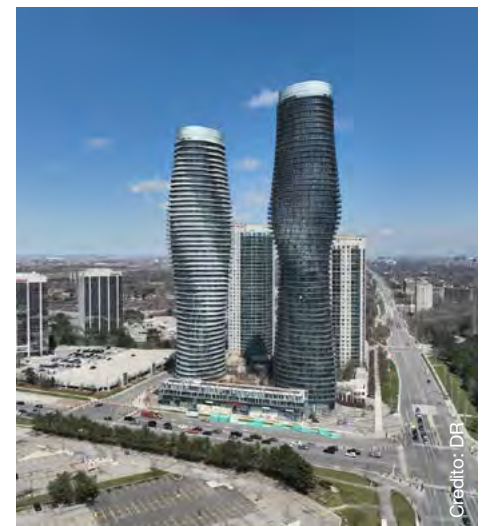
Parrish disse ao conselho que este cometeu um erro e não conseguiu mostrar apoio aos millennials que vieram ao conselho apresentar as suas ideias sobre a questão.

Por seu lado, Tedjo afirmou num post no X, antigo Twitter, que a votação é um “révés”, mas que continuará a insistir para que Mississauga altere os seus estatutos de zonamento para resolver a crise da acessibilidade à habitação. “Estou desiludido com o resultado, mas sinto-me inspirado pelos

muitos vizinhos que vieram hoje ao conselho. A vossa liderança e paixão são inspiradoras”, afirmou. “Vamos continuar o nosso trabalho de construção de mais casas em redor do trânsito e no nosso centro da cidade. Isto é apenas um retrocesso. Não é o fim do caminho”.

Imediatamente após a votação, a conselheira da ala 7, Dipika Damerla, disse: “Foi uma grande desilusão, porque acho que todos nós podíamos ter encontrado uma solução.” Dipika Damerla, no entanto, disse que aprovava a moção que solicitava aos funcionários que estudassem a viabilidade dos “fourplexes”, em consulta com o painel de habitação da cidade e sob reserva de uma reunião pública. Esta moção foi aprovada por unanimidade.

CBC/MS



Crédito: DB

it's
SHOWTIME

Aos sábados 7h30 às 9h na Citytv Aos domingos 10 ao meio dia

Global
DURHAM



CAMOESTV.com



PORTUGAL



Credito: DR

IRS

JN

Governo quer baixar o IRS em vez de ceder aos professores

Primeiro-ministro chegou a dizer que descongelar carreiras a todos os funcionários teria um custo semelhante ao encargo com o alívio do IRS para seis milhões de famílias.

Quando estava a desenhar a proposta de Orçamento do Estado para 2024, apresentada na terça-feira (10), dentro do Governo houve poucas ou nenhuma dúvida em escolher uma de duas medidas.

Entre avançar com um alívio fiscal em sede de IRS de modo a contemplar as classes médias (algo que pode abranger seis milhões de famílias) ou devolver a cerca de 100 mil professores, mais ao resto dos funcionários públicos com carreiras definidas, os seis anos e seis meses de contagem do tempo de serviço que reclamam há já imensos anos (uma penalidade que vem do tempo da austeridade e da troika), o Governo quase não hesitou e escolheu a redução mais abrangente do IRS, explica uma fonte das Finanças que esteve envolvida na

realização da proposta de OE2024 ouvida pelo JN/Dinheiro Vivo.

Segundo a mesma fonte, ganhou facilmente a opção orçamental que visa melhorar o rendimento disponível porque abrange seis milhões de trabalhadores ou famílias em Portugal, grupo onde até estão incluídos também as várias dezenas de milhares de professores e, na verdade, os outros funcionários públicos.

No início deste ano, o primeiro-ministro, António Costa, contabilizou que “se quiséssemos dar a todas as outras carreiras o equivalente aos seis anos, seis meses e 24 dias que os professores reivindicam, isso tinha um custo para o país de 1,3 mil milhões de euros de despesa permanente”.

Trunfo orçamental

Como referido, o Governo quase não hesitou e avançou com uma medida que, no fundo, também é muito mais popular pois afeta (positivamente) o rendimento dispo-

nível de seis milhões de famílias. Se descongelar o que falta nas carreiras dos funcionários públicos custava, segundo Costa, os tais 1,3 mil milhões de euros, o ministro das Finanças, Fernando Medina, também chegou à conclusão que descer o IRS das classes médias custa quase o mesmo.

De acordo com o novo OE2024, a “redução transversal do IRS”, que passa por três eixos (atualização dos limites dos escalões a 3%, que é a inflação esperada; redução das taxas marginais até ao 5. escalão de rendimento; e reforço do mínimo de existência), pode gerar uma despesa fiscal (menos IRS a ser cobrado no exercício de 2024) na ordem dos 1,3 mil milhões de euros”, revelou Medina na apresentação pública do OE.

O esforço com uma (IRS) e outra medida (tempo de serviço dos funcionários públicos) é muito parecido e é por isso que o debate continua aceso.

Muitas das medidas de 2022 e 2023 estiveram mais viradas para os cidadãos com rendimentos abaixo da média e para os

mais pobres e, por último, mas não menos importante, é preciso manter a cadência nos gastos privados e na cobrança de outros impostos (os do consumo, como o gigantesco IVA e ISP). Aliado a isso, vamos entrar em anos eleitorais, a primeira ronda já em 2024 (europeias).

Proporcionar mais rendimento disponível a milhões de famílias via IRS significa outro trunfo orçamental. Quanto mais impostos diretos, maior o impulso na receita e mais fácil fica o caminho para o excedente orçamental. Esse é o plano paralelo do Governo e das Finanças: o novo OE quer repetir o excedente de 2023 e entregar um saldo positivo de 664 milhões de euros, em que a economia trava e há uma quase estagnação do emprego.

1,3 mil milhões de euros seria a despesa do Estado com o descongelamento de carreiras na Função Pública, tanto quanto irá custar o alívio do IRS para seis milhões de famílias já em 2024.

JN/MS

Saúde

JN

Costa reúne-se na sexta-feira com ministro da Saúde e diretor executivo do SNS

O primeiro-ministro vai reunir-se na sexta-feira (13) com o diretor executivo do Serviço Nacional de Saúde (SNS), Fernando Araújo, e o ministro da Saúde, Manuel Pizarro, no Porto, numa altura de crise no setor.

A reunião foi comunicada por António Costa na parte fechada à comunicação social do encontro que teve no Parlamento com o Grupo Parlamentar do PS sobre a proposta de Orçamento do Estado para 2024.

O encontro com a equipa da direção executiva do SNS, entretanto confirmado ao JN, vai realizar-se no Porto, no Hospital de São João, e terá como temas centrais as Unidades Locais de Saúde (ULS), as Unidades de Saúde Familiares (USF) e os serviços de urgência.

Durante a reunião, vários deputados alertaram António Costa, e o ministro das Finanças, Fernando Medina, que também se encontrava presente na reunião, sobre as consequências para o SNS se muitos médicos mantiverem a recusa em ultrapassar o limite legal de horas extraordinárias.

Neste ponto, o primeiro-ministro assinalou que os seus governos já aumentaram as verbas para a saúde na ordem dos 70% e falou em seguida no reforço que se verifica também com o Orçamento para 2024, deixando a entender que o problema do SNS não é de ordem financeira.

António Costa, segundo deputados do PS presentes na reunião, defendeu que o SNS terá de se adaptar aos novos tempos, com uma nova geração de profissionais de saúde. Na terça-feira (10), na conferência de

imprensa se apresentação do Orçamento do Estado para 2024, o ministro das Finanças referiu que a saúde irá ter um reforço de 1209 milhões de euros.

Fernando Medina especificou que a área da saúde terá, assim, um reforço de 10% das verbas que lhe são transferidas através do Orçamento, o que significa um “aumento de 72% face ao ano de 2015” e “também um aumento face aos valores pós-pandemia em 2021”.

Especificamente, a Direção Executiva do Serviço Nacional de Saúde (SNS), liderada por Fernando Araújo, terá um orçamento de 2,5 milhões de euros em 2024, segundo a proposta do Orçamento do Estado.

A proposta de orçamento refere que, em 2024, se consolidará a atividade da Direção Executiva, “aliada à reorganização do

SNS para o futuro, alargando a todo o país as Unidades Locais de Saúde (ULS) e dinamizando-se modelos de prestação de cuidados baseados em equipas multiprofissionais, destacando-se as unidades de saúde familiar que se pretende generalizar, as unidades de cuidados na comunidade e, no âmbito hospitalar, os centros de responsabilidade integrados”.

No âmbito da reestruturação do SNS foram criadas 32 ULS e extintas 42 entidades, entre as quais as cinco administrações regionais de Saúde, cujas atribuições passaram para as ULS.

Em junho de 2023, o SNS contava com 150.422 profissionais, mais 25% face a dezembro de 2015 e mais 10,8% face a dezembro de 2019.

JN/MS

OE2024

JN

Salário de 1500 euros na Função Pública terá ganho de 875 por ano

Remuneração mínima no Estado vai subir de 769,20 para 821,8 euros, acima do privado Pensões vão aumentar entre 5,2% e 6,2% para 2,7 milhões de pessoas no próximo ano.

Os funcionários públicos vão ter aumentos entre 3% e 6,8% (cerca de 52 euros, só para salários até 1737 euros) no próximo ano. As negociações entre o Governo e os sindicatos foram fechadas na quarta-feira (11). Um trabalhador do Estado, solteiro e sem dependentes que aufera um salário de 1500 euros brutos mensais, terá um ganho no rendimento líquido anual de 875,42 euros, mais 6%, de acordo com simulações da EY (Ernst & Young) feitas para o JN/Dinheiro Vivo. Quem ganha mil euros por mês consegue aumentar o rendimento líquido anual em 673,99 euros, uma subida de 6,5%, e quem tem uma remuneração um pouco superior, de dois mil euros brutos mensais, acaba o ano com mais 1089,04 euros líquidos, um crescimento de 5,9%, de acordo com os cálculos da EY.

Na quarta-feira (11), na reunião com a secretária de Estado da Administração Pública, os sindicatos tiveram a garantia de que os funcionários públicos que ganham a remuneração mínima no Estado, que vai subir de 769,20 para 821,8 euros, não ficarão prejudicados no que vão receber em termos líquidos, em comparação com os trabalhadores do setor privado que ganham o salário mínimo, que no próximo ano vai

subir dos atuais 760 para 820 euros.

Custos de 1,5 mil milhões

Os aumentos salariais da Administração Pública vão custar 847 milhões de euros aos cofres públicos no próximo ano, abrangendo os cerca de 746 mil funcionários públicos, segundo o Ministério das Finanças.

A despesa total com as valorizações salariais, incluindo aumentos, progressões, promoções e a revisão de carreiras, será de 1538 milhões de euros em 2024. Já no caso

dos pensionistas, no próximo ano, as reformas vão ser alvo de aumentos entre os 5,2% e os 6,2%, revelou ontem a ministra do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, Ana Mendes Godinho. Estas subidas irão custar ao Estado 2,2 mil milhões de euros e abrangem 2,7 milhões de pensionistas.

Na apresentação do Orçamento da Segurança Social para 2024, Ana Mendes Godinho destacou “os aumentos históricos e sem cortes, acima da inflação, que refor-

çam o poder de compra dos pensionistas”, garantindo que o Orçamento do Estado apresentado anteontem pelo ministro das Finanças é também “um compromisso com os pensionistas”.

Os dados são ainda provisórios - e serão atualizados no final do ano com as projeções da inflação e do crescimento económico, conforme determinado no cálculo previsto na lei -, mas a perspectiva é que as reformas até aos 1020 euros sejam alvo de uma subida de 6,2%, as pensões entre 1020 e 3061 cresçam 5,8% e, por fim, as pensões acima dos 3061 euros avancem 5,2%.

O maior aumento de sempre

Nas contas apresentadas pela ministra do Trabalho, um pensionista com uma reforma de 500 euros irá ter um aumento mensal de 31 euros em 2024, o que totalizará um acréscimo de 434 euros no total do ano. Já um pensionista que receba mil euros por mês irá receber mais 62 euros por mês. Contas feitas, serão mais 868 euros por ano. Medina tinha adiantado na terça-feira que o crescimento médio das pensões seria de 6,2%, afirmando que este será “o maior aumento de sempre”.

Já o indexante de apoios sociais (IAS) vai avançar 30 euros, de 480 para 510 euros no próximo ano, devendo abranger 1,6 milhões de pessoas e custar 110 milhões de euros.

JN/MS



Credito: DR

Aviação

JN

easyJet alerta para impacto de aumento excessivo das taxas aeroportuárias em Portugal

A easyJet alertou para o impacto de um aumento excessivo das taxas aeroportuárias em Portugal, as quais são um “fator importante” no planeamento da operação, afirmou o presidente executivo da companhia aérea, Johan Lundgren.

“As taxas aeroportuárias são uma componente importante e significativa da base de custos. Obviamente, estamos a negociar e a falar com as partes interessadas sobre este assunto”, afirmou, durante uma conferência por telefone com jornalistas após ser questionado sobre a situação em Portugal.

Lundgren admite ser “absolutamente justo que os investimentos nos aeroportos tenham preços e custos associados”, mas disse não aceitar “quando os custos são acrescentados para além dos investimentos necessários, porque acabam por reduzir a oferta e torná-la mais cara para os clientes”.

“Estamos a oferecer uma excelente relação qualidade/preço também em Portugal, e vamos continuar a fazê-lo”, disse o responsável, que não antevê, no imediato, alterações à rede.

Atualmente a easyjet opera voos em Lisboa, Porto, Faro, Madeira e Açores e Lundgren indicou que as taxas aeroportuárias “são um fator importante a ter em conta quando se planeia rede”.

“É algo que estamos obviamente a avaliar, porque temos aeroportos e certas partes da rede onde estamos a conseguir acordos fantásticos com os aeroportos, e tomamos isso em consideração quando estamos a atribuir os locais para onde os aviões estão a voar, juntamente com a

procura que registamos”, explicou. Sobre a privatização da TAP, Lundgren afirmou não estar preocupado com uma possível consolidação num grupo de companhias aéreas, nem manifestou interesse da Easyjet numa potencial aquisição.

“Em muitos casos, não se trata de consolidação. Trata-se do resultado de companhias aéreas fracas, que o foram durante um longo período de tempo, e que estão agora a tentar procurar soluções diferentes”, referiu. O presidente executivo da transportadora britânica admitiu: “obviamente que também estamos a acompanhar, mas estamos muito confiantes

no nosso próprio plano”. “Não estamos preocupados com qualquer consolidação que nos possa afetar negativamente, nem nos concentramos muito em fusões e aquisições”, acrescentou.

A companhia aérea ‘low-cost’ Ryanair criticou a proposta da ANA para a subida das taxas nos aeroportos para 2024 e ameaçou fechar a base na Madeira, se não descerem os custos.

Na nota, a transportadora disse que a ANA -- Aeroportos de Portugal, operada pela francesa Vinci, “está a tentar aumentar as taxas de forma excessiva e injustificada em todo o país, incluindo Lisboa

(+18%), Porto (+13%), Faro (+12%), Açores (+8%) e Madeira (+9%)”. Na nota, a Ryanair disse que “já foi obrigada a encerrar a sua base nos Açores na sequência dos anteriores aumentos de taxas da ANA”.

A ANA -- Aeroportos de Portugal defendeu os aumentos nas tarifas aeroportuárias que propôs para 2024, justificando-os com a inflação e aumentos dos anos anteriores.

A Secretaria Regional de Turismo e Cultura da Madeira, que respondeu estar a analisar a proposta da ANA para 2024, como faz todos os anos, quando o processo de consulta tarifária é desencadeado.

JN/MS



Credito: DR

AUTONOMIAS



Credito: DR

Número de açorianos colocados no Ensino Superior está a cair há três anos

No presente ano letivo, 1108 residentes nos Açores ficaram colocados em cursos do Ensino Superior, um número que tem vindo a diminuir nos últimos três anos letivos, segundo os dados do Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior.

Os números mostram que depois de se ter passado de 1122 colocados em 2019 para 1310 em 2020, em 2021 a tendência inverteu-se com 1226 colocados nesse ano (menos 84 que no ano anterior), 1191 em 2022 (menos 35) e 1108 em 2023 (menos 83). Já no que se refere ao número de candidatas a redução é notada nos últi-

mos dois anos letivos: em 2019 eram 1229, em 2020 foram 1527, em 2021 chegaram aos 1534, passando em 2022 a 1408 candidatas, e neste ano a 1322.

É preciso ter atenção, aquando a leitura dos números, que, embora sejam situações residuais, na segunda e terceira fases podem concorrer de novo alunos já colocados nas primeiras e segundas fases.

A secretária regional da Educação e Assuntos Culturais, Sofia Ribeiro, sublinha que, apesar desta redução verificada nos últimos anos, “em comparação com o período pré-pandemia, temos hoje mais candidatas do que tínhamos então”. A responsável pela tutela da Educação na Região

diz que, se por um lado se verifica “uma maior valorização do percurso académico no Ensino Superior como via de obtenção de melhoria da condição pessoal e depois profissional, há uma avaliação que se tem de fazer ao nível da avaliação demográfica”, salienta.

Contudo, diz Sofia Ribeiro, “neste momento, não conseguimos fazer esta correlação com a demografia, tanto mais que estes são dados fornecidos pelo Ministério da Ciência, do total das candidatas açorianas que naturalmente congregam os alunos do ensino geral público e do ensino profissional público e privado, como também do ensino geral dos colégios privados”.

A secretária regional da Educação salienta ainda que, “no período mais agudo da pandemia, registámos um aumento de candidatas ao ensino superior, por comparação com o período anterior”.

Em 2023, a nível nacional, quase 50 mil alunos foram colocados ao longo das três fases do concurso nacional de acesso ao ensino superior.

Com a conclusão da última fase, conseguiram colocação numa instituição de ensino superior 49 996 alunos através do concurso nacional de acesso, para o qual tinham sido inicialmente fixadas 54 363 vagas. Registou-se pois uma ligeira redução: no ano passado, tinham ingressado no ensino superior cerca de 50 300 alunos.

AO/MS

Greve de médicos ao trabalho suplementar prolongada até 24 de novembro

O Sindicato Independente dos Médicos (SIM) vai prolongar a paralisação à prestação de trabalho suplementar até às 24h00 do próximo dia 24 de novembro, devido à “incompreensível e desrespeitosa proposta” apresentada pelo Governo.

Num comunicado enviado à agência Lusa, o SIM explicou que a paralisação total ao trabalho suplementar, iniciada a 24 de julho, vai manter-se em todos os dias da semana, “qualquer que seja o período”, em todos os serviços e estabelecimentos de cuidados de saúde primários (CSP) do continente e dos Açores.

Em causa está a “incompreensível e desrespeitosa proposta governamental de um

aumento médio, transversal a todos os médicos, de 3,6% para compensar uma perda de poder de compra superior a 22%”.

O SIM criticou ainda a “suspensão unilateral da negociação e a aprovação de disposições legislativas sem o acordo sindical”.

No pré-aviso de greve, consultado pela Lusa, o SIM referiu que a greve visa “fazer com que os Governos da República e da Região Autónoma dos Açores forneçam uma resposta efetiva ao caderno reivindicativo sindical”.

A paralisação pretende ainda que “seja apresentada pelos ministros das Finanças [Fernando Medina] e da Saúde [Manuel Pizarro] uma proposta de grelha salarial que reponha a carreira das perdas acumuladas

por força da erosão inflacionista da última década e que posicione com honra e justiça toda a classe médica, incluindo os médicos internos, na tabela remuneratória única da função pública”.

O SIM explicou igualmente que os serviços mínimos durante a greve nacional são os estabelecidos nos instrumentos de regulamentação coletiva do trabalho em vigor no Serviço Nacional de Saúde e no Serviço Regional de Saúde dos Açores.

A greve às horas extra terminava inicialmente em 22 de agosto, mas a sua conclusão tem sido adiada. Em setembro, foi divulgado um prolongamento até 22 de outubro, que fica já ultrapassado com este último anúncio.

As negociações entre Governo e sindicatos dos médicos, pautadas por greves, iniciaram-se em 2022 sem que as partes tivessem chegado a um consenso sobre matérias fulcrais como a nova grelha salarial e o novo regime de dedicação plena.

Apesar da falta de acordo sobre a grelha salarial, o SIM considera positivo o fim das quotas para a transição das Unidades de Saúde Familiar modelo A para modelo B e a inclusão dos médicos de saúde pública no novo regime de dedicação plena.

O sindicato realizou recentemente greves regionais, em diferentes modalidades.

AO/MS

Tartaruga libertada nos Açores 20 meses após ser resgatada na Escócia

A tartaruga, batizada de ‘Iona’ por ter sido encontrada na ilha escocesa com o mesmo nome, estava “subnutrida e desidratada” e passou 20 meses em recuperação.

Iona, uma tartaruga-comum (‘Caretta caretta’) encontrada “subnutrida e desidratada” ao largo de uma ilha escocesa em janeiro de 2022, foi libertada nas águas do Arquipélago dos Açores, quase dois anos após ser resgatada. Segundo a BBC, a tartaruga foi encontrada na ilha de Iona, na Es-

cócia, que acabou por lhe dar o nome.

Passou os primeiros dois meses no Sea Life em Loch Lomond e foi depois transferida para Scarborough, onde esteve 18 meses até estar em condições de ser libertada no seu habitat natural - a mais de 1.600 quilómetros de distância.

Iona foi avistada “no meio do inverno sombrio”, tendo sido já “uma sorte que tenha sido encontrada”, contou o seu cuidador, German, à BBC. “Era muito difícil saber se se safaria ou não”.

Antes de ser lançada ao Oceano Atlân-

tico, na semana passada, Iona esteve num tanque de retenção numa instalação nos Açores e foi-lhe colocado um ‘chip’ para permitir aos investigadores monitorizar o seu comportamento na natureza.

Mafalda Sousa, assistente do Instituto de Investigação em Ciências do Mar, disse que havia a possibilidade de a tartaruga migrar até à América do Norte porque “quando as tartarugas-comuns atingem a maturidade sexual deslocam-se para as praias de nidificação”.

NM/MS



Credito: DR

Missão Continente apoia quatro instituições na Madeira através de novo saco solidário

No âmbito da campanha ‘Bom para a Madeira’, a Missão Continente lançou um saco solidário exclusivo para apoiar quatro instituições que desenvolvem apoio social na região: Centro Social Paroquial de Santo António, Banco Alimentar Contra a Fome da Madeira, SPAD (Sociedade Protetora dos Animais Domésticos) e Associação Santana Cidade Solidária.

Os sacos solidários, produzidos a partir de garrafas de plástico e com ilustrações coloridas e abstratas, inspiradas em elementos característicos da Região, estão à venda ao público em todas as lojas Continente Modelo da Madeira por 1,50€ e, por cada saco vendido, 0,50€ reverterem para as instituições.

O valor total angariado será dividido, de igual forma, pelas quatro instituições para implementarem um projeto, que será depois acompanhado pela Missão Continente, através do seu impacto na comunidade. “No âmbito dos 20 anos da Missão Con-

tinente, lançámos estes sacos solidários para apoiar instituições madeirenses com projetos que contribuem e potenciam sistemas de proteção social, sensibilização e mobilização. Acreditamos que unindo esforços conseguiremos sempre dar respostas a quem mais precisa, em prol de uma comunidade mais sustentável” explica José Carlos Salvado, diretor de operações Continente na Madeira.

As vendas do saco solidário reverterem para o Centro Social Paroquial de Santo António, para aumentar a qualidade de vida aos seus integrantes; para o Banco Alimentar Contra a Fome da Madeira, que recupera excedentes alimentares fazendo-os chegar a quem mais precisa; a SPAD (Sociedade Protetora dos Animais Domésticos), que luta pelos direitos e bem estar dos animais; e a Associação Santana Cidade Solidária, que intervém no apoio direto a idosos, desempregados e casos alvos de sinalização.

JM/MS



Credito: DR

Taxa de execução da Madeira no PRR é de 45%

A Madeira tem 45 por cento de taxa de execução de investimentos no âmbito do PRR, contra os 15 por cento a nível nacional. Palavras de Miguel Albuquerque no fim da visita à empresa Termomadeira, em crescimento.

Fundada em 2006, esta empresa está a faturar 3 milhões e revela que tem havido interesse ao nível do investimento para equipamentos de energias renováveis.

Já o presidente do Governo lembrou que está a haver uma atuação em duas vertentes. A primeira tem que ver com os investimentos diretamente, através

das empresas públicas. Deu o exemplo do trabalho da EEM no sentido de 50 por cento da capacidade instalada de produção elétrica através de renováveis. “Estamos quase a lá chegar”, disse.

Miguel Albuquerque deu como exemplo a Lagoa da Urze. Neste momento, a EEM está também numa fase muito importante na instalação de computadores inteligentes e que vai poupar muito. Há ainda um conjunto de apoios para as empresas e particulares, conforme lembrou o governante que se fez acompanhar do secretário regional da Economia.

JM/MS

SESARAM assinala Dia Mundial da Saúde Mental

O SESARAM assinalou amanhã, no dia 10, o Dia Mundial da Saúde Mental, este ano com o tema ‘A Saúde Mental é um Direito Universal’.

O programa comemorativo, organizado no âmbito da Estratégia Regional para a Saúde Mental, em parceria com diversas entidades regionais, teve lugar nas instalações do Museu da Eletricidade, no Funchal, e contou com a presença do secretário regional de Saúde e Proteção Civil, Pedro Ramos.

Depois da sessão de abertura teve início uma mesa-redonda intitulada ‘Equipas de Saúde Mental Comunitárias. Concretização e futuro’, com a participação de representantes das Casas de Saúde da Região e das Equipas de Saúde Mental Comunitárias. A mesa-redonda culminou com um momento musical a cargo de um grupo de jovens da Sagrada Família. Posteriormente, os participantes foram convidados a visitar uma exposição alusiva ao Dia Mundial de

Saúde Mental, onde tiveram oportunidade de contactar com as equipas que estão no terreno e intervêm no âmbito da Saúde Mental. Na ocasião, estiveram representadas as Casas de Saúde, a Associação dos Pobres, a UCAD e as Equipas de Saúde Mental Comunitárias da RAM.

JM/MS



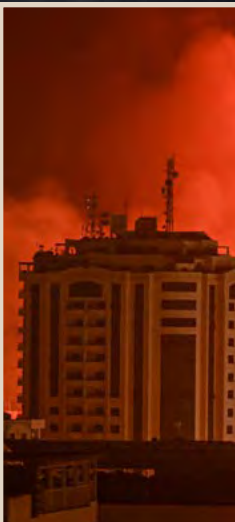
Credito: DR

LEÃO D'OURO

RESTAURANT | PATIO | TAKE-OUT



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



ISRAEL/
MUNDO, PARA

DE NOVO ÀS IMAGENS
DA BARBÁRIE, DO MA

DE NOVO O ME
A RAIVA DE

DE NOVO OS OLHAR
A ANGU

DE NOVO A MORTE
SER SUPERIOR, D

DE NOVO A

Madalena

.../HAMAS
...A ONDE VAIS?

...S DA DESUMANIDADE,
...ATAR SEM LIMITES...

...DO, O TERROR,
...SMEDIDA...

...ES DE DESESPERO,
...USTIA...

...E EM NOME DE UM
...E UMA RELIGIÃO...

...A GUERRA!

Balça/MS



MUNDO



Credito: DR

Hamas

JN

A lista de estrangeiros mortos, desaparecidos ou sequestrados pelo Hamas

ezenas de estrangeiros foram mortos, feitos reféns ou desapareceram desde o ataque de sábado (7) do movimento islâmico Hamas contra Israel, que deixou mais de 1200 israelitas mortos. Cerca de 250 das vítimas israelitas participavam numa festa no deserto, junto à fronteira com Gaza. Eis a mais recente atualização.

Tailândia

20 mortos, 14 reféns e 13 ficaram feridos. Trabalham em Israel cerca de 30 mil tailandeses.

EUA

Pelo menos 22 mortos e vários cidadãos estão reféns do Hamas, confirmou o Presidente norte-americano, Joe Biden.

França

11 mortos e 18 desaparecidos. França lamenta as mortes e os cidadãos desaparecidos, incluindo “várias crianças” que foram “provavelmente sequestradas” pelo Hamas.

Nepal

10 mortos e um desaparecido. Outros quatro estão hospitalizados e “perderam contacto” com um quinto. Israel acolheu 265 estudantes nepaleses, 17 dos quais estavam hospedados no Kibutz Alumim (sul), alvo do ataque.

Argentina

Sete mortos e 15 desaparecidos, confirmou Buenos Aires. Entre eles estão dois irmãos, Iair e Eitan Horn, disse o pai, temendo que tenham sido “sequestrados e levados para Gaza”.

Rússia

Quatro mortos e seis desaparecidos. A embaixada russa em Tel Aviv confirmou a

morte de quatro cidadãos com dupla nacionalidade russo-israelita.

Ucrânia

Três mortos, seis desaparecidos e nove feridos.

Canadá

Três mortos e três desaparecidos.

Reino Unido

Vários mortos e desaparecidos. Famílias confirmaram a morte de dois britânicos: Nathaniel Young, com 20 anos, que servia no exército israelita e foi morto na fronteira de Gaza, e Bernard Cowan, escocês.

O secretário das Relações Externas, James Cleverly, disse que um “número significativo de israelitas britânicos” foi “apanhado de uma maneira ou outra nas atrocidades terroristas”.

Segundo a BBC, 17 britânicos, incluindo crianças, estão mortos ou desaparecidos, número não confirmado pelo governo. Entre eles estão um fotógrafo, cuja família acredita que ele esteja morto, e um britânico que morava em Israel há dois anos e fazia segurança na festa rave de sábado.

Filipinas

Dois mortos e três desaparecidos. A embaixada filipina em Israel anunciou a morte de uma mulher e de um homem, vítimas do ataque a um kibutz na fronteira de Gaza.

Peru

Dois mortos e três desaparecidos.

Brasil

Dois cidadãos com dupla nacionalidade israelita e brasileira mortos.

Espanha

Um cidadão espanhol e com nacionalidade israelita morto.

Camboja

Um estudante cambojano morto.

Austrália

Um cidadão morto.

Chile

A comunidade judaica no Chile anunciou a morte de um cidadão, não confirmada pelas autoridades. Um morador do kibutz Kissufim está desaparecido, segundo o MNE.

Azerbaijão

Um homem foi morto, segundo Baku.

Áustria

Um morto e dois desaparecidos. Viena anunciou que um dos três cidadãos com dupla nacionalidade desaparecidos foi encontrado morto.

Alemanha

Vários reféns feitos pelo Hamas. O MNE não comentou o alegado sequestro de uma mulher germano-israelita de 22 anos, Shani Louk, que se encontrava na festa perto da Faixa da Gaza e que a sua mãe disse ter num vídeo nas redes sociais.

A irmã de uma mulher berlinense falou sobre a morte da familiar na noite de segunda-feira (9). No entanto, a família ainda não recebeu confirmação oficial.

México

Dois reféns.

Entre os países que registam cidadãos desaparecidos estão Paraguai (dois), Colômbia (dois), Tanzânia (dois), Itália (dois). Uma cidadã do Panamá desaparecida foi encontrada viva, segundo as autoridades do país.

Conflito

JN

Governo israelita diz que Gaza ficará sem água e combustível até à libertação de reféns

O ministro da Energia de Israel, Israel Katz, advertiu que o seu país não permitirá a entrada de bens essenciais ou ajuda humanitária em Gaza até que o Hamas liberte as pessoas sequestradas no sábado em Israel.

“Ajuda humanitária a Gaza? Nenhum interruptor elétrico será ligado, nenhuma torneira de água será aberta e nenhum camião de combustível entrará até que os israelitas raptados regressem a casa”, afirmou Israel Katz num comunicado de imprensa.

Cerca de 150 israelitas, estrangeiros e cidadãos com dupla nacionalidade foram feitos reféns pelo movimento islâmico Hamas, segundo o Governo de Israel.

O grupo islâmico Hamas, no poder na Faixa de Gaza desde 2007, lançou a 07 de outubro um ataque surpresa contra o território israelita, sob o nome de operação “Tempestade al-Aqsa”, com o lançamento de milhares de ‘rockets’ e a incursão de rebeldes armados por terra, mar e ar.

Em resposta, Israel bombardeou a partir do ar várias instalações do Hamas naquele território palestino, numa operação que batizou como “Espadas de Ferro”.

O primeiro-ministro israelita, Benjamin Netanyahu, declarou que o país está “em guerra” com o Hamas, que foi internacionalmente classificado como movimento terrorista não só por Israel, como pelos Estados Unidos e pela União Europeia (UE), além de outros Estados.

Israel, que impôs um cerco total à Faixa de Gaza e cortou o abastecimento de água, combustível e eletricidade, confirmou mais de 1.200 mortos e 3.700 feridos desde o início da ofensiva do Hamas, apoiada pelo Hezbollah libanês e pelo ramo palestino da Jihad Islâmica.

O número de mortos na Faixa de Gaza subiu para 1.200, informou na quinta-feira (12) o Ministério da Saúde palestino, na sequência de um aumento dos bombardeamentos israelitas sobre o enclave palestino controlado pelo movimento islâmico Hamas. Foram ainda contabilizados 5.600 feridos, segundo o Ministério palestino.

JN/MS



JN/MS

NASA

JN

Amostra de asteroide cimenta teoria de que vida na Terra chegou do Espaço

Uma amostra recolhida do asteroide Bennu, com 4,5 mil milhões de anos, contém água e carbono em abundância, revelou a NASA na quarta-feira (11), consolidando a teoria de que a vida na Terra foi semeada a partir do Espaço exterior.

A descoberta surge na sequência de uma viagem de sete anos ao asteroide distante, no âmbito da missão OSIRIS-REx, que deixou a sua preciosa carga no deserto do Utah no mês passado para uma análise científica minuciosa. “Esta é a maior amostra de asteroide rica em carbono alguma vez devolvida à Terra”, disse o administrador da NASA, Bill Nelson, num evento de imprensa no Centro Espacial Johnson, em Houston, onde foram reveladas as primeiras imagens de poeira negra e seixos.

O carbono representa quase cinco por cento do peso total da amostra e está presente tanto na forma orgânica como na mineral, enquanto a água está encerrada na estrutura cristalina dos minerais de argila, disse.

Os cientistas acreditam que a razão pela qual a Terra tem oceanos, lagos e rios é o facto de ter sido atingida por asteróides portadores de água há 4 a 4,5 mil milhões de anos, tornando-a um planeta habitável.

Entretanto, toda a vida na Terra é baseada no carbono, que forma ligações com outros elementos para produzir proteínas e enzimas, bem como os blocos de construção do código genético, ADN e ARN.

As descobertas foram feitas através de uma análise preliminar que envolveu microscopia eletrónica de varrimento, tomografia computadorizada de raios X, entre outros. “Este material é o sonho de um astrobiólogo”, disse o cientista Daniel Glavin, acrescentando que há muito mais trabalho a fazer e que a amostra será partilhada com

laboratórios de todo o mundo para estudo posterior.

A maior amostra de asteroide

A OSIRIS-REx não foi a primeira sonda a encontrar-se com um asteroide e a trazer amostras para estudo - o Japão conseguiu o feito duas vezes, conseguindo recuperar poeira celestial em 2010 e 2020. Mas a quantidade recolhida - estimada em 250 gramas - é muito inferior à das missões japonesas, com a Hayabusa2 a conseguir apenas 5,4 gramas.

Batizado com o nome de uma antiga divindade egípcia, Bennu é um “artefacto primordial preservado no vácuo do espaço”, segundo a NASA, o que o torna um alvo atraente para estudo. A sua órbita, que intersecta a do nosso planeta, também tornou a viagem mais fácil do que ir à Cintura de Asteróides, que se situa entre Marte e Júpiter.

Para além das descobertas científicas, uma melhor compreensão da composição de Bennu poderá ser útil se a humanidade alguma vez precisar de o afastar. Embora não haja risco de atingir a Terra até meados do século XXI, as probabilidades au-

mentam para cerca de 1 em 1.750 entre essa data e o ano 2300, diz a NASA. Os dados recolhidos pela nave espacial OSIRIS-REx revelaram que as partículas que constituem o exterior de Bennu estavam tão pouco compactadas que, se uma pessoa pisasse a superfície, poderia afundar-se, tal como um poço de bolas de plástico nas áreas de recreio das crianças.

Estudos futuros

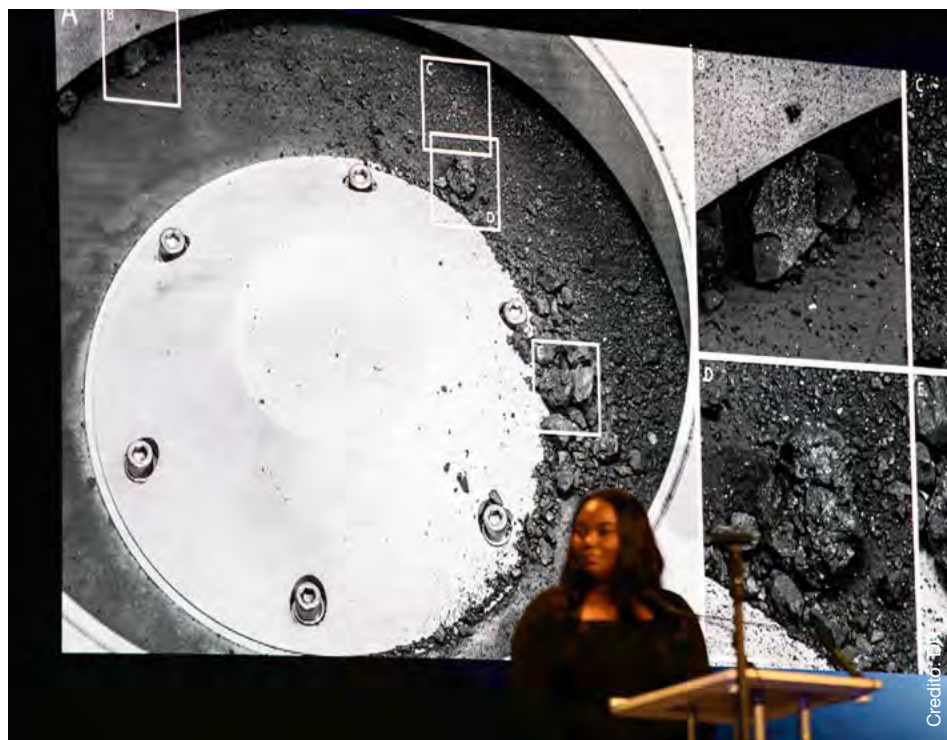
Até agora, os investigadores têm concentrado os seus esforços não na amostra principal em si, mas nas “partículas bônus”, que se encontram por cima do mecanismo de recolha de amostras.

A inspeção do resto da amostra será feita mais tarde. Em outubro de 2020, quando a sonda OSIRIS-REx disparou gás nitrogénio contra Bennu para recolher material, uma aba destinada a selar a amostra ficou aberta, permitindo que parte do material fluísse para outro compartimento.

“O melhor problema a ter é que há tanto material que está a demorar mais tempo do que esperávamos para o recolher”, disse Christopher Snead, chefe adjunto da curadoria da OSIRIS-REx, num comunicado.

A NASA diz que vai preservar pelo menos 70 por cento da amostra em Houston para estudos futuros - uma prática iniciada na era Apollo com rochas lunares. “As amostras ficam assim disponíveis para novas questões, novas técnicas e novos instrumentos no futuro”, disse Eileen Stansbery, chefe da divisão de investigação de astromateriais do Centro Espacial Johnson. Outras peças serão enviadas para exibição pública no Instituto Smithsonian, no Centro Espacial de Houston e na Universidade do Arizona.

JN/MS



Hollywood

JN

Impasse em Hollywood pode adiar regresso das suas séries preferidas

Os atores e os responsáveis pelos estúdios de Hollywood suspenderam na quarta-feira (11) as negociações, o que poderá significar um novo adiamento na retoma da produção de filmes e séries, após longos meses de greve.

O anúncio sobre a suspensão das negociações aconteceu depois de, na quarta-feira (11), os responsáveis de estúdios e plataformas como Disney e Netflix terem estado reunidos com representantes do sindicato Screen Actors Guild-American Federation of Television and Radio Artists (SAG-AFTRA) que defende os interesses de 160 mil atores, duplos, dançarinos e outros profissionais do cinema.

Mas em comunicado na quarta-feira (11), os estúdios, representados pela Associação dos Produtores de Cinema e Televisão (AMPTP), anunciaram que o processo negociado foi interrompido.

“Após discussões sérias, ficou claro que a distância entre as posições da AMPTP e as da SAG-AFTRA é muito grande, e estas dis-

cussões já não nos fazem avançar de forma frutífera”, foi descrito.

A AMPTP acusou os atores de fazerem exigências excessivas, incluindo uma partilha das receitas provenientes da distribuição de obras em plataformas de ‘streaming’ que “custariam mais de 800 milhões de dólares por ano”.

Para os estúdios este é um “fardo financeiro insustentável”.

Também acusaram o sindicato SAG-AFTRA de rejeitar os aumentos salariais já negociados com os argumentistas.

“Esperemos que a SAG-AFTRA reveja as suas posições e regresse rapidamente às negociações”, afirmaram os estúdios de Hollywood.

No mês passado, a AMPTP chegou a um acordo salarial com outra corporação, a dos argumentistas de Hollywood, que pôs fim a uma greve que durou quase cinco meses.

O sindicato SAG-AFTRA não reagiu às declarações da associação de produtores.

JN/MS



ÁFRICA



Ainda há 122 milhões de crianças do sexo feminino sem acesso à escola

A escolarização das crianças do sexo feminino em todo o mundo registou um “progresso substancial” desde 2015, mas ainda existem 122 milhões que não têm acesso à educação básica, especialmente na África subsaariana, anunciou a UNESCO.

Nesta região, a proporção de meninas integradas no sistema de educação continua a ser muito inferior à dos rapazes e é também onde mais de metade das crianças em todo o mundo não frequenta a escola, revela um relatório da Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO, na sigla em inglês).

Por ocasião do Dia Internacional da Criança do Sexo Feminino, os autores do relatório de Monitorização Global da Educação (GEM, na sigla em inglês) salientam também que, no Afeganistão, a “exclusão em massa das meninas da educação” traduz-se pelo não acesso à escola primária de 60% daquele universo (contra 46% das crianças de sexo masculino) e 74% não frequentam a escola secundária (contra 50%).

A nível mundial, os progressos no acesso das crianças do sexo feminino à educação desde 2015 registam atualmente mais 22,5 milhões de meninas no ensino primário, 14,6 milhões na primeira fase do ensino secundário e 13 milhões na segunda fase.

Durante o período em análise, a percentagem de raparigas que concluem o ensino primário aumentou de 86% para 89%; de 74% para 79% na primeira fase do ensino secundário e de 54% para 61% na segunda.

Em suma, atualmente mais cinco milhões de raparigas concluem cada um destes três níveis de ensino por ano por comparação com 2015.

A UNESCO congratula-se com estes progressos, mas apela a que se “dupliquem os esforços” até 2030 por forma alcançar-se o nível de escolarização total e insta os governos a investirem urgentemente nas áreas que considera fundamentais para o conseguir.

Em particular, os governos devem proporcionar às raparigas marginalizadas uma educação segura, gratuita e de qualidade; devem ainda recolher, analisar e utilizar dados desagregados por sexo e estatísticas de referência cruzada entre género, que lhes permitam a formulação de políticas específicas.

Os governos, recomenda ainda o relatório, devem também criar quadros jurídicos sensíveis ao género e optar por materiais de ensino e aprendizagem sensíveis ao género, que garantam uma representação equitativa de mulheres e raparigas nos currículos e manuais escolares, isentos de preconceitos, estereótipos e normas de género.

NM/MS

Conselho da UE dá luz verde a acordo com Angola para investimentos

O Conselho da União Europeia (UE) deu luz verde a um acordo que facilita o investimento entre o bloco comunitário e Angola, e visa permitir a Luanda a diversificação do modelo económico do país.

Em comunicado, o Conselho da UE anunciou a assinatura de um “acordo de simplificação sustentável de investimento entre a União Europeia e Angola”.

“O acordo vai facilitar, atrair e expandir investimentos, e, em simultâneo, integrar os compromissos ambientais e de direitos laborais nas relações UE-Angola”, acrescentou a nota.

Na primeira fase, o acordo contempla a diversificação do modelo económico angolano - o país tem abundância de matérias-primas e recursos energéticos -, por um período de 20 anos, através da captação de investidores que também auxiliem Angola a atingir os “compro-

missos climáticos”.

Angola é o sétimo maior destino de investimento no continente africano para investidores europeus, abrangendo 5,4% de todo o investimento direto europeu.

O acordo resulta de negociações concluídas em novembro de 2022 e para ser efetivado falta, do lado da UE, o consentimento do Parlamento Europeu.

NM/MS



Egito avisou Israel de que “algo grande” ia acontecer mas foi ignorado

Funcionário dos serviços secretos egípcios revela que país tinha sido avisado.

Oficiais egípcios fizeram saber, esta segunda-feira (9), que já tinham sido feitos vários avisos - todos eles ignorados - de que estaria em marcha um plano de ataque de grandes dimensões contra Israel. A alegação surge numa altura em que muito se questiona a incapacidade dos serviços secretos israelitas para antecipar e preparar um ataque surpresa do Hamas.

Um funcionário egípcio, citado pelo The Times of Israel, indica que o Egito, que serve frequentemente de mediador entre Israel e o Hamas, já havia falado repetidamente com os israelitas sobre “algo importante” que estava para acontecer, sem entrar em pormenores.

A mesma fonte refere que o Governo israelita menosprezou e minimizou as informações que lhes foram sendo dadas, estando mais preocupados com a segurança

da Cisjordânia, onde se tem registado um aumento de violência nos últimos meses, e ignorando os riscos oriundos de Gaza.

“Avisámo-los de que estava para chegar uma escalada da situação, muito em breve, e que seria grande. Mas eles subestimaram esses avisos”, disse à The Associated Press o funcionário, que falou sob condição de anonimato.

Recorde-se que no passado sábado (7), sob o nome de operação ‘Tempestade al-Aqsa’, o grupo islâmico Hamas lançou um ataque surpresa contra o território israelita, com o lançamento de milhares de foguetes e a incursão de milicianos armados por terra, mar e ar.

Em resposta ao ataque surpresa, Israel bombardeou a partir do ar várias instalações do Hamas na Faixa de Gaza, numa operação que batizou como ‘Espadas de Ferro’.

NM/MS



ONU condena repressão desproporcionada antes das eleições em Madagáscar

A situação dos direitos humanos em Madagáscar está a deteriorar-se antes das eleições presidenciais de novembro, considerou a ONU numa declaração em que condena a repressão “desnecessária e desproporcionada” de várias manifestações.

“Algumas das pessoas detidas durante as manifestações das duas últimas semanas continuam detidas, incluindo o secretário-geral de um dos partidos políticos da oposição”, sublinhou o porta-voz do Gabinete dos Direitos Humanos da ONU, Seif Magango, numa mensagem enviada à imprensa.

Os eleitores de Madagáscar, um dos países mais pobres do mundo apesar dos seus vastos recursos naturais, votam nas eleições presidenciais de 09 de novembro.

Os preparativos para a primeira volta das eleições decorrem há várias semanas num clima de deterioração dos direitos cívicos, com a oposição a denunciar uma conspiração das autoridades para favorecer o atual Presidente, Andry Rajoelina.

A União Europeia (UE), os Estados Unidos e países como o Reino Unido e a França afirmaram estar a acompanhar o processo eleitoral com “grande vigilância”, tal como a ONU.

“Estamos preocupados com a deterioração da situação dos direitos humanos em Madagáscar no período que antecede as eleições presidenciais previstas para daqui a um mês, depois de as forças da ordem terem recorrido a uma repressão desnecessária e desproporcionada para dispersar quatro manifestações pacíficas no espaço de quinze dias”, declarou Magango.

A ONU apela às autoridades malgaxes

para que garantam o respeito pelos direitos humanos e pelo Estado de Direito e espera que sejam dadas “instruções claras” às forças de segurança para que respeitem os direitos e as liberdades “a fim de criar um ambiente propício à realização de eleições livres, justas e transparentes”.

Segundo a ONU, uma manifestação convocada por 11 candidatos da oposição para os dias 02 e 03 de outubro foi dispersada pelas forças de segurança, que utilizaram gás lacrimogéneo e espancaram e prenderam arbitrariamente dezenas de manifestantes e transeuntes.

Dois candidatos presidenciais e um antigo Presidente interino ficaram feridos e tiveram de ser hospitalizados.

As manifestações que se seguiram, em 06 e 07 de outubro, foram igualmente reprimidas com recurso a gás lacrimogéneo e balas de borracha pelas forças de segurança.

“Registamos que duas outras manifestações não foram perturbadas e terminaram pacificamente sem a intervenção das forças de segurança”, observou Magango.

NM/MS



IPCA sobe 0,26% em setembro, aponta IBGE

O Índice de Preços ao Consumidor Amplo (IPCA) subiu 0,26% em setembro, na comparação com o mês anterior, após registrar uma alta de 0,23% em agosto.

O resultado foi divulgado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) nesta quarta-feira (11). Em setembro de 2022, a variação havia sido de -0,29%.

A inflação do mês veio abaixo do esperado pelo mercado, que calculava um aumento de cerca de 0,33% para o período,

segundo a mediana das estimativas da Bloomberg.

No ano, a inflação acumulada é de 3,50% e, nos últimos 12 meses, de 5,19%, acima dos 4,61% observados nos 12 meses imediatamente anteriores.

A meta de inflação de 2023 é de 3,25%, conforme estipulado pelo Conselho Monetário Nacional (CMN), com intervalo de tolerância de 1,5 ponto percentual para mais ou menos. Para ficar dentro da meta o IPCA pode ficar entre 1,75% e 4,75%.

CNN/MS

Universidade no Canadá oferece bolsas de estudo e universidades brasileiras entram com apoio

A Universidade de Calgary está recebendo inscrições para o programa International Entrance Scholarships. São duas bolsas de estudo em cursos de graduação no Canadá voltadas para alunos que pretendam começar seus estudos na universidade no segundo semestre de 2024. As inscrições vão até 1º de dezembro.

O valor total das bolsas é de 20 mil dólares canadenses (cerca de R\$ 75 mil), mas elas podem ser renovadas no segundo, terceiro e quarto ano.

Como se candidatar às bolsas de estudo no Canadá

Para concorrer às bolsas, é necessário já ter concluído (ou estar concluindo) o ensino médio com bom desempenho acadêmico.

Também é preciso comprovar proficiência em inglês por meio de um dos métodos aceitos pela universidade. Entre eles estão os certificados TOEFL iBT (nota 80 ou superior), IELTS (nota 6 ou superior) e Duolingo (nota 110 ou superior).

As inscrições para os cursos devem ser feitas antes de que o aluno possa se candidatar à bolsa, e podem ser feitas por meio de <https://www.ucalgary.ca/future-students/undergraduate/apply>

CatracaLivre/MS



Credito: DR

Saiba quais são os cursos de educação a distância em alta no mercado

O ensino a distância tem crescido no país e cada vez mais atrai estudantes que sonham em alcançar o diploma de ensino superior.

Com mensalidades mais baixas e maior flexibilidade para conciliar os estudos, a graduação EAD é uma boa opção para quem busca melhores oportunidades no mercado de trabalho.

Para te ajudar a saber quais são os cursos EAD mais procurados atualmente pelos alunos brasileiros, cujas carreiras são as mais promissoras, montamos uma lista baseada nos dados do censo publicado recentemente pela Associação Brasileira de Educação a Distância (ABED) e em outras pesquisas realizadas com especialistas e recrutadores.

- Pedagogia
- Administração

- Serviço Social
- Ciências Contábeis
- Gestão Recursos Humanos
- Análise e Desenvolvimento de Sistemas
- Educação Física
- Empreendedorismo
- Enfermagem
- Engenharia de Produção
- Estética e Cosmetologia
- Fisioterapia
- Logística
- Marketing
- Sistemas da Informação

Globo/MS

BRASIL



Credito: DR

Parte dos brasileiros na Faixa de Gaza foi abrigada em escola

O embaixador do Brasil na Palestina, Alessandro Candeadas, informou no início da noite desta quarta-feira (11) que parte dos brasileiros na Faixa de Gaza iria ser abrigada nesta quinta (12) em uma escola católica da região.

Ele disse ainda que outros brasileiros da área preferiram aguardar em casa até o governo conclua as negociações para trazer todo o grupo de volta ao Brasil.

De acordo com Candeadas, o Brasil comu-

nicou a Israel que as pessoas iriam ser abrigadas na escola, para evitar que o local seja alvo de bombardeios.

O embaixador disse que, ao todo, 28 brasileiros em Gaza manifestaram vontade de voltar ao Brasil, para se livrar da guerra. Antes eram 30, mas 2 desistiram. Desses 28, 15 são crianças.

Israel bombardeia Gaza desde o fim de semana, em resposta a um ataque do grupo terrorista Hamas ao território israelense.

G1/MS

David Thorne elogia Brasil por reduzir desmatamento em 2023

O embaixador americano David Thorne desembarcou no Brasil nesta semana em uma missão para promover parcerias ambientais entre empresas dos dois países. Em conversa com jornalistas, defendeu que a relação bilateral seja de mais incentivos e com menos retaliações, para que ambos se ajudem a reduzir emissões de CO2.

Thorne participou nesta terça-feira (10) de um evento do Governo dos EUA em parceria com as câmaras de comércio dos EUA e do Brasil.

Até o fim da semana, uma delegação mista com representantes de Governo e empresários está presente em São Paulo e no Rio discutindo oportunidades de colaboração nas áreas de agropecuária, recur-

sos hídricos, energia, conservação florestal, manufatura e infraestrutura.

Países desenvolvidos estão sendo cobrados pelas nações pobres a desembolsar dinheiro para um fundo de adaptação à crise do clima.

Globo/MS



Credito: DR

Sicredi anuncia mais de 50 cursos gratuitos online

O Sicredi disponibiliza uma série de cursos gratuitos totalmente online com foco no cooperativismo e transformação social. São mais de mais de 50 formações com certificado, disponíveis na Plataforma Sicredi na Comunidade.

- Educação Financeira para uma Vida Sustentável;
- Cooperativismo na Prática;
- Para Você e seu Negócio;
- Para um Mundo Melhor.

Como acessar os cursos gratuitos?

Para ter acesso às capacitações, é necessário fazer um cadastro no site do Sicredi.

A plataforma de cursos é 100% online e as capacitações são voltadas para o desenvolvimento pessoal e profissional.

Para saber mais sobre a plataforma e os cursos oferecidos, acesse <https://www.sicredi.com.br/nacomunidade/cursos>.

Catraca Livre/MS

- Educação para Transformação Social;



IN STOCK AND READY TO ROLL

TAKE CHARGE OF EXCITEMENT
IN A NEW NISSAN

Offers valid through October 3rd - October 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
macruz@highparkNissan.com

HIGH PARK NISSAN

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





SOBREVIVER À CABEÇADA

Inês Barbosa
Opinião



Não há bem que sempre dure nem mal que nunca se acabe - que o diga o Chaves, que finalmente conseguiu abandonar o estatuto de lanterna-vermelha. A entrada para a oitava jornada, a formação flaviense, que vinha a surpreender (pela negativa) no arranque desta nova época, somava cinco derrotas, um empate e uma vitória: exatamente nesta ordem. Parece que a máquina custou a arrancar, mas finalmente aqueceu e parece querer acelerar para não ficar (tão) para trás na corrida.

O emblema comandado por Moreno recebeu e venceu o Gil Vicente, que até chegou a estar por duas vezes em vantagem, com golos de Félix Correia (19') e de Maxime Dominguez (39'). No entanto, o Chaves virou o resultado com três golos do endiabrado Héctor Hernández (26', 81' e 90+8', todos eles de cabeça) e um de Sandro Cruz (58').

Por outro lado, o Boavista, que até entrou "a todo o vapor" na Liga Bwin, tem vindo a perder fulgor e somou o segundo empate consecutivo. De visita a Moreira de Cónegos, os axadrezados inauguraram o marcador (autogolo de Marcelo, aos 21'), mas André Luís restabeleceu a igualdade aos 35'. A equipa de Petit caiu assim para o sexto lugar, enquanto que o Moreirense manteve o oitavo posto.

Desperdício foi a palavra de ordem no encontro entre Farense e Vizela, que acabou... empatado. Houve de tudo - desde bolas nos ferros até oportunidades em que o mais difícil era mesmo falhar - mas o marcador não mexeu no Estádio de São Luís.

Nesta 8.ª jornada assistimos também a uma incrível reviravolta do Braga na recepção ao Rio Ave. Os visitantes conseguiram colocar-se em vantagem logo aos 5', por Leonardo Ruiz, e aguentar este resultado até ao período de descontos... Mas aí, os minhotos deram a cambalhota no marcador, num verdadeiro final de loucos. Primeiro foi Banza (90+1'), de cabeça, a fazer o empate na Pedreira, e depois coube a Abel Ruiz (90+6') desviar com sucesso para a reviravolta.

Quem também esperou "até à última" para garantir os três pontos foi o Benfica. Frente ao Estoril, Jurásek, Florentino e Tengstedt foram as principais novidades. Mudanças que não correram, com certeza, da forma que Roger Schmidt esperava - tanto que a formação encarnada nunca foi verdadeiramente "asfíxiante" durante a maioria da partida. Na realidade, e já na segunda parte, o Estoril entrou bem melhor em campo e em 10 minutos criou três grandes oportunidades: à terceira não foi de vez... mas foi ao poste da baliza de Trubin.

Apesar de terem despertado com esta ameaça, as águas continuavam a não conseguir criar muito perigo.

Só ao terceiro minuto dos oito de compensação é que conseguiram desatar o nó: no seguimento de um canto batido por Neres, o jovem António Silva faz um desvio certo, de cabeça, para o fundo das redes de Marcelo Carné.

Mas o trabalho de António Silva não terminou por aí: confirmou o estatuto de "salvador" quando, no último lance da partida, negou o golo do empate com um corte quase em cima da linha de golo.

Depois de quatro jogos sem vencer, o Estrela voltou a sentir o sabor da vitória ao bater, em Rio Maior, o Casa Pia. Ronaldo Tavares foi quem assinou o golo do triunfo, que só chegou já em período de descontos (90+3'). Os casapianos, que já não vencem há três jornadas, somaram a segunda derrota consecutiva.

Álvaro Pacheco estreou-se no comando do Vitória SC com uma vitória: João Mendes apontou o (para já) golo mais rápido desta edição do campeonato, inaugurando o marcador logo aos 21 segundos. O médio viria a bisar no encontro, fazendo o 2-0 aos 45+4' numa bomba fora de área, ao ângulo.

Depois de Zaydou falhar uma grande penalidade (52'), Otávio reduziu pelos falmalenses (63'). Já aos 77' Bruno Gaspar anotou o terceiro golo vimaranense, que estabeleceu o resultado final.

O F.C. Porto somou mais uma vitória "apertada", desta vez na recepção ao Portimonense.

Depois da derrota na Luz, para campeonato, e no Dragão, com o Barcelona para a Liga dos Campeões, os dragões bem tiveram que sofrer para conseguir somar os três pontos frente ao 12.º classificado, apesar de terem chegado ao golo da vantagem logo aos 9': após recuperação de bola, Wendell deixa para Pepê e este isola Evanilson. Relvas ainda tenta o corte ao remate do avançado brasileiro, mas o esférico desvia no central do Portimonense e trai Vinícius.

Num encontro marcado pelas falhas de finalização dos dragões, destaque ainda

para uma grande oportunidade dos algarvios empatarem a partida aos 77', mas Diogo Costa fez a defesa da noite, travando o remate de Hélio Varela.

Já em tempo de compensação e depois de David Carmo ver o segundo amarelo e deixar os azuis e brancos reduzidos a 10 (83'), Toni Martinez, lançado poucos minutos antes, ainda introduziu a bola na baliza mas o lance foi invalidado por fora de jogo.

A vitória do Sporting sobre o Arouca, por 2-1, encerrou esta oitava jornada. Depois de terem sofrido a primeira derrota da época, frente a Atalanta, para a Liga Europa, os leões também não tiveram vida fácil.

A turma de Amorim chegou ao golo na primeira oportunidade criada - algo que aconteceu aos 31'. Como não poderia deixar de ser, o autor do golo foi Gyokeres. Todos (ou quase todos) acreditavam que a noite seria, assim, tranquila, mas não poderiam estar mais enganados. É que pouco depois Diomande foi expulso por acumulação de amarelos (numa decisão muito contestada) e o Arouca aproveitou a oportunidade para chegar ao empate, num cabeceamento letal de Rafa Mujica (52').

Os leões souberam manter a cabeça fria e, depois de Amorim lançar Catamo e Quaresma, voltaram a colocar-se em vantagem: após cruzamento rasteiro de Pote, Morita, na cara de Arruabarrena, não vacilou.

Ainda antes do final, também os arouquenses ficaram reduzidos a 10, por expulsão de Rafael Fernandes.

O campeonato faz agora uma pausa - dando lugar aos compromissos das seleções e também da Taça de Portugal - e regressa a 27 de outubro.

Eglinton & Dufferin	Keele & Sheppard	Jane & Church	Islington & Bloor & Dundas
			
Baker Street Residences. Quarto espaçoso, com 2 casas de banho, num Condo Stacked Townhouse. Conceito aberto de sala de estar, sala de jantar e cozinha. Quarto funcional com casa de banho privativa e lavandaria privativa. Excelente localização. A passos da estação Eglinton W, e futura linha Lrt, metro / TTC, Yorkdale Mall e muito mais! Mude-se e aproveite.	Deslumbrante casa de tijolo num lote de ravina, privado, com garagem para 2 carros e um acesso de garagem de grandes dimensões. Esta casa tem 3 quartos grandes com chão de madeira e armários, 1 casa de banho de quatro peças, 1 casa de banho de três peças, sala de estar e jantar de conceito aberto com chão de madeira, cozinha de conceito aberto grande e área de pequeno-almoço, uma cave acabada com entrada lateral.	Fantástico bungalow isolado com entrada privada, num grande lote, no coração de Weston Village! Este encantador bungalow de 2 quartos com muito potencial, para renovar a seu gosto ou construir a sua casa de sonho. Entrada lateral separada para a cave com um grande quintal. Fácil acesso à rodovia 401 e à rodovia 400, e à estação Weston Go, Up Express e TTC.	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



RE/MAX ULTIMATE
REALTY INC., BROKERAGE
Independently Owned and Operated

CANDIDO FARIA
SRS, ABR, Hon. B.A.
Real Estate Broker

416.459.2007
candido@candidofaria.ca
CandidoFaria.ca



I LIGA

Gyokeres alimenta leão em inferioridade numérica



Creditos: DR

Expulsão de Diomande, muito contestada, complicou a vida ao líder que jogou quase uma parte com 10 unidades.

Sueco e Morita selaram os golos de um triunfo justo e arrancado a ferros.

O Sporting venceu o Arouca (2-1), em Alvalade, e mantém a liderança da Liga. Um triunfo justo, mas sofrido dos leões, também por culpa própria já que a expulsão de Diomande, embora algo forçada, limitou a equipa que jogou quase uma parte em inferioridade numérica. Antes, o leão dominara um Arouca exclusivamente defensivo. Com menos um perdeu a vantagem, mas nunca a vontade, a garra e a intensidade, além de contar com um super Gyokeres que atenuou a diferença numérica em campo.

O sueco marcou o primeiro golo, correu quilómetros para desespero arouquense e motivou a expulsão de Rafael Fernandes. No fundo não só alimentou a energia da formação como foi essencial para a sua sobrevivência anímica na fase de maior aperto.

O leão exerceu um domínio perante um Arouca concentrado na ação defensiva. Sem espaço, a equipa realizou uma circulação paciente, segura, mas lenta e sem desequilíbrios.

O onze de Ruben Amorim tentou atrair o adversário para zonas mais ofensivas, mas os arouquenses não caíram na armadilha. Apesar disso, não foram suficientemente rigorosos para anular Edwards que apa-

nhou Gyokeres no caminho do golo. O tento animou e soltou um leão que transpirava confiança, mas que sofreu um golpe com a expulsão de Diomande.

A defesa, que vira um amarelo após uma picardia, foi sancionada com o segundo, num critério muito forçado, e deixou a equipa com 10. Ruben Amorim tirou Edwards e lançou Matheus Reis, enquanto Daniel Ramos acentuou a versão ofensiva. Jason, uma das armas lançadas, esteve na origem do cruzamento que permitiu o empate.

O treinador apostou na irreverência e velocidade de Geny Catamo para tentar chegar mais depressa à área adversária. E, numa fase em que os arouquenses tentavam senar o jogo, Morita deu sequência a uma boa ação de Pedro Gonçalves e incendiou Alvalade.

Com muitos nervos à flor da pele, o duelo aqueceu e os despiques subiram de intensidade. Houve perigo em ambas as balizas e um incansável Gyokeres que correu quilómetros e nunca deixou descansar os defesas oponentes. No final ainda tirou a expulsão de Rafael Fernandes.

JN/MS

Dragão já sorri no meio de nova ode ao desperdício

Depois de duas derrotas seguidas, equipa de Conceição vence algarvios pela margem mínima, graças a Evanilson. David Carmo foi expulso e dois centímetros anularam golo a Toni Martínez.

A equipa de Sérgio Conceição não se livrou de um par de sustos, mas voltou mesmo aos bons resultados com um golo solitário de Evanilson a garantir a 24.ª vitória em outros tantos jogos, na Invicta, frente ao Portimonense. Depois das derrotas contra Benfica e Barcelona, esta na Champions, os dragões assinaram uma autêntica avalanche ofensiva, mas a falta de pontaria voltou a atacar e a crise de opções na zona central da defesa vai conhecer novo capítulo, depois de David Carmo ter sido expulso perto dos 90.

Foi com um trio de novidades na equipa inicial que o F. C. Porto regressou ao Estádio do Dragão e a verdade é que Zé Pedro, Nico González e, sobretudo, Evanilson tiveram papéis importantes na redescoberta do caminho para o sucesso. O central foi

titular pela primeira vez com a camisola portista na Liga, mostrou qualidade e, sobretudo, muita calma nos momentos de maior aperto, enquanto o médio espanhol começou algo nervoso antes de entrar no ritmo e provar que pode ser uma grande arma do dragão em 2023/24.

Evanilson, esse, voltou com a corda toda. Depois de ter somado alguns minutos contra o Barça, o brasileiro integrou o onze e, depois de ter perdido duas grandes oportunidades logo a abrir, afastou o fantasma do desperdício ao minuto nove. Depois de um passe soberbo de Pepê – algo que foi “regra” no jogo –, “Eva” rematou forte, com a bola a desviar e a fazer um chapéu a Vinícius.

O guarda-redes dos algarvios nada podia fazer neste lance, mas, depois, brilhou a alto nível, negando as intenções de Wendell, Taremi e Pepê, por duas vezes, mantendo o Portimonense na discussão do jogo. É verdade que o domínio portista foi avassalador (18-5 em remates), mas foi preciso uma defesa gigante de Diogo Costa para evitar que



Creditos: DR

Hélio empatasse a partida (59m), após uma distração coletiva. Já depois da expulsão de David Carmo, Toni Martínez descansou os

adeptos aos 90+4m, mas o espanhol estava dois centímetros fora de jogo.

JN/MS

Santo António realiza duplo milagre ao Benfica



Creditos: DR

Defesa central marca o golo da vitória dos encarnados frente ao Estoril, aos 90+3 minutos, e ainda evita o empate dos canarinhos logo a seguir.

Um triunfo arrancado a ferros e selado pela ação de António Silva (marcou o único golo do jogo aos 90+3 m e fez um corte providencial logo a seguir) permitiu às águias vencer o Estoril (1-0). As ausências de Di María, Bah e a rotatividade

de Schmidt limitaram a equipa que revelou falta de entrosamento, principalmente no coração do meio-campo. O Benfica deu uma pálida imagem e saiu do Estoril com os três pontos, mas em claro sofrimento.

O onze de Vasco Seabra ainda não venceu na Liga, mas apresentou um futebol de qualidade e lutou de forma corajosa até final. Foi uma equipa equilibrada, explosiva nas saídas de Rafik Guitane, desperdiçou oportunidades e até podia ter empatado ou mesmo vencido.

Roger Schmidt deixou apenas cinco titulares do último jogo no onze: Trubin, Otamendi, Aursnes, Rafa e Neres. As águias assumiram a iniciativa, mas, apesar do domínio territorial, sentiram dificuldade em desequilibrar. Efetuaram muitos passes, mas com pouca segurança e precisão, num sinal de que o entrosamento entre as peças não era o melhor. Faltava fluidez perante um Estoril a acelerar por Rafik Guitane, Cassiano, Rodrigo Gomes e Heriberto.

Chiquinho, numa das raras combinações simples, isolou Tengstedt, mas o dinamizar-

quês rematou ao lado. O lance deu o mote para uma fase mais ativa dos encarnados, que revelaram maior simplicidade e estiveram perto de marcar. Marcelo ganhou o duelo a Neres, mas Tengstedt revelou pouca letalidade em duas situações. Pelo meio, aparentemente o nórdico terá sido empurrado por Tiago Araújo dentro da área, mas nem o juiz nem o VAR evidenciaram esse entendimento.

O Estoril reentrou melhor e Heriberto enviou a bola ao poste. Os encarnados voltaram a reagir, mas mais essencialmente com o coração. O jogo tornou-se aberto e João Mário e Rafik Guitane fizeram brilhar Marcelo e Trubin. Schmidt lançou Musa, João Neves, Bernat e Gonçalo Guedes, só que o Estoril manteve-se corajoso. Otamendi e Aursnes falharam o que parecia sentenciar o duelo, já numa fase de desespero. Mas, depois apareceu o duplo “milagre” de António Silva que salvou a equipa.

JN/MS

Vira minhoto em versão radical encalha a caravela



Arsenalistas chegam ao triunfo, com dois golos nos descontos, ultrapassando a custo o tento madrugador vila-condense. Jogo de alta voltagem decidido no fim.

As vitórias não têm o mesmo peso, mas foi, mais uma vez, de maneira dramática que o Braga venceu o Rio Ave, apontando dois golos nos descontos e concretizando uma reviravolta que chegou a estar ameaçada, face a um golo madrugador de Leonardo Ruiz, que foi mantendo os vila-condenses em vantagem.

Quatro dias após a reviravolta épica na Alemanha, com o Union Berlin, nova cambalhota guerreira, frente a um Rio Ave que defendeu com unhas e dentes a vantagem mínima, mas que acabou por sofrer dois golos, no primeiro e no sexto minuto, no total de oito minutos extra dados pelo árbitro.

O vira minhoto em versão radical está a colocar os corações dos braguistas à prova. Em Berlim foi Castro a faturar na compensação e a dar o triunfo por 3-2 após a equipa estar a perder 0-2. Desta feita, os tentos

surgiram num cabeceamento de Banza e num desvio de Abel Ruiz, ambos servidos por Roger, o tal miúdo lançado por Carlos Carvalhal há duas épocas, apenas com 15 anos, mas que tem andado desaparecido. Para desconsolo do Rio Ave reapareceu para oferecer um êxito que deixa o Braga no quarto lugar da Liga.

Se Artur Jorge fez três mexidas em relação ao jogo da Champions, logo se percebeu que seria preciso esforço suplementar para ultrapassar um Rio Ave incómodo que, mesmo mal classificado, bateu-se muito bem e podia ter levado algo de positivo de Braga.

Bem servido por Costinha, Leonardo Ruiz adiantou-se a Joe Mendes e colocou cedo o Rio Ave a vencer. O Braga, sem o capitão Ricardo Horta (lesionado, mas que se apresentará na seleção), tentou reagir, só que a resposta tardou e acabou a primeira parte a ouvir assobios dos adeptos. Artur Jorge foi apostando tudo com as substituições, mas, a equipa, antes da reviravolta, ainda esteve em risco. Incrível como Leonardo Ruiz (52m), falhou, na pequena área, o 0-2. Depois, ao minuto 78, numa boa jogada, Fábio Ronaldo fez o 0-2, mas havia fora de jogo.

O Braga partiu para a aceleração final, Zalazar avisou com um remate ao poste e a caravela encalhou nos descontos, com os rombos de Banza e Abel Ruiz.

JN/MS

V. Guimarães vence na estreia de Álvaro Pacheco

No dérbi minhoto com o Famalicão, os vimaranenses levaram a melhor e derrotaram o adversário por 3-1. O novo treinador estreou-se com uma vitória.

A estreia de Álvaro Pacheco no comando técnico do V. Guimarães foi coroada de sucesso com uma vitória categórica sobre o Famalicão, por 3-1.

Os vimaranenses estiveram sempre na frente do marcador e, ao intervalo, já venciam por 2-0, com golos de João Mendes, o primeiro no minuto inicial e o último aos 45+3, ou seja, pouco antes da pausa para intervalo.

No segundo tempo, o Famalicão procurou anular a desvantagem no marcador e Youssouf falhou uma grande penalidade, aos 50 minutos.

Logo de seguida Otávio fez o 2-1 o que levou a equipa da casa a acreditar que era possível chegar ao empate, mas o V. Guimarães manteve uma toada firme e fez o 3-1, aos 77 minutos, graças a Bruno Gaspar, resultado que se manteve até ao fim.

Os vimaranenses estão agora no quinto lugar da Liga, com 16 pontos, enquanto o Famalicão encontra-se na sétima posição, com 12.

JN/MS

I LIGA - CLASSIFICAÇÃO

Equipas	P	PD	V	E	D	GM	GS	DG
Sporting	22	8	7	1	0	17	7	10
Benfica	21	8	7	0	1	18	7	11
F.C. Porto	19	8	6	1	1	11	6	5
Braga	16	8	5	1	2	20	14	6
Vitória SC	16	8	5	1	2	12	10	2
Boavista	15	8	4	3	1	18	13	5
Famalicão	12	8	3	3	2	8	8	0
Moreirense	11	8	3	2	3	11	10	1
Gil Vicente	9	8	3	0	5	18	15	3
Casa Pia	9	8	2	3	3	7	7	0
E. Amadora	8	8	2	2	4	8	12	-4
Portimonense	8	8	2	2	4	9	18	-9
Farense	7	8	2	1	5	11	11	0
Chaves	7	8	2	1	5	12	21	-9
Vizela	6	8	1	3	4	10	14	-4
Arouca	6	8	1	3	4	9	13	-4
Rio Ave	5	8	1	2	5	6	14	-8
Estoril	4	8	1	1	6	14	19	-5

I LIGA - RESULTADOS - 8.ª JORNADA

Moreirense	1-1	Boavista
Chaves	4-2	Gil Vicente
Farense	0-0	Vizela
Braga	2-1	Rio Ave
Estoril	0-1	Benfica
Casa Pia	0-1	E. Amadora
Famalicão	1-3	Vitória SC
F.C. Porto	1-0	Portimonense
Sporting	2-1	Arouca

I LIGA - PROGRAMA - 9.ª JORNADA

Sexta-feira (27)
Arouca 15h15 Moreirense
Sábado (28)
Portimonense 10h30 Estoril
Benfica 13h00 Casa Pia
Vitória SC 13h00 Chaves
Gil Vicente 15h30 Braga
Domingo (29)
Rio Ave 10h30 Farense
E. Amadora 13h00 Famalicão
Vizela 15h30 F.C. Porto
Segunda-feira (30)
Boavista 15h15 Sporting

Moreirense e Boavista empatam no início da oitava jornada

No jogo que abriu a oitava jornada da Liga portuguesa de futebol, Moreirense e Boavista empataram a uma bola, em Moreira de Cónegos.

Com este resultado, a equipa de Petit soma três jogos seguidos sem vencer e caiu para o sexto lugar.

A equipa minhota mantém-se na oitava posição.

O Boavista adiantou-se no marcador aos 21 minutos, num autogolo de Marcelo, mas a equipa minhota respondeu ainda no decorrer da primeira parte, chegando ao empate, por intermédio de André Luís (35 minutos).

Na segunda parte, as duas equipas procuraram chegar ao triunfo, mas o equilíbrio imperou e o empate a um golo não se alterou.

Em termos de classificação, o Boavista caiu para o sexto lugar, com 15 pontos. Já o Moreirense conserva o oitavo posto, tendo subido de 10 para 11 pontos.

JN/MS




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

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

II LIGA

Nacional da Madeira no terceiro lugar com goleada à Oliveirense



Creditos: DR

O Nacional da Madeira atingiu a terceira posição da classificação da segunda liga portuguesa, com uma vitória por vantagem de cinco golos, frente à Oliveirense. Paços de Ferreira triunfou sobre o Lank Vilaverdense.

O Nacional, que já vencia ao intervalo por 4-0, goleou a Oliveirense por 5-0, em jogo da sétima jornada da II Liga de futebol, ascendendo ao terceiro lugar da prova.

Chucho Ramírez, logo aos três minutos, adiantou os nacionalistas, que somaram o

quinto triunfo consecutivo, que marcaram ainda por Gustavo Silva (10 minutos) e lado, a Oliveirense sentia muitas dificuldades em chegar ao último terço e apenas dispôs de remates de meia distância para tentar contrariar a superioridade nacionalista.

Os 'alvinegros' continuaram dominantes e ampliaram aos 10, num passe de Danilo-vic que seguiu para Gustavo Silva fazer o golo, tendo depois entrado em ação o extremo Witi, que 'bisou' ainda na primeira parte, aos 21 e 45+3.

A etapa complementar prosseguiu na mesma toada e Witi fechou as contas para a sua equipa, aos 52, tendo o encontro depois seguido em toada morna até final.

Paços de Ferreira triunfa sobre Lank Vilaverdense

O Paços de Ferreira venceu na receção ao Lank Vilaverdense, por 2-0, após quatro derrotas consecutivas, e largou os lugares de descida, na sétima jornada da II liga de futebol, num jogo decidido na segunda parte.

Gorby, aos 69 minutos, e Luís Bastos, que entrou ao intervalo, aos 81, marcaram os golos que confirmaram a superioridade dos pacenses no segundo tempo, capitalizando o desgaste dos forasteiros, melhores até ao intervalo, e o défice de soluções da formação que ocupa o último lugar e ainda não venceu no campeonato.

JN/MS

II LIGA - CLASSIFICAÇÃO

Equipas	P	PD	V	E	D	GM	GS	DG
AVS	19	7	6	1	0	9	2	7
Marítimo	15	7	5	0	2	10	5	5
Nacional	15	7	5	0	2	16	8	8
Santa Clara	15	7	4	3	0	9	1	8
Mafra	13	7	4	1	2	13	9	4
Torreense	12	7	3	3	1	12	7	5
Oliveirense	11	7	3	2	2	12	14	-2
Porto B	9	7	2	3	2	10	10	0
Tondela	9	7	2	3	2	12	14	-2
Feirense	9	7	3	0	4	7	10	-3
Leiria	8	7	2	2	3	12	10	2
P. Ferreira	7	7	2	1	4	9	8	1
Ac. Viseu	7	7	1	4	2	8	9	-1
Benfica B	7	7	2	1	4	11	13	-2
Belenenses	6	7	1	3	3	6	12	-6
Penafiel	5	7	1	2	4	5	10	-5
Leixões	5	7	1	2	4	7	15	-8
L. Vilaverdense	1	7	0	1	6	4	15	-11

II LIGA - RESULTADOS - 7.ª JORNADA

Santa Clara	2-0	Ac. Viseu
Nacional	5-0	Oliveirense
Tondela	4-2	Leixões
P. Ferreira	2-0	L. Vilaverdense
Porto B	2-2	Torreense
Mafra	3-0	Leiria
Belenenses	1-2	Marítimo
Benfica B	2-3	Feirense
AVS	1-0	Penafiel

MM/MS

II LIGA - PROGRAMA - 8.ª JORNADA

L. Vilaverdense - Porto B
Marítimo - Tondela
Penafiel - Mafra
Santa Clara - Benfica B
Feirense - AVS
Oliveirense - Leiria
Ac. Viseu - Nacional
Leixões - Belenenses
Torreense - P. Ferreira

AVS é cada vez mais líder da II Liga e afunda Penafiel na tabela

Um golo solitário de Nenê, na primeira parte do encontro, foi suficiente para o triunfo.

Foi o experiente Nenê, de 40 anos, que deu a vitória ao líder AVS sobre o Penafiel. A equipa de Vila das Aves mantém-se como primeiro classificado da II Liga, com 19 pontos, mais cinco do que as três equipas insulares da competição, que partilham o segundo posto.

O golo do brasileiro chegou cedo, aos nove minutos, vindo do céu. O experiente Pedro Silva deixou a bola escapar das mãos e a bola foi parar aos pés de Nenê, que limitou-se a encostar.

O AVS foi dominando o encontro e o experiente avançado até podia ter aumentado a contagem pessoal. Aos 24 minutos, foi Maga que evitou o golo com um belo corte e aos 36 minutos acertou no poste de cabeça. João Miguel, André Silva e Jota Silva foram tentando igualar a partida, mas sem sucesso.

Com este resultado, o AVS SAD mantém a invencibilidade na II Liga, com seis vitórias e um empate. Um grande registo da equipa de Jorge Costa. Do outro lado, o Penafiel mantém-se na zona de despromoção com cinco pontos em sete jogos.

JN/MS

Santa Santa vence

Ac. de Viseu por 2-0

O Santa Clara recebeu e venceu o Académico Viseu por 2-0 no jogo de abertura da 7.ª jornada da Liga 2.

Um triunfo justo da equipa açoriana que confirmou que é uma das grandes candidatas à subida de divisão.

Desde o apito inicial que o Santa Clara teve o controlo e domínio da partida.

Com um futebol rápido e versátil, os ilhéus deram poucas possibilidades ao Académico - averbou a segunda derrota consecutiva no campeonato - de construir verdadeiras oportunidades de golo. E quando as construiu, nomeadamente por André Clóvis, foi tudo menos eficaz.

Em destaque esteve Bruno Almeida, que marcou os dois golos da sua equipa. Aos 12, de penálti, e aos 52, de livre direto.

Com esta vitória, o Santa Clara coloca-se no quarto lugar, com 15 pontos. O Académico Viseu caiu para o 13.º lugar, com sete pontos.

AB/MS



WINTER
TRY-OUTS
ARE HERE!

Contact us for more info: 416.516.6816
INFO@SPORTINGFCUTORONTO.COM





Creditos: DR

MUNDIAL 2030

FIFA confirma que todos os anfitriões estão automaticamente qualificados

A FIFA esclareceu que Portugal, Espanha e Marrocos, organizadores da competição, além de Uruguai, Argentina e Paraguai, anfitriões do centenário, estão automaticamente qualificados para o Campeonato do Mundo de futebol de 2030.

A FIFA decidiu atribuir a organização do Campeonato do Mundo de futebol de 2030 a Portugal, Espanha e Marrocos, promovendo ainda a disputa de três jogos em Argentina, Paraguai e Uruguai, por forma a celebrar o centenário da competição, cuja primeira edição foi disputada em solo uruguaio.

“Marrocos, Portugal e Espanha, como anfitriões do torneio, e Uruguai, Argentina e Paraguai, como anfitriões das celebrações do centenário, qualificar-se-ão automaticamente a partir da quota de atribuição de vagas das respetivas confederações”, referiu a FIFA, numa decisão que será ofi-

cializada num Congresso Extraordinário a realizar em 2024.

Respondendo a várias questões sobre Mundial2030, a FIFA adiantou ainda parte do cronograma da competição, garantindo que o calendário de jogos será “adaptado” para proporcionar dias de descanso às equipas envolvidas na celebração do centenário na América do Sul.

“Os três jogos disputados na América do Sul serão antecipados alguns dias antes dos jogos oficiais de abertura do Campeonato do Mundo, que será disputado em Marrocos, Portugal e Espanha”, lê-se no mesmo comunicado.

Em 08 e 09 de junho de 2030 decorrerá a cerimónia de comemoração do centenário e os primeiros embates, com a seleção do Uruguai a jogar em Montevidéu, enquanto a Argentina e o Paraguai jogam na respetiva ‘casa’.

Na quinta e sexta-feira seguintes, 13 e 14 de junho de 2030, terão lugar a cerimónia

e os jogos de abertura do Campeonato do Mundo de futebol de 2030.

Em 15 e 16 de junho, jogar-se-ão as respetivas partidas das restantes seleções dos grupos do Uruguai, Argentina e Paraguai.

Na sexta-feira seguinte, em 21 de junho de 2030, arrancam os segundos jogos de todas as equipas dos grupos destas seleções.

Já a final do Campeonato do Mundo está agendada para 21 de julho de 2030, domingo.

A FIFA garantiu, ainda, que irá tomar todas as medidas necessárias para “mitigar o impacto ambiental” da competição que contará com 101 jogos em Portugal, Espanha e Marrocos, mais os três que vão ser disputados na América do Sul, num total de 104.

“Marrocos, Portugal e Espanha serão os anfitriões do Campeonato do Mundo de 2030. Por conseguinte, em 101 jogos, o torneio será disputado num conjunto de países vizinhos, geograficamente muito próximos

e com infraestruturas e ligações de transportes extensas e bem desenvolvidas. Três jogos terão lugar na América do Sul, também em países vizinhos geograficamente próximos, para assinalar o 100.º ano do torneio, numa celebração única. A FIFA tomará todas as medidas necessárias para atenuar o impacto ambiental do Campeonato do Mundo”, garante a FIFA.

Portugal estreia-se em Mundiais, depois de ter recebido o Euro2004, a Espanha o Euro1964 e o Mundial1982, enquanto Marrocos acolheu a Taça das Nações Africanas (CAN) em 1988.

Esta vai ser a primeira vez que um Mundial será repartido por seis países: Uruguai, Argentina e Paraguai vão receber três jogos, como forma de “celebrar o centenário” da competição, cuja primeira edição decorreu em solo uruguaio, em 1930.

JN/MS

UEFA

Europeu de 2028 nas ilhas britânicas, 2032 em Itália e Turquia

Inglaterra, Irlanda do Norte, República da Irlanda, Escócia e País de Gales vão organizar o Campeonato da Europa de futebol de 2028, sucedendo à Alemanha, enquanto Itália e Turquia vão ser anfitriões em 2032, anunciou a UEFA.

Em comunicado, o Comité Executivo do organismo que rege o futebol europeu confirmou o regresso do Europeu às ilhas britânicas, depois de Londres ter recebido os jogos decisivos, meias-finais e final, do Euro2020, em 2021, e de a Inglaterra ter sido anfitriã da competição em 1996.

Belfast, Birmingham, Cardiff, Dublin, Glasgow, Liverpool, Londres (dois estádios), Manchester e Newcastle são as cidades propostas.

Inglaterra, Irlanda do Norte, República da Irlanda, Escócia e País de Gales protagonizaram conjuntamente a única candidatura a acolher o Euro2028, depois de a



Creditos: DR

Turquia ter abdicado da competição, em prol da organização conjunta do Euro2032 com a Itália.

O principal torneio europeu de seleções vai regressar a Itália, que recebeu o Euro1980.

Conforme a UEFA, os dois países apresentaram 20 estádios, dos quais vão ser escolhidos cinco de cada país.

O próximo Campeonato da Europa vai ser disputado, entre 14 de junho e 14 de julho de 2024, pela primeira vez na Alemanha unificada, depois de a RFA ter acolhido o Euro1988.

Em 2021, um ano depois do previsto, devido à pandemia de covid-19, a 16.ª edição do Europeu foi disputada em 11 cidades de 11 países, entre as quais Munique, na Alemanha, e Roma, em Itália, para comemorar os 60 anos da principal competição europeia de seleções de futebol.

JN/MS



SELEÇÃO NACIONAL

Roberto Martínez chama João Neves à seleção

Médio do Benfica convocado pela primeira vez para a seleção principal, tendo em vista os jogos com Eslováquia e Bósnia-Herzegovina.

Roberto Martínez divulgou, na passada sexta-feira (6), a lista de jogadores convocados para os jogos de Portugal com Eslováquia e Bósnia-Herzegovina, relativos à sétima e oitava jornadas do Grupo J da fase de qualificação para o Euro 2024.

Em relação à convocatória anterior, o técnico espanhol apresentou uma grande novidade, com a inclusão de João Neves, médio do Benfica, de 19 anos, que nunca tinha sido chamado à seleção principal.

Martínez convocou ainda Raphael Guerreiro (Bayern), que estava com problemas físicos em setembro. Pepe, lesionado, voltou a ficar de fora.

A seleção portuguesa pode garantir o apuramento se vencer os eslovaques (dia 13), no Estádio do Dragão, depois de já ter ganho as seis primeiras partidas no grupo (um recorde na equipa das quinas), com 24 golos marcados e nenhum sofrido.

Se não conseguir carimbar o passaporte para o Euro à primeira oportunidade, poderá fazê-lo a seguir na Bósnia (dia 16), sendo que esta fase de qualificação só termina em novembro, com jogos no Liechtenstein e em casa com a Islândia.

Eis os 26 jogadores chamados:

Guarda-redes: Diogo Costa (F. C. Porto), Rui Patrício (Roma), José Sá (Wolverhampton)

Defesas: João Cancelo (Barcelona), Néson Semedo (Wolverhampton), Diogo Dalot (Manchester United), Raphael Guerreiro (Bayern), Rúben Dias (Manchester City), António Silva (Benfica), Gonçalo Inácio (Sporting), Toti Gomes (Wolverhampton)

Médios: Palhinha (Fulham), João Neves (Benfica), Danilo (PSG), Rúben Neves (Al Hilal), Vitorinha (PSG), Otávio (Al Nassr), Bruno Fernandes (Manchester United), Bernardo Silva (Manchester City)

Avançados: Cristiano Ronaldo (Al Nassr), Gonçalo Ramos (PSG), João Félix (Barcelona), Rafael Leão (Milan), Diogo Jota (Liverpool), Ricardo Horta (Braga) e Pedro Neto (Wolverhampton).

JN/MS



ARÁBIA SAUDITA

Jorge Jesus vence mesmo sem Neymar

O Al Hilal, treinado pelo português Jorge Jesus, venceu o Al-Akhdoud, por 3-0, aproveitando os deslizes do Al Ittihad e do Al Nassr para se isolar na liderança da Liga da Arábia Saudita.

Mesmo sem Neymar, que foi autorizado a viajar para o Brasil para assistir ao nascimento do filho, o Al Hilal venceu na visita ao terreno do Al-Akhdoud, por claros 3-0, num jogo em que Jorge Jesus levou a melhor sobre o compatriota português Jorge Mendonça, técnico da equipa adversária.

O conjunto de Jorge Jesus chegou ao intervalo a vencer por 1-0, graças a um golo de Michael, e no segundo tempo Milinko-

vic-Savic fez a diferença e bisou num jogo em que o resultado até podia ser mais dilatado se Al Dawsarai não tivesse falhado uma grande penalidade.

O médio português Ruben Neves, jogador do Al Hilal, foi titular e acabou por ser substituído aos 76 minutos num encontro também marcado pela expulsão de Al Rubaie, antes do intervalo, o que condicionou a equipa orientada pelo português Jorge Mendonça.

O Al Hilal está agora na liderança do campeonato saudita com mais um ponto do que o Al Taawon e mais quatro do que o Al Nassr, de Cristiano Ronaldo, que empatou na nona jornada.

JN/MS

BRASIL

Palmeiras fora da final da Libertadores e Abel atira-se aos críticos

Equipa de Abel Ferreira foi eliminada pelo Boca Juniors no desempate por grandes penalidades (2-4).

Palmeiras, treinado pelo português Abel Ferreira, faliu a qualificação para a final da Taça Libertadores de futebol ao perder com o Boca Juniors, nas grandes penalidades (2-4), após o empate a um golo registado no final do tempo regulamentar.

Na segunda mão das meias-finais, disputada em São Paulo, o Boca ganhou vantagem através do avançado uruguaio Edinson Cavani, aos 23 minutos, mas jogou a última meia hora com 10 jogadores, após a expulsão de Marcos Rojo (ex-Sporting).

A jogar em casa, no Allianz Parque, o Palmeiras aproveitou a vantagem numérica para empatar a partida, com um remate de fora da área do também uruguaio Joaquín Piquerez, aos 73 minutos.

Como a primeira mão, realizada em Buenos Aires, acabou empatada 0-0, as meias-finais foram decididas através das grandes penalidades. Aí, o guarda-redes Sergio Romero, que já tinha mantido o empate na partida após a expulsão de Rojo, brilhou com duas defesas nas tentativas de Raphael Veiga e Gustavo Gómez, garantindo o triunfo aos argentinos.

Abel Ferreira e o Palmeiras procuravam qualificar-se pela terceira vez em quatro

anos para a final da Taça Libertadores, depois das presenças em 2020 e 2021, que terminou com a conquista do título em ambas. Em 2022, a formação paulista tinha sido também eliminada nas meias-finais.

O Boca Juniors vai procurar conquistar o sétimo título da mais importante prova sul-americana de clubes face ao Fluminense, que na outra meia-final eliminou o Internacional de Porto Alegre.

A final da Taça Libertadores será disputada no dia 4 de novembro, no estádio do Maracanã, no Rio de Janeiro, casa do Fluminense. A equipa carioca chegou ao jogo decisivo da competição em 2008, mas perdeu nas grandes penalidades para a Liga de Quito, do Equador.

O triunfo do Boca também quebra uma sequência de três anos consecutivos em que os finalistas da Libertadores foram clubes brasileiros: Palmeiras-Santos (2020), Palmeiras-Flamengo (2021) e Flamengo-Athletico Paranaense (2022).

No final do encontro, Abel Ferreira arrastou a imprensa brasileira. “Vocês, às vezes, insultam os treinadores e os jogadores e isso não é agredir, como opinam. Querem que eu diga o quê? Que o responsável da derrota sou eu? Eu sou o máximo responsável pela derrota de hoje”, disparou o técnico português.

JN/MS



MLS

Toronto FC's misery on the road continues with loss to Red Bulls

Toronto FC's final road game in a miserable MLS season proved to be more of the same.

Key players missing. Some positive passages of play. Then what good work that has been done is undone in an instant by a miscue. And a fragile team can't recover, opening the door to more pain.

Bottom line, another loss.

Two goals by Brazil's Luquinhas helped the New York Red Bulls to a 3-0 victory Saturday (7) before an announced crowd of 24,506 at Red Bull Arena as Toronto finished the away-portion of its 2023 league schedule without a single win.

Tom Barlow also scored for the Red Bulls, who needed a victory to keep their post-season hunt alive going into the Oct. 21 final round of the regular season. New York has made the playoffs the last 13 campaigns.

"Obviously at this point, with so many losses, we can't hide from anything," said 23-year-old Spanish midfielder Alonso Coello, one of Toronto's bright spots this season.

"But we've come to a point where everything that can go wrong goes wrong. And even when we might be deserving, as of today, maybe to go to halftime tied, every little mistake we get punished from it.

"So, yeah, I think it's been quite the story for the past three months."

The game at Red Bull Arena marked the 15th and last in charge for interim coach Terry Dunfield. Former Canada coach John Herdman, who was on hand to watch the

match, took charge of the team in training this week during the international break and will run the sidelines for the season finale against Orlando City at BMO Field.

Toronto (4-19-10) went 1-14-0 in all competitions under Dunfield with the lone win coming Aug. 30, a 3-1 decision over the visiting Philadelphia Union.

That record simply shows Dunfield is not David Copperfield, able to vanish a perennial loser. And that three-time MLS coach of the year Bob Bradley, fired June 26 with the team's record at 3-7-10, was likely not the root of the problem.

Dunfield, a former TFC player who will serve as an assistant coach under Herdman, deserves credit for his commitment to the cause in difficult circumstances.

He paid tribute to the resilience of his staff: former Canadian internationals Chris Pozniak, Dejan Jakovic and Dwayne De Rosario as well as Taylor Lord, Harry Jaminson and Steve Haines.

"The way we've been continually kicked ... and kept going, the staff has been a big part of that," he said.

The Red Bulls spent most of the early going trying to find way to unlock a stacked Toronto defence. TFC looked to defend in numbers and then strike on the counter-attack, with Italian Federico Bernardeschi usually leading the way.

But Toronto paid for a mistake in the 45th minute when captain Michael Bradley, playing at the heart of the TFC backline, was caught in possession by Brazilian forward Elias Manoel in the Toronto penalty box. Manoel fed Barlow in front of goal and the Red Bulls forward beat exposed goalkeeper

Luka Gavran for his third of the season.

TFC is now 0-17-1 when it concedes first this season.

Luquinhas made it 2-0 three minutes after the break as the Toronto defence was carved open on a rapid-fire counterattack triggered by a Cristián Gutiérrez's give-away inside the Red Bulls half. Two passes later, Luquinhas surged forward attracting three defenders, but his low shot found the corner of the goal before he was closed down.

The Brazilian midfielder added to Toronto's misery in the 65th minute as the TFC defence was found wanting yet again. The Brazilian, positioned in front of fullback Kobe Franklin, took a fine pass from Kyle Duncan and beat Gavran for his third of the season to complete a seven-pass buildup that started in the New York end when a Toronto attack fizzled out.

At the other end, Red Bulls goalkeeper Carlos Coronel had a quiet night.

Anchored to the bottom of the 29-team league, Toronto has lost six straight and 16 of its last 17 (1-16-0) in all competitions. Excluding the era of breakaway shootout losses, the only MLS team to experience a worse stretch is Cincinnati, which lost 17 of 18 in 2021-22.

Toronto has picked up just four out of a possible 51 points away from home (0-13-4) this season. While it represents the franchise's worst-ever road showing, it also marks the ninth time TFC has won two or fewer games away from home in a season.

Toronto has been outscored 25-0 in its last eight road outings, with its last away goal coming courtesy of Deandre Kerr in

the 11th minute of a 2-1 loss at New England on June 24. TFC's road goalless drought now stands at 799 minutes.

TFC's last road victory was Aug. 27, 2022, a 2-0 decision in Charlotte.

The Red Bulls (10-13-10) were a motivated opponent. Going into weekend play, they sat three places and one point below the playoff line with two games remaining. The win moved the Red Bulls into 10th spot, behind D.C. United on a tiebreaker but with a game in hand — finishing up Oct. 21 at Nashville SC.

The Red Bulls were coming off a 2-1 mid-week victory at league-leading Cincinnati and had lost just once in their previous five matches (2-1-2). But they were winless (0-2-1) in their last three home games.

The New Yorkers are now unbeaten in nine straight meetings (6-0-3) with TFC and have won six straight at home against Toronto dating back to 2018.

Gavran, a rookie who started the season as TFC's No. 4 goalkeeper, made his fourth straight start for Toronto. German forward Prince Owusu made his second career MLS start.

The six-foot-six Gavran had little chance on the goals and did his bit to minimize the damage.

Toronto was without the injured Lorenzo Insigne, Themis Atonoglou, Latif Blessing, Adama Diomande, Sean Johnson, Kerr, Greg Ranjitsingh, Sigurd Rosted and Brandon Servania.

Toronto signed 18-year-old defender Adam Pearlman to a short-term agreement from TFC II to make up the numbers.

TSN/MS

ITÁLIA

José Mourinho goleia em Cagliari

Roma foi a Cagliari somar a terceira vitória consecutiva, numa altura em que o futuro de "Mou" no clube está tremido, segundo alguma imprensa transalpina.

ARoma, treinada por José Mourinho, venceu, no domingo (8), por 4-1 no recinto do lanterna-vermelha Cagliari, em jogo da oitava jornada da Liga italiana, que é liderada pelo AC Milan.

O avançado belga Romelu Lukaku foi a figura maior do encontro, ao marcar dois golos, aos 20 e 59 minutos, tendo os restantes sido marcados pelo argelino Houssem Aouar, aos 19, e Andrea Belotti, aos 51, cabendo ao uruguaio Nahitan Nandez o golo solitário dos anfitriões, aos 86, de grande penalidade.

A Roma, pela qual o guarda-redes internacional português Rui Patrício foi totalista, subiu ao 10.º lugar da Série A, enquanto Cagliari permanece no último, sem qualquer vitória.

JN/MS



Paulo Sousa despedido pela Salernitana

O treinador português Paulo Sousa foi despedido esta terça-feira (10) da Salernitana, após um início de temporada sem qualquer triunfo, anunciou a equipa da Liga italiana de futebol.

De acordo com a equipa de Salerno, Paulo Sousa será substituído pelo italiano Filippo Inzaghi, sem revelar a duração do vínculo.

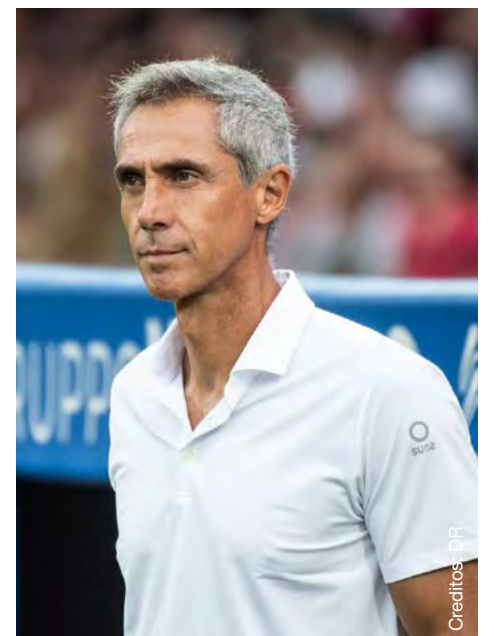
Após oito encontros, a Salernitana ocupa o 19.º e penúltimo lugar da Serie A, com apenas três pontos, fruto de três empates e cinco derrotas, tendo apenas uma vitória, frente ao Ternana, da segunda divisão, na Taça de Itália.

Paulo Sousa, de 53 anos, chegou à Salernitana na última temporada, conseguindo quatro vitórias em 16 jogos, mas salvando a equipa da despromoção.

O antigo médio, que começou a carreira de treinador nas camadas jovens das seleções portuguesas, passou ainda por Queens

Park Rangers, Swansea, Leicester, Videoton, Maccabi Telavive, Basileia, Fiorentina, Tianjin Quanjian, Bordéus e Flamengo, além da seleção da Polónia.

JN/MS





RÂGUEBI

Portugal vence pela primeira vez na história na despedida do Mundial

A seleção portuguesa de rãguebi venceu, pela primeira vez na História, um encontro num Mundial de rãguebi. Portugal despede-se da competição com triunfo conseguido em cima dos 80 minutos.

A seleção portuguesa de rãguebi venceu, por 24-23, o encontro frente às Ilhas Fiji, na despedida dos “lobos” do Mundial de rãguebi, em França.

Portugal venceu, pela primeira vez na história da modalidade, um jogo num Mundial de rãguebi.

A equipa fijiana procurou impor, na primeira parte, um estilo de jogo “parti-

do”, assente em ataques rápidos à mão, aproveitando a potência física dos seus três-quartos para colocar dificuldades às linhas atrasadas portuguesas, mas a capacidade de sacrifício dos “lobos” foi suficiente para impedir que as Ilhas Fiji chegassem ao ensaio. Os erros cometidos por ambas as equipas deram origem a várias oportunidades para ensaio, no entanto, o marcador apenas foi alterado, no primeiro tempo, por dois pontapés de penalidade, um para Portugal, e outro para os fijianos.

Os “lobos” apresentaram uma versão mais disciplinada depois do intervalo, e, cinco minutos depois do recomeço da partida, adiantaram-se no marcador, com

ensaio de Rafaelle Storti. As Ilhas Fiji ainda conseguiram voltar a igualar o resultado, mas um cartão amarelo de Botia, por placagem alta sobre Rodrigo Marta, voltou a fazer pender a balança para o lado luso. Portugal capitalizou a superioridade numérica com um ensaio de Francisco Fernandes, na sequência de um alinhamento lateral, com “maul” dinâmico.

Novamente com 15 jogadores em campo, o conjunto fijiano fez usar o poderio físico dos seus avançados para igualar, novamente, o encontro, através de um ensaio de Doge.

Nos últimos 10 minutos da partida, duas penalidades, convertidas por Lomani, de-

ram a vantagem às Ilhas Fiji.

Quando parecia que a derrota era o desfecho mais provável, Rodrigo Marta voltou a vestir a pele de herói, e marcou o ensaio que colocou a equipa portuguesa a dois pontos da vitória.

Samuel Marques, chamado a converter o ensaio, voltou a ser decisivo, tal como já tinha sido no torneio de repescagem para o Mundial, frente aos Estados Unidos da América, e acertou, entre os postes, o pontapé que deu a histórica vitória a Portugal.

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



FUTSAL

Portugal goleia Arménia e está mais perto do Mundial

A Seleção Nacional de futsal goleou a Arménia, por 7-1, em jogo da quarta jornada do grupo E da Ronda de Elite de acesso ao Mundial 2024.

Na Póvoa de Varzim, marcaram para a equipa das quinas Pany Varela (4m), Afonso Jesus (8m), Zicky Té (8m e 32m), Neves (17m), Tomás Paçó (25m) e

Kutchy (30m). Vladimir Sanosyan, aos dois minutos, fez o golo da formação visitante.

Portugal consolida assim a liderança do grupo E, com quatro vitórias em outros tantos jogos: o apuramento pode ser carimbado já no próximo jogo, em dezembro, frente à Finlândia.

JN/MS

FÓRMULA 1

Max Verstappen sprinta para o terceiro título mundial

O neerlandês Max Verstappen sagrou-se, no passado sábado (7), tricampeão do Mundo de Fórmula 1, após ter sido segundo classificado na corrida sprint do Grande Prémio do Qatar, ganha por Oscar Piastri.

O piloto da Red Bull largou do terceiro lugar da grelha de partida e, sabendo que apenas tinha de ser sexto classificado para levantar o troféu, não desperdiçou a oportunidade.

Depois do polémico título de 2021, alcançado na última corrida após uma disputa incrível com Lewis Hamilton, e do bis de 2022, Max Verstappen entra na galeria dos tricampeões do Grande Circo, o que lhe permite igualar nomes como Jack Brabham, Jackie Stewart, Niki Lauda, Nelson Piquet e Ayrton Senna.

Aos 26 anos, o neerlandês tem muito tempo pela frente para procurar mais recordes na F1, o primeiro dos quais será, naturalmente, a procura do tetra, que lhe permitirá atingir o patamar de Alain Prost e Sebastian Vettel. Juan Manuel Fangio tem cinco títulos e o recorde absoluto (sete) continua a ser dividido por Michael Schumacher e Lewis Hamilton.

No Circuito de Lusail, a corrida sprint teve dois McLaren na linha da frente da grelha de partida, com Oscar Piastri a fazer valer a "pole position" e a manter a liderança até à terceira volta, altura em que foi ultrapassado por George Russell.

Com um início cauteloso, Verstappen caiu para quinto no arranque, mas, ao contrário dos Ferrari que sentiram problemas com os pneus macios, ultrapassou Charles Leclerc e Carlos Sainz para recuperar o terceiro lugar.

Na frente, e sob o olhar atento do cam-

peão do Mundo, também o Mercedes de George Russell sentiu problemas com as borrachas mais macias, perdendo a liderança para Oscar Piastri, que tinha pneus intermédios montados no McLaren.

O suspense, se é que o havia, sobre a luta pelo título mundial acabou na 11.ª volta quando Sergio Pérez desistiu, após um toque com Esteban Ocon e Nico Hulkenberg, que motivou a terceira entrada do "safety car" em pista.

A três voltas do fim, Verstappen ultrapassou Russell e partiu, então, em busca de Oscar Piastri, mas o australiano festejou mesmo a primeira vitória da carreira na F1, embora se trate de uma corrida sprint e, por isso, não entre para as estatísticas oficiais de triunfos.

"Nem sei o que dizer. Que grande ano. Muito obrigado por terem feito um carro tão bom. Não vos consigo agradecer o suficiente", disse Verstappen, na comunicação rádio com a equipa, mal viu a bandeira de xadrez no Qatar.

JN/MS



FORA DE JOGO

Às segundas-feiras, Vitor Silva, do Benfica, Carmo Monteiro, do Porto, e Sergio Ruivo, do Sporting, entram em campo, fazem remates certos e defesas seguras.

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

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

Não fique Fora de Jogo.

NHL

Matthews scores hat trick as Maple Leafs rally to beat Canadiens

Sheldon Keefe stepped to the podium and was asked what he took away from his team's first game of the season.

“Two points,” replied the Maple Leafs head coach. “That’s about it.”

On an opening night where Toronto fumbled the puck, tripped over its own feet and faced two daunting deficits, Keefe was happy with the result.

And not much else.

Mitch Marner scored the only goal of the shootout after Auston Matthews registered the eighth hat trick of his career Wednesday (11) as the Leafs fought back from 2-0 and 5-3 holes to defeat the Montreal Canadiens 6-5 in a wild opener for both teams.

After the Leafs and Canadiens traded chances in the 3-on-3 extra period that included a Montreal power play, Marner moved in on Jake Allen and fired upstairs on Toronto's third attempt before Ilya Samsonov stopped Kirby Dach at the other end to seal it.

“The game presented almost everything that you can think of,” Keefe said. “It’s all over the place, which you don’t love to see.”

William Nylander, with a goal and an assist, and Noah Gregor also scored in regulation for Toronto. Samsonov made 19 saves through 65 minutes.

“No quit in our group — proud of that,” Marner said.

“Bit of a roller-coaster,” added Matthews, who scored the 300th, 301st and 302nd goals of his career. “Nice to get the win, (but) there’s a lot of things that we can definitely clean up.”

John Tavares had three assists, while John Klingberg, in his first game with the Leafs, chipped in with two.

Alex Newhook, with two goals in his Canadiens debut, Cole Caufield, Jake Evans and Jesse Ylonen replied for Montreal. Allen stopped 37 shots.

“There’s emotional swings,” said Dach, who had two assists. “We’ve got to find ways to keep on moving forward and keeping rolling the way we were rolling.”

“We took our foot off the gas pedal.”

Trailing 3-2 early in the third period after conceding that two-goal edge, the Canadiens got even at 4:25 on a power play when Caufield's shot hit the stick of defenceman T.J. Brodie.

Montreal went back in front just 1:22 later when Newhook, acquired from the Colorado Avalanche in June, tipped a point shot past Samsonov.

Ylonen then made it 5-3 at 11:55 when he jumped on a turnover and roofed a back-



hand.

“Not a fun game for goalies,” Samsonov deadpanned. “Especially for Toronto goalies.”

But Matthews scored his second of the night with 4:32 left in regulation and Samsonov on the bench for an extra attacker. He beat Allen from a tough angle before completing the hat trick with 1:07 remaining on the clock to send Scotiabank Arena into a frenzy.

“That’s what you need from your best people at times when it’s looking dire,” Keefe said. “The game’s kind of slipping away ... I would like it to start that way and get out in front of it.”

“But I liked the way that those guys responded.”

Leading 2-0 early in the second, the Canadiens appeared to go ahead by three on a power play, but Caufield's effort was wiped off the scoreboard when Keefe correctly challenged for offside.

That completely flipped the script — at least momentarily.

The Leafs cut the deficit in half at 7:41 when Gregor, who earned a job in training camp on a professional tryout, snapped a shot past Allen.

Toronto, which advanced in the playoffs for the first time in nearly two decades last spring, tied it on a power play at 14:51 when Matthews became the fifth player in franchise history with 300 goals.

Nylander hit the post before that equalizer, but found the scoresheet with 44.5

seconds left in the period when he blasted a one-timer to give the Leafs their first lead, and set the stage for a wild third.

Toronto centre Fraser Minten made his NHL debut on the third line between fellow rookie Matthew Knies, who played 10 regular-season and playoff games last spring, and Calle Jarnkrok.

The Leafs, who lost to the rebuilding Canadiens in last season's curtain-raiser, are hoping for a better start in 2023-24 after combining to go 8-8-3 in October the last two campaigns as they look to challenge for top spot in both the Atlantic Division and Eastern Conference.

Expected to once again be in tough in an ultra-competitive division, Montreal went ahead 1-0 at 3:01 of the first when Brodie fell at the offensive blue line and Evans raced in alone on a breakaway.

Montreal made it 2-0 just 70 seconds into the second when Newhook finished off a pretty 3-on-2 for his first with Montreal in the first of many momentum swings.

“These things are always easy to process when you get the two points,” Keefe said.

“But there’s a lot of things we’ve got to do better than we did tonight.”

DOMI'S DEBUT

The son of former Toronto enforcer and fan favourite Tie Domi said before the game he hopes to chart his own path with the Leafs.

“My dad had a great career here,” Max Domi said. “Gave everything he had to this city.”

With the weekend trade of Sam Lafferty to the Vancouver Canucks, his dad's old No. 28 became available.

“Absolutely not,” Domi replied when asked if he was switching from No. 11. “That’s my old man’s number.”

MONTEMBEAULT SITS

Allen, 33, got the start ahead of Sam Montembeault, 26, in Montreal's crease on opening night.

“Sam knows I believe in him,” Canadiens head coach Martin St. Louis said a few hours before puck drop. “He’s going to be a big part of this team.”

UP NEXT

Toronto: Hosts the Minnesota Wild on Saturday (14).

Montreal: Hosts the Chicago Blackhawks on Saturday (14).

TSN/MS

NBA

Neemias Queta chega à dezena de pontos pelos Boston Celtics



Depois dos sete pontos apontados na estreia pelos Celtics, frente aos Knicks, Neemias Queta elevou o registro no duelo com os 76ers, conseguindo números interessantes (10 pontos, três ressaltos e duas assistências), apesar de ter sido utilizado durante praticamente metade dos minutos do jogo anterior.

O poste internacional português, de 24 anos, deixou recentemente os Sacramento Kings, após se ter lesionado durante a Summer League da NBA, mas acabou por ser contratado pelos Boston Celtics, mantendo-se na liga de basquetebol mais mediática do mundo.

JN/MS

Raptors remain undefeated in Vancouver, beat Kings in pre-season action

Vancouver continues to be a happy place for the Toronto Raptors.

Playing their first pre-season game in the West Coast city since 2018, Toronto defeated the Sacramento Kings 112-99 on Sunday (8) night at Rogers Arena.

The Raptors, who have now won six straight pre-season games in Vancouver over the years, dressed their top five to start Sunday's (8) game, as Toronto head coach Darko Rajakovic looked to implement his new style of offence.

"We have a lot of scorers. It's not like we lost Pascal, O.G. (Anunoby) and Scottie. We've still got the same guys that can score the ball," said veteran Chris Boucher.

The Raptors started the first half slowly, with the Kings capitalizing off the transition game with steals and blocks to break down court quickly.

"There's a time and place (for them)," said Rajakovic about his team's missed shots leading to turnovers. "I thought our guys did a good job attacking and sharing the ball."

But by the third quarter, the Raptors had increased the tempo and boosted their lead to 23 points allowing bench players to experience some valuable game time.

The Raptors outrebounded their opponents 48-34 and went 10 of 29 from beyond the arc.

"It's not just about the pace of running, it's also about making the right decisions and playing to the strengths of our team and finding open people," said Rajakovic. "There's a lot of room for growth and it's going to be a focus."

Rookie Gradey Dick entered the game with under two minutes left in the third



quarter, quickly setting up Gary Trent Jr. for three before recording his first bucket with a jumper. Dick finished the game with five points.

"He's doing an amazing job and he's the future of this organization," said Rajakovic. "But he cannot skip any steps."

His arrival was greeted by cheers from the Rogers Arena crowd who had been chanting "We want Gradey" from midway through the third quarter.

"It was cute," Rajakovic said with a smile. Toronto got O.G. Anunoby and Trent Jr. involved more as the game went on, with the pair finishing with 14 and 22 points, respectively.

Rajakovic spoke during the week of having Scottie Barnes involved more in setting the tempo of the offence, and he was true to his word.

Barnes finished the game with 15 points, seven rebounds and four assists in 18 minutes.

The game also marked Dennis Schroder's debut as a Raptor, having signed as a free agent during the summer.

The speedy point guard helped lead Germany to the FIBA World Championship in August.

Schroder finished the game with six points, as well as five rebounds and assists apiece. "It's a credit to Jakob (Poehl) as well for setting the screens and then me making the simple plays for my teammates and for myself," Schroder said after the game.

"That's what we've got to do. Play good defence, run in transition, in offence make easy points, easy layups, easy threes. It's what I've been doing my whole career."

He was a late arrival to the Raptors, having been given time off to recover from his international play.

"He's going to give us another dimension in the transition offence," said Rajakovic.

The Kings finished 48-34 in 2022-23 season making the playoffs for the first time in 16 seasons, before losing in seven games to the Golden State Warriors in the first round of playoffs.

Sacramento relied on Sasha Vezenkov for their offensive output as the power forward finished with 12 for the Kings.

He signed a three-year, \$20 million deal with Sacramento after playing in Europe for 12 years.

The Raptors finished 41-41 last season, losing to the Chicago Bulls in the play-in game, with head coach Nick Nurse fired shortly after.

Sunday (8) marked Toronto's first of four pre-season games. The Raptors return to Toronto to host the Cairns Taipans on Oct. 15, before heading to Chicago to take on the Bulls two days later.

TSN/MS



SOCCER PLAYERS WITH PASSION



FREE TRYOUTS | PROFESSIONAL AFFILIATION

SOCCER PLAYERS WANTED

U6-U18

GIL VICENTE FC TORONTO
647-573-6611



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








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)



Ontario launching new plan to track job-related illnesses

Tens of thousands of Ontario workers were compensated last year after getting sick from exposure to toxins on the job, yet a new report commissioned by Premier Doug Ford's government says many cases of workplace-related illness are being missed.

The report, to be released on Tuesday (10), is an independent review of Ontario's system for preventing and responding to occupational diseases, such as cancers, lung conditions or neurological disorders that are linked to the working environment.

The report says workers can struggle to get a prompt diagnosis or compensation, all because symptoms may not appear until a long time after exposure to a toxin.

"The crucial link between exposures at work and symptoms of disease is often missed by employers, health-care providers and workers themselves," says a draft of the report, which the government provided to CBC News in advance of its release.

In 2022, Ontario's Workplace Safety and Insurance Board (WSIB) approved more than 40,000 claims for occupational disease, defined as a "condition that results from exposure to a physical, chemical or biological agent in the workplace."

The government ordered the review last year and commissioned the MAP Centre for Urban Health Solutions at St Michael's Hospital to produce the report.

"The Ontario health and safety system and the healthcare system are not well connected. Workers must navigate between the work and healthcare landscapes on their own," says the report.

Among the report's key recommendations:

- Launch a public awareness campaign on occupation disease, focused on the link between work and health.
- Create an occupational disease surveillance system.
- Improve the system for workplace medical screening.

In response to the report, Ontario's labour minister will on Tuesday announce plans for a new system for tracking diseases and long-term illnesses contracted on the job.

Provincial officials told CBC News that the government will commit to creating Canada's first occupational exposure registry, move that Labour Minister David Piccini says will speed up diagnosis of workplace-related diseases and improve worker compensation.

"We know that there are people who still fall ill because of their job, and they should have the confidence to know that they and their loved ones will be taken care of, and this isn't happening enough," Piccini said in an interview.

Ford appointed Piccini as minister of labour last month to replace Monte McNoughton, who resigned his seat for a private sector post.

Such was the case with the thousands of northern Ontario miners who were forced to inhale the aluminum oxide dust called McIntyre Powder, a substance that their employers told them would protect them from the lung disease silicosis.

Instead, many of these miners developed other lung ailments or neurological disorders such as Parkinson's disease.

It was only in recent years, some four decades after the use of McIntyre Powder ceased, that Ontario's WSIB began automatically compensating all miners who developed Parkinson's after exposure. The



Credit: DR

province issued a formal apology in 2022.

Janice Martell, founder of the McIntyre Powder Project, said she welcomes the government's commitment to create a provincial registry of occupational exposures to a wider range of toxins.

Janice Martell started the McIntyre Powder Project to prove there was a potential link between inhaling the powder and neurological disease. Her advocacy helped lead to the Ontario government's apology in 2022. (Yvon Theriault/Radio-Canada)

"We're not going to break the cycle of occupational disease unless we look at what workers are exposed to and what their health issues are," Martell said in an interview.

Martell's father, Jim Hobbs, inhaled McIntyre Powder while working as a miner and died in 2017 of Parkinson's. She spearheaded the effort to gather the names and health status of former miners who had been exposed, crucial evidence toward establishing its link with disease.

"Workers have been exposed to stuff for years, stuff that we know is toxic," Martell said.

"When we go and see a doctor, the doctor will ask about your family medical history, they'll ask you about lifestyle factors: 'Do you drink? Do you smoke?' How often have we been asked at our doctor's: 'What do you do for a living? What are you exposed to in your workplace?'"

Other steps the government will announce on Tuesday include improved monitoring of silica exposure in the construction and mining industries and the creation of an occupational illness leadership table of industry experts and worker advocates to guide action on the report's recommendations.

CBC/MS

Statistics Canada reports value of building permits up 3.4% in August



Statistics Canada says the total monthly value of building permits in Canada rose 3.4 per cent in August to \$11.9 billion, as gains in the non-residential sector offset modest declines in residential construction plans.

The agency says the total monthly value of non-residential permits rose 14.8 per cent to \$5.0 billion in August.

The increase came as permits were issued for hospital renovations in Toronto and North Vancouver, B.C., a new university building in Kelowna, B.C., a new correctional facility in Thunder Bay, Ont., and a new arena in Whitby, Ont.

On the residential side, the total

monthly value of permits issued fell 3.7 per cent to \$6.8 billion in August as the value for permits for multi-unit construction intentions fell 9.5 per cent to \$3.9 billion. However, the value of single-family home permits in August rose 5.5 per cent to \$2.9 billion in August, marking the fourth consecutive monthly increase.

The indicator comes as politicians across the country look for ways to increase the pace of new home construction in a bid to help alleviate the housing shortage in Canada.

On a constant dollar basis, the total value of building permits was up 4.3 per cent in August.

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

A Invasão do Percevejo Asiático

Paulo Gil Cardoso
Opinião



Na zona de Guimarães e Braga as queixas sobre uma praga de percevejos têm sido muitas nos últimos dias.

O Percevejo-Asiático, *Halyomorpha halys*, parece ser o inseto identificado nesta invasão inesperada, sendo a sua maior atividade registada em Creixomil, concelho de Guimarães.

Se a identificação estiver correta, como veiculado pela Proteção Civil Municipal de Braga, este percevejo não constitui qualquer perigo para o ser humano ou para os animais, a não ser o incómodo quando em grande número e por exalar um odor forte e desagradável, não morde, não pica, não suga sangue, nem transmite doenças, ao contrário de alguns dos seus parentes como o caso do Percevejo-de-Cama, *Cimex lectularius*, que se alimenta de sangue humano e de outros animais, usualmente durante a noite. Este último, deixou Paris em estado de sítio no início do corrente mês.

Apesar de inofensivo para os humanos, o Percevejo-Asiático, é uma espécie exótica e invasora na Europa, estando a provocar elevados estragos em culturas, este polígrafo é capaz de se alimentar de mais de 300 espécies de plantas. Em comunicado de 2019 do Governo português pode ler-se:

“Esclarecimento sobre o percevejo asiático - *Halyomorpha halys* é um percevejo que tem vindo a causar preocupações em vários países terceiros, nos quais tem provocado estragos avolumados em várias culturas, designadamente em espécies de fruteiras. No território da União Europeia já se conhece a sua presença em pelo menos 15 Estados Membros, sendo Itália caso que suscita maior preocupação, onde se registam importantes estragos nas culturas. (...)”

Face às características deste inseto, é expectável a sua dispersão pelo território da UE, em particular através do movimento de mercadorias, de meios de transporte e de pessoas, pelo que os agricultores devem estar particularmente atentos à eventual presença do inseto em maquinaria e bens que entrem nas suas explorações agrícolas. Em caso de deteção, deverão ser tomadas medidas de controlo. Além da luta química, estão já a ser estudadas formas de controlo biológico desta praga, nomeadamente o uso

de agentes já usados em fase experimental em Itália.” (<https://www.portugal.gov.pt/pt/gc21/comunicacao/comunicado?i=esclarecimento-sobre-o-percevejo-asiatico>).

“O Percevejo-Asiático tornou-se um autêntico “globetrotter”, em 2001 apareceu nos E.U.A, estando a provocar milhões de dólares de prejuízos, em 2017 surge no Chile, de seguida instalou-se na Europa partindo da Suíça em 2004. A sua dispersão atinge mais de 22 países, sendo o impacto mais significativo no norte de Itália, dizimando pomares de frutícolas. Os seus alvos são essencialmente hortícolas e árvores de fruto.”

Paulo Gil Cardoso • ambientalista e ativista político

Era previsível que alastrasse para Portugal, uma vez que existiam já populações consideráveis na Catalunha (Espanha).

O inseto viaja facilmente infiltrado em bagagens e embalagens, passando despercebido. Chegado a um novo território pode passar alguns anos sem ser notado, até atingir populações consideráveis, configurando então situações de pragas. E

Em Portugal teme-se que poderão afetar gravemente várias culturas agrícolas, com incidência provável na produção de laranjas, tomates, peras e uvas. Noutros países europeus verificam-se perdas que chegam aos 90%.

Aparentemente as alterações climáticas não parecem favorecer este inseto, no entanto, a sua reprodução massiva é propícia com temperaturas e humidade elevadas. De qualquer forma, a ação humana é que potenciou a sua dispersão, o gigantesco número de viagens e transportes de mercadorias permitiu-lhes boleias confortáveis para qualquer parte do mundo.

Resta-nos apenas tentar conter e reequilibrar... Cada passo que damos, cada peça do puzzle que movimentamos, alteram o futuro e o funcionamento da Terra... tentemos descobrir que peças mover para que haja equilíbrios...

Mais próximo.
Mais dinâmico.
Mais atual.

www.mileniostadium.com

O mesmo de sempre, mas melhor!



Uma pedra... nos rins!



Credito: DR

“Ter uma pedra no sapato”, que é como quem diz ter um problema, que nos está a causar algum tipo de desconforto, por resolver. Ora com certeza quem inventou esta expressão tão usada pelos portugueses não estaria a referir-se a algo verdadeiramente incomodativo... caso contrário teria dito: “uma pedra nos rins”!

Final, os cálculos renais provocam uma das piores dores que o ser humano pode sentir, sendo mesmo comparadas às do parto e às provocadas por doenças como cancro e enfarte, segundo a literatura médica.

A litíase renal, nome científico desta condição, pode afetar qualquer pessoa, mas existem claramente fatores de risco que potenciam o seu aparecimento.

AS DOENÇAS RENAIS

Antes de mais é importante realçar que os rins são um dos mais importantes órgãos para o equilíbrio do nosso organismo, desempenhando um papel fundamental como regulador homeostático. Daí a importância de estarmos alerta para os sinais de que algo possa não estar bem.

Entre os fatores de risco de desenvolvimento de uma doença renal estão aqueles que podem ser modificáveis - ou seja, sobre os quais podemos exercer influência - e os não modificáveis. Nestes últimos incluem-se:

- Prematuridade ou baixo peso à nascença

- História familiar de doença renal
- Envelhecimento

Já entre os fatores de risco modificáveis estão:

- Hipertensão arterial
- Diabetes
- Obesidade
- Consumo frequente de anti-inflamatórios não esteroides
- Episódios repetidos de infeção urinária
- Litíase renal (pedra nos rins)
- Obstrução urinária (ex.: associada a hipertrofia da próstata)
- Tabagismo

Entre os sintomas poderão estar, numa fase inicial, alterações das características da urina (como por exemplo urina com espuma ou sangue). Mais tarde poderão surgir outros como cansaço, inchaço das pernas, perda de apetite, náuseas, vômitos, alterações da concentração e alterações do sono.

Estima-se que cerca de 10 a 15% da população mundial sofra de doença renal crónica.

MAS ENTÃO, O QUE SÃO AS PEDRAS NOS RINS?

As pedras nos rins - uma das mais comuns doenças renais - são um género de massa sólida, resultante de material que se cristaliza no rim a partir de sais minerais

presentes na urina. Estas podem aí ficar durante muito tempo - anos, até - sem que provoquem qualquer tipo de sintoma. No entanto, quando estas se deslocam para a bexiga através do ureter - um tubo muito fino e sensível que liga os rins à bexiga - provocam a cólica renal, caracterizada por dores excruciantes e praticamente insuportáveis. As pedras nos rins podem ainda causar perda de sangue na urina (hematúria) ou infeções renais (pielonefrite).

De forma simplista, os cálculos renais podem surgir por conta de fatores genéticos e/ou ambientais. Ao contrário do que se possa pensar - e desejar - acabam por ser bastante comuns.

Sabe-se que os homens apresentam o dobro da tendência para desenvolvimento desta patologia em relação às mulheres, sendo que, por norma, o primeiro episódio ocorre por volta dos 30 anos. Já entre as mulheres existem dois picos de incidência - aos 35 e 55 anos. Regista-se também um aumento de cerca de 20% do número de casos de cálculos renais no verão, já que nessa estação, com o aumento das temperaturas, transpiramos mais e, portanto, perdemos líquidos essenciais - tal provoca a concentração de sais minerais na urina. Mais ainda, pode haver tendência para uma alimentação menos saudável e deficiente hidratação.

Outros fatores que podem aumentar a probabilidade da sua ocorrência são:

- História familiar de litíase urinária (pedra nos rins)
- Obesidade

- Baixo débito urinário
- Patologias em certas glândulas ou nos rins
- Determinados medicamentos e suplementos
- Baixa concentração urinária de elementos protetores como o citrato ou magnésio (que ajudam a inibir a formação de cálculos).

A MAIOR DE SEMPRE

No passado mês de junho, médicos das Forças Armadas do Sri Lanka anunciaram que haviam realizado com sucesso uma cirurgia de remoção da maior e mais pesada pedra no rim do mundo: nada mais nada menos do que uma pedra com 13,372 centímetros de comprimento e com 801 gramas de peso! Soube-se também que a cirurgia de remoção foi feita por três médicos a um paciente de 62 anos.

Mas para que tenham realmente ideia do tamanho deste cálculo renal podemos colocar a coisa nestes termos: era do tamanho de uma uva, do comprimento de uma banana e com o peso de quatro hamsters!

O seu tamanho e peso realmente impressionantes quebraram dois recordes mundiais, reconhecidos pelo Guinness World Records - os anteriores eram de 13 centímetros de comprimento, estabelecidos na Índia em 2004, e 620 gramas de peso, registados no Paquistão em 2008.

Inês Barbosa/MS

PORTUGAL
À VISTA

cultura | tradição | histórias | lugares

Citytv Saturdays
7:30 am to 9 am

Global Durham Sundays
10 am to 12 pm



CAMOESTV.com



Credito: DR

Desapegando das Mágoas

Um caminho para a liberdade interior

Adriana Marques
Opinião



Hoje, vamos falar sobre um tema que, mais cedo ou mais tarde, toca a vida de todos nós: mágoas. Afinal, quem de nós nunca experimentou essa sensação de desapontamento ou injustiça? Eu mesma tenho as minhas histórias, mas quero compartilhar como enfrentar as mágoas é um caminho para a liberdade interior.

As mágoas podem ser como pesos que carregamos conosco, muitas vezes sem perceber. Às vezes, é uma pa-

lavra dura dita por alguém, outras vezes é uma promessa quebrada. Independentemente da origem, essas mágoas podem se instalar, moldando nossa visão do mundo e de nós mesmos.

Entretanto, como já ouvimos, carregar ressentimentos é como beber veneno e esperar que a outra pessoa morra. As mágoas não afetam aqueles que as causaram tanto quanto nos prejudicam. Isso não significa que devemos simplesmente esquecer e perdoar automaticamente, mas sim que podemos escolher como lidar com elas.

A primeira etapa é reconhecer essas mágoas. Isso pode ser difícil, pois muitas vezes as escondemos em camadas de negação. Mas quando confrontamos nossos sentimentos, damos o primeiro passo para a cura.

Em seguida, é importante se permitir sentir. Não é vergonhoso ficar chateado ou magoado. É um aspecto natural da experiência humana. Permita-se vivenciar essas emoções, explore-as e, em seguida, liberte-as.

O perdão, quando possível, é um caminho poderoso. Isso não significa que você está absolvendo a outra pessoa, mas sim que está se libertando do fardo de carregar a mágoa. O perdão é um presente que você dá a si mesmo.

Às vezes, a mágoa vem de dentro, de erros ou arrependimentos passados. Nesses casos, é importante lembrar que todos cometemos erros. Eles não definem quem somos. Aceitar nossas próprias imperfeições é uma forma de autocompaixão.

Mas o mais importante é lembrar que as mágoas não têm o poder de determinar nosso presente ou futuro.

Nós temos o controle sobre como lidamos com elas. Quando soltamos as mágoas, abrimos espaço para a alegria, a paz e a aceitação.

Liberdade interior é um presente que você merece dar a si mesmo. Então, lembrem-se de que enfrentar as mágoas é um ato de autoamor. É um passo em direção à sua própria liberdade e felicidade. Dê esse passo. Afinal, o peso das mágoas não é algo que você precisa carregar.

**WE ARE
MOVING
TO** **tln**

**SAME SHOW, SAME TIME,
DIFFERENT CHANNEL**
Saturdays, 8:00 - 9:30am

RELAÇÃO ESTRITAMENTE PROFSSIONAL



“Beckham” estreou recentemente na Netflix e tem dado que falar: nesta série documental, David Beckham faz várias revelações sobre a sua vida pessoal e profissional e, dentro deste último tópico, o ex-atleta acabou por abordar relação com o treinador Carlos Queiroz, com quem se cruzou no Manchester United e no Real Madrid. “Não sabia nada sobre ele, nada de nada... Não percebíamos como é que tinha chegado ali [a treinador do Manchester United], mas chegou”, afirmou. “Nunca me dei bem com ele”, disse ainda, sem rodeios.

MAVIE



Mavie, a primeira filha em comum de Neymar e Bruna Biancardi, nasceu às 00h21 da passada sexta-feira (6). A menina nasceu de cesariana, na maternidade São Luiz Star, em São Paulo. “Nossa Mavie chegou pra completar nossas vidas. Seja bem-vinda, filha! Você já é muito amada por nós... obrigada por ter nos escolhido”, escreveu o casal numa publicação conjunta no Instagram. De lembrar que Neymar já é pai de Davi Lucca, de 12 anos, fruto de um anterior relacionamento com a influencer Carol Dantas.

BATENTE (NO MÍNIMO) INUSITADO



Gwyneth Paltrow deu uma entrevista à Vogue durante o verão: durante a mesma, respondeu ao desafio das “73 Questões”, momento que foi gravado nas sua casa nos Hamptons. Enquanto o entrevistador Joe Sabia era conduzido pela atriz, de 52 anos, pela sua casa, enquanto esta respondia às perguntas, houve um momento que, sem dúvida, acabou por se tornar num dos maiores destaques da conversa. Enquanto percorriam diferentes recantos do seu jardim, a câmara acaba por parar em frente a um portão, mostrando que o mesmo se mantém aberto graças a um “batente” muito especial: o Oscar que Gwyneth ganhou em 1998, de Melhor Atriz, com o filme “A Paixão de Shakespeare”. “Que lindo Oscar”, comentou Joe Sabia. “É o meu batente. Funciona perfeitamente”, respondeu a atriz.

UM OUTFIT MUITO DOCE



A 61.ª edição da Lisboa Fashion Week aconteceu entre o passado dia 5 e 8 de outubro, sob o tema “À La Carte” – ora, Diorivato – nome artístico de Thalys Peterson, de 26 anos – soube imediatamente o outfit que iria usar. É que o modelo tinha, apenas algumas semanas antes, protagonizado uma campanha onde só usava peças feitas com açúcar – o designer português Filipe Blanquet, conhecido pelos vestidos volumosos e pouco convencionais, é o autor do look usado por Diorivato, que foi dos mais comentários e que mais curiosidade despertou. Tratava-se então de um colete laranja, onde cerca de 200 aplicações em forma de suspiro contrastavam com transparências.

“Toda a gente me dizia que era muito bonito, diferente e colorido. Quando se aproximavam, viam que estava a derreter devido ao calor”, contou, à NiT. Só aí “percebiam que era açúcar porque começou a ficar todo pegajoso. E quando explicava o conceito, ficavam encantadas”, acrescentou. Diorivato acrescentou ainda uns óculos retangulares da mesma coleção, na mesma cor e material, com aplicações que pretendiam imitar pastilha elástica. O único artigo novo que o modelo acrescentou foi um par de calças de alfaiataria, para dar destaque às criações de Filipe Blanquet. Diorivato chegou a Lisboa em 2021, vindo de São Paulo, para seguir o sonho de se tornar estilista. Hoje em dia estuda design de moda na ETIC, em Lisboa, e assume ter especial interesse pelo que é feito no país nesta área.

UM PAÍS PARA RICOS?

Salvador Sobral venceu a Eurovisão em 2017 e desde então tem visitado vários países: quer seja em tournée, para apresentar novos trabalhos discográficos, para dar entrevistas ou tão somente para aproveitar algum do seu tempo livre para viajar e relaxar. Recentemente, o cantor e compositor foi um dos convidados da semana do “La Resistencia”, do Movistar Plus+. A conversa com David Broncano, apresentador do programa espanhol, abordou diversos temas: as suas novas canções, Portugal e até mesmo o Mundial de 2030. Depois de falar um pouco do seu novo disco, “Timbre”,

Salvador acordou a temática da união ibérica para organizar o Mundial de futebol, com Broncano a confessar que gostaria muito de ver essa mesma união para lá do futebol. “Uma Península Ibérica só com um governo”, disse o apresentador.

“Infelizmente, devido ao Governo e às condições, [Portugal] é um país que não é para os portugueses, mas para os franceses que lá vivem, é para quem compra casa, para os ricos. Para esses é super bom”, atirou o cantor, lançando críticas aos problemas que o país atravessa, relacionados com a habitação. “Portugal é um país fenomenal, mas mais para quem o visita do que quem por lá vive”, disse também. De lembrar que o cantor lançou o seu último álbum a 29 de setembro – ele é composto por 11 temas em português, espanhol e francês, que refletem a fase positiva que o artista está a viver, incluindo a paternidade. Existe ainda uma homenagem ao dador do coração que lhe salvou a vida, em 2018.



CASAMENTO REAL



28 anos depois, eis que Portugal voltou a poder assistir a um novo enlace real. Foi no passado sábado, dia 7 de outubro, que a infanta Maria Francisca de Bragança casou com o advogado Duarte de Sousa Martins. A cerimónia aconteceu na Basílica do Palácio Nacional de Mafra e reuniu diversas personalidades: estiveram presentes, por exemplo, os príncipes Louis e Sébastien (filhos do Grão-Duque do Luxemburgo), bem como “representantes das famílias reais do Liechtenstein e da Bélgica, e da nobreza italiana e dos países do sul”.

Também o Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, Durão Barroso, Paulo Portas, Pedro Santana Lopes, Carlos Moedas e Miguel Albuquerque marcaram presença neste casamento. Acompanhada pelo pai, D. Duarte Pio, a infanta subiu ao altar usando um vestido branco, comprido, com uma pequena cauda e com um pequeno decote em “V”, da autoria de Luzia do Nascimento, costureira de alta-costura que já trabalha há vários anos para a casa real. Maria Francisca usou o mesmo véu e tiara, com 800 diamantes montados em ouro e prata, que a mãe, Isabel de Herédia, utilizou no seu próprio casamento, em 1995.

Terminada a cerimónia presidida pelo Cardeal D. Manuel Clemente, os noivos dirigiram-se ao terreiro D. João V, onde cortaram – com uma espada – um primeiro bolo, feito pelo chef Hélio Loureiro, e que foi distribuído pelo público. O copo de água teve lugar no Convento de Mafra e contou com um menu baseado na gastronomia tradicional portuguesa, também servido pelo chef Hélio Loureiro: ostras da ria de Aveiro, porco bísaro e bacalhau à brás foram apenas algumas das iguarias que fizeram as delícias dos mais de 1000 convidados.



artesonora
Paulo Perdiz



Credito: DR

Elizabeth Leite

A Artista Multifacetada que desvenda a complexidade da Vida

Elizabeth Leite é uma artista multifacetada que, através da pintura, explora uma rica teia de emoções, narrativas e experiências humanas. Começou na Venezuela, a sua terra natal, e se desenvolveu ao longo dos anos, acabando por ficar em Oliveira de Azeméis, Portugal, onde reside atualmente.

A formação académica de Elizabeth é notável, com uma Licenciatura em Pintura na ARCA EUAC | Escola Universitária das Artes de Coimbra, seguida de uma Pós-graduação em Comunicação Estética na mesma instituição. Além disso, a procura constante por conhecimento levou-a a concluir uma Pós-graduação em Ensino de Artes Visuais no 3º Ciclo do Ensino Secundário pela FPCEUP. Essa base sólida em educação e arte foram uns alicerces para uma carreira diversificada, que inclui não apenas a artista, mas também a professora e formadora de Artes Visuais desde 2006. No seu trabalho artístico, Elizabeth Leite leva-nos a mergulhar em temas profundos e complexos. As suas grandes telas servem como um palco para explorar esses temas e assuntos, que são tão ricos e multifacetados que não podem ser completamente esgotados em uma única obra.

Cada quadro de Elizabeth é o resultado de uma ou várias ideias que tomam forma no seu atelier. É um processo de experiência e evolução, onde se faz e refaz não apenas para aprimorar a técnica, mas porque há a necessidade de reviver e repetir experiências que transcendem o visível. A carreira de Elizabeth Leite é marcada por uma série de conquistas notáveis, incluindo sua participação em exposições individuais e coletivas por todo o país. Sua arte foi distinguida com prémios como a Menção Honrosa no Prémio Aveiro Jovem Criador em 2005 e 2007, bem como o Primeiro Prémio do Aveiro Jovem Criador em 2006. O trabalho de Elizabeth Leite é belo.

As pinturas são mais do que simples representações visuais; elas incorporam uma riqueza de emoções, movimentos e forças que vão muito além da superfície. Desafiamos a si que está a ler este artigo a explorar os diversos níveis de intimidade presentes nas suas obras, onde, na aparente normalidade da existência, podem ser encontrados mundos em constante transformação. Ela não pinta meramente um momento, mas sim “a secreta loucura, os saltos de imaginação e de humor, o medo da morte, as coisas inexprimíveis” que estão presentes, embora disfarçadas, nas situações quotidianas que aparentemente carecem de mistério. O impacto de suas experiências pessoais, desde a sua infância na Venezuela até sua vida em Portugal, é evidente nas suas obras, que frequentemente apresentam narrativas de pessoas reais e as emoções subjacentes a essas histórias. Ela pinta a banalidade da vida cotidiana com uma paleta vibrante e expressiva, transmitindo a humanidade que reside nas situações mais simples e comuns. Em resumo, a arte de Elizabeth Leite é uma exploração constante da complexidade da vida e da condição humana, expressa por meio de suas pinturas, que desafiam as pessoas a ver além das aparências e a descobrir os inúmeros significados que residem nas histórias que ela conta nas suas telas.



Credito: DR



Credito: DR

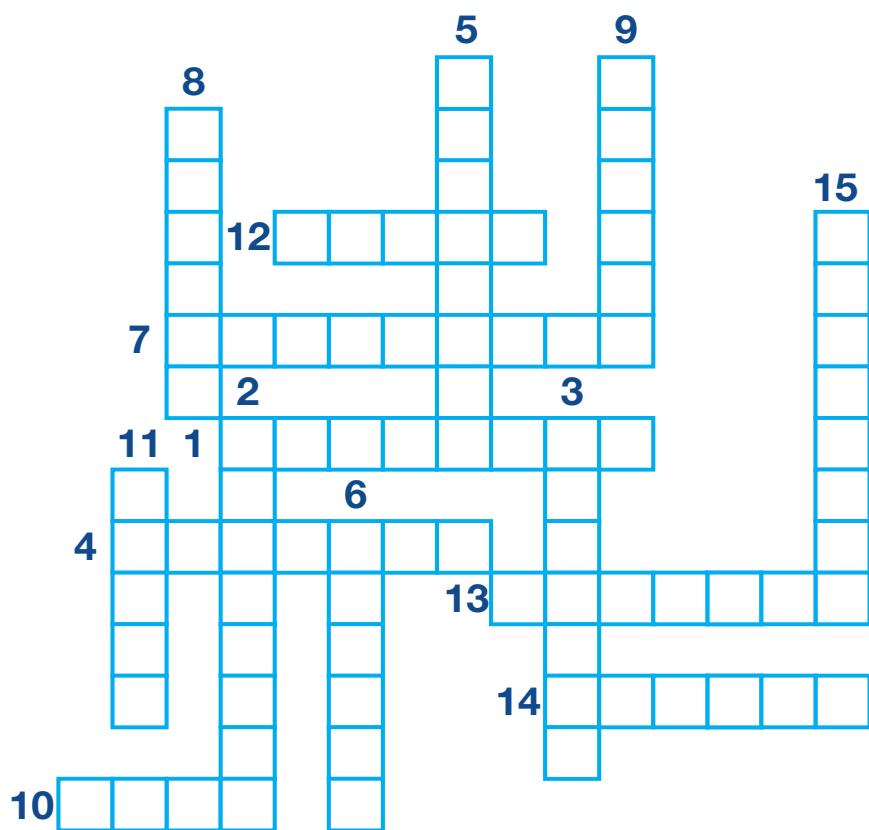


Credito: DR



Credito: DR

Palavras cruzadas



1. Fazer ficar ou ficar gordo; tornar(-se) gordo
2. Fazer chegar, passar às mãos de; dar
3. Reunir em uma só todas as partes que não têm ligação natural entre si
4. Fazer estimativa de; avaliar, calcular
5. Submeter (algo, alguém ou a si mesmo) à ação de encanto, feitiço ou magia; enfeitiçar
6. Mergulhar ou banhar em qualquer líquido
7. Ver-se frente a frente com; deparar, achar
8. Imprimir grande velocidade ao deslocamento do corpo, pelo contato rápido dos pés ou das patas com o solo
9. Ocupar o espaço de; ser o conteúdo de; tornar(-se) cheio
10. Sustentar-se ou mover-se no ar por meio de asas ou algum meio mecânico
11. Tornar(-se) seco, retirar de ou perder a umidade; enxugar(-se)
12. Exprimir por meio de palavras
13. Vingiar uma agressão com outra maior, mais violenta; responder
14. Ter veneração por (alguém ou algo); ter grande apreço por; reverenciar
15. Seguir por um caminho ou percorrê-lo andando a pé

Jogo das 10 diferenças



Caça palavras

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

FAMILIAR
 MENTAL
 PROBLEMAS
 RESPOSTAS
 ATITUDE
 PROBLEMAS
 DETECTOR
 MALES
 CAUSAR
 AUMENTO
 CRESCENTE
 INTERNAR
 JOVENS
 FILHOS
 REPORTAGEM

Sudoku

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.

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

Culinária por Rosa Bandeira

Arroz de bacalhau



Ingredientes

- ¼ frasco de polpa de tomate
- 1.5 litro de água
- 500grs de bacalhau cortado aos pedaços pequenos
- 250 grs de arroz
- ½ pimento vermelho
- 150 grs de grelos cozidos
- Sal e pimenta q.b.
- Coentros
- 3 dentes de alho
- Azeite q.b.
- 1 cebola
- 1 folha de louro
- Piri-piri

Modo de preparação

Levar ao lume um tacho com azeite, cebola e alho picado e uma folha de louro.

Lavar o pimento vermelho, retirar as sementes e cortar aos cubos pequenos, e adicionar ao refogado. Adicionar a polpa de tomate e deixar ferver, adicionar água e refritar os

temperos e deixar ferver. Adicionar o arroz e deixar cozinhar 8 minutos, adicionar depois o bacalhau e os grelos e um pouco de piri-piri. Deixar cozinhar durante mais 7 minutos, polvilhar com os coentros picados e servir de imediato para não secar.

Bom apetite!

Creme de abóbora

Ingredientes

- 300 g de abóbora
- 2 batatas
- 200 ml de natas
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta q.b.
- 1/2 alho francês

Modo de preparação

Cortar o alho francês, as batatas e a abóbora em cubos.

Ligar o lume e num tacho colocar o alho francês e o azeite. Adicionar batatas, abóbora, sal e pimenta, mexer e adicionar 2 litros de água. Tapar e deixar cozer durante 30 minutos. Verificar se estão cozidos. Passar a varinha mágica até estar tudo desfeito e obter um creme. Adicionar as natas, refritar os temperos e está pronto para servir.

Bom apetite!



OLHAR COM OLHOS DE VER



“A beleza da simplicidade: torneira fechada.” Créditos: Paulo Perdiz



It's fishy down there - Manholes in Tillsonburg. Créditos: Stella Jurgen




Fun time. Créditos: Rosa Bandeira




On call 24 hours . Créditos: Fa Azevedo


CARNEIRO 21/03 A 20/04

 Aproveite este trânsito para cuidar mais da sua saúde, por exemplo, iniciando uma dieta. Também é a altura propícia para reorganizar o seu ambiente de trabalho ou doméstico, através da adoção de novos métodos e da afinação das suas capacidades. Procure não misturar as relações pessoais com as de trabalho.

LEÃO 22/07 A 22/08

 Os contactos, a comunicação e a troca de ideias vão estar na ordem do dia. Poderá aproveitar este período para rever a sua relação com as pessoas com quem contacta diariamente, colegas ou vizinhos, e também para fazer novos relacionamentos. Nesta altura a sua capacidade de comunicação com o estrangeiro estará no auge.


SAGITÁRIO 22/11 A 21/12

 Será a sua carreira, em particular o relacionamento com os seus colegas, que estará em foco durante este trânsito. Aliás, a sua carreira poderá ser beneficiada através de uma relação mais harmoniosa com as pessoas que trabalham consigo. Dessa relação poderá surgir um envolvimento afetivo, talvez com um superior.


Soluções

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


TOURO 21/04 A 20/05

 Durante este período o seu lado romântico e apaixonado estará em evidência, tornando as suas relações afetivas mais profundas e intensas. Esta será também, uma boa altura para um relacionamento divertido e harmónico com crianças. Se tem filhos aproveite agora para lhes dedicar a atenção que por vezes não pode dedicar.

VIRGEM 23/08 A 22/09


 Diplomacia e tato são qualidades que não lhe faltam, agora que Vénus transita pela sua Casa I, relativa ao Eu. Aproveite para conduzir um assunto delicado ou ultrapassar uma pequena desavença. A sua vida amorosa poderá ganhar novo fôlego mercê da redobrada intensidade e paixão que deixa transparecer.

CAPRICÓRNIO 22/12 a 20/01


 Fase de grande abertura de espírito a ideias e conceitos novos tanto no que diz respeito ao amor como à arte e à estética. Esta é, portanto, uma ótima altura para pôr de parte os preconceitos adquiridos e obter sensações completamente novas, indo assistir a atividades artísticas diferentes como música, dança ou teatro.

8 O R 12 F A L A R 15 C A M I N H A
 5 E N C H E R E
 9 E N C H E R E
 7 E N C O N T R A R 3
 11 E N G O R D A R
 4 E S T I M A R 13 R E V I D I A R
 C R I O L H A R 14 A D O R A R
 10 V O A R R


GÉMEOS 21/05 A 20/06

 É a casa e a sua privacidade que durante este trânsito lhe vão exigir mais atenção. É uma boa altura para redecorar o lar e torná-lo mais bonito e confortável. No entanto, procure conter-se quanto a pequenos excessos pois o seu aparelho digestivo pode ressentir-se, bem como a sua estabilidade financeira.

BALANÇA 23/09 A 22/10


 Poderá surgir um romance que tenha começado com uma relação abnegada de interajuda ou de colaboração. O seu lado sonhador, altruísta e intuitivo estará muito ativo nesta altura, o que lhe pode ser útil se se dedicar a uma atividade humanitária. Os temas ligados à espiritualidade poderão absorvê-lo /a por completo.

AQUÁRIO 21/01 A 19/02


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

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


CARANGUEJO 21/06 A 20/07

 A sua sensibilidade em relação aos outros está mais acentuada, o que pode proporcionar em si formas inesperadas de agir. É uma altura em que se sente capaz de exprimir os seus sentimentos e o que lhe vai na alma, pelo que deve aproveitar para resolver situações de mal-entendidos ou relacionamentos conturbados.

ESCORPIÃO 23/10 A 21/11

 Vai procurar estar muito mais tempo com os seus amigos. Vai querer ir a festas, restaurantes, encontros, passeios com eles. Em suma, não vai querer estar sozinho /a. Vai estar disponível para que os outros venham ter consigo. Momento propício ao relacionamento amoroso. Pode até acontecer fortalecer os laços com uma antiga amizade.

PEIXES 20/02 A 20/03

 Esta é a fase do amor e da comunhão de sentimentos. Se tiver alguém de quem goste, aproveite para lhe expressar os seus afetos. Os relacionamentos pessoais e as associações profissionais surgirão naturalmente, pois a sua capacidade de compreensão e respeito pelos outros é grande, alcançando a paz e harmonia desejada.






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 das 7:30 às 9 da manhã

Citytv

Domingos das 10 ao meio-dia

Global DURHAM

Streaming na CAMOESTV.com

Agenda comunitária

Casa da Madeira Festa do Chapéu

1621 Dupont St. Toronto - 14 outubro 6 pm
Venha festejar connosco. **Mais informações e reservas (416) 533-2401**

Associação Migrante De Barcelos Jantar de Gala 25 Aniversário

263 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.**

Igreja St. Noel Chabanel Mission Procissão a Nossa Senhora de Fátima

133 Dunkerron Avenue @20th St. N. Wasaga Beach 14 outubro, às 4 pm 7pm
Queremos convidar todos os portugueses para participarem na missa e procissão a Nossa Senhora de Fátima.

Casa do Alentejo Noite de fado

1130 Dupont St. Toronto 28 outubro 7pm
Beatriz Felício, Zé Manuel Neto. **Para mais informações 416-537-7766 ou Jamie 416-525-4534**

Portuguese Cultural Centre of Mississauga Aniversário do Rancho

53 Queen St. N., Mississauga 21 outubro 7pm
Celebrate our Folklore group's anniversary on this special day. Performance by our folklore and the band Unique Touch. Contact us for information and reservations. **Para mais informações 905 286 1311**

Casa da Madeira Festa do Halloween

1621 Dupont St. Toronto 28 outubro 6 pm
Venha celebrar connosco a Festa do Halloween, use a sua imaginação e venha fantasiado. Música a cargo de David Gouveia. **Para mais informações (416) 533-24011**

Associação Migrantes Barcelos Jantar Minhoto

1621 Dupont St. Toronto - 18 Nov 6 pm
Rojões à moda de Barcelos e Papas de Sar-rabulho. Atuação de Duo Raça Latina. **Para mais informações (647) 949-1390**



APP... EXCELENTE PROGRAMAÇÃO.

Siga-nos nas redes sociais camoesradio.com

Classificados

MDC MEDIA GROUP INC

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

& assembly of pies. Salary: \$16.00-\$17.00 per hour. **Contactar: Cesario: cesario@mysweetiepie.ca 647-245-3301**

Basement apartment, 1 bedroom for rent, area of Keele and Wilson. \$2000/utilities included. **Contact (416) 550-8370**

Mecânico ou ajudante, precisa-se, favor contactar **416-533-4800**

Churrasqueira em Toronto precisa de: cozinheiro/a com experiência; cozinheiro/a para o grelhador; homem ou mulher para atendimento ao balcão, com experiência seria bom, mas não é necessário, podemos treinar. Tem que trabalhar ao fim de semana e a noite. **Contactar: 416 562-3641**

TORONTO **QUEEN'S PARK ENDOMETRIOSIS RALLY** 10/14/23

OCTOBER 14, 2023 **UNITE FOR ENDOMETRIOSIS**

CHANGE ACTION HOPE

PET FIRST AID & CPR CLASS

SUNDAY, OCTOBER 15, 2023
BARKS N' REC
1590 MATHESON BLVD,
MISSISSAUGA, ON L4W 1J12

Register online at www.torontodogmoms.com

WALKS WAGS PET FIRST AID | BARKS n' REC THE DOG & CAT PEOPLE | TORONTO DOG & MOMS

2023 MARKET SERIES

OCT 14

QUEEN ST MARKETPLACE

2023 BEACHES
KEW Gardens
2075 QUEEN E
Shop Local
50 artisan vendors

11-5pm
Free Entry

Queen St Marketplace
BEACHES ARTISAN MARKET
KEW Gardens - 2075 Queen St E



2023 SILVERADO 1500

0.99% FOR UP TO **60** MONTHS
FINANCING

ELIGIBLE COSTCO MEMBERS CAN RECEIVE



BONUS ON SELECT TRUCKS*

OFFER EXCLUDES ZR2 AND HIGH COUNTRY TRIMS.



Custom model shown



applewood

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

SILVERADO 1500 FINANCE: Offer available to qualified retail customers in Ontario on select new and previously unregistered 2023 Silverado 1500 financed between October 3, 2023, to October 31, 2023. 0.99% purchase financing (0.99% APR) offered on approved credit by TD Auto Finance Services 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 Silverado 1500 model: \$69,256 financed at 0.99% APR equals \$1,171 monthly for 60 months with \$0 down payment. Cost of borrowing is \$1,738 for a total obligation of \$70,994. Offer includes \$2,095 freight; \$100 A/C charge; \$10 OMVIC fee; \$21.50 EHF (tires); \$1 EHF (filters); up to \$699 dealer administration fee; PPSA registration (up to \$28); as well as all other applicable fees, levies and duties (all of which may vary by retailer). License; insurance and applicable sales taxes are extra. Dealers are free to set individual prices. Factory order may be required. Limited time offer which may not be combined with certain other offers. General Motors of Canada Company may modify, extend or terminate offers for any reason, in whole or in part, at any time, without notice. Conditions and limitations apply. See dealer for details. These offers may not be redeemed for cash and may not be combined with certain other consumer incentives. Void where prohibited. Chargeable paint costs may vary depending on the vehicle/colour. See Dealer for full program details. RBC and Royal Bank are registered trademarks of Royal Bank of Canada. TD Auto Finance is a registered trademark of The Toronto-Dominion Bank.

To qualify for the \$750 Costco Member-Only Bonus, you must be a Canadian resident holding a valid driver's license, have been a Costco member as of August 31st, 2023, or earlier and must: (1) Register with Costco to receive your non-transferable Authorization Number; (2) Present the Authorization Number to a participating dealer; (3) Retail purchase, finance or lease an eligible new or demonstrator 2023 (in-stock) or 2024 model year: Chevrolet Silverado 1500, or GMC Sierra 1500; delivered from September 1st, 2023 – November 30th, 2023. Bonus is deducted after taxes are applied to the vehicle purchase price. The purchase or lease of a vehicle does not qualify for the calculation of the Costco Executive Membership 2% Reward. Offer may not be redeemed for cash. Conditions and limitations apply to this limited time offer. See participating dealer for details.

For full program details and for any applicable exclusions see a participating dealer or costcoauto.ca. Offer is valid at participating authorized GM Canada dealers. Offer available in Canada only. Offer is subject to change without notice. Void where prohibited. Costco and its affiliates do not sell automobiles nor negotiate individual transactions. ©: Registered trademark of Price Costco International, Inc. used under license.

INTRODUCING VIEIRA SOUSA LIFE & FINANCIAL SERVICES LTD, OFFERING LIFE AND GROUP INSURANCE, INVESTMENTS, FINANCIAL PLANNING, ESTATE AND RETIREMENT PLANNING



ALEXANDRE SOUSA
MBA, QAFP®, CLU®
Financial Planner
President

PRESTAMOS
SERVIÇOS
EM PORTUGUÊS



ALEXANDRE SOUSA
alexandres@vieirasousa.com

c: 647 446 5554
1-888-843-4721 ext 232

   @vieirainsurance

WE WORK WITH THE TOP INSURANCE COMPANIES IN CANADA TO PROVIDE YOU THE BEST PRODUCT AND SOLUTION TAILORED TO YOUR NEEDS