



**PERDER
PESO?
SIM, MAS
CUIDADO**

Orçamento de Chow
**Prevê aumento de Imposto
sobre propriedade**

P19

**Inverno
ao ar livre**

P26

Gilista Noah da Silva
**De Toronto para
Barcelos**

P38

EDITORIAL



Credito: DR

“Ruído de comida” ou “música para a comida”?

Manuel DaCosta
Editorial



Depois de todas as previsões de uma miríade de especialistas em todo o mundo, ninguém sabe realmente o que o mundo oferecerá aos seus cidadãos em 2024. As coisas nascem, amam-se e depois morrem. Do nascimento à morte, é suposto gozarmos a vida, mas será que o fazemos? As preocupações da maioria das pessoas podem ser medidas nas mensagens que enviaram umas às outras no dia 1 de janeiro, que eram de saúde, paz e tranquilidade. Tudo desejos válidos para uma época em que a maioria compreende que essas esperanças não são realizáveis.

A sociedade criou uma abordagem gluttona ao consumismo que inclui expectativas convenientes dos outros e a negação de questões, para enganar as nossas mentes, de modo a não termos de nos julgar a nós próprios. Nada impulsiona a nossa gula para expectativas incontroláveis como a comida e a bebida. Celebramos comendo e bebendo excessivamente em nome da comemoração ou como desculpa para afogar as mágoas, enchendo o estô-

magos de calorias indesejadas que, no final, nos fazem engordar. Quando chegamos a uma certa fase de gordura, preocupamo-nos em olhar para os espelhos e observar os resultados do nosso apetite excessivamente sustentado.

Hoje em dia, a palavra de ordem é “ruído alimentar”, que foi criada para designar a experiência de pensar na comida, desejar a comida, planejar a próxima refeição, etc., que substitui as conotações habituais das nossas pulsões mais humanas que são o apetite, a fome e os desejos.

O “ruído alimentar” surge sobretudo associado a medicamentos recentemente muito badalados que induzem a perda de peso, como o Ozempic e o Wegovy. Estes medicamentos são poderosos supressores do apetite que, uma vez que, uma vez ingeridos, diminuem a nossa vontade de comer e, por isso, o “ruído da comida” transforma-se em “silêncio da comida”. A gordofobia e os métodos pessoais contínuos e implacáveis para reduzir o peso provaram não ser saudáveis e não naturais nas suas formas mais puras. A introdução de drogas como fórmula mágica para atingir corpos perfeitos está a ir longe demais no conceito natural da evolução humana. As drogas não são mais do que uma desculpa para esconder a nossa incapacidade de nos controlarmos. Claro que existem algumas exceções, mas a verdade é que Ozempic se tornou um

dos medicamentos mais vendidos de todos os tempos, pelo que não se trata apenas de exceções.

Ao abraçarmos 2024 e prometermos a nós próprios uma mudança, por que é que essa mudança tem de ser assistida por químicos que o corpo não pediu? A realidade é que estamos a entrar no novo ano com velhas políticas que se tornaram rotina.

Como é que podemos ter um novo corpo e reparar a nossa saúde mental com velhos hábitos? A preguiça em relação ao tratamento do nosso bem mais importante, que é o nosso corpo, dita que o controlo do apetite com medicamentos é aceitável, mas o exercício regular e a ingestão de alimentos saudáveis em quantidades adequadas não é um método imperativo para que possamos ter uma boa aparência.

A ofensa não está na superfície da nossa pele, mas sim no nosso cérebro, onde a estabilidade da nossa saúde mental ou a falta dela dita até que ponto estamos dispostos a sacrificar a nossa verdadeira natureza animal e, por conseguinte, a nossa humanidade relativamente ao tratamento da comida.

O prazer que tiramos da comida é um bem humano importante e deve ser apreciado com carinho e prazer cultural, e não com culpa, vergonha ou autoaversão.

Em 2023, 81% dos seres humanos que tomavam Wejovy eram do sexo feminino. Serão as mulheres tão desvalorizadas ou

tão envergonhadas que precisam de recorrer a estas drogas para reduzir os seus desejos? Será que se trata de um problema social em que as formas e tamanhos do corpo são julgados como sendo bonitos ou feios, com base nas suas formas ou sensualidade? Talvez uma abordagem razoável devesse ser que a sociedade não fingisse que não foi longe demais no julgamento da figura feminina e que, aqueles que julgam, compreendessem que as imperfeições fazem parte da condição humana. Quando se perde o apetite, todo o nosso ser muda. É um investimento a curto prazo para uma vida inteira de miséria, pois veremos sempre imperfeições no nosso corpo que, na realidade, podem nunca ter existido. O ser humano rebelde-se sempre contra a restrição e é isso que acontece com o “Ruído Alimentar”. Quando se perde o peso, o que é que acontece a seguir? Pénis mais compridos, Botox, remodelação de partes do corpo, aumento da altura e escultura dos órgãos genitais femininos? A menos que seja absolutamente necessário, viva naturalmente e torne a sua vida completa, desfrutando de escolhas alimentares equilibradas, regadas com vinho de boa qualidade.

Talvez o ruído da comida devesse ser um bom “arrote”.

Versão em inglês ➔ Pág. 11

MILÉNIO STADIUM

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

Ano XXXII - Edição nº 1675
12 a 18 de janeiro de 2024
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@mcdmediagroup.com

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

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

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

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

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

Redação: Adriana Paparella, Fabiane Azevedo, Inês Barbosa.

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

niel Bastos, Francisco Pegado, 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
☁️	☁️	☁️	☁️	☁️	☁️	☁️
1º	1º	-6º	-7º	-6º	-7º	-5º

PICAR PARA EMAGRECER? MITOS e VERDADES

Depois da falta de travões nos desejos alimentares, depois de um mês (ou vários...) em que o maior esforço físico despendido consistiu no ato de mastigar, ou circular em supermercados ou lojas para fazer compras (não raras vezes desnecessárias), são muitos os que viram a balança a registar um aumento de peso. E são imensos os que não gostando do que veem, não apenas na balança, mas no próprio corpo, decidem que querem emagrecer. E está tudo bem com isso. Só é necessário garantir que não se entra em dietas que podem fazer mais mal do que bem. O acompanhamento médico poderá ser ou não necessário, dependendo dos objetivos a atingir, mas é garantidamente melhor que não se enverede por caminhos perigosos, só porque se quer um efeito rápido e, de preferência, sem nenhum esforço.

Não há milagres, mas há muitas propostas de emagrecimento milagrosas. São os chás que reduzem o apetite, são os comprimidos que derretem toda a gordura, e agora, mais recentemente, apareceram as canetas emagrecedoras. Destinadas ao tratamento da Diabetes Tipo II, têm desaparecido do mercado (como todas as consequências que isso tem para os doentes diabéticos) devido à procura por parte de quem quer emagrecer rapidamente. Nesta edição do Milénio, vamos tentar perceber o que leva as pessoas a tomar decisões que podem vir a ter consequências indesejadas para a saúde e começamos por vos apresentar de uma forma muito resumida os mitos e as verdades que estão associados ao uso deste tipo de medicação tendo em vista o emagrecimento rápido.



Esta medicação age enquanto está a ser aplicada, apenas e só. Por isso, se quer obter um melhor resultado e não voltar a engordar, tanto ou mais do que, entretanto, emagrecer, são necessárias mudanças no estilo de vida. Pois... não se safa das regras de que muitos tentam fugir: alimentação saudável e atividade física regular (no mínimo, 150 minutos por semana).



As canetas Ozempic ou Wegovy, entre outras, conseguem controlar a fome por causa da sua ação no sistema digestivo, principalmente por ser um análogo do GLP-1, uma hormona naturalmente produzida no intestino em resposta à ingestão de alimentos. A semaglutida diminui o esvaziamento gástrico e a absorção de glicose, aumentando a saciedade e amenizando o desejo de comer.



O que acontece é que, se esta medicação for retirada de forma inadequada, a pessoa pode acabar sofrendo com o efeito retrocesso. A tal coisa... volta a engordar tudo o que perdeu e mais um pouco, o que leva a pessoa a retomar o uso da medicação para voltar ao peso conseguido antes da paragem.

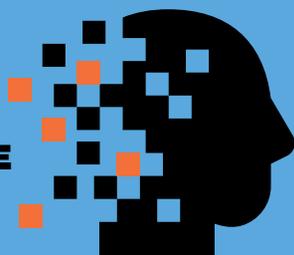


VERDADE

Quando se perde peso de uma forma rápida, o que acontece nos pacientes que fazem uso deste tipo de medicação, é fácil ficar com flacidez. O que acontece é que para além de se perder massa gorda, perde-se muita massa muscular. No entanto, para sermos justos não devemos atribuir a responsabilidade deste efeito secundário a este tipo de medicação, mas sim ao emagrecimento obtido de forma acelerada.

Tem sido estudado para o tratamento de outras doenças, como o Alzheimer

+/- VERDADE



Existem alguns estudos de fase II (atingem a população alvo, mas ainda não define que o uso seja seguro e os possíveis efeitos colaterais) que apontaram a melhoria de alguns pacientes com gordura no fígado, Alzheimer ou alcoolismo. No entanto, ainda serão necessários mais dados e pesquisas para garantir que é verdade que este tipo de medicação poderá ser usado como tratamento deste tipo de doenças.

Pode causar efeitos colaterais

VERDADE

Assim como qualquer outro medicamento, estas canetas “emagrecedoras” podem desencadear alguns efeitos colaterais, sendo que a sua intensidade depende da tolerância de cada organismo. Os principais são: náuseas, vômitos, diarreias, constipação, cansaço e desânimo.



Qualquer pessoa pode usar

MITO

Esta medicação é contraindicada no caso de histórico de pancreatite, NEM2 (neoplasia endócrina múltipla), histórico de carcinoma medular da tireoide, crianças, gravidez e amamentação.





Que o alimento seja o teu remédio e o remédio seja o teu alimento

Hipócrates (citado por Susan Camargo)

Perder peso é um assunto sério e é como tal que deve ser encarado. Com seriedade. Por respeito a si próprio. Isto porque se trata de uma questão que se relaciona sempre com uma componente importante da vida que é o cuidar do nosso organismo – quer na perspetiva de saúde física, quer envolva questões relacionadas com a saúde mental. Por isso quando se toma consciência dos excessos e respetivas consequências – aumento de peso e outras questões de saúde associadas, como por exemplo, dores articulares, problemas cardíacos ou outros – deve-se procurar ajuda junto de quem sabe.

A ajuda de profissionais qualificados é crucial e nesta conversa com a dietista/nutricionista Susan Camargo (BSc RD - Registered Dietitian Ontario - @nutri.no.Canada), fica bem clara esta ideia. Claro que tudo deve partir de si. Da sua capacidade de encarar um problema que tem



Susan Camargo. Créditos: DR.

(excesso de peso) e querer efetivamente resolvê-lo. De preferência, sem causar outros problemas de saúde mais graves, como acontece quando se embarca em dietas loucas ou se ingerem medicamentos que são anunciados como milagrosos. Só que, meus caros... nesta e em tantas outras áreas da nossa vida, não há milagres.

Milénio Stadium: Estamos num mês em que são muitos os que, ou porque têm consciência dos excessos feitos no período de Natal e Ano Novo ou porque a mudança de ano lhes trouxe a vontade de esquecer velhos hábitos e fazer uma vida mais saudável, querem perder uns quilos. O que sugere para começar a transformar um desejo em realidade?

Susan Camargo: Primeiramente eu investigaria as razões pelas quais esta pessoa quer mudar o corpo: estética, saúde, condicionamento físico, autoestima etc. Se for apenas mudanças para alterar números na balança, talvez não a motive realmente ou a motivação irá acabar no momento em que a pessoa alcançar aquele número desejado - significando que, talvez, após alcançar o seu objetivo, os hábitos alimentares voltarão a ser o que eram antes. Então, o primeiro passo para deixar hábitos antigos para trás e ser uma pessoa mais saudável é não pensar em dieta! Isso mesmo! Pois dietas malucas têm dia para acabar, geralmente 2-3 meses, já a mudança de estilo de vida, não!

A mentalidade é a primeira coisa a mudar nesse caso, ter uma razão profunda pela qual se deseja mudar, que não seja apenas o número a reduzir na balança. Por exemplo: adquirir mais saúde, melhorar um exame de sangue (açúcar, colesterol etc.), viver sem dores, desinchar, desinflamar, melhorar massa magra, ter mais condicionamento físico, etc.

Então, transformar os desejos em realidade envolve estabelecer metas realistas, criar um plano alimentar com mudança verdadeira de hábitos alimentares, isso envolve aprender a comprar produtos saudáveis, cozinhar mais, comer menos carboidratos simples e ultra processados etc., e incorporar essas mudanças gradualmente. Procurando apoio, mantendo o foco e celebrando pequenos progressos ao longo do caminho. Uma equipa multidisciplinar como um dietista, naturopata, médico e psicólogo podem ajudá-lo a alcançar os seus objetivos de forma saudável e gradativa.

MS: Estamos numa era em que tudo acontece de uma forma rápida. O mundo está de facto muito acelerado e também nestas matérias de cuidar do corpo (saúde física e mental) há a tendência para querer atingir um determinado ponto de equilíbrio da forma mais rápida possível. Que consequências isso tem para o organismo?

SC: Precisamos urgentemente de desacelerar quando falamos de saúde! Não existem resultados rápidos que sejam duradouros. Se pensarmos em condicionamento físico, flexibilidade, etc. não conseguimos correr uma maratona de 10 km se não nos prepararmos, certo? Para tudo deve haver uma preparação. Tudo na vida acontece de forma gradual e com a perda de peso não é diferente. Apenas reflita quanto tempo (ou anos!) levou para você chegar no peso que está hoje? Pelo menos alguns meses. A perda também não será rápida. Fuja de promessas de perda de peso em semanas e dietas milagrosas, pois a perda de peso rápida pode ter várias consequências, algumas das quais podem ser prejudiciais à saúde. É importante notar que a velocidade com que o peso é perdido pode variar de pessoa para pessoa, e as consequências podem depender de diversos fatores, incluindo a quantidade de peso perdido, os métodos adotados

e a saúde geral da pessoa. A perda de peso rápida pode gerar: perda de massa magra, deficiências nutricionais, fadiga, desidratação, fraqueza, enfraquecer sistema imunológico, problemas cardíacos, efeito sanfona, queda de cabelo, e o comprometimento da saúde mental/emocional.

MS: Outra questão que interfere muito com estas vontades de emagrecimento rápido é o que “está na moda”. Ou o que está a resultar é o jejum intermitente e todos passam a fazê-lo, mesmo sem orientação médica, ou está na moda fazer uma dieta sem hidratos, ou uma dieta paleo, etc. ... ou se tomam drogas milagrosas que prometem arrasar com qualquer gordura em excesso. Há uns tempos para cá começaram a ser usados medicamentos dirigidos para o tratamento da diabetes para redução do apetite e consequentemente, se conseguir o tão desejado emagrecimento rápido. O que lhe ocorre dizer sobre tudo isto?

SC: A decisão de praticar o jejum intermitente (JI) é pessoal e depende de vários fatores, incluindo a saúde geral, objetivos específicos, estilo de vida e preferências individuais. Antes de iniciar qualquer tipo de jejum intermitente, é recomendável consultar um profissional de saúde, como um médico ou dietista, para avaliar sua situação de saúde e garantir que o jejum seja seguro e adequado para você. Existem várias formas de fazer o jejum intermitente e um profissional vai garantir que mesmo com o jejum, não haja deficiências nutricionais em sua dieta. A mesma coisa para dietas paleo ou keto, elas podem ser feitas, porém com ajuda profissional para que não sejam feitas de qualquer forma ou apenas seguindo o que o “blogger” passou! Lembre-se que cada corpo e necessidades nutricionais são diferentes, não é porque funcionou para uma pessoa que vai funcionar para outra. O que a ciência nos mostra sobre o

Mais próximo.
Mais dinâmico.
Mais atual.

www.mileniostadium.com

O mesmo de sempre, mas melhor!





jejum intermitente é uma pequena melhora na saúde cardiovascular, incidindo no perfil lipídico, colesterol, triglicérides e pressão arterial. Para perda de peso, existem estudos comparando o JI e a restrição calórica geral, e os dois grupos perderam peso similarmente. E ainda não existem estudos em humanos sobre outros benefícios do JI como melhora cognitiva, longevidade, saúde mental quando comparamos com a restrição energética geral. Outro grande problema em excluir grandes grupos alimentares como carboidratos, carnes etc. seria o desequilíbrio nutricional da dieta, por isso a minha recomendação seria - antes de iniciar qualquer grande mudança na dieta deve consultar profissionais de saúde.

Já as drogas milagrosas são um outro problema! Geralmente, referem-se a substâncias que são comercializadas como soluções rápidas e eficazes para a perda de peso, muitas vezes prometendo resultados extraordinários sem a necessidade de dieta ou exercícios. O uso dessas drogas pode estar associado a uma série de problemas e riscos para a saúde. Primeiramente precisamos explorar as razões que levam pessoas a quererem resultados rápidos, e o histórico de saúde, emagrecimento etc. de cada um, depois disso traçar um plano realista.

MS: Qual é a verdade que existe entre o uso de drogas com o Ozempic ou Wegovy e o emagrecimento?

SC: A verdade é que essas drogas se tornaram populares por conta de celebridades nas redes sociais, usando-as para emagrecer e perder gordura rapidamente. Porém, o composto semaglutido é uma droga para o tratamento de diabetes tipo 2 (DM2). Ela age no organismo para diminuir o açúcar sanguíneo e diminuir a velocidade do esvaziamento gástrico o que pode levar a menor ingestão calórica e diminuição do ape-

tite. Porém, nada é milagroso e perfeito. O que os estudos de qualidade têm mostrado é que, após finalizar o tratamento com Ozempic (indivíduos sem DM2) re-ganham dois terços do peso perdido e voltaram a ter pressão arterial alta (que tinha sido previamente corrigida enquanto tomam Ozempic). Já as melhoras no colesterol, triglicérides, LDL e HDL e proteína C-reativa mantiveram-se mesmo após parar com o medicamento. É importante notar que nesses estudos, os participantes também receberam aconselhamento nutricional e foram instruídos a praticar atividade física regularmente.

Nos ensaios clínicos com Ozempic notaram-se efeitos colaterais como náusea, vômito, diarreia e aumento nas chances de coledolitíase. No próprio website do Ozempic eles descrevem que, em estudos com ratos, se notou que o uso dessa droga pode causar tumores de células C na tireoide.

Já com o Wegovy, existem sérios problemas que poderão ser causados: além de náusea, vômito, diarreia, pancreatite, hipoglicemia, falha renal, alergias, depressão, pensamentos suicidas, tontura entre outros. Por essas e outras razões, precisamos analisar com cautela o que se toma e por que se tomam certas drogas, pois sempre devem ser considerados primeiramente uma abordagem na mudança do estilo de vida, alimentação e exercício físico, em vez de partir para planos extremos e medicamentosos.

MS: Que consequências o uso deste tipo de drogas pode ter para o organismo de quem quer apenas emagrecer?

SC: Além das consequências mencionadas acima, vou deixar neste artigo algumas perguntas para reflexão pessoal, precisamos pensar: qual o plano a longo prazo? O que irei fazer quando acabar o tratamento com

a medicação? Mudei o meu estilo de vida ou só queria um “quick fix”? Como será o meu impacto emocional em relação à comida? Por exemplo: uma pessoa que comia por razões emocionais e não as trata vai-se

“Tudo na vida acontece de forma gradual e com a perda de peso não é diferente. Apenas reflita quanto tempo (ou anos!) levou para você chegar no peso que está hoje? Pelo menos alguns meses. A perda também não será rápida. Fuja de promessas de perda de peso em semanas e dietas milagrosas, pois a perda de peso rápida pode ter várias consequências, algumas das quais podem ser prejudiciais à saúde.”

Susan Camargo • Nutricionista/dietista

sentir bastante impactado com a falta de apetite, náusea e pouca ingestão alimentar. Reflita sobre as suas razões para querer mudar o seu corpo de forma rápida e o seu relacionamento com a comida: você come por razões emocionais? Come quando está

triste, ansioso, feliz? Se a resposta for sim, não será um remédio que vai te ajudar e sim um psicólogo e um nutricionista.

MS: Partindo do princípio de que o uso de drogas (sejam elas quais forem) serve muito para esconder a falta de força de vontade ou de autocontrole, para se entrar num processo de emagrecimento, o que é preciso tratar primeiro – o corpo ou a mente?

SC: Eu não concordo com os termos falta de vontade ou controle. A vontade existe e a disciplina e autocontrole também! Eles só estão dormentes em algum lugar, dentro de você. Sempre vamos preferir o rápido e sem esforço, porém essa não é sempre a realidade em todas as áreas da nossa vida e com a saúde não é diferente! A boa saúde é construída todos os dias, então reflita sobre o que você tem colocado para dentro do seu corpo - alimentos in natura, integrais como grãos, feijões, frutas, legumes, sementes e castanhas ou alimentos ultra processados, cheios de conservantes e corantes artificiais? Não podemos esperar que a vontade de se exercitar chegue, temos que nos levantar e fazer, encaixar o exercício na nossa rotina, de alguma forma.

Não podemos achar que alimentando-nos mal vamos conseguir envelhecer bem e sem doenças. Precisamos tirar tempo para preparar refeições cheias de cores e sabores. Muitas pessoas que eu atendo falam que não têm tempo, porém precisamos de nos colocar como prioridade e cuidar da nossa saúde. Fazer exames de sangue de rotina, analisar a dieta e a necessidade de suplementos, tirar tempo para aprender a cozinhar e passar mais tempo na cozinha. Deixo-vos com a famosa frase de Hipócrates para fechar a reflexão: “Que o alimento seja o teu remédio e o remédio seja o teu alimento.”

Madalena Balça/MS



ESPAÇO MWANGOLÉ

Citytv

Saturdays
7:30 am to 9 am

Global DURHAM

Sundays
10 am to 12 pm

STREAMING



CAMOESTV.com

VOX POP

Procurámos pessoas que já tenham sentido necessidade de fazer dieta. Quisemos saber os porquê e que métodos foram usados. Percebemos que a maior motivação tem a ver com preocupações com a saúde, mas que o chamado “efeito espelho” e a respetiva consequência no estado emocional e mental de cada um é um fator muito importante na decisão de tentar perder peso.

Madalena Balça/MS



Alessandra Alves – 51 anos

Quando decide que precisa de emagrecer e entra em dieta quais são as razões para o fazer? Questões de saúde ou porque não se sente bem com o seu corpo?

A razão, quando decido que preciso fazer uma dieta, é para me sentir melhor comigo mesmo. Principalmente quando estou acima do peso e sinto dores na coluna. Eu também acho que ajuda na autoestima e fisicamente você vai sentir

mais disposto para prática de atividades físicas.

Que tipo de dieta faz? Acompanhada por nutricionista; segue conselhos de outros...

Apenas acompanhada por nutricionista.

Para além da parte alimentar, faz também exercício físico quando quer perder peso?

Sim, a dieta é um fator determinante para perda de peso e combinado com exercício físico é fundamental para ajudar queimar as calorias.

Já alguma vez usou medicação para emagrecer? Se sim, qual?

Não. Nunca usei remédio para emagrecer.

Considera que para além da parte física, quando faz dieta está a cuidar da sua saúde mental?

Com certeza! Optar por uma dieta saudável, balanceada e nutritiva pode ser um passo importante na direção de um cérebro mais saudável e emoções mais positivas.

Cássia Pires, 42 anos

Quando decide que precisa de emagrecer e entra em dieta quais são as razões para o fazer? Questões de saúde ou porque não se sente bem com o seu corpo?

Sempre é uma questão de saúde, porém olhar no espelho e achar que está bem é sempre gratificante.

Que tipo de dieta faz? Acompanhada por nutricionista; segue conselhos de outros...

Tento evitar diariamente comidas processadas e de alto teor calórico, mas às vezes, escorrego nos doces que me tiram do foco.

Para além da parte alimentar, faz também exercício físico quando quer perder peso?

Tenho preguiça para ser sincera, sempre acho alguma desculpa para não ir à academia. Gosto mesmo de fazer hiking e no verão aventuro-me a fazer natação porque é um desporto que mexe com o corpo todo.

Já alguma vez usou medicação para emagrecer? Se sim, qual?

Sim, já usei quase todos os tipos de medicamentos. Eles ajudam, mas não fazem milagres, é preciso uma ajuda na alimentação e exercícios físicos.

Considera que para além da parte física, quando faz dieta está a cuidar da sua saúde mental?

Sim, claro. Quando estamos bem com nós próprios, o humor, a energia e a vitalidade fica acentuada. Comer corretamente traz para fora um ar mais saudável.

David Silva – 45 anos

Quando decide que precisa de emagrecer e entra em dieta quais são as razões para o fazer? Questões de saúde ou porque não se sente bem com o seu corpo?

Na verdade, eram as duas coisas: à medida que envelhecia e o meu metabolismo abrandava, parecia que era mais difícil manter-me magro naturalmente. Reparei que os meus músculos e costas estavam a doer com o peso extra, e também não gostava do meu aspeto.

Que tipo de dieta faz? Acompanhada por nutricionista; segue conselhos de outros...

Foram sobretudo conselhos de outros e ver o que as pessoas estavam a fazer. Cortei todo o pão, massas, batatas e açúcares, bem como tive cuidado com o sódio que estava a ingerir. O sal também me estava a fazer reter água, aumentando ainda mais o peso.

Para além da parte alimentar, faz também exercício físico quando quer perder peso?

Estava a fazer jogging e comecei a jogar hóquei novamente. Sentia realmente todo o peso extra quando estava a fazer exercício, devido aos meus maus hábitos alimentares.

Já alguma vez usou medicação para emagrecer? Se sim, qual?

Nunca tomei, mas já pensei nisso. Sempre tive receio de o

fazer devido aos possíveis efeitos secundários e/ou de ficar dependente deles.

Considera que para além da parte física, quando faz dieta está a cuidar da sua saúde mental?

Penso que o mais importante é ter a disciplina mental para ser bem-sucedido, ter um objetivo atingível na mente e aderir ao que tem de acontecer. Também acho que algumas pessoas ficam obcecadas com a perda de peso e isso pode ser uma espiral descendente que pode levar a problemas de saúde graves. Para qualquer pessoa que pretenda perder peso, deve ser pragmática quanto ao equilíbrio entre estar em forma e ser saudável. Cada extremo é tão perigoso como o outro.

Isabel Rodrigues - 25 anos

Quando decide que precisa de emagrecer e entra em dieta quais são as razões para o fazer? Questões de saúde ou porque não se sente bem com o seu corpo?

Porque não me sinto bem com o meu corpo.

Que tipo de dieta faz? Acompanhada por nutricionista; segue conselhos de outros...

Normalmente vejo o que está a fazer efeito para as outras pessoas e pesquiso nas redes sociais.

Para além da parte alimentar, faz também exercício físico quando quer perder peso?

Infelizmente não consigo manter regularidade em fazer exercícios físicos.

Já alguma vez usou medicação para emagrecer? Se sim, qual?

Sim, várias vezes. Já usei medicamentos destinados a outros problemas de saúde, como anti-depressivos, ansio-

líticos, laxantes e remédios para diabetes. Usei tudo isto para tentar emagrecer. Eu emagrecia, mas voltava a engordar. O mais desagradável disto tudo são os efeitos colaterais, como alteração do humor (vivía com oscilações no humor); náuseas, tontura e muitos outros sintomas.

Considera que para além da parte física, quando faz dieta está a cuidar da sua saúde mental?

Com certeza. Sempre me senti muito mal com meu corpo, e quando eu conseguia emagrecer, me sentia mais confiante e bonita.

Adélia Moraes - 35 Anos

Quando decide que precisa de emagrecer e entra em dieta quais são as razões para o fazer? Questões de saúde ou porque não se sente bem com o seu corpo?

Pelos dois motivos, pois o meu peso acabou por trazer outros problemas de saúde.

Que tipo de dieta faz? Acompanhada por nutricionista; segue conselhos de outros...

Quando resolvi que precisava emagrecer, procurei ajuda profissional, pois tentei sozinha a fazer o que achava certo e não tive resultados.

Para além da parte alimentar, faz também exercício físico quando quer perder peso?

Não faço, mas sei da importância da atividade física para a saúde e que os resultados no processo de emagrecimento, e também mental, seriam otimizados. Não faço por falta de tempo, mas estou tentando organizar minha rotina para começar a praticar atividade física.

Já alguma vez usou medicação para emagrecer? Se sim, qual?

Nunca, pois tenho medo dos efeitos negativos que podem me dar.

Considera que para além da parte física, quando faz dieta está a cuidar da sua saúde mental?

Acredito que sim. Pois, quando estamos satisfeitos com o que vemos no espelho, nos sentimos bem.



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





Credito: DR

As questões de segurança podem ultrapassar os benefícios

Jennifer Lake

Tem acontecido em vários países - há doentes diabéticos (Diabetes Tipo II) que não conseguem encontrar nas farmácias medicamentos contendo a substância ativa semaglutido, comercializados com o nome Ozempic. E porquê? Porque este medicamento começou a ser usado por pessoas que querem apenas perder peso de forma rápida.

Estes fármacos (para além da caneta Ozempic há outras, com efeito semelhante, no mercado, embora não sejam popularmente tão conhecidas), a par do controlo da diabetes, ajudam a controlar o apetite e ajudam na sensação de saciedade levando as pessoas a comer menos e, conseqüentemente, a perder peso. E começou a acontecer a situação bizarra de as embalagens que chegam às farmácias para venda não serem suficientes para a procura. E há estabelecimentos com utentes em lista de espera.

Além disto, pelo menos na União Europeia, há um outro problema gerado pelo aumento da procura - tem aumentado imenso a circulação de embalagens falsificadas, com tudo o que isso pode implicar para a saúde pública.

Mas afinal, quais são as características farmacológicas que tornam este tipo de medicação tão atrativa para quem quer perder peso? Jennifer Lake é Assistant Professor, na Leslie Dan Faculty of Pharmacy

da Universidade de Toronto e ajuda-nos a perceber, como farmacêutica, tudo o que se relaciona com a administração deste tipo de medicamentos. Aliás, Jennifer disse que respondia com prazer às nossas questões porque “estou sempre entusiasmada por falar com as pessoas sobre a utilização eficaz e segura dos medicamentos. Como farmacêutica, quero sempre que as pessoas se sintam à vontade para falar com o seu próprio farmacêutico, médico ou outro profissional de saúde sobre os seus objetivos - como a perda de peso ou qualquer outro problema que possa surgir”. Além do mais, Jennifer Lake, na sua qualidade de profissional de saúde afirma entender bem que “a perda de peso é um objetivo comum a muitas pessoas”. Embora as motivações possam ser diversas - “na verdade, existem dois tipos de perda de peso: um para melhorar ou prevenir complicações de saúde, é o caso dos doentes com excesso de peso/obesidade e que sofrem de doenças como as doenças cardíacas ou a diabetes; e outro que engloba as pessoas que procuram perder peso para melhorar a sua aparência física, mas não têm problemas de saúde associados ao seu peso”. Seja qual for a motivação, Jennifer Lake entende que “as pessoas podem sentir-se julgadas por perguntarem sobre a perda de peso e nós queremos apoiá-las para que sejam confiantes e diretas com as pessoas que cuidam delas. Há uma falta de cobertura e de acessibilidade a tratamentos eficazes para a perda de peso porque não é reconhecida como um problema de saúde”.

Milênio Stadium: Há uns tempos para cá começaram a ser usados medicamentos dirigidos para o tratamento da Diabetes Tipo II para redução do apetite e consequentemente, se conseguir o tão desejado emagrecimento rápido. O que lhe ocorre dizer sobre isto?

Jennifer Lake: Uma classe de medicamentos chamada agonistas GLP-1 é utilizada para tratar a diabetes tipo 2. Estes medicamentos, que incluem o semaglutido, imitam uma hormona que o nosso corpo produz. Criam os mesmos efeitos que a hormona e causam saciedade, a sensação de plenitude que se tem depois de comer. Ao fazer isto, deixamos de comer e o nosso corpo utiliza as calorias/energia das células adiposas armazenadas. Quando os cientistas repararam que os doentes com Diabetes Tipo 2 perdiam quantidades significativas

de peso, começaram a efetuar estudos em doentes com excesso de peso com complicações ou riscos para a saúde decorrentes do seu peso. Os investigadores descobriram uma perda de peso semelhante.

MS: Qual é a verdade que existe entre o uso de drogas como o Ozempic ou Wegovy e o emagrecimento?

JL: Ozempic e Wegovy, ambos nomes comerciais do mesmo medicamento semaglutido, são utilizados para a perda de peso. A razão pela qual as pessoas usam Ozempic é porque, embora os estudos em pessoas sem diabetes tenham sido feitos com Wegovy, este produto não foi comercializado no Canadá ou noutros locais. No entanto, como se trata do mesmo medicamento, ambos funcionam para a perda de peso. Uma das questões importantes que as pessoas precisam de saber é que o medicamento só permite a perda de peso enquanto se está a tomar o medicamento. Quando se deixa de tomar o medicamento, o peso regressa. É por isso que a maioria dos profissionais de saúde não o sugere para a perda de peso a curto prazo.

MS: Que consequências o uso deste tipo de drogas pode ter para o organismo de quem quer apenas emagrecer? Ou seja, quais são os efeitos secundários que podem surgir?

JL: Para todas as pessoas que iniciam um novo medicamento, os profissionais de saúde precisam de equilibrar a eficácia do medicamento e a segurança. Em doentes sem diabetes e sem peso que cause complicações de saúde, as questões de segurança podem ultrapassar os benefícios.

Todos os medicamentos têm efeitos secundários, que eu informo aos doentes como sendo os mais comuns - estes incluem problemas de estômago, porque a sensação de saciedade acontece porque o medicamento abranda a passagem dos alimentos através do intestino. Podem ser dores de estômago, náuseas, vômitos, arrotos e obstipação. Normalmente, desaparecem com o tempo. Outros efeitos secundários, graves, mas raros, podem ser a inflamação do pâncreas ou problemas renais. Em geral, o medicamento é seguro quando utilizado no tratamento da diabetes e em doentes com excesso de peso.

MS: O que poderá ser feito para evitar o uso abusivo de drogas em processos de emagrecimento?

JL: No Canadá e na maioria dos outros países, medicamentos como Ozempic/ Wegovy requerem receita médica porque é essencial que um profissional de saúde ajude o doente a decidir se os benefícios destes medicamentos valem a pena. São uma ferramenta para apoiar os doentes. No Ontário e no Canadá, há informações de que os doentes estão a aceder a estes medicamentos através de mecanismos diferentes das receitas tradicionais do seu prestador de cuidados primários e da farmácia. Os meios de comunicação social parecem estar a desempenhar um papel significativo na promoção da utilização. As empresas de saúde digital facilitam o acesso, fornecendo receitas em linha. Muitas anunciam um acesso rápido e fácil, por vezes no próprio dia. De um modo geral, é quase mais fácil obter medicamentos. Os doentes devem pensar na perda de peso da mesma forma que pensam em todas as suas necessidades de saúde, e passar pelo seu prestador de cuidados primários e pelo seu farmacêutico habitual.

Um dos outros problemas que se verificou em resultado do intenso interesse/utilização do Ozempic para perda de peso - é que estamos a assistir a uma escassez deste medicamento em todo o Canadá. Já em março de 2023 ocorreram pequenas interrupções, mas agora estamos a assistir a problemas consistentes de escassez. Isto significa que algumas pessoas com diabetes não têm acesso a este medicamento essencial.

MS: Como especialista em farmacologia, o que mais o preocupa quando observa estas “modas” que levam ao consumo de drogas de uma forma não acompanhada?

JL: Como farmacêutica, quero que as pessoas se sintam confortáveis e apoiadas para falar sobre as suas necessidades de saúde, incluindo a perda de peso. Mas o sistema de saúde tem controlos e equilíbrios para garantir que as pessoas não são colocadas em risco por utilizarem um novo medicamento de que não necessitam. É por isso que os medicamentos para perda de peso requerem uma receita médica. Há muita informação nas redes sociais e na Internet e, se quiser mais informações, fale com o seu médico de família e farmacêutico. Não há soluções a curto prazo para a perda de peso, estes medicamentos oferecem uma solução, mas podem não ser adequados para toda a gente.



Jennifer Lake. Créditos: Steven Southon



“Changing behaviour is hard, taking a pill is easy”
Professor Steve Joordens

Credito: DR

2024 has only just begun, but some people are already saying that Ozempic is the drug of the year. The drug has (literally) been on the world’s mouths: and it isn’t something only used by celebrities or influencers. This antidiabetic (and other similar drugs, called agonists) were in huge demand after it was realized that they helped - a lot - in the process of losing weight. To give you just a little idea, this type of drug has been prescribed around 40 million times in the United States and in 2023 sales of Ozempic recorded an impressive 53% increase. And this raises several questions: what is behind this quest, often without regard for means or consequences, for weight loss and the “perfect body”? Has losing weight ceased to be an often difficult and painful process and become within anyone’s reach? Will we no longer need to diet? Is this the end of the sin of greediness?



Steve Joordens, Professor of Psychology at the University of Toronto Scarborough. Photo: Copyrights

We don’t have a crystal ball, but the answer to these questions will most likely be “no”: firstly, because it has been proven that the effects of these drugs only last as long as they are taken. This means that as soon as you stop, your appetite returns... and you gain weight. We also know that eating less is not necessarily synonymous with eating well, nutritionally speaking, and that a thin body is not, by definition, a healthy body.

Even so, some people only think about the pros and ignore the cons, with only one goal in mind: to lose weight. And when this is the case, could there be some kind of underlying psychological issue? Is the decision to lose weight increasingly influenced by society and less by the question of health and a better quality of life? Are we constantly looking for external validation? And what impact does all this have on our mental health?

These were some of the questions we asked Steve Joordens, Professor of Psychology at the University of Toronto Scarborough, in this edition of our newspaper.

Milénio Stadium: Apart from health problems, what other factors could be behind the desire to lose weight - and often without looking at the consequences? The search for the perfect body?

Prof Steve Joordens: Humans are highly social creatures and between the period where we leave our traditional families and have our own, we are very motivated to form social connections with new people, people who may become important friends or partners throughout our life. Humans also are attracted to “beauty” and thus we all know that our attempts to meet others will be easier if those others find us physically attractive. Unfortunately our concept of “beauty” is often formed by things like movies, social media, and other media

sources that often push an extreme and sometimes unhealthy notion ... that is an “underweight” or “overstrong” sense of what it means to be beautiful and often humans want to reach those standards even though they are not truly healthy states.

MS: Can we say that the need to lose weight is often more related to mental health issues than physical problems?

PSJ: Loneliness and isolation are at pandemic levels, and they are leading many to feel anxious or depressed. Being lonely isn’t really a mental health issue any more than being hungry is. It is our bodies telling us we need something. In the case of loneliness, the need is for social connection. The desire to lose weight is, at least in part, more of a means to an end than an end itself. So I would say it is a reaction to a psychological need, but I wouldn’t call it a mental health problem. The mental health problems are what are experienced when the need for social connection is not met.

MS: Some psychiatrists in the United States are prescribing drugs originally intended to treat Type II Diabetes to counteract the weight gain that often accompanies almost all antipsychotics and some drugs used to treat depression and anxiety. How do you look at this whole situation?

PSJ: Psychologists generally approach these challenges by promoting behavioural change, whereas psychiatrists often prescribe pills. Medications always seem to provide a “quick fix” and so many people want just that. But every drug has the intended effect, but also has a host of side effects. Moreover, even the intended effect tends to decrease over time (habituation). So often the “quick fix” does not last, and gives rise to other issues driven by the side effects. It is seldom the case that any drug provides a superior path to a solution as

compared to behavioural change. But of course changing behaviour is hard, taking a pill is easy.

MS: There is a proven tendency for women to seek more radical solutions to achieve their ideal weight. Is there anything that can explain this, psychologically speaking? Low self-esteem? Pressure from society?

PSJ: I alluded to the media pushing our images of beauty, and ultimately forming them. For men, these images tend to involve strength, and while a young man might find these concepts of beauty hard to reach, the attempt to reach them is not really a bad thing as it typically involves healthy ways of being (e.g., working out regularly). For women however, the images are often of women who weigh less than the normal range, often much less, less than is healthy. These images do not just affect women, they also form partner’s goals. As a result, women may be chasing an unhealthy weight that can only be obtained through extreme behaviours like rationing food, or purging.

MS: Between medication, intermittent fasting, hypnotic gastric bands, drinking saline instead of eating... When we get to this point, can we say that there is a mental health problem that runs throughout our society, which manifests itself in this obstinate search for weight loss diets?

PSJ: Again, I wouldn’t categorize this as a mental health problem, well at least until it presents as some form of anorexia or other recognized condition. Rather, the push to be light reflects a societal force that continually reinforces unhealthy ways of being, that people cannot help but internalize and strive for.

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



Espelho, espelho meu... quem vês tu? Ela ou eu?

Credito: DR

Cristina da Costa
Opinião



Olá, muito bom dia, Estão bem? Assim o desejo.

Cá estamos a meio de janeiro, até parece mentira, não é? E daqui a nada... fim de ano e lá vamos nós sendo embalados nas asas do tempo que, tal como os ponteiros de um relógio, não pára para pensar.

Fala-se muito em gula. Abusos alimentares. Festas e mais isto e mais aquilo.

Afinal, será o ser humano incapaz de controlar emoções e comer ao disparete só por comer? E depois recorrer a métodos extremos para, de alguma forma ou sei lá bem o quê, se voltar a sentir como deveria e gostaria?

Cá estamos. O mundo é o que é. E a vaidade humana é uma “peçonha”. As pessoas fazem e refazem para que sejam aceites pela sociedade, custe o que custar. Até socializam com pessoas das quais não gostam e tão mal falam só por um prato de comida. Enfim, as coisas que se veem e se praticam. Até dão dó. E sentir pena e dó de algo ou de alguém é mais poderoso do que sentir qualquer outro tipo de sentimento.

Mas, afinal, o Milénio fala-nos do uso excessivo do medicamento Ozempic que reduz drasticamente o peso. Ora, inicialmente direcionado para controle da diabetes, mas o ser humano nunca está bem, nem completamente feliz. E inventa. De qualquer forma e curiosamente, descobri numa pesquisa sobre o tema algo que talvez já possa vir a contrariar esta ideia e, claro, novamente não pela positiva.

Então vamos lá, depois da corrida às farmácias pelo Ozempic, o antidiabético que as celebridades de Hollywood admitiram usar para perder peso, vêm aí dois novos

medicamentos que prometem perdas de peso que só se verificavam, até agora, através de cirurgias. Nos últimos meses, muito se tem falado do Ozempic (nome comercial do princípio ativo chamado semaglutido), um antidiabético que atua também na perda de peso, prometendo uma redução de “5% a 20% do peso” em pessoas com obesidade. Mas este não é o único medicamento associado a perdas de peso substanciais. Na verdade, outros fármacos que estão prestes a entrar no mercado prometem “ganhar o espaço” do Ozempic e “revolucionar o panorama” do tratamento da obesidade e excesso de peso, indicam à CNN Portugal especialistas em endocrinologia e farmacêutica.

Existe, aliás, um outro fármaco de semaglutido - portanto, a mesma substância ativa do Ozempic - mas destinado especificamente à perda de peso. Chama-se Wegovy e já tem parecer positivo da Agência Europeia do Medicamento (EMA), que autorizou, em janeiro de 2022, a sua introdu-

ção no mercado de todos os países da União Europeia (UE).

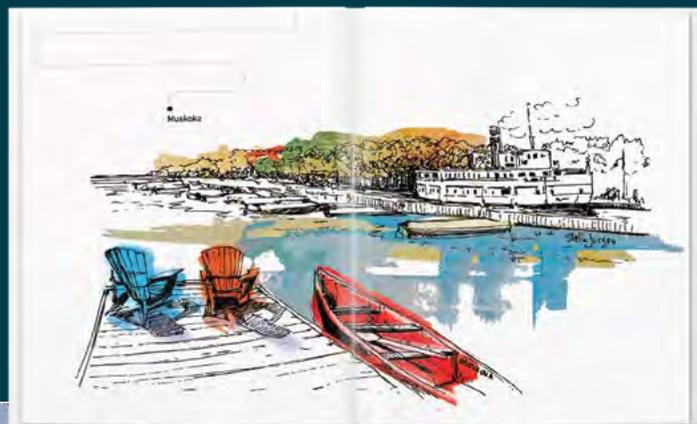
Apesar da ‘luz verde’ da agência europeia, o Wegovy ainda não está a ser comercializado em Portugal. “É do que a indústria se queixa sempre, demora muito tempo. Mas demora o tempo necessário para as negociações”, observa o bastonário da Ordem dos Farmacêuticos, Hélder Mota Filipe, referindo-se ao processo de rotulagem, comparticipação e preço que cabe aos reguladores de cada país.

A ver onde isto vai parar. Eu nem conhecimento sobre este tema tinha.

Olhar no espelho e aceitar. Ano de nos aceitarmos. De gostarmos de nós tal como somos. Talvez investir mais em alimentos saudáveis. Um ginásio. Um hobby.

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

Até já e fiquem bem,
Cristina



RECEBA ESTE LIVRO

com a sua doação ao Magellan Community Foundation

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

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

MAGELLAN
COMMUNITY FOUNDATION

260 páginas recheadas de fotografias captadas por Manuela Marujo no Canadá



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

Editorial → English version

After all the predictions by a myriad of pundits worldwide, no one really knows what the world will offer its citizens in 2024. Things are born, love and then die. From birth to death, we are supposed to enjoy life, but do we?. Most people's preoccupations can be measured on the messages sent to each other on January 1st, which were for health, peace and tranquility. All worthwhile wishes for a time where most understand that these hopes aren't attainable.

Society has created a glutinous approach to consumerism which include convenient expectations of others and denial of issues to trick our minds so we don't have to judge our own selves. Nothing propels our gluttony to uncontrollable expectations like food and drink. We celebrate by eating and drinking excessively in the name of celebration or as an excuse to drown our sorrows by filling our stomachs with unwanted calories which in the end makes us fat. Once we reach a certain stage of plumpness we worry about looking at mirrors and observing the results of our appetite which was overly sustained.

Today's buzz words are "food noise" which was coined to name the experience of thinking about food, longing for food, planning our next meal, etc. which is a substitute for the standard connotations of our most human drives which are appetite, hunger and cravings. "Food noise" appears mostly in connection with newly much hyped drugs which induce weight loss, such as Ozempic and Wegovy. These drugs are powerful appetite suppressors that once ingested will decrease our wants for food and therefore food noise becomes food silence. Fatphobia and the continuous and relentless personal methods to reduce weight has been proven to be unhealthy and unnatural in their purest forms. The introduction of drugs as a magic formula to achieve perfect bodies is going too far in



Food Noise or Food Music?

the natural concept of human evolution. Drugs are nothing more than an excuse to hide our failure to control ourselves. Of course, there are some exceptions, but the truth is that Ozempic has become one of the best selling drugs of all time so this cannot be just about exceptions.

As we embrace 2024 and promise our-

selves change, why does the change have to be assisted by chemicals that the body did not ask for? The reality is that we are entering the new year with old policies which have become routine.

How can we get a new body and repair our mental health with old habits? Laziness about the treatment of our most import-

ant asset which is our body, dictates that controlling appetites with drugs is ok, but regular exercise and eating healthy foods in proper quantities is not an imperative method for us to eventually look good. Offensiveness is not on our skin surfaces but rather our brain where our mental health stability or lack thereof dictates how far we are willing to sacrifice our true animal nature and thus our humanness about the treatment of food.

The pleasure we take from food is an important human good and should be enjoyed with cultural fondness and relish, not guilt, shame or self-hatred.

In 2023, 81 percent of humans taking Wegovy were female. Are women so devalued or so shamed that they need to resort to these drugs to reduce their cravings? Is it a societal problem where body shapes and sizes are judged as being beautiful or ugly based on their shapes or sexiness? Perhaps a reasonable approach should be that society not pretend it's not gone too far in judgement of the female figure and those who sit in judgement understand that imperfections are part of the human condition. When you lose your appetite, your whole being changes. It's a short-term investment for a lifetime of misery as we will always see imperfections on our bodies that in reality may never have existed. Human beings always rebel against restriction and that's what happens with "Food Noise". Once you lose your weight, then what happens next? Longer penises, Botox, reshaping parts of your body, height enhancement and sculpting of the female genitals? Unless absolutely necessary, live naturally and make your life whole by enjoying balanced food choices, watered with good quality wine.

Maybe food noise should be a good "belch".

Manuel DaCosta



CAMOESTV
MAGAZINE

Esta semana

Conhecemos a história de vida da jornalista Cândia Pinto

Saboreamos mais um Healthy Bites de Ana Lucas Rebelo

Com Fernando Pereira conhecemos o espetáculo Adágio ao Amor

Aprendemos com mais uma conversa do War Room

E ficamos a saber que os Fingertips estão de volta

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

Streaming na CAMOESTV.com



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





Effortless

Credito: DR

Especialmente para aqueles que vivem em centros urbanos, a maneira fácil tornou-se a única maneira. Se requer esforço, então isso vai se tornar um problema. É por isso que as drogas são a escolha das pessoas para resolver problemas de saúde, e por que as empresas farmacêuticas são tão felizes em fornecer. Ao longo do caminho, esquecemos, ou não lembramos, que muitos problemas de saúde podem ser resolvidos por meios que exigem esforço, seja mental, físico, ou ambos.

Enjoying food and drink to excess is part of what holidays are about. After all, it's not every day one has a good excuse to sit with family and friends for extended periods of time eating everything we love and combining it with some wine or beer, or even those widely accepted and loved juices that we convince ourselves are healthy. These extravagancies take their toll on our health, especially when it comes to putting on some extra kilos. It's all good though, if we only do it during special occasions, because we promise not to do it thereafter, right? We go back to eating with more restraint and health in mind, and we'll exercise, right? Yeah, but

that requires effort and time, the one excuse we commonly use to explain to ourselves and others why we simply cannot do something we should be doing. But wait! There's that book that says you can lose weight without any effort. Perfect! Or, hold the presses, ACME Pharmaceutical has just the thing, and it's so easy! A drug that'll shed the excess load away effortlessly! Ozempic, the drug that has become a household name, designed to aid people with type2 diabetes, is administered once weekly by injection. It was approved in 2017 by the FDA in the US. In 2021 a similar drug called Wegovy, was approved for treating obesity. It became so popular that it became scarce, so people began finding ways to use Ozempic instead, through prescriptions and online purchasing. This drug has not been tested on non-diabetics, but it doesn't keep people who want to lose weight from hunting it down. I mean if Musk says it works, celebrities quietly sing its praises, and, better still, internet influencers are plugging it, then of course it must work! I mean, it's effortless, what more incentive do we need? Not surprisingly, there is at least one other on its way, and it may be in pill form. Bliss.

Back when I was younger, I recall people complaining constantly that all the doctors would recommend for the most common problems like high blood pressure, high blood sugar and cholesterol was a change in diet and some exercise. Who did they think they were? What I've noticed today is that pills are the new "go to", because I honestly think they got tired of prescribing natural remedies. People don't want to know what exercises they need to do, or what yummy things they need to cut down on, they want to know what pill will "cure their ill". Just before Covid, I went to the doctor because of pain in my joints, which I found out was a high Uric acid count, or Gout. During the exam, I also found out I had high blood pressure. After completing further exams, my doctor told me I also had a cholesterol level that was creeping upward along with my blood sugar. He put me on blood pressure medicine and stated that I should also take a pill for all the other problems that were on the horizon. I was looking at taking at least four different prescriptions! That spooked me to no end. I didn't want to pollute my body with chemicals, but I also wanted to live. So, I asked him if there was any other way

to get around this. He simply said that the only other possible solution would be to take a brisk 40-minute walk, four times a week. So I opted for the exercise. Within a few months, all my levels were lower, and my blood pressure medicine was reduced. Four years on, my wife and I have toned up, lost weight, (I lost 20 kilos), and are happily going on our walk every day. I have to add that we also made some concessions on the portions that we eat, and we cut out sugary foods altogether, (except on special occasions). I'm not trying to insinuate that I'm better than anyone else, because I'm not, I just despise chemicals, and will fight to the end not to have to take them. A better diet and exercise are key to good health, although there are always exceptions. It's incredible how much better I feel from exercise and knowing that I'm avoiding medication as long as I can.

If the mention of having to take pills doesn't scare you enough, try reading the possible side effects column in the little folded paper that accompanies your prescription, but be warned, it takes some effort.

Fiquem bem,

Raul Freitas

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

Does a magic bullet for weight loss exist?

Vince Black
Opinion



Human nature is such that we are always looking for the easiest way to do things and that's true when it comes to weight loss and longevity. We are always looking for the next magic drink or pill that will make us look younger or lose weight fast.

Is there such a thing?

The latest and greatest is something called Ozempic which is an injection that is used to treat diabetes and is now in short supply due to high demand for weight loss. This has pushed the black market to sell this drug illegally and for large amounts of money. Interesting how folks will pay anything to find that magic bullet and get it done the easy way.

The allure of a magic bullet for weight loss and longevity has driven the popularity of various fad diets, supplements, and pharmaceutical interventions to new levels. However, the reality is that no single solution can universally address the complexities of weight management and longevity. Achieving and maintaining a healthy weight and promoting longevity requires a multifaceted approach that encompasses balanced nutrition, regular physical activity, stress management, adequate sleep, and overall lifestyle choices.

Ozempic is a medication approved for the treatment of type 2 diabetes and, more recently, for chronic weight loss in folks with obesity or overweight. This drug on the weight loss side will work by regulating and suppressing appetite, food intake, and blood sugar levels.

While Ozempic has shown promising results in aiding weight loss, it is not a standalone solution. Its use should be carefully considered in conjunction with lifestyle

modifications. On a personal note, several friends and associates including a doctor friend that went on Ozempic about six months ago, had gotten early positive results, but ultimately put all the weight back on. Another friend had heart palpitations due to Ozempic who needed to have a procedure to correct his heart rate.

I have experienced all the fad diets and have spent a great amount of money in the pursuit of weight loss. I can tell you that genetics, metabolism play a big role in our longevity. There is no one size fits all solution, and sustained progress often requires a personalized approach to individual needs and circumstances. Embracing a balanced, consistent regular routine is the key in my estimation.

Exercise and simply just walking for twenty minutes a day is bigger than you can imagine. I just completed reading a book that I recommend by Dr. Peter Attia called "Outlive" on the science and art of longevity and his conclusion among other things is to "exercise". As we age, mobility and stretching are very important to our long-term quality of life. This book is worth buying and uses as a reference to live a balanced life.

The advice to you reading this column is that the secret bullet for sustained weight loss and longevity is intermittent fasting. Let me explain why.

First off, the price is right for this secret, it's free and you need not buy any pills, injections or pay for long term programs that never work. You need to reset your mental focus on wellness, and you can start whenever you are ready.

The magic bullet is intermittent fasting as the way to start your path to weight loss. You can and should always check with your doctor before you start any new program, but the first step is to stop eating for a short period of time.

If you are using a 24-hour cycle, the general rule is to fast for 18 hours and have a

6-hour window for eating. This cycle can be adjusted as you wish and as you get better at it you will see better results.

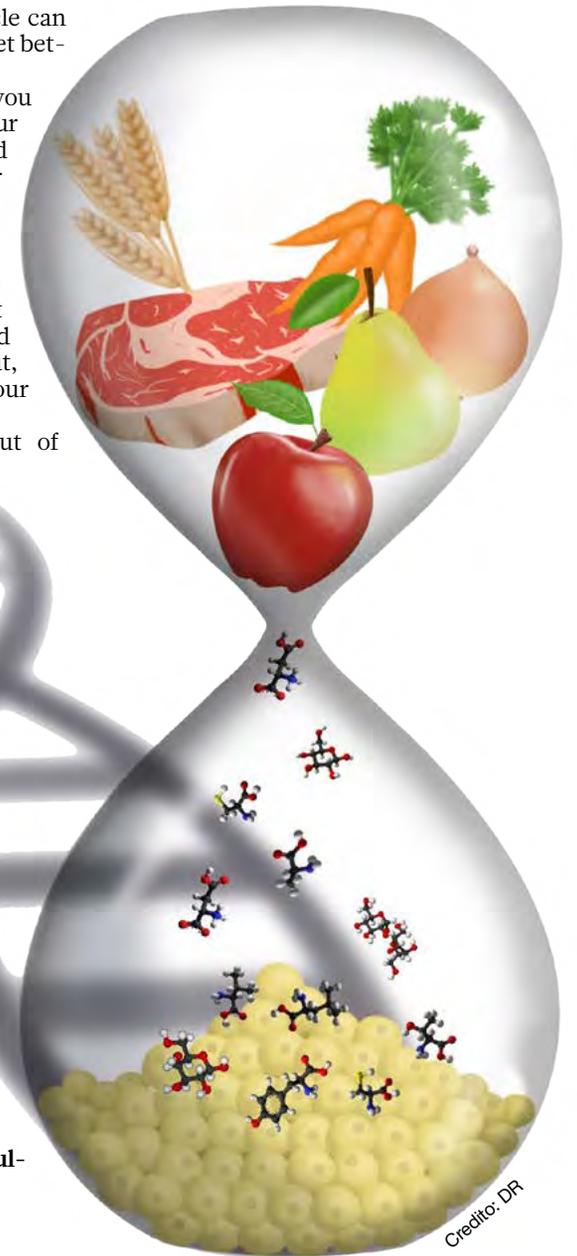
Once you master this technique, you will find after a couple of days your body will adapt to this routine and you will have amazing energy, your clarity will be focused so that any brain fog will disappear.

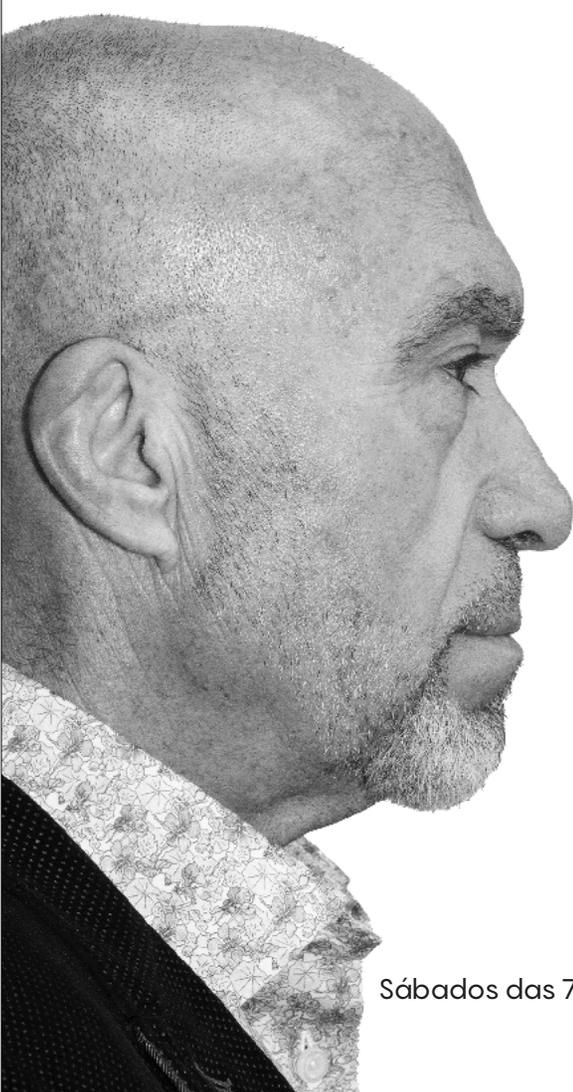
Everyone is different with the positive effects, but the best thing is that you will lose weight as a result of your insulin levels being regulated in a fat burning process. Simply put, during fasting our bodies are eating our stored fat.

The magic thing that comes out of fasting is a possible way to induce autophagy. This process comes out of not eating as an amazing process affecting your body.

In the quest for weight loss and longevity, it is crucial to move away from the notion of a magic bullet and focus on comprehensive lifestyle modifications that promote overall health and well-being. There is no easy way to lose weight but intermittent fasting in some form along with a consistent lifestyle will help you cope with aging and continuing to have a quality of life that is sustainable and real.

Intermittent fasting is the magic bullet... give it a try.






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



Credito: DR

A política não é o problema, o grave problema são os políticos. Ou oito ou oitenta. Quentes e boas... saiba mais, em baixo

Augusto Bandeira
Opinião



Sim, não é sobre castanhas que vou comentar. Muitas vezes, até me dá a vontade de rir. Hoje vai ser para relembrar algumas coisas para aqueles que se esquecem rápido, depois de ouvir o rapaz dizer que, “Agora, é a nossa vez de iniciar uma nova etapa...”, (palavras de Pedro Nuno Santos, no encerramento do Congresso). Quantos anos tem? Isto acreditem é mesmo para rir, afinal o novo secretário-geral do PS que andou a fazer, tanto tempo no governo, dá a entender que andou a pastar (isto é um ditado antigo no Norte, que se aplica a quem nada faz).

Identifica-se como neto de sapateiro, ele mais o menos dá a entender isso, que é mesmo sapateiro, filho de empresário, onde o mesmo tem uma quota na empresa que, para quem não sabe beneficiou de 3 milhões de fundos comunitários. Como membro do governo, chama-se a isto conflito de interesses. Isto é tudo uma fantochada e garotada. Se repararem ele nunca

sabe de nada: foi a indemnização de meio milhão, não sabia, mas foi ele que aprovou; foi o problema do aeroporto, não sabia; o problema da TAP, não sabia; agora recentemente foi os CTT, não sabia; e sempre envolvido nos casos.

Como se pode acreditar numa pessoa que não serviu para secretário de estado, nem para ministro e agora quer ser primeiro-ministro? Será que o povo anda a comer do sono? O povo deve ficar mesmo incrédulo, um governo socialista com maioria e nada fez a não ser governarem-se a eles e aos amigos e familiares, casos sem fim, demissões a cada dois meses, tudo isto e depois de ouvir a tal frase é mesmo para rir. E as promessas que lhe saíram do bolso, sem saber como, quando disse que o ordenado mínimo vai subir para mil euros? Qualquer ser humano que tenha o mínimo de conhecimento de contas sabe que é impossível isso vir acontecer a médio prazo, longe do dito passar a realidade, o país entrava numa subida da inflação que, em pouco tempo, ninguém conseguia sobreviver com o elevado custo das coisas.

Chamou ao líder do PSD “um vazio de experiência e de decisão”, vazio está mesmo ele, esteve por lá e nada conseguiu. Para não falar da habitação. Mas ele lá copiou algumas ideias do Montenegro e tentou

passar para o público que são dele. Coisa tão imatura e mentirosa como este senhor nunca vi, isto é arrogância do poder, querem chegar ao poder a toda a força para se encher. Em 8 anos deixaram o país empobrecido, mais de 40% são pobres, acabaram com a classe média, quando a classe média é que sustenta um país. Portugal, neste momento, pode vir a ser um país com duas classes, os muito pobres e os ricos, a classe média desapareceu, será isto que se quer para o futuro de Portugal? Eu não quero, sou social-democrata e quero um país social onde todos consigam viver e ter uma vida normal, onde haja classe pobre, classe média e rica. Todos têm de trabalhar. Como se pode viver num país onde quem não trabalha consegue ter melhor vida dos que trabalham e dos que trabalharam a vida inteira? Reparem no estado em que se encontra o sistema de saúde, a educação, entre outros, destruídos por este governo.

Criticaram o ministério público, porque será? Foi um grande erro de alguns membros no congresso - tanta corrupção, nestes últimos anos, e criticaram o PR. Quem criou esta crise política foi o PS, não havia saída, foram tantos casos que o PM aproveitou a porta aberta para fugir das desgraças. Não havia, nem há capacidade de governação em nenhuma área.

Quem muda Deus ajuda. Esta é a altura de melhorar o país, geringonça nunca mais. É isto que querem? Na próxima continuamos... e a nova ideia deste governo para os emigrantes terem de pagar se precisarem de recorrer a um centro de saúde ou hospital quando visitarem Portugal? O meu espaço de opinião, nestas alturas, é pequeno.

Aproxima-se a campanha que promete ser quente e espera-se suja e agressiva. Esperemos que o povo acorde. Lembrem-se da imagem governativa de Pedro Nuno Santos - muito fraca. É o tal que dizia que a dívida não se pagava e que ia fazer tremer as pernas dos alemães. É isto que queremos para governar e passar esta imagem de Portugal para o exterior?

Vamos ouvindo os protagonistas da cena e os atores, eu deste lado vou tentar alertar os mais esquecidos. Outra coisa antes de terminar, quem chamou a troika foi o PS e quem negociou os cortes foi o OS. Portugal precisa de mudanças urgentes.

O voto mais certo para a mudança, que tanto Portugal precisa, é na AD, Aliança Democrática.

BOM FIM DE SEMANA.

O orgulho em Portugal

Vitor M. Silva
Opinião



O Banco Central Europeu divulgou que a riqueza das famílias portuguesas aumentou 57%, entre 2015 e 2023. Um pouco mais de positividade nas rádios, jornais e televisões não seria muito melhor para os bons índices económicos portugueses? Quem lê, ouve ou vê estes agentes noticiosos pensa estar em algum país da África Subsariana ou mesmo América Central. Mas melhores notícias podem estar a vir.

Vou enumerar o que poderá acontecer no país muito em breve: salário mínimo nos 1.000 euros, dentistas no serviço nacional de saúde, rendas a depender dos salários, boas notícias, não são? Concretizo o sentido que Portugal deve adotar nos próximos meses. Para além dos 1000 euros de ordenado mínimo até 2028 está próxima a revisão do acordo de concertação social para associar o aumento do salário médio ao salário mínimo

e esta medida entra pela positiva na vida e bolsa de muitos portugueses da classe média. Subir as pensões mais baixas. Ainda no âmbito da segurança social agilizar a reforma das fontes de financiamento do sistema de segurança social para que esta não dependa apenas das contribuições pagas sobre o trabalho. Os nossos pensionistas merecem pensões dignas pois trabalharam uma vida inteira. Muito se tem feito para reformar a política de habitação reforçando o parque público. Mas pode-se ir mais longe revendo a forma como é calculada a atualização das rendas, em parceria com o Instituto Nacional de Estatística. Se a inflação for igual ou superior a 2%, mantém-se o atual enquadramento. Se for superior, “a atualização terá de ter em linha de conta a capacidade de as pessoas pagarem, que é medida pela evolução dos salários”. Atrair mais ativos e talentos para a escola e reter mais profissionais também existentes na escola pública. Veremos, em breve, para consolidar tudo isto um aumento dos salários na carreira docente desde o princípio, assim como reduzir diferenças entre os diferentes escalões. No mundo empresarial, um maior critério dos apoios focado, sobre-

tudo, em áreas de primordial importância para o país. Temos que repensar o modelo económico sendo mais criativos e diversificados. Portugal precisa ainda de desburocratização e simplificação de processos em todas as áreas.

Fazer sem ter medo de errar. Tomar decisões para o país e não para a abertura de telejornais. Ter coragem para governar. Tudo isto teremos em março de 2024 e Portugal ganhará um rumo que a todos encherá de orgulho.

“Nenhum programa pode ser feito se não soubermos quem somos. Quem representamos. E que papel atribuímos ao Estado. Quem somos? O PSD e o CDS têm uma perspetiva individualista da sociedade: cada um entregue a si próprio. Para nós, a comunidade é uma ideia forte, os problemas dos outros são os problemas de todos nós. E a solução para esses problemas é encontrada coletivamente. (...) Os partidos socialistas e sociais-democratas não foram criados para representar a elite. Foram criados para representar a grande maioria do povo português.”

Pedro Nuno Santos



Credito: DR

Monumentos ao Emigrante

Uma homenagem à história da emigração portuguesa

Daniel Bastos
Opinião



A dimensão e relevância da emigração no território nacional, uma constante estrutural da sociedade portuguesa, têm impellido a construção nos últimos anos, um pouco por todo o país, de vários monumentos ao emigrante, com o objetivo de homenagear os portugueses que partiram em demanda de melhores condições vida pelos quatro cantos do mundo, assim como o contributo que prestam ao desenvolvimento das suas terras de origem.

Como observam as sociólogas Alice Tomé e Teresa Carreira, em Emigração, Identidade, Educação: Mitos, Arte e símbolos Lusitanos, este fenómeno de construção de monumentos ao emigrante “marca na atualidade a paisagem portuguesa”, sendo em grande medida o reflexo da “alma de um povo lutador, trabalhador, fazedor de mitos que, pelas mais variadas razões, não hesita em dobrar fronteiras”.

De facto, são muitos e variados os exemplos de monumentos aos emigrantes que enobrecem vários espaços do território nacional, desvendando e homenageando os percursos emigratórios de inúmeros compatriotas. Assim como, o empreendedorismo e a solidariedade que os mesmos dinamizam nas pátrias de acolhimento e de origem.

No Norte de Portugal, por exemplo, na cidade da Póvoa de Varzim, distrito do Porto, no ocaso da década de 1990, foi inaugurado o Monumento ao Emigrante localizado no Monte de São Félix em Laúndos, dedicado aos portugueses que partiram para o Brasil em busca de uma vida melhor. O marco é simbolizado pela família Giesteira, que saiu de Laúndos nos anos 50 rumo a terras brasileiras, na esteira de milhares de compatriotas, e foi financiado por Manuel Giesteira, primogénito da família Giesteira, cujo empreendedorismo e benemerência alavancou em Guarulhos, São Paulo, um instituto filantrópico.

Na região do Centro, São Pedro do Sul, uma década antes, recebeu uma obra escultórica de homenagem aos emigrantes que partiram desta cidade pertencente ao distrito de Viseu em direção à África do Sul. O monumento, localizado no Jardim do Emigrante, foi inclusivamente oferecido pela comunidade portuguesa na República da África do Sul.

Já no Norte Alentejano, designadamente na vila raiana de Nisa, em 2017, foi inaugurado um monumento que homenageia todos os nisenses que emigraram sobretu-

do para França, simbolizando a viagem “a salto”, além Pirenéus, que nos anos 60 foi trilhada por milhares de portugueses.

Nos Arquipélagos da Madeira e dos Açores, territórios indelevelmente marcados pela emigração, são vários os monumentos que assinalam o fenómeno. Entre os mais recentes, encontram-se duas estátuas que homenageiam duas das mais proeminentes figuras da comunidade portuguesa na Califórnia, onde se encontra a maior comunidade de portugueses e descendentes luso-americanos nos Estados Unidos.

Em 2017, na ilha do Pico, foi inaugurada na praça do Centro Social da Silveira, Lajes do Pico, uma estátua em homenagem ao comendador Manuel Eduardo Vieira, o maior produtor mundial de batata-doce biológica. Natural da Silveira, onde foi o principal benemérito da obra do Salão do Centro Social, Cultural e Recreativo, o emigrante açoriano conhecido como o “rei da batata-doce”, com uma trajetória marcada

pelo mérito e pela inovação, tem ao longo dos anos apoiado, concomitantemente, associações luso-americanas e coletividades da ilha do Pico

Em 2021, no povoado dos Rosais, freguesia do Município de Velas, na Ilha de São Jorge, foi descerrado um busto em homenagem ao comendador Batista Sequeira Vieira. Um dos mais destacados empreendedores da comunidade luso-americana, que ao longo dos anos tem devotado a várias instituições da sua terra natal, como por exemplo, a Casa de Repouso João Inácio de Sousa, um pródigo altruísmo.

Comungando da análise das sociólogas Alice Tomé e Teresa Carreira, estes monumentos atuais, constituem uma genuína homenagem à história da emigração portuguesa, porquanto “não são tributários de uma identidade pessoal, nem de uma só época, são sim, a afirmação da saudade, da dor, do esforço quase sobre-humano e também do triunfo de uma viragem do país”.



A estátua do comendador Manuel Eduardo Vieira, e o busto do comendador Batista Sequeira Vieira, ambos assinados pelo escultor açoriano Rui Goulart, homenageiam no território arquipelágico o empreendedorismo e a solidariedade de duas figuras proeminentes da comunidade portuguesa na Califórnia. Créditos: DR.

José Manuel de Vasconcelos
novo livro

Retrato mítico de Salgueiro Maia

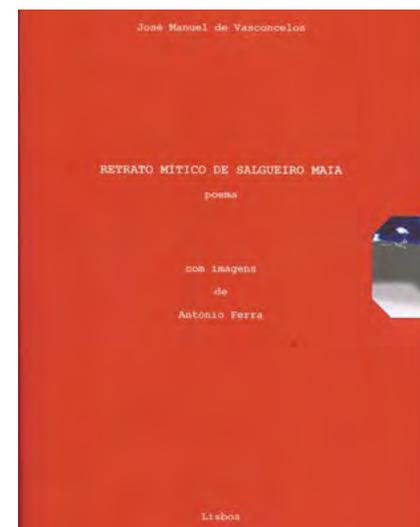
Com imagens de António Ferra (n.1947), este livro breve mas intenso de José Manuel de Vasconcelos (n.1949) abre com uma citação de António Nobre («Vês teu país sem esperança,/ Que todo alui, à semelhança/ Dos castelos que ergueste no ar?») e integra uma dupla inscrição.

Por um lado o herói, ele mesmo, («Bravo capitão de olhar perdido/à procura de uma razão que não chegava/oficiante que desatou as oclusões da História/o dedo apontado num gesto peregrino») mas por outro lado as mães e as viúvas: «Brilha azul no meio nevoeiro a praça talismã/onde mães e viúvas engoliam a dor/perante as vozes das pérfidas medalhas/repercutindo na «raça» e na fé/os corais da Santa Inquisição».

O ponto de partida do livro é a geração que fez a guerra e nela morreu ou ficou ferida: «Geração de águas arrancadas ao berço das escolas,/ cedo sentindo o sabor da Hiena impiedosa que lhe farejava o sangue/mestres nas florestas, meninos das picadas, colunas e emboscadas/exilados em impérios hostis de costa a contra-costa/exaustos e humilhados regressavam como velhos/a uma Lisboa ainda amada mas já distante, /e muda na desora/ com urnas brancas carregadas nos seus rostos de sombra».

O ponto de chegada é o olhar do herói («Há neste retrato um árduo declive onde se mostra/um príncipe longínquo, alto Senhor que não pôde esperar/arrancando raízes na manhã de esplendor») e o seu perfil: «Este é um homem com cabeça de bronze gesto largo e bom/comandante de um tempo tenaz que medrou na colectiva insónia/ terá porém vida breve como breve foi o sonho que o gerou». Salgueiro Maia viveu entre 1944 e 1992 mas permanece e continua.

JCF



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



Crédito: DR

RITUAIS DE PASSAGEM

“Janeiro fora, cresce uma hora.”

Ditado popular

Aida Batista
Opinião

Na passada tarde fria de sexta-feira, dia 5, estava eu sentada ao computador a trabalhar, quando ouvi, vinda do quintal, uma voz a chamar por mim. No primeiro momento, duvidei, porque é habitual baterem à porta.

A guardei mais um pouco, e ficou clara a insistência, logo seguida de uma outra voz desistente:

- Não está... não responde!

Abri a porta e fui surpreendida pelo coro da Universidade Sénior que vinha cantar as Janeiras, acompanhado de instrumentos simples - tambor, ferrinhos, pandeireta e flauta - que, aliados à harmonia das vozes, me de-

dicou algumas quadras alusivas a este ritual.

Apanhada de surpresa, senti-me envergonhada, já que, após as festividades de Natal e Ano Novo (no meu caso, acrescida da minha festa de aniversário no dia 18), tudo fazemos para limpar a casa das mais variadas tentações gastronómicas. Fui salva por uma quadra que fazia referência ao pedido de uma chouriça. Lembrei-me, de repente, que guardara no frigorífico, um chouriço ainda embalado no plástico. Tendo o porta-moedas vazio de notas (nem uma para amostra), e não querendo ficar-me por tão humilde oferenda, tive de me socorrer de um dos alunos, fazer-lhe um empréstimo (que já saldei) e meter o dinheiro no talego - saco tradicional feito de restos de tecido -, que alguém do grupo transporta para fazer a recolha dos donativos. Dantes, estes constavam de nozes e outros frutos secos, castanhas, maçãs e alguns produtos de fumo, como o chouriço ou a morcela.

Os cantares das Janeiras continuam a ser

uma tradição em muitas vilas, aldeias e lugares de Portugal, o que o país sempre faz questão de divulgar, destacando, nos noticiários televisivos, a ida de um grupo de cantares ao Palácio de Belém e ao Palácio de S. Bento (residências oficiais do Presidente da República e do primeiro-ministro). Esta é uma forma de dar visibilidade e garantir que, apesar da passagem do tempo, há tradições que continuam a ser celebradas.

Antigamente, estes cantares começavam logo no primeiro dia do mês, mas hoje foram atirados para o dia 6 de janeiro, Dia de Reis, tendo, por isso, também a designação de Cantares dos Reis. Em certos lugares, começam na véspera à tarde (no dia 5), prolongando-se pela noite fora. O dia 6 é considerado o Dia de Reis, por, segundo as escrituras, ter sido nesse dia que os Reis Magos (Belchior, Baltazar e Gaspar), orientados por uma estrela, chegaram a Belém para oferecer os presentes ao Deus Menino - ouro, mirra e incenso.

As Janeiras eram festas pagãs - depois adotadas pelo Cristianismo, como aconteceu com tantas outras -, que pretendiam dar as boas-vindas ao ano que se iniciava. Janei-

ro tem origem etimológica no deus Janus. Esta figura da mitologia romana e grega tem dois rostos: um deles ligado à ideia de entrada (o novo ano) e o outro ao passado (o ano velho), simbolizando, por isso, a noção de transição e de mediação entre dois tempos. A palavra “janela”, por ex., vem do latim “janua”. Sentados nela, somos figurantes de dois mundos: o interior e o exterior. Do ponto de vista simbólico: aquele que conhecemos e nos é íntimo; e o outro que, a qualquer momento, pode mudar.

Foi com grande surpresa que, no dia em que escrevo esta crónica, vi no Facebook pequenos vídeos do Arsenal do Minho, de Toronto, em que grupos de jovens, vestidos a rigor e ao ritmo da música minhota, cantavam e a dançavam as Janeiras em clubes, padarias e outros espaços comerciais da cidade.

Estas imagens são sempre as que mais nos tocam, por sabermos que, a tantos quilómetros de distância, há quem mantenha acesa a chama da tradição, e não deixa que ela se apague no dia 6, como o madeiro da noite de Natal. Pelo contrário! Acabada a festa, a distância reforça, hora a hora, a espera pela Epifania do ano seguinte.

LEÃO D'OURO

RESTAURANT | PATIO | TAKE-OUT



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

CANADÁ



Canadá, Suécia, Ucrânia e Reino Unido denunciam Irão por abate de avião em 2020

Canadá, Suécia, Ucrânia e Reino Unido iniciaram processo contra Irão pelo abate ilegal do avião PS752 na Organização Internacional da Aviação Civil, argumentando que usou armas contra voo civil.

Os ministros dos Negócios Estrangeiros do Canadá, Suécia, Ucrânia e Reino Unido anunciaram esta segunda-feira (8) que iniciaram junto da Organização Internacional da Aviação Civil (OIA) um processo de arbitragem contra o Irão pelo abate do avião PS752 em 2020.

“É mais um passo no caminho para a transparência, a justiça e a responsabilidade pelo abate ilegal por parte do Irão do voo da Ukraine International Airlines 752,

que matou 176 pessoas”, declararam num comunicado. “Durante quatro anos, o Irão negou-se a assumir a sua total responsabilidade”, sublinharam.

Por essa razão, decidiram recorrer à Organização Internacional da Aviação Civil, com o argumento de que o Irão “utilizou armas contra um avião civil em voo, violando as suas obrigações jurídicas internacionais, nos termos do artigo 3A da Convenção sobre a Aviação Civil Internacional”.

O voo comercial entre Teerão e Kiev foi abatido pouco depois da descolagem da capital do Irão há exatamente quatro anos, a 8 de janeiro de 2020, alegadamente por um erro das defesas antiaéreas daquele país.

OB/MS

Passageiro da Air Canada abre a porta da cabine e cai do avião antes da descolagem em YYZ

Um passageiro a bordo de um voo da Air Canada de Toronto para o Dubai abriu uma porta da cabine e caiu na pista antes da descolagem, na segunda-feira (8) à noite, ferindo-se e provocando atrasos consideráveis.

O avião, um Boeing 777, estava na pista do Aeroporto Internacional Pearson de Toronto a preparar-se para descolar quando se deu o incidente.

A Air Canada confirmou à Global News que, durante o embarque do voo AC056, um passageiro “que tinha embarcado no avião normalmente” abriu uma porta da cabine no lado oposto do avião, em vez de se dirigir ao seu lugar.

Em consequência, o passageiro sofreu ferimentos ao cair na pista, tendo sido chamados os serviços de emergência e as autoridades.

Segundo a Air Canada, o voo, que deveria transportar 319 passageiros, foi posteriormente adiado e partiu mais tarde.

De acordo com o sítio Web da Air Canada, o voo AC056 partiu com quase seis horas de atraso devido ao incidente.

Não foram divulgados pormenores sobre o passageiro, os seus ferimentos ou o que causou o incidente.

A Air Canada afirma que continua a investigar o incidente.

GN/MS



Neurologista de Calgary que agrediu sexualmente 55 mulheres regressa à prisão

Um médico de Calgary que agrediu sexualmente 55 mulheres ao longo dos seus 30 anos de carreira foi mandado de volta para a prisão na terça-feira (9).

Os xerifes escoltaram Keith Hoyte, 75 anos, para fora da sala de audiências depois de o juiz Allan Fradsham ter condenado o neurologista reformado a uma segunda pena de prisão de três anos.

Hoyte foi originalmente acusado em 2018. Declarou-se culpado de 28 acusações de agressão sexual e foi condenado em setembro de 2020.

Depois de cumprir dois dos três anos, Hoyte foi libertado.

A notícia dos crimes levou a que mais mulheres se manifestassem e, em dezembro de 2022, Hoyte declarou-se culpado de mais 27 acusações de agressão sexual.

Hoyte sempre negou que tivesse tocado nas pacientes para obter gratificação sexual. “As expressões de remorso e compreensão do Dr. Hoyte não são genuínas”, afirmou Fradsham ao proferir a sua decisão. “Ele não tem uma percepção real do seu comportamento ofensivo.”

A idade das vítimas de Hoyte variava entre os 16 e os 46 anos. Todas foram apalçadas e acariciadas pelo médico entre 1983 e 2013, altura em que se reformou.

As mulheres foram encaminhadas para Hoyte devido a uma série de problemas neurológicos graves, incluindo perturbações convulsivas, AVC e esclerose múltipla.

Hoyte instruiu as suas vítimas para se despirem e vestirem uma bata. De seguida, baixava as batas das vítimas e acariciava-

lhes os seios e, por vezes, as virilhas.

Em 1997, um paciente queixou-se ao Colégio de Médicos e Cirurgiões de Alberta sobre o facto de Hoyte o ter tocado de forma inadequada durante um exame.

Hoyte foi avisado pelo organismo profissional sobre o contacto físico inadequado com os seus pacientes e comprometeu-se a mudar o seu comportamento.

A procuradora Rose Greenwood afirmou, durante a apresentação da sentença, que a advertência deveria ter servido como um “tiro na cabeça” do médico.

Em vez disso, o médico continuou a agredir sexualmente as pacientes.

CBC/MS

Camionista de Brampton detido na fronteira após alegadamente ter tentado transportar 6,5 milhões de dólares de cocaína para o Canadá

Um camionista de Brampton enfrenta acusações depois de ter sido alegadamente apanhado a tentar transportar centenas de quilogramas de cocaína através da fronteira com o Canadá.

Num comunicado de imprensa divulgado na quarta-feira (10), a Agência dos Serviços de Fronteira do Canadá (CBSA) afirmou que a alegada apreensão foi efetuada no porto de entrada da ponte Queenston-Lewiston, em Niagara-on-the-Lake, em 26 de setembro de 2023.

De acordo com a CBSA, um condutor de um camião comercial chegou a uma cabina de inspeção primária e foi encaminhado para um exame secundário. Foi nessa altura que os agentes dos serviços fronteiriços descobriram 202 objetos em forma de tijolo, que deram positivo para suspeita de cocaína, disse a CBSA.

O peso total dos suspeitos narcóticos era de 233 quilogramas, com um valor de mercado estimado em 6,5 milhões de dólares, segundo a agência de fronteiras. O motorista foi preso na altura e transferido para a custódia da RCMP.

O condutor do camião, identificado pelos investigadores como Sukhwinder Dhanju, de 35 anos, foi formalmente acusado em dezembro, na sequência de uma “investigação exaustiva”, informou a CBSA.

Foi acusado de importação de cocaína e de posse para efeitos de tráfico. Dhanju, que foi libertado sob fiança, deverá comparecer em tribunal em fevereiro.

CP24/MS



Credito: DR



Credito: DR

Doug Ford vai encerrar as instalações do ServiceOntario e as pessoas estão furiosas

O Governo de Ford vai encerrar uma série de locais do ServiceOntario a partir deste mês, e as pessoas nas redes sociais não se coíbem de expressar o seu descontentamento perante o Premier.

Em dezembro, o Governo de Ford anunciou que iria abrir novos locais do ServiceOntario dentro das lojas Staples em toda a província, mas não mencionou uma ressalva importante: os locais pré-existentes seriam fechados a favor dos novos quiosques Staples.

Muitos residentes do Ontário regozijaram-se com a ideia de mais locais do ServiceOntario para reduzir as longas fi-

las e os tempos de espera obscenos, mas parece que isso não vai acontecer. Outros notaram as implicações negativas para quem vive nas zonas rurais.

A decisão de favorecer os novos quiosques Staples em detrimento dos locais ServiceOntario pré-existentes faz aparentemente parte de um projeto-piloto para reduzir os custos gerais de funcionamento e de pessoal dos locais, mas, para alguns, tal não faz sentido.

Ainda não se sabe quais os locais que irão encerrar, nem o Governo Ford confirmou o número de encerramentos.

BlogTO/MS

Na próxima semana, em Toronto, sentir-se-á um frio de -19°C durante vários dias

O inverno incomum e ameno de Toronto está finalmente a dar lugar às duras realidades da estação.

Uma tempestade de neve significativa, prevista para o fim de semana, será apenas o início de alguns dias difíceis que se avizinham, em que as temperaturas descerão para níveis perigosos, chegando a atingir os -19°C.

Os meteorologistas preveem que o sul de Ontário ficará seriamente gelado devido ao que é descrito como um “evento de tempestade de neve com efeito de lago”, empurrando uma onda de ar ártico que poderá trazer condições de frio extremo a Toronto durante mais de cinco dias.

A tendência de temperaturas acima da média da estação será interrompida no domingo (14), quando os termómetros caírem para -6 C, com fatores de arrefecimento que farão com que pareça -14 C. Durante a noite, a temperatura cairá para -11 C.

Os residentes de Toronto vão tremer ainda mais na segunda-feira (15), com as temperaturas diurnas a atingirem os -8 C, com sensação térmica de -15 C. Durante a noite, as temperaturas voltarão a descer ainda mais, atingindo os -14 C.

O pior da vaga de frio está previsto para terça-feira (16), com temperaturas diurnas de -11 C, que se farão sentir como -19 C. As temperaturas noturnas manter-se-ão nos dois dígitos negativos, conduzindo a outro dia gelado na quarta-feira (17), em que as

temperaturas de -9 C se farão sentir como -18 C.

A título de comparação, as leituras mais recentes do rover Perseverance da NASA, medidas a 5 de janeiro na cratera Jezero de Marte, registaram temperaturas máximas diurnas de -11 C - a mesma temperatura prevista para Toronto na próxima terça-feira (16).

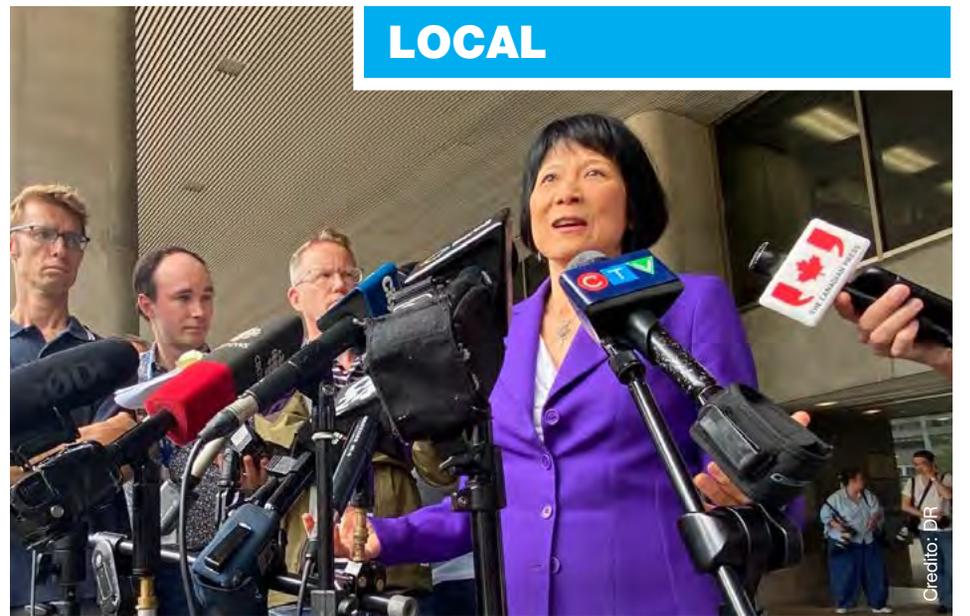
As zonas mais a norte do Ontário, como Thunder Bay, registrarão temperaturas mínimas durante a noite que podem chegar aos -25 C na próxima semana.

BlogTO/MS



Credito: DR

LOCAL



Credito: DR

Primeira proposta de orçamento de Olivia Chow para a Câmara de Toronto prevê um aumento de 10,5 por cento nos impostos dos proprietários de casas

A primeira proposta de orçamento do mandato da presidente da Câmara de Toronto, Olivia Chow, inclui um aumento de 10,5% do imposto sobre imóveis, um dos maiores que a cidade registou nos últimos anos, numa altura em que Toronto luta para colmatar um défice persistente.

Responsável pelo orçamento, Shelley Carroll, anunciou a proposta de taxa de imposto antes de uma reunião do Comité Orçamental na quarta-feira (10).

A taxa inclui um aumento de nove por cento do imposto sobre a propriedade, bem como um aumento de 1,5 por cento para o fundo de construção da cidade. Segundo Carroll, isso significará um aumento de cerca de \$360 por ano para uma família média em Toronto.

Toronto tem-se debatido com dificuldades para corrigir as suas finanças, devido às perdas decorrentes da pandemia de COVID-19 e à elevada inflação que fez aumentar os custos.

A cidade debate-se agora com um défice orçamental operacional confirmado de 1,7776 mil milhões de dólares, contra uma projeção anterior de 1,5 mil milhões de dólares.

Na quarta-feira (10), os funcionários municipais afirmaram que isso equivaleria a um aumento de 42% do imposto predial se

fosse compensado apenas pelos impostos prediais. Ao contrário dos últimos anos, em que Toronto enfrentou défices orçamentais na sequência da pandemia de COVID-19, este ano não haverá mais dinheiro do governo federal para tapar o buraco provocado pelas consequências da pandemia.

Recentemente, a cidade conseguiu assegurar uma grande vitória financeira num acordo com a província que fará com que Ontário assuma a responsabilidade pela Gardiner Expressway e pela Don Valley Parkway. Esse acordo permitirá desbloquear milhares de milhões para a cidade nos próximos anos e já libertará 400 milhões de dólares para 2024, disse Carroll.

Mas a responsável pelo orçamento afirma que a cidade ainda precisa de mais ajuda de outros níveis de governo. Toronto também tem apresentado uma petição ao governo federal para obter mais financiamento, especialmente no que diz respeito ao acolhimento de refugiados e à habitação.

Carroll disse que, se o governo federal não fornecer ajuda para alojar refugiados e requerentes de asilo nas próximas semanas, pedirá que seja incluída no orçamento enviado à Câmara uma “taxa de impacto federal” adicional de 6%. Isso elevaria o aumento global para os proprietários de casas para 16,5%.

CP24/MS

Este inverno pode assistir, em Toronto, a um concerto de Taylor Swift à luz das velas

Os concertos à luz das velas de Toronto são alguns dos melhores eventos a que pode ir quando procura manter-se quente e aconchegado no auge do inverno e, ao mesmo tempo, sair à cidade para uma noite única.

Apresentada pela Fever - uma empresa conhecida por organizar eventos imersivos de nível superior - a série Candlelight Concert permite-lhe ouvir algumas das suas músicas favoritas num ambiente íntimo e visualmente deslumbrante.

Este inverno, a Fever está mais uma vez a prestar homenagem a alguns dos maiores atos musicais do mundo, incluindo Taylor Swift e ABBA.

A decorrer em datas selecionadas de 25 de janeiro a 21 de fevereiro, os Candlelight Concerts: A Tribute to ABBA permitem-lhe canalizar a sua “dancing queen” na Me-

tropolitan Community Church of Toronto (MCC). Para os Swifties, haverá um Candlelight: Tribute to Taylor Swift no dia 30 de janeiro no MCC, bem como um no dia 22 de fevereiro no Paradise Theatre.

Aqui está uma lista de todos os concertos à luz de velas a decorrer em Toronto este inverno.

- Candlelight: The Best of Joe Hisaishi
- Candlelight: A Tribute to Pink Floyd
- Candlelight: A Tribute to Queen and More
- Candlelight: Tribute to Coldplay & Imagine Dragons
- Candlelight: A Tribute to Leonard Cohen
- Candlelight: A Tribute to Whitney Houston

- Candlelight: Favorite Anime Themes
- Candlelight: A Tribute to 2CELLOS
- Candlelight: Vivaldi Four Seasons
- Candlelight: Chopin's Best Works
- Candlelight: A Tribute to Ludovico Einaudi
- Candlelight Jazz: Nina Simone, Ella Fitzgerald, and the Women of Jazz feat. Joanna Majoko
- Candlelight: Featuring Mozart, Bach, and Timeless Composers
- Candlelight: A Tribute to Adele at MCC
- Candlelight: From Bach to The Beatles
- Candlelight: Valentine's Day Special ft. "Romeo and Juliet" and more

BlogTO/MS



Credito: DR

MUNDO



Equador

Terror no Equador mergulha população em clima de pânico

O país já estava em estado de emergência desde segunda-feira (8), após a fuga de um líder de um gangue criminoso, mas a situação viria a agravar-se no dia a seguir. A população ficou em choque ao assistir em direto à invasão dos estúdios de um canal de televisão por um grupo armado, enfrentando agora uma espiral de medo.

Depois da ocorrência, na última segunda-feira (8), de motins em prisões do país e a fuga de Adolfo Macías (também conhecido como “Fito”), chefe de um dos principais grupos de crime organizado, o Presidente do Equador, Daniel Noboa, decretou estado de emergência devido aos temores de uma escalada da violência no país. Poucas horas depois, os sinais do terror do que se avizinhava começaram a surgir, com o sequestro de quatro polícias. Mas o pior estava para vir no dia seguinte. Por volta das 14 horas locais (mais cinco horas em Portugal continental), um grupo de homens armados entrou à força nos estúdios do canal TC Televisión, fazendo dos jornalistas e restantes trabalhadores reféns.

Apesar de, em cerca de duas horas, as autoridades terem conseguido deter os 13 homens que participaram na invasão, que aconteceu em direto, este episódio espoleto uma onda de violência. Em declarações à rádio Canela, o chefe de Estado equatoriano declarou, esta quarta-feira (10), a existência de um “conflito armado interno”, situação que está a deixar a população em pânico.

Nos últimos dias, têm sido incontáveis as cenas de violência que estão a ocorrer em todo o país, mas os episódios concentram-se essencialmente em Guayaquil, a cidade mais perigosa do Equador. Os habitantes estão abrigados dos tiroteios e assaltos que agora têm sido habituais nas lojas de rua.

“Hoje sinto] um pouco de raiva, ontem foi medo”, admitiu à AFP Fernando Escobar, dono de uma cafeteria em Quito, onde dezenas de militares protegem a sede presidencial, depois de, nos últimos dias, múltiplas quadrilhas criminosas e grupos associados ao narcotráfico terem respondido com força numa retaliação aos planos do presidente de subjugar-los. Mais de uma centena de agentes da Polícia e fun-

cionários das prisões foram feitos reféns por prisioneiros, sendo ainda registadas várias agressões a jornalistas e ataques armados indiscriminados que resultaram em 14 mortes, segundo o balanço mais recente.

“O susto que passamos foi forte. Não estamos seguros, qualquer coisa pode acontecer”, declarou Luis Chiliguano, um segurança de 53 anos que prefere “esconder-se” a “enfrentar a delinquência, que está melhor armada”. Tal como Luis, outras pessoas preferem ficar em casa por receio que uma simples saída à rua possa ser fatal. Luz, que é dona de uma mercearia na capital equatoriana, explicou, citada pelo jornal “El País”, que tem perdido uma grande fatia dos seus rendimentos, já que ninguém sai à rua sequer para fazer compras básicas. “Tenho perdido vendas. Não conseguimos produzir, as pessoas ficam em casas assustadas”, contou.

O comandante das Forças Armadas do país, o almirante Jaime Vela, informou, na manhã desta quinta-feira (11), que em apenas um dia foram detidos 329 suspeitos de terrorismo ligados a organizações criminosas. Além disso, o Exército resgatou 41 pessoas sequestradas e recapturou 25 presos que tinham fugido de diversas prisões do país.

Por estar numa posição estratégica nas rotas internacionais do narcotráfico, o Equador - que já foi um refúgio de paz - é atualmente um Estado devastado pela violência depois de se tornar o principal ponto de exportação da cocaína produzida nos vizinhos Peru e Colômbia. Os assassinatos nas ruas aumentaram 800% entre 2018 e 2023, passando de seis para 46 por cada 100 mil habitantes. Em 2023, foram registados 7,8 mil homicídios e foram apreendidas 220 toneladas de drogas.

Paira no ar uma dúvida relativamente à aptidão das instituições do país em conseguirem lidar com os problemas associados ao crime organizado, uma vez que o acesso aos meandros do tráfico internacional fez com que estes gangues criminosos comesçassem a exercer influência em diferentes instituições nacionais, como é o caso de organismos públicos que deveriam ser capazes de assegurar o bom funcionamento do Estado democrático.

JN/MS

EUA

JN

Haley e DeSantis trocam acusações e insultos no primeiro debate a dois

Nikki Haley e Ron DeSantis trocaram acusações e chocaram de frente em matérias como o apoio à Ucrânia no último debate antes do início das primárias republicanas, que vão decidir a nomeação às presidenciais dos Estados Unidos da América.

Organizado pela CNN em Des Moines, Iowa, o primeiro estado onde os republicanos serão chamados a votar por um nomeado, o debate colocou em evidência as diferenças substanciais sobre a Ucrânia entre Nikki Haley, ex-governadora da Carolina do Sul e ex-embaixadora nas Nações Unidas, e Ron DeSantis, governador da Florida.

“Isto é para prevenir a guerra, sempre foi”, afirmou Haley, considerando necessário apoiar a Ucrânia na defesa contra a Rússia de forma a evitar um conflito global. A candidata referiu-se ao país como “pró-americano” e “amante da liberdade” e afirmou que o apoio financeiro representa apenas 3,5% do orçamento de defesa dos Estados Unidos.

Ron DeSantis mostrou-se contra a continuação do apoio norte-americano às forças ucranianas.

“Eles [Ucrânia] não vos vão dizer quando tiverem atingido o objetivo, e isto vai chegar às centenas de milhares de milhões de dólares no futuro”, considerou DeSantis, que aproveitou o momento para atacar Haley na questão da imigração ilegal, dizendo que está mais preocupada com as fronteiras ucranianas que com as fronteiras do sul dos EUA.

O debate teve um tom crispado, em que os candidatos se acusaram mutuamente de mentir e trocaram insultos sobre caráter e carreira.

Haley afirmou que DeSantis “está desaperado” e o governador disse que a candidata tem um problema de podologia porque “está sempre a dar tiros nos pés”.

O formato deste debate, para o qual só se qualificaram Haley, DeSantis e Donald Trump, que voltou a não comparecer, permitiu traçar diferenças mais vincadas entre

os dois candidatos com maiores possibilidades de desafiar o líder das sondagens, apesar da distância considerável de que goza.

“Pró-vida sem desculpas”

Além da Ucrânia e de uma visão muito diferente sobre diplomacia internacional, DeSantis e Haley colidiram em matérias como o aborto, imigração ilegal e impostos. O governador da Florida disse que a oponente está “confusa” sobre o aborto e acusou-a de não apoiar as mesmas restrições que ele.

Haley disse que é “pró-vida sem desculpas”, mas que é preciso não ceder à demonização.

Na questão da imigração, o governador da Florida prometeu que, se for eleito, vai terminar o muro que Trump começou e fazer o México pagá-lo, enquanto Haley disse que é preciso atacar os problemas que levam os migrantes a quererem entrar ilegalmente no país.

Ambos concordaram que Donald Trump deveria ter estado presente no debate, para defender a sua presidência e falar sobre o que pretende fazer.

Trump não esteve presente

Mas nenhum dirigiu grandes ataques ao candidato que lidera a corrida, que, ao invés de participar no debate, fez um “town hall” com eleitores, organizado pela Fox News.

Os problemas legais do ex-Presidente, que enfrenta quatro processos criminais, foram abordados mas não aprofundados. Haley disse que a defesa de imunidade de Trump é “absolutamente ridícula” e concedeu que o ex-Presidente perdeu a eleição de 2020, enquanto DeSantis expressou dúvidas sobre onde estão os limites legais.

Trump lidera as sondagens no Iowa com 51,3%, seguido por DeSantis com 17,2% e de Haley com 15,8%. Não é expectável que as primárias (em formato caucus) de 15 de janeiro se desviem destes números.

JN/MS



Credito: DR

Guerra

JN

ONU alerta que grande parte da ajuda ao norte de Gaza foi cancelada em janeiro

Apenas três das 21 missões de ajuda humanitária para o norte de Gaza foram realizadas desde o início de janeiro devido aos atrasos nos postos de controle israelitas, além de muitas estradas estarem intransitáveis, disse a ONU.

No seu relatório diário, o Escritório das Nações Unidas para a Coordenação dos Assuntos Humanitários (OCHA) destacou que apenas 14% das missões humanitárias foram concluídas este mês, enquanto em dezembro a percentagem era superior a 70%.

“A capacidade de responder às grandes necessidades no norte de Gaza está a ser limitada pelas repetidas recusas de acesso por parte das autoridades israelitas”, lamentou a ONU.

O relatório detalhou que as missões de envio de produtos médicos de emergência para a farmácia central da cidade de Gaza

foram negadas em cinco ocasiões, assim como o envio de combustível necessário para pôr a funcionar as instalações de abastecimento médico foi cancelado seis vezes.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) também reclamou que teve que cancelar seis missões nas últimas duas semanas.

O relatório registou novos ataques a instalações de saúde em Gaza, como o sofrido na quarta-feira (10) por uma ambulância do Crescente Vermelho palestino, no qual morreram quatro trabalhadores da organização e dois pacientes que já estavam feridos. O ataque ocorreu na via Saladino, principal eixo de comunicações de Gaza, na entrada da zona central de Deir al-Balah.

Também foram registados ataques esta quarta-feira (10) contra um edifício residencial junto ao hospital Al-Aqsa, também em Deir al-Balah, que também provocaram mortos.

JN/MS



Credito: DR

Israel

JN

Telavive diz que jornalistas mortos em Gaza eram “agentes terroristas”

O exército de Israel disse na quarta-feira (10) que dois jornalistas da televisão Aljazeera do Qatar mortos num ataque na Faixa de Gaza eram “agentes terroristas” afiliados no movimento islamita palestino Hamas e na Jihad Islâmica.

Hamza al-Dahdouh e Mustafa Thuraya, que trabalharam para vários meios de comunicação internacionais, foram mortos no domingo (7) quando o carro em que viajavam foi alvejado em Rafah, no sul do enclave palestino, enquanto trabalhavam para a Aljazeera.

“Antes do ataque, os dois pilotavam drones que representavam uma ameaça iminente às tropas israelitas”, disseram as Forças de Defesa de Israel (IDF, na sigla em inglês), em comunicado.

Questionado pela agência de notícias France-Press sobre o tipo de drones utilizados e a natureza da ameaça, as IDF responderam que iriam examinar este ponto.

“Hamza al-Dahdouh e Mustafa Thuraya [foram] identificados como agentes terroristas de Gaza”, referiu o exército no comunicado.

“A inteligência militar confirmou que os dois mortos eram membros de organizações terroristas baseadas em Gaza e ativamente envolvidos em ataques contra as forças israelitas”, acrescentou a nota.

As IDF disseram que Thuraya era “membro da brigada do Hamas na cidade de Gaza, vice-comandante de um esquadrão do batalhão al-Qadisiyyah”.

Dahdouh foi descrito no comunicado como um “terrorista da Jihad Islâmica que esteve envolvido nas atividades terroristas da organização”.

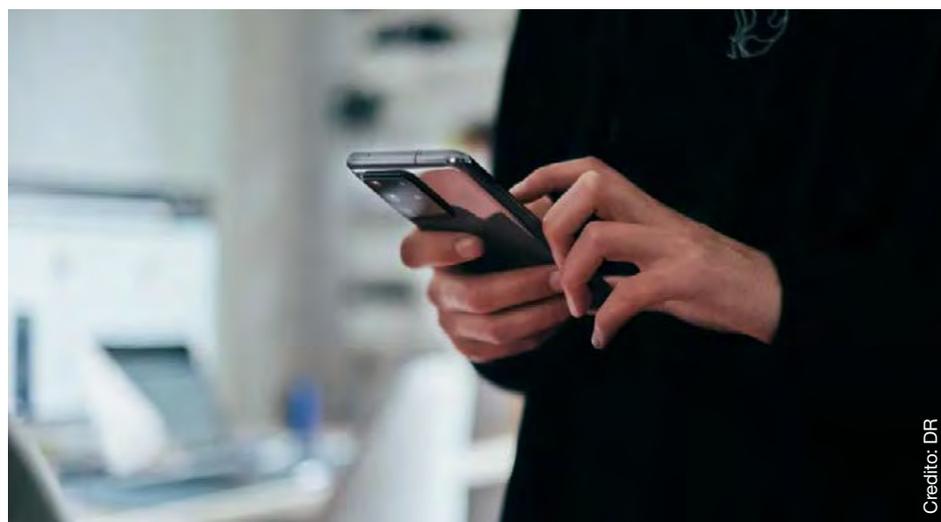
“Documentos encontrados pelo exército israelita na Faixa de Gaza revelam o seu papel na unidade de engenharia eletrônica da Jihad Islâmica, bem como o seu papel anterior como vice-comandante” da célula responsável pelos foguetes, referiu o documento.

Na quarta-feira (10) à noite, o Hamas descreveu as acusações “contra estes dois jornalistas” como “vagas” e “falsas”.

De acordo com a organização não-governamental Comité para a Proteção dos Jornalistas (CPJ), 79 jornalistas, a maioria dos quais palestinos, foram mortos durante a cobertura da guerra, iniciada há três meses.

O CPJ registou também 16 jornalistas feridos, três desaparecidos e 21 detidos.

A guerra começou depois de o Hamas ter efetuado um ataque em solo israelita em 07 de outubro, que causou cerca de 1.200 mortos e duas centenas de reféns, segundo as autoridades.



Credito: DR

Redes Sociais

JN

Conteúdo abusivo disparou na rede social X após “cortes profundos” de pessoal

O volume de mensagens com conteúdo abusivo publicadas na rede social X disparou na sequência dos “cortes profundos” de pessoal, disse esta quinta-feira (11) o órgão responsável pela segurança na Internet na Austrália.

O Gabinete da Comissária para a Segurança Eletrônica australiana disse num relatório que a redução de pessoal desde que o magnata Elon Musk comprou a rede social, em outubro de 2022, e o restabelecimento de milhares de contas bloqueadas criaram uma “tempestade perfeita” para a publicação de conteúdo prejudicial.

A reguladora teve acesso, pela primeira vez, a dados detalhados dos engenheiros de programas, moderadores de conteúdo e outro pessoal de segurança que trabalha na X através de uma lei aprovada na Austrália.

Mais de 1200 trabalhadores do “pessoal de segurança”, 80% dos quais engenheiros de programação, deixaram a X em todo o mundo, enquanto cerca de 6100 contas foram desbloqueadas.

“Vários desses utilizadores reintegrados foram banidos por [propagarem] ódio online. Se os piores infratores puderem vol-

tar à ação e, ao mesmo tempo, reduzirem significativamente a equipa de segurança cujo trabalho é proteger os utilizadores de danos, há preocupações claras sobre as implicações para a segurança”, disse a comissária.

Julie Inman Grant, ela própria uma antiga funcionária do Twitter (antecessora da X), destacou que a redução de pessoal também teve impacto direto ao aumentar o tempo de resposta da rede social às reclamações sobre mensagens abusivas.

A Austrália está a liderar o esforço global para regular as redes sociais, forçando as empresas tecnológicas a descrever como estão a lidar com questões como a propagação de ódio e o abuso sexual de menores.

Mas as tentativas de exercer estes poderes foram por vezes recebidas com indiferença pelas empresas.

Em outubro de 2023, a comissão australiana multou a X em 610.500 dólares australianos (cerca de 373 mil euros) por não ter explicado como estava a agir contra a pornografia infantil.

Mas a X ignorou o prazo para pagar a multa, antes de iniciar uma ação judicial em curso para a anular.

JN/MS



A resposta israelita provocou um elevado nível de destruição de infraestruturas na Faixa de Gaza e uma crise humana de consequências imprevisíveis, com o Hamas a registar mais de 23 mil mortos pelos bombardeamentos de Israel.

O Tribunal Penal Internacional incluiu os crimes contra jornalistas no seu inquérito sobre a guerra na Faixa de Gaza, anunciou na quarta-feira (10) o procurador à frente da investigação.

JN/MS

PORTUGAL



Credito: DR

Política

JN

Brilhante Dias defende “período de nojo” antes dos deputados mudarem de partido

O líder parlamentar do PS defendeu esta quarta-feira (10) que deveria haver um “período de nojo” antes de deputados de um partido decidirem integrar uma outra força política, advertindo que, senão, se está a “fragilizar o sistema democrático”.

Em declarações aos jornalistas no parlamento, após uma reunião do Grupo Parlamentar do PS, Eurico Brilhante Dias foi questionado sobre as declarações do líder do Chega, André Ventura, que referiu esta quinta-feira (11) que as listas de candidatas a deputados do partido contarão com atuais e antigos eleitos do PSD.

Salientando que se trata de uma opinião própria, que “não vincula o PS nem nenhum parlamentar do PS”, Brilhante Dias defendeu que deve haver um “período de nojo” nesses casos.

“Quando nos candidatamos por um partido, defendemos um programa eleitoral, aquilo que devemos é, no mínimo, ter um período de nojo antes de assumirmos responsabilidades noutras forças políticas para defender outro programa eleitoral”, defendeu.

Para o líder parlamentar do PS, quando isso não acontece, está a “fragilizar-se o sistema democrático e aquilo que é a representação parlamentar”.

Brilhante Dias considerou ainda que “nunca é normal quando democratas eleitos por forças democráticas passam a figurar em listas que são antissistema democrático”.

“Isso não é normal e não serei eu, jamais, desde o ponto de vista político, que aceitei como normal que alguém apoie um par-

tido que é antissistema democrático, que tem um discurso racista e xenófobo. Fico muito triste, apenas triste”, referiu.

O líder parlamentar socialista referiu ainda que os portugueses sabem, “como tem acontecido noutros países da Europa, que a direita democrática, muitas vezes como recurso para combater até o crescimento destas forças extremistas, tem muitas vezes adotado a mesma linguagem e parte das suas propostas”.

“Isso é uma contaminação que está a acontecer não só em Portugal como noutros países, e por isso o que eu tenho vindo a dizer é que a direita democrática tem de se assumir como democrática e não pode ir atrás do Chega”, sustentou.

Eleitos pelo PSD integram Chega

O presidente do Chega, André Ventura, afirmou esta quarta-feira (10) que as listas de candidatas a deputados do partido contarão com atuais e antigos eleitos pelo PSD, mas recusou confirmar se António Maló de Abreu será um deles.

“Há vários nomes, sobretudo ligados ao PSD, naturalmente pela proximidade maior, que estarão nas listas do Chega às próximas legislativas”, afirmou, em declarações aos jornalistas no parlamento, referindo tratarem-se de “atuais e antigos deputados do PSD”.

O líder do Chega indicou que alguns atuais e antigos eleitos sociais-democratas poderão mesmo ser cabeças de lista, mas não recusou revelar identidades e adiantar mais pormenores.

JN/MS

Saúde

JN

Cerca de 19% das cirurgias oncológicas feitas além do tempo de espera recomendável

Cerca de 19% dos doentes com cancro operados em hospitais públicos nos primeiros seis meses do ano passado foram atendidos com tempos de espera superiores ao estabelecido na legislação, uma percentagem que aumenta para 32% nas cirurgias cardíacas.

De acordo com uma análise da Entidade Reguladora da Saúde (ERS) sobre os tempos de espera no Serviço Nacional de Saúde (SNS) no primeiro semestre de 2023, na área de oncologia foram realizadas 30.697 cirurgias programadas nos hospitais públicos, o que equivale a menos 1% face a igual período de 2022.

Cerca de 19% foram atendidos com tempos de espera superiores ao estabelecido na legislação e, a 30 de junho de 2023, mais de 7 mil utentes aguardavam cirurgia programada na área de oncologia, 18% dos quais com espera superior aos Tempos Máximos de Resposta Garantidos (TMRG).

No mesmo período, foram realizadas 4752 cirurgias programadas de doença cardíaca nos hospitais públicos, o que corresponde a um aumento de 8% face ao primeiro semestre de 2022.

Do total de utentes submetidos a cirurgias cardíacas, 32% foram atendidos com espera superior aos TMRG.

A 30 de junho do ano passado, 2649 utentes aguardavam cirurgia cardíaca, 57% dos quais em espera por tempo superior aos TMRG.

Alertando que relativamente às consultas hospitalares agendadas e realizadas nos hospitais do SNS, “por constrangimentos decorrentes dos sistemas informáticos hospitalares”, apenas foram analisadas as primeiras consultas hospitalares agendadas e realizadas a pedido dos cuidados de saúde primários, a ERS previne que esta análise não considera as consultas decorrentes de pedidos internos do hospital ou pedidos externos de outros hospitais.

“[Esta] monitorização incide, em média, sobre cerca de 35% das consultas realizadas nos hospitais do SNS”, lê-se na análise à qual a agência Lusa teve acesso esta quinta-feira (11).

Excluindo as áreas cardíaca e oncológica, no primeiro semestre de 2023 foram realizadas, nos hospitais públicos, 668.565

primeiras consultas de especialidade hospitalar a pedido dos cuidados de saúde primários, o que significa um aumento de 14% face ao período homólogo de 2022.

Já os TMRG foram ultrapassados em 50% das consultas realizadas e a 30 de junho de 2023 estavam 707.330 utentes em espera para primeira consulta, 47% dos quais com espera superior ao recomendado.

Relativamente às primeiras consultas com suspeita ou confirmação de doença oncológica, nos primeiros seis meses de 2023, foram realizadas 15.559 consultas em hospitais públicos.

Nesta análise, a ERS destaca que não foi avaliada a evolução no número de consultas do foro oncológico realizadas nos hospitais públicos no primeiro semestre de 2023 face ao período homólogo de 2022.

Isto porque, no primeiro semestre de 2022, o Registo de Saúde Eletrónico no Sistema Integrado de Gestão do Acesso (RSE-SIGA) “ainda não se encontrava em fase de implementação”.

Mas quanto aos TMRG, a ERS destaca que foram ultrapassados em 60% das consultas realizadas nos primeiros seis meses do ano passado, na mesma altura em que 9014 utentes aguardavam primeira consulta com suspeita ou confirmação de doença oncológica.

Neste caso, os tempos de espera recomendados por lei foram ultrapassados para 73% dos utentes em espera.

Quanto à área de cardiologia, foram realizadas 21.894 primeiras consultas nos hospitais públicos, um aumento de 17% face ao primeiro semestre de 2022, sendo que os TMRG foram ultrapassados em 89%.

A ERS refere que 17.659 utentes aguardavam primeira consulta de cardiologia no final de junho, um aumento de 34% face ao final do primeiro semestre de 2022, e que 83% tinha espera superior aos tempos recomendados.

Neste relatório, o regulador da saúde salvaguarda que, relativamente aos cuidados de saúde primários, “mantém-se a dificuldade de obtenção de dados que permitam a aferição do incumprimento dos TMRG para os cuidados de saúde analisados, nas diferentes regiões de saúde”.

JN/MS



Credito: DR

Educação

JN

Politécnico do Porto despede professor e suspende dois após denúncias de assédio

O Instituto Politécnico do Porto (IPP) vai despedir um docente e suspender dois, por 200 e 90 dias, respetivamente, na sequência de processos disciplinares instaurados após denúncias de assédio em abril do ano passado, divulgou a instituição na quarta-feira (10).

“Após a conclusão do devido procedimento disciplinar, considerando as conclusões dos mesmos, os instrutores dos processos propuseram a pena de despedimento para um dos visados e a suspensão para os restantes docentes, por 200 e 90 dias”, pode ler-se num comunicado divulgado na quarta-feira (10) pela instituição.

O texto revela que, “após parecer favorável do Conselho Geral do Politécnico, o presidente [Paulo Pereira] determinou aplicação das referidas penas aos três docentes da Escola Superior de Educação”.

Os processos foram ainda, “e em função dos factos provados, comunicados ao Ministério Público, tendo em vista a devida e legal análise por parte das entidades judiciais”.

Em abril, os docentes já tinham sido suspensos preventivamente, na sequência de queixas recebidas no dia 18 daquele mês.

Na quarta-feira (10), o Politécnico do Porto salientou que “mantém o seu posicionamento muito assertivo sobre matérias desta natureza, designadamente não tolerar qualquer tipo de comportamentos que envolvam assédio”.

“O assédio é inaceitável e não é tolerado de nenhuma forma, pelo que o Politécnico se mantém atento e promove vários mecanismos de denúncia e combate a comportamentos desta natureza”, refere a instituição.

JN/MS



Igreja

JN

Imagens da Virgem Peregrina de Fátima vão fazer 17 viagens este ano

As imagens da Virgem Peregrina de Fátima, réplicas da imagem de Nossa Senhora presente na Capelinha das Aparições, vão realizar 17 viagens em 2024, pelos continentes europeu e americano, informou o Santuário de Fátima.

Espanha, Itália, Portugal, Brasil e Colômbia são alguns dos países onde as imagens estarão.

O Santuário de Fátima, em informação publicada na sua página na Internet, sublinhou que “de todos os lados chegam relatos extraordinários da presença da Imagem Peregrina, de multidões que acorrem à sua passagem, de participações nunca antes verificadas nas várias celebrações, de um grande número de penitentes que se abeiram do sacramento da reconciliação, da afluência de todo o género de pessoas: crianças, jovens, adultos e idosos, de diferentes contextos sociais e mesmo confissões religiosas diversas”.

Feita segundo indicações da Irmã Lúcia, a primeira Imagem Peregrina de Nossa Senhora de Fátima foi oferecida pelo bispo de Leiria e coroada solenemente pelo arcebispo de Évora, em 13 de maio de 1947. A partir dessa data, a imagem percorreu diversos países do mundo.

O início destas deslocações remete para 1945, pouco depois do final da 2.ª Guerra Mundial, quando um pároco de Berlim propôs que uma imagem de Nossa Senhora de Fátima percorresse todas as capitais e cidades episcopais da Europa, até à fronteira da Rússia.

De acordo com informação disponibilizada pelo Santuário de Fátima, a ideia foi

retomada em abril de 1946, por um representante do Luxemburgo no Conselho Internacional da Juventude Católica Feminina, e, no ano seguinte, no preciso dia da sua coroação, teve início a primeira viagem.

Após mais de meio século de peregrinação, em que a Imagem visitou 64 países dos vários continentes, a Reitoria do Santuário de Fátima entendeu que ela não deveria sair mais, a não ser por alguma circunstância extraordinária.

Em maio de 2000, foi colocada na exposição Fátima Luz e Paz, onde foi venerada por dezenas de milhares de visitantes.

Passados três anos, no dia 08 de dezembro de 2003, solenidade da Imaculada Conceição, a Imagem foi entronizada na Basílica de Nossa Senhora do Rosário de Fátima, tendo sido colocada numa coluna junto do altar-mor.

A Imagem voltou a sair no dia 12 de maio de 2014, primeiramente para uma visita às comunidades religiosas contemplativas existentes em Portugal, que decorreu até ao dia 02 de fevereiro de 2015, e depois a todas as dioceses portuguesas, de 13 de maio de 2015 a 13 de maio de 2016. Estas visitas tiveram como objetivo envolver as comunidades contemplativas e as dioceses de Portugal na celebração do Centenário das Aparições de Fátima.

A fim de dar resposta aos imensos pedidos provenientes de todo o mundo, foram, entretanto, feitas 13 réplicas da primeira Imagem Peregrina.

JN/MS



Credito: DF

Ciência

JN

Mais 20 milhões para contratar mil doutorados para a carreira científica

Ministério da Ciência abre mecanismo de financiamento adicional para apoiar instituições de Ensino Superior públicas.

O Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior (MCTES) vai disponibilizar mais 20 milhões de euros para apoiar a contratação de mil investigadores científicos por parte das instituições de ensino superior (IES) públicas, anunciou a tutela.

Em comunicado, o ministério liderado por Elvira Fortunato adianta que este “mecanismo de financiamento adicional”, para

reforçar os orçamentos das IES para 2024, se destina exclusivamente à contratação por tempo indeterminado de doutorados para a carreira de investigação científica.

A “medida constava da proposta de contrato de legislatura para o período 2024-2027, que estava a ser preparada pelo XXIII Governo Constitucional” e, apesar da demissão do Governo, a aprovação do Orçamento do Estado para o corrente ano permitiu o referido “programa de apoio ao emprego científico”.

Segundo o MCTES, “o Governo encontra-se já a discutir com as instituições de

ensino superior públicas os critérios de atribuição do financiamento de 20 milhões de euros”.

As IES receberão um valor proporcional ao número de cientistas que contratarem, sendo “elegíveis para financiamento todos os concursos para a carreira de investigador cujos procedimentos - através da publicação dos respetivos editais - se tenham iniciado a partir de 31 de julho de 2023 e até ao final do primeiro semestre de 2024”.

No caso dos contratos iniciados antes de 1 de janeiro de 2024, o financiamento apenas se verificará a partir desta data.

“Este mecanismo de financiamento adicional-se a outros instrumentos de financiamento de integração de investigadores em carreiras permanentes nas instituições de ensino superior”.

As medidas “prosseguem o objetivo de promover a estabilidade laboral de doutorados”, contribuindo ainda “para o objetivo de aproximação entre o sistema de ensino superior e o sistema científico”, indica o comunicado.

JN/MS

AUTONOMIAS



Museu de Arte Sacra do Funchal inaugura núcleo expositivo, com peças doadas pelo bispo emérito à diocese

O Museu de Arte Sacra do Funchal (MASF), na Madeira, inaugurou, no último sábado (6), um núcleo expositivo, com cerca de 50 ícones, fruto da coleção particular do bispo emérito D. Teodoro de Faria, doada à Diocese do Funchal.

Intitulado “Ícones – Tradição e Diversidade no Legado de D. Teodoro de Faria”, o núcleo, que se situa na Torre do edifício do Museu, apresenta uma parte do conjunto de cerca de 100 ícones oferecidos, que dizem respeito ao período entre os séculos XVIII e XX.

Estes são “elementos da arte bizantina, que a Igreja Romana também usou, mas que foram substituídos pela arte moderna”, explicou D. Teodoro de Faria, que diz que no Oriente os elementos continuaram a ser produzidos, “como sendo uma arte divina e muito espiritual”, informa o jornal diocesano.

A exposição está organizada em dois núcleos: o primeiro procura mostrar como a ordem de construção de um ícone é simultaneamente um exercício técnico e espiritual; e o segundo subdivide-se em três grupos, compreendendo a iconografia associada à Virgem Maria, Cristo, Santos e Menológos.

Na cerimónia estiveram presentes a diretora do MASF, Graça Alves, o presidente da Assembleia Legislativa da Madeira, José

Manuel Rodrigues, e D. Nuno Brás, bispo do Funchal.

De acordo com D. Nuno Brás, os “ícones são uma forma de mostrar a doutrina”, o “Deus feito homem que é Jesus Cristo”, tendo agradecido a doação da coleção a D. Teodoro de Faria, “que merece ser visitada e contemplada”.

“Nós estamos habituados a sermos nós a contemplar a obra de arte, mas com os ícones passa-se o contrário: eles convidam-nos a deixarmos-nos olhar por eles e este é o convite que faço a todos, que nos deixemos levar por esta beleza e nos deixemos perpassar por este mistério de Cristo que nos olha, que nos convida a estarmos com Ele e a modificar a nossa vida”, afirmou o bispo do Funchal.

Segundo o ‘Jornal da Madeira’, a diretora do MASF assinalou que o núcleo expositivo é “um convite à contemplação da beleza no seu estado mais puro”.

Já o presidente da Assembleia Legislativa da Madeira exaltou o “ato de despreendimento” de D. Teodoro de Faria pela doação dos elementos ao MASF, agradecendo pelo ato de doação e por “tudo o que fez à frente da Diocese do Funchal”.

O núcleo expositivo abriu ao público esta segunda-feira (8), sendo que a entrada para os cidadãos naturais da Madeira tem um desconto de 50%.

AE/MS

Cadeia de Ponta Delgada recebe projeto para promover competências em reclusos jovens

O Estabelecimento Prisional de Ponta Delgada, nos Açores, vai receber um projeto-piloto que visa promover competências empreendedoras nos reclusos até aos 35 anos, de forma a facilitar a sua reintegração socioprofissional após o cumprimento da pena.

A informação foi divulgada pelo Governo Regional dos Açores após a assinatura de um protocolo com a Direção-Geral de Reinserção e Serviços Prisionais para a implementação do programa “Academia Empreendedora – Ativa o teu potencial”.

O protocolo formaliza o arranque do projeto-piloto “Ativa o teu potencial – Promoção de Competências Empreendedoras em Jovens Reclusos”, que inclui 30 horas de formação, a decorrer num período máximo de 45 dias, em áreas como empreendedorismo, criatividade, inovação, gestão ou comunicação, bem

como iniciativas e eventos como “Empreendedor por um Dia” e “Feira do Empreendedor”.

O objetivo deste projeto-piloto é promover competências empreendedoras nos jovens reclusos até aos 35 anos de idade, “tendo em vista o incremento da autoestima dos participantes e a sua capacitação para a construção de novos percursos de vida e a reintegração socioprofissional após execução da pena e consequente libertação”, refere o Governo Regional dos Açores no comunicado.

A Academia Empreendedora inclui ainda a “Escola de Líderes”, que percorre todos os ciclos de ensino, incluindo o Ensino Universitário e o Ensino Profissional.

A primeira edição deste programa decorreu no ano letivo 2021/2022 e é ainda desenvolvido em Instituições Particulares de Solidariedade Social.

AO/MS

Diferença da operação do Aeroporto da Madeira antes e depois da privatização é “abissal”, diz Albuquerque

À margem da visita ao Mega Presépio do Jardim da Serra, Miguel Albuquerque foi questionado sobre privatização da companhia com bandeira portuguesa, o qual considerou que este é um tema “lançado” pelo Partido Socialista para “camuflar o desastre absoluto que foi a nacionalização da TAP, que, por sua vez, vai sofrer uma nova regressão para ser privatizada”.

Entendendo se tratar de um “capricho ideológico”, o chefe do executivo madeirense lembra que reverter a privatização teria “custos brutais” e defende que o precisa ser equacionado é aquilo que esta privatização trouxe para a Madeira. “Trouxe um fluxo e um número de companhias a operar na Madeira e rotas que é extraordinário”, referiu.

Albuquerque disse ter dúvidas de que para manter um crescimento exponencial, “como foi mantido ao longo dos anos” de operação aérea para a Madeira, não fosse

importante ter a concessão a uma companhia privada.

“Ou seja, o sistema público não tinha a flexibilidade nem a capacidade de negociar estas rotas nem este conjunto de companhias que operam hoje. Se compararmos aquilo que era a operação do Aeroporto da Madeira antes da privatização e aquilo que é hoje ou até mesmo se compararmos com os aeroportos do continente, a diferença é abissal”, constatou, notando que o negócio aéreo “mudou imenso”.

“A operação mudou muito, as rotas aumentaram, o número de companhias aéreas a operar no Aeroporto mudou, a pergunta que eu faço é: seria possível conseguirmos o que se conseguiu do ponto de vista do fluxo de turistas e o impacto económico que teve na Madeira, no turismo e de mobilidade para os cidadãos, mantendo o serviço público? Tenho as minhas dúvidas...”, concluiu.

JM/MS

Definidos limites de capturas para a pesca lúdica

Foi publicada no Jornal Oficial a portaria que define o limite máximo das possibilidades de captura de grandes migradores pelágicos, como atuns, espadarte e espadins, nas águas da subárea dos Açores, para a pesca lúdica.

Esta portaria, que se aplica a todas as pessoas singulares ou coletivas, nacionais ou estrangeiras, que exercem a atividade da pesca lúdica nas águas da subárea dos Açores da Zona Económica Exclusiva portuguesa, define que, no exercício da pesca lúdica, apenas é admissível a captura de um exemplar de atum rabibho (Thunnus thynnus) por ano, por embarcação, considerando a necessidade de haver

quota disponível para esta modalidade de exercício da pesca. Relativamente ao atum patudo (Thunnus obesus), podem ser capturados três exemplares por embarcação e por ano. Já quanto ao espadarte (Xiphias gladius), espadim azul (Makaira nigricans) e espadim branco (Tetrapturus albidus) pode ser capturado um por ano por embarcação, após o encerramento de totais admissíveis de captura e quotas atribuídas.

Determina ainda que, após a captura de qualquer exemplar destas espécies, o titular das autorizações fica obrigado a etiquetá-lo e ao preenchimento de inquérito, disponível na página web da Direção Regional das Pescas.

AO/MS

Câmara do Comércio de Angra alerta para sucessivos cancelamentos da Azores Airlines

A Câmara de Comércio de Angra do Heroísmo (CCAH), nos Açores, manifestou-se insatisfeita com os serviços da Azores Airlines, nas ligações entre a Terceira e o exterior, tendo em conta “sucessivos e injustificáveis cancelamentos de aterragens”.

Em comunicado de imprensa, a CCAH diz entender que as obras na pista possam causar “alguns problemas operacionais”, mas afirma não se perceber por que é que esses problemas são “apenas e exclusivamente com a Azores Airlines”.

“É nossa total convicção que as questões de segurança são essenciais e que têm de estar acima de tudo. O que não se entende é que existam critérios tão díspares entre as companhias aéreas, sendo que sempre, e de forma sistemática, apenas os pilotos da Azores Airlines têm problemas em aterrar na ilha Terceira”, alega a Associação Empresarial das Ilhas Terceira, Graciosa e São Jorge. No entender da Associação Empresarial, há um “sentimento de prejuízo da Terceira” também “ao nível da SATA Air Açores”, que assegura as ligações entre as nove ilhas dos Açores, devido a “um claro afastamento da ilha Terceira e da sua centralidade das operações da companhia”.

“Tudo isto com os custos inerentes económicos, sociais e de coesão regional que

esta situação acarreta. A SATA a promover o separatismo e divisionismo regional”, segundo é ainda referido na nota de imprensa.

De acordo com a CCAH, a ilha Terceira é também “utilizada como arma de arremesso no processo de privatização” da Azores Airlines, o que para a Câmara do Comércio “é inadmissível”.

AO/MS



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



INVERNO AO AR



Que tal sair de casa para jogar Crockicurl no Stackt Market? Crockicurl é um híbrido de dois jogos canadenses clássicos, Crokinole + curling. Os passos são simples, o jogo é divertido, por isso, que tal tentar?



Quer um pouco mais de emoção? Que tal experimentar o snow tubing?



Prepare-se e vá para uma pista de gelo ao ar livre: Toronto e a GTA têm algumas pistas de patinagem fantásticas. Tem coragem para o Polar Bear Skate no Bentway? Ou prefere a pista de gelo da Nathan Phillips Square ou ainda no Evergreen Brick Works?



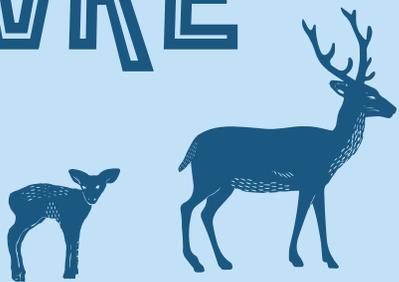
Explore a paisagem nos Parques vizinhos. Há muitas opções.



Quando houver neve no chão, pegue no seu tapete mágico, no seu disco voador ou no velho tobogã de madeira e vá até à colina de tobogã mais próxima e desfrute de uma descida (mas com cuidado, claro...).



LIVRE



Ficar em casa, quentinho e sentado no sofá, pode ser tentador (convenhamos que é, realmente...), mas estas atividades de inverno ao ar livre na Grande Área de Toronto têm a vantagem de o “obrigar” a sair, fazer algum exercício físico e conviver.

Então... se está à procura de formas de se manter ativo e até é um pouco aventureiro, temos algumas sugestões para si, porque não queremos que lhe falte nada. Agasalhe-se, saia para a rua e divirta-se!

Madalena Balça / David Ganhão



Descubra o Parque Nacional de Toronto neste inverno. Junte-se a um passeio guiado para descobrir a natureza e a vida selvagem de inverno com a Parks Canada.

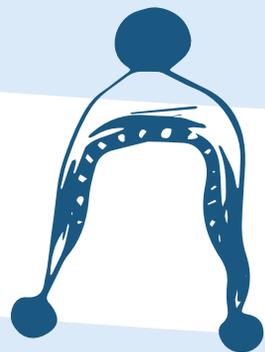


Faça uma viagem de um dia para ver cascatas geladas perto de Toronto.

...sagem de inverno dos
e Áreas de Conservação
nos com raquetes de neve. O
lton Hills Conservation tem
aminhadas guiadas com
raquetes de neve para famílias
e eventos de raquetes de
neve ao luar.



Se quiser queimar toda a gordura acumulada durante as férias, experimente o Fat biking! Saia para um passeio guiado todos os domingos com os especialistas da Evergreen Brick Works e explore os trilhos de Don Valley. Também é permitido andar de Fat Biking em Black Trail na Albion Hills Conservation Area. O aluguer está disponível em ambos os locais.



Faça esqui de fundo nos trilhos - uma excelente forma de se manter ativo neste inverno enquanto desfruta do ar livre. A Albion Hills Conservation Area of Caledon oferece 26 quilómetros de trilhos preparados e com pistas adequadas para esquiadores principiantes, intermédios e experientes. As áreas de conservação de Halton de Crawford Lake (Milton), Hilton Falls e Mountsberg oferecem pistas de esqui de fundo através de bosques e campos.



Reserve a sua fogueira pessoal e junte-se à volta do fogo quente para contar histórias de fantasmas ou assar os seus próprios marshmallows no Ontario Place. Não se esqueça de trazer um cobertor e de se agasalhar se planear passear pelo local, porque pode ficar bastante frio junto à água.

ÁFRICA



Banco Mundial corta crescimento da África subsaariana para 2,9% no ano passado

O Banco Mundial reviu em baixa o crescimento do Produto Interno Bruto (PIB) em 2023 na África subsaariana para 2,9%, menos 0,3 pontos que a estimativa anterior, devido ao abrandamento na Nigéria, África do Sul e Angola.

“O crescimento nas três maiores economias da região (Nigéria, África do Sul e Angola) abrandou para uma média de 1,8% no último ano, atrasando o crescimento geral da região”, lê-se no mais recente relatório regional sobre a África subsaariana, no contexto das novas previsões sobre a economia mundial.

Para o total dos países da África subsaariana, o Banco Mundial antevê uma aceleração para 3,8% este ano e 4,1% em 2025.

Angola deverá ter crescido 0,5% no ano passado, abrandando face aos 3% de 2022, “com os campos petrolíferos em maturação a contribuírem para uma produção mais baixa, o que vai levar a uma quebra de receitas e desencadear cortes na despesa pública” neste ano de 2024, prevê o Banco Mundial.

Para os economistas do Banco Mundial, o crescimento médio para o próximo ano mascara uma realidade muito diferente entre os países da África subsaariana, com as economias não ricas em recursos naturais a deverem manter uma taxa de crescimento acima da média regional, registando crescimentos de 5% este ano e 5,3% em 2025.

Entre os principais riscos às previsões, o Banco Mundial elenca um aumento da instabilidade e violência política, como a intensificação do conflito no Médio Oriente, as perturbações ao comércio e produção globais ou locais, um aumento da frequência ou intensidade de eventos climáticos adversos, um abrandamento económico mais pronunciado que o previsto, e um risco mais elevado de incumprimentos financeiros (“defaults”). “A forte subida nos custos do serviço da dívida pública em muitas economias da África subsaariana desde a pandemia aumentou a necessidade de uma redução da dívida, particularmente nos países altamente endividados”, conclui o Banco Mundial.

Sapo/MS

Cultivo de arroz em África assume-se como importante fonte de metano, alertam especialistas

Num cenário de preocupação crescente com as emissões de metano, um estudo recente revela que o cultivo de arroz na África Subsaariana, até recentemente subestimado, contribui significativamente para o aumento global deste gás com efeito estufa.

Nos últimos anos, o continente africano tem sido identificado como um dos impulsionadores do aumento atual do metano na atmosfera, juntamente com emissões provenientes de áreas alagadas e da criação de gado. Um estudo publicado recentemente na Nature Climate Change revelou que o rápido aumento no cultivo de arroz também é uma fonte significativa destas emissões, estimando-se que contribui com 7% para o aumento global atual nas emissões de metano.

Estas evidências originam preocupações sobre os objetivos de mitigação das alterações climáticas, especialmente diante do contínuo crescimento da produção de arroz para alimentar uma população em rápida expansão.

O metano (CH₄) é um gás com efeito estufa poderoso responsável por um aumento de 0,6 °C no aquecimento global desde a era pré-industrial. As principais fontes antropogénicas de metano incluem as cadeias de fornecimento de petróleo e gás, a mineração de carvão, a criação de gado, a gestão de resíduos e o cultivo de arroz.

Se por um lado, as áreas húmidas são reconhecidas como uma fonte natural importantíssima, por outro, este estudo sugere que as emissões originadas pela produção de arroz na África Subsaariana podem ser um contribuinte importante e até há bem pouco tempo desconhecido para a tendência de crescimento de metano.

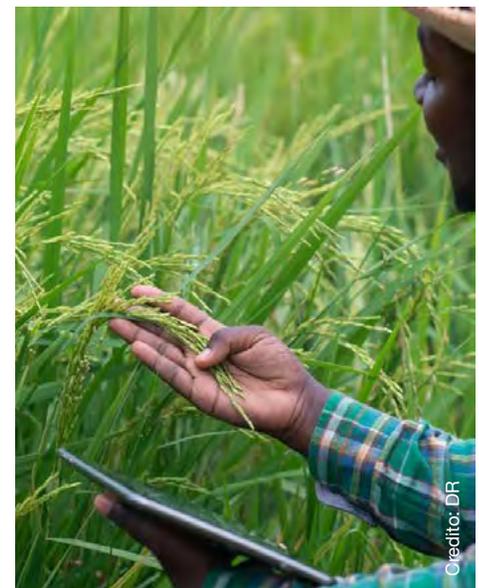
Não obstante, as análises contrárias com base em observações atmosféricas de metano indicam que a África é um dos principais causadores do aumento atual do metano, anteriormente atribuído a áreas alagadas ou à pecuária. A expansão do cultivo de arroz em África, impulsionada pela Coalition for African Rice Development (CARD), como resposta à crise mundial de preços dos alimentos em 2007-2008, assumiu-se nos últimos anos como uma nova preocupação.

A primeira fase da CARD, que procurava duplicar a produção de arroz entre os anos de 2008 e 2018, foi alcançada com sucesso, verificando-se um aumento de 68% na área cultivada de arroz na África Subsaariana. No entanto, a segunda fase, iniciada em 2019, procura duplicar novamente a produção até 2030, com o objetivo de alcançar a autossuficiência em arroz como parte dos alimentos básicos em nove países participantes adicionados, entretanto, ao programa.

Este crescimento expressivo na produção de arroz, principalmente por meio da expansão de áreas cultivadas, levanta como preocupação de que as emissões de metano associadas possam comprometer os esforços para cumprir as metas do Acordo Global do Metano de redução de 30% nas emissões até 2030.

As estimativas atuais das emissões de metano associadas ao cultivo de arroz na África Subsaariana podem estar subestimadas, pois não levam em consideração a expansão recente da área cultivada e dos fatores de emissão. O estudo sugere ainda que as emissões de metano do arroz na região contribuíram com 31% da tendência recente verificada entre as emissões africanas e 7% da tendência global de metano.

Tempo/MS



Cabo Verde quer capitalizar fundo climático a partir de março

O vice-primeiro ministro e ministro das Finanças cabo-verdiano, Olavo Correia, disse esperar que o novo fundo climático do país seja criado em breve, para arrancar com a respetiva capitalização em março.

“Queremos, até março deste ano, avançar para a sua capitalização no montante de 12 milhões de euros, conforme o acordado com Portugal, sendo que o pacote pode ir até 130 milhões”, anunciou o governante, numa publicação na Internet.

A proposta do quadro legal “está em fase de finalização para aprovação em Conselho de Ministros e debate” no Parlamento, detalhou, reiterando o objetivo de que o fundo sirva para “mobilizar recursos”.

Uma das principais características - tal como consta do acordo pioneiro assinado em 2023 com Portugal - consiste na “transformação da dívida pública em financiamento climático e ambiental, na economia circular, em projetos que terão impacto e que aumentem a resiliência de Cabo Verde”. “Precisaríamos de investir cerca de 30 mi-

lhões de euros anualmente, nos próximos 20 anos”, acrescentou Olavo Correia.

“Ao nível da agenda transformação energética para atingirmos as metas que estão previstas - cerca de 30% de energias

renováveis em 2026, 50% em 2030 e acima de 80% em 2040 - precisaremos de aproximadamente 500 milhões de euros. São valores importantes e relevantes no contexto da economia cabo-verdiana”, referiu.



Há dois meses, às portas da COP28 - Cimeira do Clima, Olavo Correia esperava criar o fundo ainda antes do final do ano, mas a capitalização estava já no horizonte de 2024. Portugal assumiu em 2023 o compromisso de ser o primeiro participante no fundo, com 12 milhões de euros.

O montante corresponde ao valor que seria entregue pelo Estado cabo-verdiano, como reembolso de capital, no âmbito do Contrato de Consolidação da Dívida de Cabo Verde a Portugal, celebrado em 01 de fevereiro de 2022.

No caso, a verba destina-se a dois projetos relacionados com o reforço da capacidade de gerar energia renovável, que permitirá ao Governo cabo-verdiano aproximar-se da meta de 50% de produção até 2030. A conversão de dívida em financiamento climático tem sido apontada como um exemplo a seguir pelo Governo cabo-verdiano em fóruns internacionais.

“Assinámos um primeiro acordo com Portugal, mas temos vários outros parceiros interessados nesta abordagem”, referiu Olavo Correia, em novembro.

Sapo/MS

Chuva derruba 200 árvores e causa nova queda de energia em São Paulo

A forte chuva que atingiu São Paulo na tarde da segunda-feira (8), voltou a provocar quedas de luz em diferentes pontos da capital paulista, conforme relatos dos moradores nas redes sociais. A Enel, concessionária responsável pela distribuição da energia elétrica na cidade, foi cobrada pelos clientes.

Em balanço divulgado no final da tarde, o Corpo de Bombeiros informou que foram registradas 200 ocorrências de quedas de árvore em São

Paulo e na região metropolitana durante o temporal. A chuva teve um acumulado de 62 mm, segundo a Defesa Civil.

Neste primeiro temporal de 2024 em SP, acabou a luz não só na Saúde como em outras localidades entre elas Moema, Vila Mariana, Vila Clementino, Mirandópolis, Jardim Paulista e outras.

No começo de novembro de 2023, um temporal deixou mais de 2 milhões de pessoas sem energia elétrica em São Paulo e em cidades da região metropolitana da capital.

CNN/MS

Lula reúne ministros, Funai e PF para balanço sobre terra Yanomami: 'Não é possível perder a guerra para o garimpo ilegal'

O Presidente Luiz Inácio Lula da Silva se reuniu com 12 ministros e autoridades na manhã desta terça-feira (9), no Palácio do Planalto, para discutir a situação no Território Indígena Yanomami.

Em janeiro do ano passado, o governo recém-eleito encontrou uma crise humanitária na região e estabeleceu uma série de medidas para expulsar garimpeiros das regiões.

Lula quer um balanço das ações emergenciais realizadas no território indígena pelas pastas do governo no último ano, além do planejamento para a continuidade da assistência.

"A gente vai tratar a questão de Roraima, indígena, Yanomami, como uma questão de estado. Vamos ter que fazer um esforço

maior e utilizar todo o poder que a máquina pública pode ter, porque não é possível perder uma guerra para o garimpo ilegal" disse o Presidente em áudio a jornalistas.

Globo/MS



Instrumental Sesc Brasil faz shows gratuitos no Sesc Consolação

Janeiro chega com tudo no Instrumental Sesc Brasil! A série de shows gratuitos está mais eclética que nunca, com sonoridades que vão do choro ao rock alternativo.

Nessa edição vai rolar a saxofonista Daniela Spielmann (9/1), com trio e participação especial do mestre Toninho Ferragutti, Rafael Piccolotto e a animada Orquestra Popular de Câmara (16/1). E não para por aí, a pianista Louise Woolley vem com um quinteto de arrasar no dia 23, contando com a voz marcante de Lívia Netrovski. Para fechar com chave de ouro, a banda Hurtmold comemora 25 anos de carreira com um show imperdível no dia 30!

Todas as terças, às 19h, o Teatro Anchieta do Sesc Consolação vai ser palco dessas experiências musicais incríveis. E o melhor, a entrada é franca. O Instrumental Sesc Brasil é aquele rolê leve, descolado e inclusivo, com um destaque especial para a presença feminina na cena instrumental. Mais de 40 anos de tradição, mais de 40 anos de boa música.

Acompanhe também as apresentações pelo canal no YouTube do Instrumental Sesc Brasil e fique por dentro de tudo no portal e nas redes sociais do Sesc Consolação, do Instrumental Sesc Brasil e SescTV.

Catraca Livre/MS

Viúva de Jango será indenizada por perseguição política durante ditadura

A União deverá indenizar Maria Thereza Goulart, viúva do ex-Presidente da República João Goulart, o Jango, no valor de R\$ 79 mil por danos morais, decidiu a Justiça Federal. Cabe recurso da decisão ao TRF4 (Tribunal Regional Federal da Quarta Região).

O que aconteceu

O motivo da decisão do juiz Bruno Risch Fagundes de Oliveira foi pela perseguição política e o exílio sofridos por ela e seus filhos durante o regime militar. A sentença foi publicada em 24 de dezembro de 2023. Maria ingressou com a ação justificando que Jango tinha uma carreira bem-sucedida no ramo agropecuário e também na política, tendo sido deputado federal, ministro do Trabalho de Getúlio Vargas, vice-Presidente eleito nos governos de Juscelino Kubitschek e de Jânio Quadros, assumindo a presidência em 1961 e sendo deposto em 1964.

A decisão

O juiz federal substituto Bruno Risch Fagundes de Oliveira pontuou que o dano moral decorrente do exílio por motivação exclusivamente política envolve injusta privação dos direitos da cidadania. Ele considerou que a suspensão dos direitos políticos do então Presidente destituído "transcendeu os limites de sua própria esfera de direitos, impactando diretamente sua esposa e mãe de seus dois filhos".

UOL/MS

BRASIL



Smart City Laguna e suas 5 praias paradisíacas

"Smart City Laguna" estamos a falar de uma cidade pensada nos mínimos detalhes para garantir a qualidade de vida de seus moradores e desenvolver entre eles um sentimento de comunidade e inclusão.

Em pertinho de Fortaleza (CE), a 55 km da capital, está a Smart City Laguna, a primeira cidade inteligente e inclusiva do mundo. E esse local incrível também fica próximo a praias que são verdadeiros paraísos a serem descobertos. Tome nota e programe suas férias neste paraíso.

1. Praia do Munguba

Paracuru (CE) é um verdadeiro paraíso praticamente desconhecido pela maioria dos turistas brasileiros. A cidade fica a cerca de 30 km de Laguna.

2. Praia das Almas

Se você curte relaxar em um lugar bastante tranquilo, precisa conhecer a Praia das

Almas, que não recebe tantos visitantes. É um cenário perfeito para curtir o pôr do sol.

3. Praia do Pecém

Os amantes de um belo banho de sol vão se encantar pela Praia do Pecém, em São Gonçalo do Amarante, a 50 km da Smart City Laguna.

4. Praia da Taíba

Na hora de bater aquela foto de tirar o fôlego, vale andar até o Mirante da Taíba. Lá você tem uma vista privilegiada da orla de 10 km e ainda consegue aquele clique maravilhoso em uma jangada disponível no local.

5. Praia de Lagoinha

Um dos cartões postais do Ceará é a Praia de Lagoinha, que fica na cidade de Parai-paba, a mais ou menos 50 km de Laguna. É impossível não se apaixonar por suas lagoas de água doce, seus coqueiros, o mar intensamente verde e as dunas douradas.

Catraca Livre/MS

Melhores viagens para 2024: Brasília é única cidade brasileira em lista do 'New York Times'

O Brasil ocupa uma vaga no ranking do jornal "The New York Times", que elegeu os 52 melhores destinos para se visitar em 2024. Brasília foi a cidade escolhida este ano, ocupando a 32ª posição na lista.

A capital brasileira foi descrita pela publicação como uma região "ofuscada por destinos mais extravagantes, como Rio de Janeiro e Bahia", mas que também tem pontos positivos, como a Esplanada dos Ministérios, onde ficam os edifícios futuristas, os espelhos d'água e os arcos.

O primeiro lugar, inclusive, ficou com a ampla região entre as praias de Mazatlán, no México, e as enseadas escarpadas de Maberly, Newfoundland, ambas na América do Norte. Isso porque o território será palco para o Festival Portal Eclipse, no dia 8 de abril, a ser transmitido pela NASA.

Neste mesmo ranking em 2023, o território brasileiro foi representado por duas regiões: o Parque Nacional dos Lençóis Maranhenses e Manaus, nas 11ª e 41ª posições, respectivamente.

Confira a lista das 10 primeiras cidades:

1. The Path of Totality, América do Norte
2. Paris, França
3. Yamaguchi, Japão
4. Viagem de trem por vinhedos e vulcões na Nova Zelândia
5. Maui, Havai
6. Baaj Nwaavjo I'tah Kukveni, Arizona
7. Singapura, Ásia
8. O'Higgins, Chile
9. Ladakh, Índia
10. Genebra, Suíça

G1/MS





Seize the Season Event

Nothing says holiday fun like getting into a new Nissan



Offers valid January 3rd through aJanuary 31st, 2024. See your participating Nissan retailer for complete details. ©2022 Nissan Canada Inc.

visit highparkNissan.com

**HIGH PARK
NISSAN**

Michael Cruz

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

HIGH PARK NISSAN

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





UM PONTAPÉ DE FÉ

Inês Barbosa
Opinião



Um dérbi é, por norma, sinónimo de grandes emoções - e se falarmos em dérbi minhoto, temos que aumentar ainda mais a dose e acrescentar-lhe outros ingredientes como intensidade, energia e uma pitada de surpresa! O que se jogou nesta 16.ª jornada, entre os eternos rivais Braga e Vitória SC teve história até ao último minuto... literalmente. No entanto, se quisermos falar em qualidade e espetáculo de futebol propriamente dito... bem, isso já será outra história.

Os nervos, como seria de esperar, estiveram à flor da pele tanto do lado dos bracarenses como dos vimaranenses e talvez por isso tenha havido tanto desacerto na pontaria e desalento em momentos decisivos.

Logo aos 5', Bruno Varela ainda defendeu um primeiro remate de Zalazar, mas foi incapaz de repetir a proeza na recarga. No entanto, foi assinalado fora de jogo de Ricardo Horta no início da jogada e o tento foi anulado. Este acabou por ser o lance de maior nota durante toda a primeira parte, já que as oportunidades criadas posteriormente por ambas as equipas não foram propriamente de perigo.

Na segunda parte repetiu-se a história, com o Braga a precisar de poucos minutos para voltar a fazer balançar as redes

da baliza de Varela... mas desta vez o golo foi a valer. Rony Lopes fez o passe atrasado e Vítor Carvalho marcou um golo de belo efeito. Um tento que parece ter funcionado como balão de oxigénio para a turma de Artur Jorge, que começou a movimentar-se melhor e a criar perigo. Apesar disso, nos minutos finais permitiu que o Vitória conseguisse mais posse, ainda que sem realmente ameaçar. Até que chegou o último dos oito minutos de compensação e, num verdadeiro pontapé de fé, João Mendes assinou, num fantástico remate de primeira e de fora de área, o golo que dividiu os pontos e gelou a pedra.

Apesar de terem dominado o outro dérbi desta ronda - o da Invicta - os azuis e brancos não tiveram a arte e engenho necessários para fazer cair a defensiva axadrezada e conquistar os três pontos. Aos 23' após grande passe do luso-canadiano Eustaquio para Pepê, o avançado brasileiro deixa para o toque de calcanhar de Evanilson. A defesa axadrezada ainda fez o corte, mas Toni Martínez surgiu a encostar para o 0-1.

A reação do Boavista surgiu cinco minutos depois, num cabeceamento certeiro de Bruno Lourenço.

Aos 88' acontece um dos momentos mais polémicos da partida, com Camará a ver o vermelho direto após confusão que envolveu atletas de ambas as equipas. Mesmo em inferioridade numérica, os axadrezados conseguiram segurar o empate até ao apito final, chegando aos 17 pontos, os mesmos que o Estrela da Amadora e Estoril.

Na Amadora, a equipa local somou terceiro encontro consecutivo sem vencer, empa-

tando a uma bola com o Vizela. André Luiz colocou os estrelistas em vantagem logo aos 7', mas Samu restabeleceu o empate (o terceiro consecutivo dos vizelenses) com um belo e certeiro remate aos 48'.

Já o Estoril sofreu uma pesada derrota na deslocação a Alvalade. Uma fantástica exibição da turma de Rúben Amorim culminou numa goleada por 5-1.

Apesar de ter ficado em branco no que a golos diz respeito, Gyokeres continuou a brilhar, fazendo as assistências para o bis de Marcus Edwards (22' e 45+2'): os dois golos foram bastante semelhantes, com o inglês a só ter de encostar após cruzamentos rasteiros do sueco.

A segunda parte arrancou praticamente com novo golo leonino: aos 51', Nuno Santos rematou, à entrada da área, com a bola a sofrer um desvio em Pedro Álvaro que acabou por trair Marcelo Carné. Pedro Gonçalves foi o autor do 4-0, com um remate colocado e Francisco Trincão, assistido também ele por Gyokeres, fechou as contas para os leões aos 78', num forte remate cruzado, de pé esquerdo. O melhor que o Estoril conseguiu fazer foi reduzir, aos 82', por Cassiano.

No Estádio de São Luís, em Faro, o conjunto comandado por José Mota garantiu o triunfo na receção ao Gil Vicente com um golo solitário de Vítor Gonçalves, já nos descontos (90+1'). Os algarvios acabaram assim com uma série de quatro jogos sem vencer, enquanto que os gilistas voltaram às derrotas, depois de terem ganho, na jornada passada, ao Boavista.

O Benfica, que venceu em Arouca por 3-0, conseguiu manter a distância de um ponto para o primeiro lugar. Com Otamendi e Di Maria de regresso, o Benfica ainda viu dois golos serem anulados (no

que seria um bis de Rafa, aos 15' e 30') mas aos 39' conseguiu mesmo chegar à vantagem. À terceira foi de vez, com Rafa a ficar frente a frente com Arruabarrena e a ganhar o duelo. Ainda antes do intervalo Trubin negou aquele que parecia um golo certo de Mújica com uma impressionante "mancha". Aos 47' Rafa ficou novamente diante do guarda-linha arouquense, mas desta vez decidiu oferecer o golo a Kokçu, que só teve de encostar.

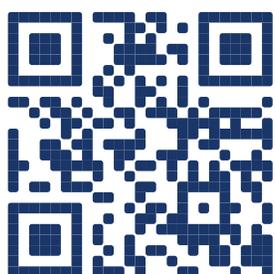
O 3-0 final chegou aos 85', altura em que o recém-lançado Petar Musa fez o gosto ao pé num surpreendente toque de calcanhar.

O Moreirense viu a sua série de invencibilidade ser interrompida na receção ao Casa Pia. Apesar de se terem visto em desvantagem aos 14' (golo de Matheus Aiás), os gansos deram a volta e acabaram por vencer por 4-1, graças aos golos de Soma (18'), Felipe Cardoso (26', 56') e João Nunes (39').

O Rio Ave entregou o primeiro lugar da zona de despromoção ao adversário desta jornada, o Portimonense, depois de vencer o emblema algarvio, em casa, por 2-0. Os golos de Boateng, aos 54', e Zé Manuel, aos 89', permitiram o regresso dos vila-condenses aos triunfos, algo que já não acontecia há dois meses.

O estatuto de "lanterna-vermelha" continua a pertencer ao Chaves, que apesar de até ter estado a vencer (Héctor Hernández, aos 23', de grande penalidade), permitiu que o Famalicão desse a volta ao resultado (Théo Fonseca, aos 33', e Chiquinho, aos 40'). Os flavienses conseguiram, contudo, evitar males maiores, resgatando o empate aos 56', por Rúben Ribeiro.

Bloor & Islington	Keele & Sheppard	Wilson & Jethro	Islington & Bloor & Dundas
Bem no coração de Islington Village, uma suíte espaçosa, funcional e cheia de sol com 2 quartos e 2 casas de banho completas, com uma cozinha de conceito aberto com balcão de granito, eletrodomésticos e balcão para pequeno-almoço. O Split-Layout funciona totalmente com privacidade. Para completar, este edifício oferece as melhores comodidades: porteiro 24 horas, salão de festas, piscina coberta, ginásio, sala de jogos e muito mais!	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.	Fabulosa casa com 4 quartos! Tem muitas atualizações e perto de 1800 sqft de espaço habitável. Cozinha moderna com balcão de quartzo, balcão para pequeno-almoço, aparelhos. Saída para um deck coberto com vista para o conceito aberto de estar / jantar. Basement acabado com grande janela de sala de recreação e saída para fora para a garagem como uma entrada separada. Perto de todas as comodidades.	Apartamento luminoso e espaçoso, com dois quartos e duas casas-de-banho. Cozinha moderna, em conceito aberto, com balcão em granito. Uma sala de estar espaçosa com saída direta para a varanda e vista para a cidade. Quarto principal com casa-de-banho privada de três peças. Com fácil acesso a autoestradas, lojas, parques, escolas, a poucos minutos da estação da Kipling e a uma curta distância da Islington.



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



REMAX ULTIMATE
REALTY INC., BROKERAGE
Independently Owned and Operated

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

416.459.2007
candido@candidofaria.ca
CandidoFaria.ca



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

I LIGA

Leão faminto mostra sinal de força na liderança

Equipa de Ruben Amorim goleia o Estoril, por 5-1, com bis de Edwards e três assistências de Gyokeres. Pedro Gonçalves e Francisco Trincão assinam golos de eleição.

Com uma exibição de gala e Gyokeres novamente em alta, o Sporting goleou o Estoril, por 5-1, com um bis de Edwards e golos de Nuno Santos, de Pedro Gonçalves e de Francisco Trincão. Os leões respiram saúde, apesar de terem jogado sem vários elementos-chave, casos de Coates, Diomande e Morita, e mantêm-se agarrados à liderança, com um ponto de vantagem sobre o Benfica.

Os canarinhos entraram em campo com a confiança própria de quem tinha acumulado três vitórias nas últimas cinco rondas, mas acabaram atropelados pela atitude competitiva da equipa leonina e, principalmente, por Gyokeres. Uma força da natureza, o avançado sueco não marcou, mas assistiu por três vezes. No primeiro, fez gato-sapato de Rodrigo Gomes, com um to-

que de ombro tirou o defesa do lance, servindo Edwards com peso e medida. Já no segundo ganhou o lado direito para assistir novamente o inglês, que só teve de encostar. Com duas jogadas explosivas, Gyokeres desatou o nó canarinho e abriu caminho para uma vitória tranquila, a mais expressiva do Sporting na Liga.

A segunda parte foi a confirmação da total superioridade da equipa de Amorim. Apesar do maior atrevimento do Estoril, respondeu com velocidade e muita eficácia. No terceiro tento, Nuno Santos contou com um toque deficiente de Pedro Álvaro que ajudou a introduzir a bola na baliza, a seguir, Pedro Gonçalves galgou metade do campo, após uma interceção sobre o desatado Koindredi, para assinar um excelente golo. No quinto, o recém-entrado Trincão, após assistência de Gyokeres, imitou Pote e percorreu também 50 metros quase sem oposição para também festejar.

Entraram jogadores menos utilizados, como Essugo, mas o rolo compressor manteve-se e Pote atirou ao poste perto do fim.

O Estoril, que fez o tento de honra por Casiano, foi um desastre a defender e o Sporting aproveitou para deixar um sinal de força à concorrência.

Positivo

Gyokeres não é só uma máquina a marcar, é também a criar espaço e a assistir. Notável a forma como o sueco serviu Marcus Edwards nos dois primeiros golos.

Negativo

O Estoril foi uma sombra. Após marcar 14 golos nas últimas cinco jornadas, foi um desastre a defender e muito perdulário no ataque, sobretudo na segunda parte.

Arbitragem

Exibição tranquila do árbitro e do VAR, que foi um auxílio precioso no golo anulado ao Estoril por fora de jogo. No capítulo disciplinar, também esteve bem.

JN/MS



Águias eficazes voam nas asas de Rafa Silva

Benfica mantém perseguição acesa ao líder Sporting e afasta-se do F. C. Porto. Extremo português marca e assiste no triunfo dos encarnados em Arouca.

O Benfica voltou a aproximar-se do líder Sporting, após golear fora o Arouca, por 3-0, com golos de Rafa, Kokçu e Musa, numa partida em que sofreu com o atrevimento ofensivo do adversário mas em que acabou por se impor com naturalidade e justiça, graças à superior qualidade coletiva e individual.

Com Otamendi e Di María de regresso ao onze, Roger Schmidt manteve a matriz tática habitual, com Arthur outra vez na frente de ataque, porém a equipa demorou a entrar no jogo. Mérito dos aroucenses que jogaram em todo o campo, aproveitaram bem os espaços, e criaram perigo quando o resultado ainda estava 0-0, por Mujica e por Milovanov. Os encarnados responderam com duas bolas colocadas na baliza por Rafa, que acabaram anuladas por fora de jogo, mas à terceira foi de vez. Aproveitando um excelente lançamento de Di María, o extremo inaugurou finalmente

o marcador. No entanto, o campeão nacional teve de sofrer para segurar a vantagem ao intervalo: após um erro infantil de Kokçu, Jason e Criston, isolados, não conseguiram bater Trubin e, logo a seguir, Cristo bateu o ucraniano, mas o lance foi invalidado por offside.

O jogo prometia na segunda parte mas o 2-0, assinado por Kokçu, após assistência de Di María, lançou o Benfica para um triunfo tranquilo. É verdade que o Arouca nunca desistiu, tentou por todos os meios marcar pelo menos uma vez, mas falhou na eficácia, assim como as águias, que também desperdiçaram várias ocasiões. Numa delas, Rafa correu isolado, mas o relvado traiu a trajetória da bola. Ainda assim, na reta final, conseguiram mais um golo, o melhor da partida. Com uma finalização de muita qualidade, Musa marcou o terceiro, selando um triunfo importante, que deixa o F.C. Porto, terceiro classificado, mais longe do Benfica.

Além do poderio ofensivo, o conjunto também melhorou atrás, não sofreu golos pela terceira partida consecutiva, consolidando-se como a melhor defesa da com-

petição. Já o treinador Daniel Sousa viu o Arouca perder pela primeira vez sob o seu comando, mas a equipa deixou uma boa imagem.

Positivo

Na porta de saída da Luz, Rafa fez um excelente jogo, marcou por três vezes, mas só um foi legal, e ainda assistiu Kokçu no segundo golo. Finalização de pura classe de Petar Musa no terceiro tento das águias.

Negativo

O Arouca rematou (11) tanto como o Benfica e teve mais posse de bola, mas a ineficácia não o deixou ir mais longe. Na primeira parte, brindes de Otamendi e de Kokçu não foram aproveitados.

Arbitragem

Três golos anulados por fora de jogo pelo VAR numa partida com lances difíceis de analisar. No entanto, o árbitro Fábio Veríssimo terá decidido bem na sua maioria.

JN/MS



Dragão sem fogo para uma pantera de combate

Empate no Bessa deixa portistas mais longe da liderança do campeonato. Toni Martínez marcou primeiro, mas Bruno Lourenço respondeu depressa.

Se o fim de 2023 tinha sido tremido, o início de 2024 foi ainda pior para o F. C. Porto, que deixou mais dois pontos no Bessa, num dérbi intenso mas quase sempre mal jogado. A responsabilidade maior é, naturalmente, dos dragões, que continuam a mostrar uma aversão à baliza cada vez mais difícil de definir. A equipa portista até chegou cedo à vantagem, num golo que foi bem o espelho do ataque nos últimos meses: aos trambolhões, a bola lá foi parar ao pé de Toni Martínez, que empurrou para as redes. Em plena série de 10 jogos seguidos sem ganhar no campeonato, as panteras não acusaram o golpe. Bem pelo contrário, a equipa da casa reagiu depressa e empatou cinco minutos depois, por Bruno Lourenço, eficaz a aproveitar um buraco que se abriu na defesa azul e branca, num livre para a área.

Na primeira parte, o F. C. Porto jogou sem sentido de urgência. Sérgio Conceição

voltou a apostar num onze em que as alas praticamente só foram ocupadas pelos laterais e o resultado foi um jogo afunilado, com poucos lances de perigo. O Boavista defendeu com afinco, teve a felicidade e o engenho de igualar o marcador logo a seguir a ficar em desvantagem, podendo continuar a jogar da forma que mais lhe convinha. Bozenik obrigou Diogo Costa a aplicar-se perto do intervalo, num dos raros remates dos axadrezados no que restou da partida.

O segundo tempo trouxe mais velocidade ao futebol portista, mas o acerto foi inexistente. Conceição foi lançando atacantes, à procura da inspiração que faltava no relvado, mas a jogada de maior perigo foi criada por João Mário, incapaz de repetir o que tinha feito frente ao Chaves, rematando por cima. Com o adversário acampado no último terço do campo, o F. C. Porto teve ocasiões para ganhar, mas a mira de quem decidiu rematar à baliza precisa rapidamente de ser calibrada. O regressado Nico González teve um tiro em arco que saiu perto do poste e a parte final foi quente, com três expulsões nos bancos e uma

no relvado, sem que se percebesse bem a razão do vermelho a Camará. A superioridade numérica não trouxe dividendos aos dragões, que acabaram o jogo a acertar em todo o lado menos no alvo.

Positivo

O Boavista agarrou-se ao jogo com unhas e dentes e nem as baixas na defesa se notaram. Diogo Costa negou o golo a Bozenik na primeira parte com uma bela estirada.

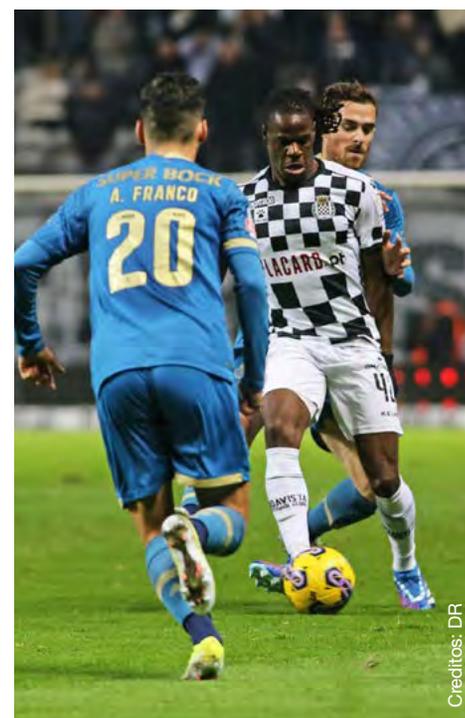
Negativo

A forma como a equipa portista finaliza as jogadas que cria é desastrosa. O onze inicial de Conceição denotou uma abordagem conservadora difícil de explicar.

Arbitragem

Dúvidas num lance entre Abascal e Eustaquio na área do Boavista. Malheiro arriscou o segundo amarelo. O vermelho a Camará é exagerado. Não se viu agressão.

JN/MS



Obra de arte vitoriana estraga a festa na Pedreira



Golão de João Mendes mesmo ao cair do pano vale empate ao Vitória e impede o Braga de chegar ao pódio da Liga. Re-cuo foi fatal para a equipa da casa.

Não podia ter tido um final mais eletrizante o duelo de vizinhos entre Braga e Vitória. Depois de uma primeira parte com pouco sal, as duas equipas soltaram-se na segunda e o espetáculo tomou conta da Pedreira. Os bracarenenses tiveram na mão a vitória que lhes valeria chegar ao

terceiro lugar, depois de Vítor Carvalho ter aberto o marcador, mas deixaram-na fugir bem dentro do período de compensação, num lance concluído de forma fantástica por João Mendes.

Embora sem sequência no resto do primeiro tempo, o início fez antever a noite de emoções que se viveria mais tarde. Aos quatro minutos, Zalazar soltou a festa dos adeptos da casa, mas o golo seria anulado após visionamento das imagens do VAR, por fora de jogo de Ricardo Horta. O Vitória livrou-se do susto e até ao intervalo equilibrou a partida, controlando a velocidade do trio atacante do Braga, desta vez composto por Horta, Abel Ruiz e Rony Lopes, devido às ausências forçadas de Banza, Bruma e Álvaro Djaló, que até esteve no banco, mas ainda não foi utilizado.

Muito fechado até ao descanso, o jogo abriu na segunda parte. Os vitorianos começaram por ameaçar a baliza de Matheus, sempre pelo irrequieto Jota Silva, mas foi o Braga a fazer o 1-0, numa bela jogada de ataque, com passe açucarado de Rony para Vítor Carvalho rematar com êxito. A vantagem entusiasmou os anfitriões e atordoou o Vitória, que nos 20 minutos seguintes escapou várias vezes ao segundo golo.

No início de uma semana muito exigente, com jogos na Luz e no Dragão a caminho, o Braga não resistiu à tentação de re-

cuar no último quarto de hora. Artur Jorge especulou com a vantagem, fez substituições de tração atrás, e viria a pagar muito caro a estratégia.

Nos descontos, Abel Ruiz desperdiçou a oportunidade perfeita para matar a partida, na cara de Bruno Varela, e depois as paragens levaram o jogo a prolongar-se muito para lá dos cinco minutos dados pelo árbitro. Aos 90+8, João Mendes saiu-se com um sensacional disparo de fora da área e gelou a Pedreira.

Positivo

João Mendes surpreendeu tudo e todos com aquele incrível remate para o 1-1. Rony Lopes e Jota Silva destacaram nas duas equipas e só lhes faltou o golo.

Negativo

Serdar voltou a cometer erros na defesa bracarense. Abel Ruiz precisa de afinar a mira e o golo que falhou aos 90+1 teria garantido a vitória à equipa da casa.

Arbitragem

João Pinheiro controlou bem o jogo e recorreu às imagens do VAR para anular o golo a Zalazar. Dúvidas num lance entre Vítor Carvalho e Jota na área arsenalista.

JN/MS

Estrela e Vizela empatam, Farense vence o Gil Vicente

Estrela da Amadora e Vizela empataram 1-1 em jogo da 16.ª jornada, prolongando as respetivas séries sem vitórias na Liga. Já o Farense bateu o Gil Vicente, em casa, por 1-0.

Na Amadora, André Luiz adiantou a equipa da casa logo aos sete minutos, com Samu a igualar o marcador no arranque da segunda parte (48), assegurando o terceiro empate consecutivo no campeonato para o Vizela, com 13 pontos.

O Estrela da Amadora, que tem apenas uma vitória nos últimos sete jogos e somou o terceiro encontro consecutivo sem vencer, é 10.º, com 17 pontos, os mesmos de Boavista e Estoril Praia, que lhe sucedem na classificação.

Já o Farense ascendeu ao sétimo lugar da I Liga portuguesa de futebol, ao vencer em casa o Gil Vicente por 1-0, em encontro da 16.ª jornada da prova.

Vítor Gonçalves, já nos descontos, aos 90+1 minutos, apontou o golo dos algarvios, que acabaram com uma série de quatro jogos sem ganhar.

O conjunto comandado por José Mota passou a somar 21 pontos, enquanto o Gil Vicente, que tinha acabado na última ronda com uma série de sete jogos sem vencer, manteve-se com 15, ainda acima dos lugares de descida.

JN/MS

I LIGA - CLASSIFICAÇÃO

Equipas	P	PD	V	E	D	GM	GS	DG
Sporting	40	16	13	1	2	37	17	20
Benfica	39	16	12	3	1	31	10	21
F.C. Porto	35	16	11	2	3	23	12	11
Braga	33	16	10	3	3	40	23	17
Vitória SC	30	16	9	3	4	26	18	8
Moreirense	26	16	7	5	4	21	17	4
Farense	21	16	6	3	7	23	22	1
Casa Pia	19	16	5	4	7	18	21	-3
Famalicão	19	16	4	7	5	15	20	-5
E. Amadora	17	16	4	5	7	17	23	-6
Boavista	17	16	4	5	7	22	30	-8
Estoril	17	16	5	2	9	30	29	1
Arouca	16	16	4	4	8	22	23	-1
Gil Vicente	15	16	4	3	9	26	30	-4
Rio Ave	15	16	3	6	7	18	24	-6
Portimonense	15	16	4	3	9	17	36	-19
Vizela	13	16	2	7	7	15	23	-8
Chaves	11	16	3	2	11	18	41	-23

I LIGA - RESULTADOS - 16.ª JORNADA

Sporting	5-1	Estoril
Boavista	1-1	F.C. Porto
E. Amadora	1-1	Vizela
Farense	1-0	Gil Vicente
Arouca	0-3	Benfica
Braga	1-1	Vitória SC
Rio Ave	2-0	Portimonense
Famalicão	2-2	Chaves
Moreirense	1-4	Casa Pia

I LIGA - PROGRAMA - 17.ª JORNADA

5 de janeiro
Portimonense 15h15 Farense
6 de janeiro
Casa Pia 10h30 Famalicão
Chaves 13h00 Sporting
Estoril 15h30 Moreirense
14 de janeiro
Gil Vicente 10h30 E. Amadora
Benfica 13h00 Rio Ave
Vizela 13h00 Boavista
F.C. Porto 15h30 Braga
15 de janeiro
Vitória SC 15h15 Arouca

Rio Ave vence Portimonense e abandona lugares de descida da Liga

O Rio Ave abandonou os lugares de descida da I Liga portuguesa de futebol, ao bater em casa o também "afrito" Portimonense por 2-0, em encontro da 16.ª jornada da prova.

O ganês Boateng, aos 54 minutos, o suplente Zé Manuel, aos 89, marcaram os tentos dos vila-condenses, que somaram o terceiro triunfo na prova, todos em casa, e pontuaram pela sexta vez nos últimos sete jogos.

O Rio Ave (15.º) igualou os 15 pontos do Gil Vicente (14.º) e do Portimonense, que, com apenas um ponto somado nos últimos cinco embates, caiu para lugar de "play-off" de manutenção (16.º).

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

Santa Clara sofre primeira derrota na II Liga ao cair face ao Mafra



O Santa Clara sofreu a primeira derrota na edição 2023/24 da II Liga portuguesa de futebol, ao perder em casa com o Mafra por 1-0, culpa de um golo nos descontos, em encontro da 16.ª jornada.

O único golo da partida foi apontado aos 90+3 minutos, por Diogo Almeida, e deixa o Mafra no sétimo posto, com 24 pontos, contra 33 do Santa

Clara, que caiu para o terceiro lugar.

As oportunidades de golo foram escassas na primeira parte, apesar da equipa açoriana ter tido mais domínio territorial. O Mafra, em sentido inverso, tentou sair em contra-ataque.

Destaque para um cabeceamento de Luís Rocha ao lado, aos nove minutos, na sequência de um canto cobrado do lado esquerdo.

Feirense regressa às vitórias na II Liga ao bater Torreense

O Feirense venceu o Torreense por 3-1, em jogo da 16.ª jornada da II Liga portuguesa de futebol, disputado em Santa Maria da Feira, regressando aos triunfos na competição.

No Estádio Marcolino de Castro, a vitória do Feirense foi construída com os golos de Bruno (41 minutos), Banjaqui (53) e Dudu (71), com Patrick (89) a reduzir para o Torreense, que ficou reduzido a 10 unidades a partir dos 76 minutos.

O triunfo permite à equipa de Ricardo Sousa, que não tinha vencido nas últimas três rondas, ascender ao 12.º lugar, com 20 pontos, enquanto o Torreense mantém o

quinto, com 24.

Numa primeira parte marcada pelo equilíbrio, o Feirense foi a primeira equipa a criar perigo, com Washington a aproveitar uma recuperação de bola para surgir em boa posição à entrada da área, mas a rematar para as mãos do guarda-redes Vagner, aos 25 minutos.

O Torreense respondeu aos 33 minutos, com um pontapé acrobático de Correa, num remate que acabou por sair muito ao lado da baliza de Pedro Mateus.

A fechar a primeira parte, o Feirense adiantou-se no marcador, com Bruno a surgir ao segundo poste e, de cabeça, a responder da melhor forma a um cruzamento

Os 'encarnados' de Ponta Delgada voltaram a criar perigo aos 24 minutos, através de um remate do brasileiro Lucas Soares, defendido por Oláfsson, que depois ainda teve de afastar a bola com uma palmada, em virtude da aproximação de Rafael Martins.

Logo no arranque da etapa complementar, Lucas Soares voltou a ameaçar o golo, mas o remate de pé esquerdo acabou nas mãos do guarda-redes do Mafra.

A primeira ocasião de perigo da turma lisboeta surgiu aos 69 minutos, num livre direto cobrado por Balbúria, que embateu com estrondo na barra.

O Santa Clara respondeu também de bola parada, com Luís Rocha a cabecear ao lado, após canto cobrado por Serginho.

Aos 90+3 minutos, houve 'balde de água fria' para a turma da casa, com Diogo Almeida a marcar o tento solitário. O avançado do Mafra finalizou sem oposição na grande área, num lance em que Luís Rocha interceptou de forma incompleta o cruzamento de Mesaque Djú.

O Mafra regressou, assim aos triunfos, depois da derrota caseira por 2-0 com o líder AVS.

NM/MS

de Sérgio Conceição, aos 41 minutos.

A equipa de Ricardo Sousa ampliou a vantagem aos 53 minutos, com Banjaqui a surgir nas costas da defesa e a desferir um remate forte já dentro da área.

O terceiro golo do Feirense surgiu de um rápido contra-ataque, concluído por Dudu com um remate colocado à entrada da área, aos 71 minutos.

O Torreense ficou reduzido a 10 unidades aos 76 minutos, depois de D'Alberto travar o isolado Banjaqui, mas ainda teve tempo para reduzir a desvantagem, aos 89, com um golo de Patrick, que desviou um remate de Jonathan Arriba.

NM/MS

II LIGA - CLASSIFICAÇÃO

Equipas	P	PD	V	E	D	GM	GS	DG
AVS	34	16	11	1	4	21	12	9
Nacional	33	16	10	3	3	33	16	17
Santa Clara	33	16	9	6	1	22	9	13
Marítimo	27	16	8	3	5	24	16	8
Torreense	24	16	6	6	4	21	16	5
Tondela	24	16	6	6	4	26	24	2
Mafra	24	16	7	3	6	21	18	3
P. Ferreira	22	17	6	4	7	21	19	2
Ac. Viseu	22	16	5	7	4	17	17	0
Porto B	21	16	6	3	7	30	25	5
Leiria	20	17	5	5	7	23	21	2
Feirense	20	16	6	2	8	16	21	-5
Benfica B	20	16	5	5	6	21	22	-1
Penafiel	18	16	5	3	8	13	20	-7
Leixões	17	16	4	5	7	13	20	-7
Oliveirense	17	16	4	5	7	18	28	-10
Belenenses	13	16	3	4	9	11	26	-15
L. Vilaverdense	10	16	3	1	12	11	32	-21

II LIGA - RESULTADOS - 16.ª JORNADA

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

II LIGA - PROGRAMA - 17.ª JORNADA

12 de janeiro
Leixões 13h00 Oliveirense
13 de janeiro
Belenenses 09h00 P. Ferreira
14 de janeiro
L. Vilaverdense 06h00 Feirense
Tondela 09h00 AVS
Marítimo 10h30 Ac. Viseu
Porto B 10h30 Benfica B
15 de janeiro
Mafra 13h45 Nacional
Torreense 15h45 Penafiel

Novo ano, novos hábitos: Leixões vence após dois meses e tomba AVS

Equipa de Pedro Ribeiro não ganhava há sete jogos consecutivos.

O Leixões quebrou um longo ciclo sem ganhar ao receber e vencer o AVS (3-1), em jogo da 16.ª jornada da II Liga. A equipa de Matosinhos não vence há sete partidas consecutivas, aquando bateu o Mafra a 4 de novembro, e entrou no novo ano com o doce sabor da vitória, ao mesmo tempo que fez tombar o AVS, que tentava chegar ao quinto triunfo consecutivo e distanciar-se na liderança.

Paulité, logo aos oito minutos, quebrou o nulo com um belo remate acrobático, ao passo que Fabinho dobrou a vantagem caseira aos 31', ao converter uma grande penalidade em golo.

Na segunda parte foi a vez de Moisés Conceição (55'), filho de Sérgio Conceição, fazer o gosto ao pé (e festejar como Cristiano Ronaldo), antes de Nenê (quem mais?) reduzir o fosso no marcador aos 60', com uma execução perfeita de um livre direto.

Com este resultado, o Leixões volta a sorrir e soma agora 17 pontos, abandonado a zona de descida, onde ficaram Oliveirense, Belenenses e Lank. Por seu turno, o AVS prossegue na liderança com 34 pontos, mas perde a possibilidade de distanciar-se de Nacional e Santa Clara, que nesta ronda já haviam perdido pontos.

NM/MS

Oliveirense trava aspirações do Marítimo nos descontos

Este resultado atrasa o Marítimo na luta pela promoção.

A Oliveirense recebeu o Marítimo em jogo da II Liga. A equipa de Oliveira de Azeméis esteve em desvantagem mas empatou a partida de forma dramática, aos 90+4'.

O primeiro golo do jogo foi marcado pelo brasileiro Euler, na sequência de uma grande penalidade, já aos 72 minutos. Mas o jogo não iria acabar aí.

Na sequência de um canto, já nos descontos, Schurrle remata na ressaca para defesa de Amir, guarda do Marítimo. A bola sobrou para Filipe Alves que, sozinho, introduziu a bola na baliza. Foi praticamente a última jogada do encontro.

Este resultado atrasa o Marítimo na luta pela promoção. Está com 27 pontos, na quarta posição, a seis do Nacional e Santa Clara, segundo e terceiro classificados, respetivamente, e a sete do AVS, primeiro. A Oliveirense fica em 16.º lugar.

NM/MS



TAÇA DE PORTUGAL

F. C. Porto esmaga canarinhos e Evanilson brilha a triplicar



Creditos: DR

Dragões esmagam Estoril e vencem por 4-0, garantindo o apuramento para os quartos de final da Taça de Portugal. Evanilson marcou três golos, Galeno fechou a contagem e Pepê encheu o campo.

Depois de dois desaires com o Estoril, um para o campeonato e outro para a Taça da Liga, o F. C. Porto derrotou a equipa canarina ao terceiro duelo e apurou-se para os quartos de final da Taça

de Portugal. O jogo ficou marcado pela superioridade dos dragões e também pela veia goleadora de Evanilson, autor de três golos, e pela inspiração de Pepê, um dos melhores em campo.

O F. C. Porto lambeu as feridas do empate com o Boavista, na última jornada do campeonato, e superiorizou-se diante do Estoril, uma das equipas mais irreverentes da Liga. Num grande passe de Pepe para Evanilson, aos 24 minutos, o avançado brasileiro dominou a bola no peito e rematou de primeira para um grande golo. Estava aberto o marcador e também criada uma almofada para os dragões se libertarem de alguma pressão para depois construir um resultado seguro.

De penálti, Evanilson ampliou a vantagem antes do intervalo, após Mangala, antigo jogador dos azuis e brancos, ter cometido um penálti sobre Francisco Conceição. Após intervalo, o avançado brasileiro marcou o terceiro golo, na sequência de uma jogada em que participou o insuspeito Pepê. A vencer por 3-0, o F. C. Porto ge-

I LIGA - RESULTADOS - 16.ª JORNADA

Sporting	4-0	Tondela
Estoril	0-4	F.C. Porto
Marítimo	0-3	Leiria
Gil Vicente	3-1	Amarante
Vizela	1-0	Arouca
Benfica	3-2	Braga
Santa Clara	1-1 (4-2 g.p.)	Nacional
Vitória SC	1-0	Penafiel

riu bem o resultado e guardou a bola diante de um quase inofensivo Estoril e ainda fez o 4-0, depois de um grande passe de Pepê, claro, para Galeno.

Após garantir o apuramento para os quartos de final da Taça de Portugal, os dragões recebem agora o Braga, na Liga, num dos grandes jogos do fecho da primeira volta do campeonato.

JN/MS

Um pequeno susto a abrir antes do banquete do leão



Creditos: DR

O Sporting apurou-se, com toda a naturalidade, para os quartos de final da Taça de Portugal, após golear, em Alvalade, o Tondela, da Liga 2, por 4-0.

A equipa leonina resolveu cedo o jogo, tendo sabido reagir bem a um primeiro aviso da equipa beirã, que viu Rui Gomes, ao minuto 9 e ainda com o marcador em branco, atirar uma bola ao poste da baliza, defendida por Franco Israel. Os leões sentiram o perigo e, num ápice, marcaram dois golos, ambos por Pedro Gonçalves, abrindo caminho a um triunfo tranquilo e inquestionável. No primeiro lance, o avançado finalizou uma jogada de insistência e a seguir deu a melhor sequência, a um cruzamento de Daniel Bragança.

Após a meia hora, Gyokeres fez o 3-0, desviando um cruzamento de Nuno Santos, tendo o mesmo avançado sueco, pouco depois do recomeço do jogo, aproveitado um mau atraso de Lucas Mezenga para aumentar a vantagem para 4-0.

Face à vantagem confortável no marcador, a equipa leonina desacelerou e privilegiou, acima de tudo, a gestão do resultado, sem grande oposição do Tondela.

Porém, o Sporting ainda sofreu uma contrariedade, com a lesão de Daniel Bragança. O médio saiu a meio da segunda parte, com um problema no tornozelo esquerdo, que o coloca em dúvida, para a visita a Chaves no sábado.

Apesar do contratempo, o jogo manteve a toada pouco emotiva até final, sendo de destacar o regresso de Coates à competição, isto numa equipa em que a grande novidade foi a estreia do defesa Rafael Pontelo (ex-Leixões), titular neste jogo.

Com cinco troféus alcançados numa carreira de técnico que vai em seis anos, a Ruben Amorim, no plano interno, falta-lhe vencer a Taça de Portugal, objetivo assumido pelo próprio e que saiu reforçado com este triunfo, dado que a equipa leonina segue para os quartos de final da prova.

JN/MS

Cabral descobre o caminho dos quartos



Creditos: DR

O Benfica-Sp. Braga teve o toque especial que faz também da Taça de Portugal uma prova diferente de todas as outras.

Teve momentos de magia. Naquele remate majestoso de Zalazar que empatou o jogo na segunda parte.

Naquela assistência brilhante de Arthur Cabral para o golo decisivo de Aursnes.

E até na simplicidade com que em meia dúzia de segundos os encarnados iniciaram e concluíram a jogada do primeiro golo, da autoria de Rafa.

Escassas semanas após o triunfo em Braga pela margem mínima, o Benfica voltou a sair por cima de um duelo que é cada vez mais um jogo de resultado imprevisível, ou não fosse ele, já, um clássico capaz de levar à Luz mais de 56 mil pessoas numa noite fria de quarta-feira.

Os primeiros minutos de jogo mostraram uma águia autoritária. Com 11 repetentes da equipa que há dias vencera o Arouca, o Benfica entrou intenso, mas a primeira equipa a estar na frente foi o Sp. Braga. Na sequência de um canto batido por Borja, Zalazar – com desvio em João Mário – fez

o 1-0 para os arsenalistas.

O golo forçou as águias a assumirem mais riscos. E o Sp. Braga, mesmo com menos bola e menos presença no meio-campo ofensivo, parecia, por mais paradoxal que pudesse parecer, cada vez mais confortável. João Moutinho, Vitor Carvalho e, mais à frente, Zalazar, venciam as batalhas com os dois homens do meio-campo do Benfica que, sem o apoio dos homens da frente – incapazes de condicionar as saídas de bola dos minhotos – iam permitindo que o adversário ensaiasse transições rápidas e chegasse várias vezes com perigo ao último terço.

Se o Sp. Braga pode hoje reclamar, com total propriedade, o estatuto de grande, há também algo que o afasta tantas vezes da felicidade nos jogos de mais elevado grau de dificuldade: a coesão defensiva.

Num momento, a equipa de Artur Jorge parece ser uma equipa com a autoridade de um colosso. No outro, apresenta as debilidades de um conjunto frágil. Foi assim no empate de Rafa aos 42 minutos e, logo a seguir, na aborragem macia de Serdar no duelo com Arthur Cabral, o melhor da noite: um golo, a assistência brilhante que descrevemos acima e que abriu o caminho para os quartos e muitos quilómetros feitos.

Cansou só de ver, imagine.

A abrir a segunda parte, Zalazar assinou com o pé direito um dos momentos da noite. Um remate indefensável de pé direito depois de mais um pontapé de canto no qual apareceu (outra vez) sem marcação nas imediações da área do Benfica. O que também mostra que, apesar do grande crescimento da equipa de Schmidt no último mês, ainda há fragilidades evidentes nela e, por isso, margem para melhorar.

O Sp. Braga foi a melhor equipa durante mais de metade da segunda parte. Quando Aursnes decidiu o jogo naquele remate rasteiro ao minuto 70, o conjunto minhoto atravessava inclusive o seu melhor momento do jogo, com aproximações e remates perigosos.

Mas, lá está, ainda falta aos minhotos a solidez, a concentração e, até, a qualidade que as equipas ganhadoras têm em todos os setores e que este Benfica, com defeitos mas tanto virtuosismo, tem de sobra para virar jogos ou arrancar vitórias quando menos se espera.

E esta foi a sexta seguida de uma equipa que só vence desde o momento mais tenso da época: o empate na Luz com o Farense.

MF/MS

SELEÇÃO

Roberto Martínez celebra um ano carregado de êxito

Roberto Martínez comemora um ano ao comando das “quinás”. A jornada fica marcada pelo apuramento precoce para o Europeu de 2024, naquela que foi uma caminhada histórica e imaculada. Em declarações à FPF, o selecionador mostrou-se “orgulhoso” e definiu o adepto português como apaixonante.

Foi numa entrevista, divulgada pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF), que Roberto Martínez puxou a cassete atrás e reviveu os momentos que consagraram este início prometedor na liderança da seleção portuguesa. O técnico espanhol, num discurso em português, fez o balanço de um ano extremamente positivo. Fala da chegada a Portugal, das conquistas, da família e muito mais. O JN recorda este trajeto.

Remontámos a 9 de janeiro de 2023, precisamente quando Roberto Martínez foi anunciado como o sucessor de Fernando Santos. A expectativa era muita e a pressão em cima do técnico espanhol não era pouca. No entanto, protegido, quem sabe pela medalha do San Cristó de Balaguer (padroeiro da terra de onde é natural), que leva “religiosamente” para cada um dos jogos, Roberto Martínez iniciou o percurso logo com um triunfo. Na receção ao Liechtenstein, em Alvalade, as “Quinas” venceram por 4-0, no primeiro jogo de apuramento para o Euro 2024. De lá para cá, realizou mais nove jogos e triunfou em todos. Numa defesa a três, com novos conceitos, a seleção portuguesa fixou o melhor ataque da fase de qualificação (39 golos), num percurso totalmente vitorioso e histórico, uma vez que foi a qualificação mais rápida da história para os “lusos”.

Neste período há ainda algumas façanhas a destacar. Desde já, a maior goleada da história da seleção portuguesa, num duelo



Créditos: DR

fronte ao Luxemburgo, no Estádio do Algarve, por um resultado expressivo de 9-0. Na mesma linha, o facto de revigorar o papel de Cristiano Ronaldo, após um Mundial um pouco conturbado; o ressurgimento de Bruno Fernandes; e, não menos importante, a criação de condições, a par do ante-

cessor, Fernando Santos, para estrear alguns internacionais, como o caso Gonçalo Inácio, José Sá, João Neves e Toti Gomes, são fatores a ter em conta e que deixam também eles uma boa imagem na gestão do técnico espanhol.

Ao olhar para trás, entre todas as vitórias, Roberto Martínez qualificou a primeira parte frente à Bósnia como o melhor futebol praticado até então. Em apenas 45 minutos, os lusos marcaram cinco golos, num futebol bem oleado e demolidor. Cristiano Ronaldo (por duas vezes), João Félix, Bruno Fernandes e João Cancelo foram os marcadores, numa goleada da autoria de todo o coletivo.

Quanto ao momento mais emotivo, o técnico espanhol foi reto e claro. “O primeiro momento? Quando cheguei à federação senti-me logo em casa”, comentou, explicando, ainda, que a primeira camisola da seleção portuguesa teve um destino especial. “Dei aos meus pais, eles fazem coleção das camisolas das equipas em que trabalhei”, explicou.

Sempre com respostas simples, claras e no papel que nos habituou de um bom comunicador, Roberto Martínez definiu a seleção portuguesa como um “orgulho” e os adeptos portugueses como apaixonantes, deixando, por fim, um pequeno agradecimento e um desejo para 2024. “Muito obrigado pela ajuda, pela força durante os últimos 12 meses. Agora esperemos construir novas memórias juntos durante o novo ano. Que assim continue em 2024!”, concluiu.

O futuro é incerto e um treinador passa facilmente de cair nas graças para ser o bode expiatório da contestação de fases menos estáveis. A história do futebol assim nos ensina. Não é possível definir qual será a prestação das “Quinas” no Europeu que se avizinha, contudo, uma coisa é certa: ninguém retira o êxito a este primeiro ano. Na liderança de Roberto Martínez, a seleção portuguesa teve resultados extremamente positivos, tanto pelas conquistas como pelo futebol praticado e implementado.

JN/MS

FORA de JOGO

Às segundas-feiras, Vitor Silva, do Benfica, Richard Guinot, do Porto, Ricardo Viveiros, do Santa Clara e Sergio Ruivo, do Sporting, entram em campo, fazem remates 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, Camões TV e ainda no Facebook da Camões Radio.

Não fique Fora de Jogo.

segunda-feira às 18h

camõesradio.com

CAMÕES TV



INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

Tiago Monteiro realça impacto da IA na indústria desportiva

O piloto português Tiago Monteiro, acionista da Full Venue, empresa de Inteligência Artificial (IA) para a indústria do desporto e eventos, que acabou de garantir dois milhões de euros em investimento, destacou esta segunda-feira (8) o “forte potencial” desta tecnologia.

“Tive a oportunidade de entrar muito cedo na Full Venue, ainda era só quase uma ideia, e gostei muito da ideia, tem muito potencial. Utilizar a IA para vender produtos associados a eventos, sejam concertos ou espetáculos desportivos, ou seja o que for, tem muito potencial, e por isso decidi entrar nesta aventura”, disse à Lusa o piloto, que disputou o Mundial de Fórmula 1 em 2005 e 2006.

A ronda de captação de investimento da startup portuguesa, que está presente em sete mercados a nível global, foi liderada pela GED Ventures, contando ainda com a participação de dois “business angels”, José Pinto e Pedro Aguiar.

“Gosto muito de tecnologias e, sobretudo, de ideias. No passado já estive envolvido noutros negócios e gosto sempre de descobrir novos desafios. Agora, na Full Venue, houve uma ronda de financiamento muito bem sucedida junto dos investidores e há um forte potencial de alargamento para outras áreas”, venceu Tiago Monteiro.

O piloto acrescentou que a Full Venue está a crescer “muito rapidamente” nos últimos tempos e que a atividade gerou já uma receita de 5,7 milhões de euros para os clientes através da segmentação de público-alvo com base em IA.

“Não tenho dúvidas que a Full Venue pode ajudar a aumentar as receitas, mas não só no futebol e noutras modalidades, também nos concertos. Há muitas áreas em que é possível utilizar a IA para aumentar as vendas. É um investimento muito pequeno para um retorno potencial muito grande”, assinalou.

Atualmente, a Full Venue, que utiliza a IA para transformar a forma como as empresas rentabilizam as audiências, opera em Portugal, Espanha, Reino Unido, Finlândia, Bélgica, Roménia e Chile. Entre os clientes está, por exemplo, a Federação Belga de Futebol.

Tiago Monteiro, além de empreendedor, mantém uma carreira desportiva e tem uma empresa de agenciamento de pilotos, que, segundo salientou, ocupam grande parte do tempo do qual dispõe.

Ainda assim, enquanto piloto, o ano de 2023 foi um ano “atípico”, revelou, por ter sido uma época “muito mais calma”, com apenas quatro corridas realizadas.

“Desde que comecei a carreira, foi o ano com menos corridas. Não quer dizer que vou parar, pelo contrário, estou com muita vontade e com vários projetos”, adiantou à Lusa o piloto e embaixador mundial da Honda há 12 anos.

E rematou: “Com os meus pilotos todos, 11 ou 12, e o meu filho, já tenho bastante com que me ocupar. As coisas estão a correr muito bem para o Noah [filho], está a competir a nível mundial nos karts. Vai ter mais um ano de karting, antes de dar o salto para os carros. Por isso, também está a ser uma aventura bastante interessante por aqui”.

JN/MS

DAKAR

Joaquim Rodrigues Jr. desiste do Dakar2024 após queda

O piloto português Joaquim Rodrigues Jr. (Hero) desistiu da 46.ª edição do rali Dakar de todo-o-terreno devido a uma queda.

O motociclista natural de Barcelos sofreu uma queda ao quilómetro 82 dos 414 cronometrados da tirada de sábado (6) e teve de ser helitransportado para um hospital local, em Al-Ula. Joaquim Rodrigues Jr., de 42 anos, estava “consciente” quando a equipa médica chegou ao local. O piloto luso foi assistido pelo luso-germânico Sebastian Bühler (Hero) e pelo espanhol Joan Barreda (Hero).

Esta era a sétima participação de Joaquim Rodrigues Jr. nesta maratona de todo-o-terreno, somando o quarto abandono, segundo consecutivo.

No prólogo, disputado na sexta-feira (5), o piloto português foi o 21.º classificado.

Outra queda Na primeira etapa, que se disputou entre Al-Ula e Al Henakiyah, com 414 quilómetros cronometrados, também desistiu o espanhol Tosha Schareina (Honda), devido a queda.

Vencedor do prólogo de sexta-feira (5) nas motos, o piloto espanhol caiu ao quilómetro 240 da especial de sábado (6) e foi retirado do percurso pela equipa médica, com “lesões num braço”, segundo informou a organização.

A etapa de sábado (6) ficou também marcada por um incidente com um espectador, a 200 metros da partida, que obrigou a adiar a largada dos automóveis.

JN/MS

João Ferreira e Filipe Palmeiro vencem quarta etapa do Dakar

O piloto português João Ferreira (Can Am) e o navegador Filipe Palmeiro venceram, na terça-feira (9), a quarta etapa dos veículos ligeiros de série (SSV) da 46.ª edição do Rali Dakar, entre Al-Salamiya e Al-Hofuf, na Arábia Saudita, e recuperaram mais de 17 minutos para o líder da classificação geral da categoria.

O piloto luso gastou 3:13.09 horas para cumprir os 299 quilómetros cronometrados, deixando o segundo classificado, o saudita Yasir Seaidan (MMP) na segunda posição, a 2.48 minutos. O francês Xavier de Soultrait (Bardahl) foi o terceiro, a 4.54 minutos.

“Fizemos uma etapa limpa isenta de erros e que, acima de tudo, nos fez recuperar bastante tempo para o nosso companheiro na South Racing e líder da Geral SSV, [o espanhol] Gerard Farrés Guell. Estamos cons-

cientes do nosso andamento e sabemos que não podemos cometer erros até ao final se queremos sonhar com um bom resultado neste Dakar. Trabalho e empenho vão ser as palavras de ordem ao longo dos próximos dias”, garantiu João Ferreira, que faz equipa com o navegador Filipe Palmeiro.

À hora de fecho deste jornal, a dupla mantém a sétima posição da geral, a 30.28 minutos do topo.

Este é o 42.º triunfo português em etapas do Dakar, numa série que começou em 1997 com a vitória de Duarte Guedes (em automóveis) na nona etapa. Nesse ano, Paulo Marques, nas motos, viria a vencer a 13.ª etapa.

Este é o segundo triunfo da dupla João Ferreira/Filipe Palmeiro, que já tinham vencido a nona tirada da edição de 2023, primeira deste ano para portugueses.

JN/MS



Creditos: DR



ACADEMY
Toronto

WINTER TRY-OUTS ARE HERE!

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





Creditos: DR

DE TORONTO PARA BARCELOS

Noah da Silva assina contrato de formação com o Gil Vicente FC

A ponte entre o Canadá e Barcelos sai uma vez mais fortificada por meio da Academia Gil Vicente FC de Toronto. Noah da Silva assinou contrato de formação, ficando vinculado ao emblema do Gil Vicente para as próximas três temporadas.

O ato da assinatura do contrato contou com a presença de José Carlos Silva, presidente da Academia Gil Vicente FC de Toronto, bem como membros da Direção do clube.

Em declarações exclusivas à GVTV, Noah começou por dizer que “estou muito feliz e agradecido pela oportunidade que me foi dada”, destacando o papel preponderante do pai.

Quanto à integração em Portugal, o jogador de 15 anos reconheceu que “a

adaptação vai levar o seu tempo”, mas que “gosta muito de Barcelos” que “embora pequena, é uma cidade muito bonita”. Noah confidenciou ainda que “tem trabalhado para aprender português”.

No que toca ao Gil Vicente FC, o médio não hesitou em assumir “que se sente gilista”, reiterando que “é um clube muito importante para mim, desde que comecei a jogar na Academia em Toronto”. Noah sublinhou ainda que espera que mais colegas de Toronto “possam vir a ter a mesma oportunidade”.

A fechar, o jovem jogador apontou ainda a um sonho que tem a longo prazo: jogar na Primeira Liga pela equipa principal.

GVFC/MS

MLS

Toronto FC sign Honduran midfielder Deybi Flores

Toronto FC have brought Deybi Flores back to MLS, announcing Tuesday (9) they have acquired the Honduran international midfielder from Hungarian top-flight side Fehérvár FC.

Flores is under contract through the 2025 MLS season with an option for 2026. He previously played for Vancouver Whitecaps FC in the mid-to-late 2010s.

“We are happy to have Deybi join us for 2024 and beyond. He is a warrior in the middle of the field and will be an important piece in our evolution as a group,” Toronto general manager Jason Hernandez said in a release.

“Deybi possesses both the skill set and mentality we require at the central midfield position. We look forward to his arrival and getting to work.”

The 27-year-old primarily plays as a defensive midfielder, which was a position of need for Toronto after club captain Michael

Bradley’s retirement. Flores joins Alonso Coello as No. 6 options for head coach John Herdman.

Flores has 9g/4a in 233 matches since starting his professional career at Honduran side Motagua. Outside of Vancouver and Motagua, he’s also played extensively for Olimpia (Honduras) and recently featured at Panetolikos (Greece) and Fehérvár (Hungary).

A veteran of two Concacaf Gold Cups, Flores has featured 35 times for Los Catrachos.

“We are excited to welcome Deybi to Toronto and Toronto FC,” Herdman said. “Deybi’s fighting spirit and competitiveness have always stood out for me, and we are eager to integrate him into the team, forging connections that will fortify our midfield.”

Toronto’s new era begins Feb. 25 at defending Supporters’ Shield champions FC Cincinnati (2:30 pm ET | MLS Season Pass).

MLSS/MS



Creditos: DR

Christopher J. Clapperton
Barrister & Solicitor



**CLAPPERTON
MUNRO LAW**

APART FROM THE REST

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

FALAMOS PORTUGUÊS

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

Luso Insurance Brokers Ltd.
A Division Jones Deslauries IMI Inc.

Representamos as maiores companhias do mercado Canadiano
46 ANOS SERVINDO A COMUNIDADE

**Casa • Automóvel • Mobiliário • Barco • Vida
Negócio • Acidente • Doença • Hipoteca**

POUPE 30% - CASA E CARRO NA MESMA APÓLICE

AUTOMÓVEL

- Condutores com mais de 10 anos de condução - 20% de DESCONTO

SEGUROS COMERCIAIS - EMPREITEIROS

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

CASA e CONDOMÍNIO

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

OFERECEMOS A SOLUÇÃO CERTA PARA QUALQUER TIPO DE SEGURO

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

416.534.8455
luso@lusoinsurance.com



Creditos: DR

NBA Leonard, George each score 29 as Clippers rally in fourth to beat Raptors

Kawhi Leonard scored 29 points after agreeing to a three-year contract extension earlier in the day, Paul George added 29, including 15 in the fourth quarter, and the Los Angeles Clippers rallied for a 126-120 victory over the Toronto Raptors on Wednesday (10) night.

It was the fifth time this season George and Leonard both scored at least 25 points in the same game.

Immanuel Quickley paced the Raptors with 25 points, RJ Barrett added 24 and Dennis Schroder had 22 as Toronto fell in Crypto.Com Arena for the second straight night after a one-point loss to the Lakers on Tuesday (9).

The Raptors were missing Pascal Siakam due to back spasms. Toronto has split its six games since acquiring Barrett and Quickley from the New York Knicks.

James Harden (14 points, 11 assists) and Ivica Zubac (12 points, 11 rebounds) both had double-doubles as the Clippers improved to an NBA-best 16-3 since Dec. 1.

The Clippers trailed 92-89 with 28 seconds remaining in the third quarter before they went on a 22-9 run over a five-minute span during the third and fourth quarters. George had seven points during the run.

Toronto rallied back with a 10-2 spurt to get within 121-118, but George made a 3-pointer with 36 seconds remaining to help the Clippers hold on.

UP NEXT

Raptors: Wrap up a six-game road trip against Utah on Friday (12).

Clippers: at the Memphis Grizzlies on Friday (12).

TSN/MS

NHL Nylander to sign largest contract in Toronto Maple Leafs history

After months of speculation regarding his future in Toronto, the Maple Leafs are in the final stages of inking forward William Nylander to a contract extension.

According to a Monday report from insider Elliotte Friedman, Nylander and the Leafs are closing in on a new deal. And as many expected, it's a pretty sizeable chunk of change.

Over the next eight years, the 27-year-old will reportedly receive a whopping \$92 million, with an AAV of \$11.5 million, making it the largest contract in Leafs history by total value.

In fact, this new contract would make Nylander the second-highest-paid play-

er on the Leafs behind Auston Matthews' \$13 million AAV that will come into effect next season.

It will also make Nylander the fourth active Leafs player on the roster to carry a cap hit over \$10 million, joining Mitch Marner, John Tavares, and Matthews.

With 21 goals and 33 assists over 37 games this season, the Swedish winger is on pace for another career year. His most productive offensive campaign came in 2022-2023, when he netted a whopping 40 goals and 87 points.

BTO/MS



Creditos: DR



SOCCER PLAYERS WITH PASSION



FREE TRYOUTS | PROFESSIONAL AFFILIATION

SOCCER PLAYERS WANTED

U6-U18

GIL VICENTE FC TORONTO
647-573-6611



O futuro da rádio

Sou um dos maiores poetas portugueses que alguma vez pôs a caneta no papel. Sou definitivamente o maior poeta com dois olhos. Prolífico, criativo, crítico, filosófico, moderno - eu era todas essas coisas. Eu sou o Fernando Pessoa.

As últimas palavras que escrevi antes de morrer foram: "Não sei o que o amanhã trará ...". Eu deveria ter ficado porque, oito décadas depois, o amanhã trouxe algo prolífico, criativo, crítico, filosófico e moderno - CamõesRadio.com.

Descarregue a aplicação da App Store ou Google Play - é grátis!







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



Credito: DR

Economists see ‘turning point’ in housing market this year as interest rate cuts loom

After a year marked by caution and shifting expectations spurred by rising borrowing costs, economists believe the Canadian housing market could be in for a rebound in 2024.

That’s largely dependent on forecasts that the Bank of Canada could begin cutting its key interest rate from the current level of five per cent as early as the second quarter of this year.

“We’re obviously watching for a turning point in the market,” said TD Bank economist Rishi Sondhi.

“We’ve had some, I would say, weaker sales and price activity over the past few months...We’re getting some indications that the market, at least from a demand perspective, is starting to turn around.”

In its latest report on national home sales and pricing data, the Canadian Real Estate Association said there have been softer market conditions since the end of last summer, with sellers joining potential buyers on the sidelines.

While price declines have mainly been an Ontario phenomenon as of late, home prices were also starting to soften late in the year in the Fraser Valley, Winnipeg and Halifax. Elsewhere, prices were mostly holding firm or continuing to climb in

provinces such as Alberta, Saskatchewan, New Brunswick, Prince Edward Island and Newfoundland and Labrador.

“I wouldn’t expect anything too headline-grabbing from the resale housing market for the next few months,” noted CREA chair Larry Cerqua in December.

“That’s a good thing, because a market that looks to be stabilizing in balanced territory increasingly suggests the soft-landing scenario.”

In Vancouver, realtor Tim Hill with Re/Max All Points Realty said he’s optimistic as sentiment among his clients has slowly shifted thanks to modest price improvements in recent months.

“We’re still riding some rocky seas, right?” he said.

“I think that we’re going to see consumer confidence increase, at least partially, probably by quarter two realistically. But I think we’re going to start seeing people talking about making those moves again for 2024.”

The Bank of Canada has held rates steady over three rounds of decisions as inflation continued to moderate, but the central bank has said it could still raise rates even as forecasters widely expect the next move to be a cut.

Sondhi acknowledged that risk, should

inflation remain “more stubbornly elevated than anticipated” in the coming months.

“Then the bank might be forced to, at the very least, maintain a higher-for-longer stance,” he said.

The interest rate story is one of many unknowns lingering after the calendar flipped to the new year, said RBC assistant chief economist Nathan Janzen. While all eyes are on the central bank, Janzen is also watching the labour market, which he said has continued to weaken.

“It’s not surprising against that backdrop to seeing housing activity softening, late last year as well,” Janzen said.

“We have housing activity remaining fairly sluggish to start 2024, but inflation has also been slowing. What that means is the Bank of Canada is getting closer to the point where they can start taking their feet off the monetary policy brakes of the economy and inch closer to a pivot to interest rate cuts.”

That could bring more activity and “small increases in prices” over the second half of the year, as he forecasts home prices moving “gradually higher” across all markets.

Janzen said he doesn’t see a rapid recovery in the cards even once the cycle

of rate cuts begins, since that process will likely be slower in the early stages than the hiking cycle seen last year.

But any rate cut will “spur excitement and activity,” said Toronto real estate agent Anne Marie Lorusso with Freeman Real Estate Ltd.

“Even the people that are not quite ready are going to hope that the next interest rates will tick down again,” she said.

“I’m in the camp that says I think the spring market is going to be good. Sellers will be excited and will hold on to their prices and buyers are going to have to figure out what they can get for their money.”

But Hill said the potential rush in late 2024 is why he’s advising clients not to delay, even though borrowing costs are still high right now.

“My cautionary tale for my clients right now is let’s not wait to do what everybody else will do,” he said.

“When our markets switch, it’s like the tap just reopens and then everybody comes running. The issue there is now all of our buyers are competing against each other again and they seem to come hot and fast too. It feels like the Wild West.”

DCN/MS



LiUNA!
LOCAL 183
Training Centre

WE ARE EXCELLENCE IN TRAINING

Member Login

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

AMBIENTE

Terra Viva

“Africa’s Great Green Wall”
Grande Muralha Verde AfricanaPaulo Gil Cardoso
Opinião

Está-se a criar em África uma nova Muralha do Mundo com 8.000Km.

O projeto de criação de uma enorme floresta desde o Índico ao Atlântico e entre os grandes desertos do Sahel e do Sahara está já com 15% de execução.

Mais de 20 países que integram a União Africana lançaram este enorme projeto em 2007, com o objetivo de ter esta fantástica muralha verde concluída em 2030.

Só o Senegal já plantou ou semeou mais de 11 milhões de árvores, na Etiópia mais de 15 milhões de hectares foram recuperados para florestas, na Nigéria foram recuperados 5 milhões de hectares de solos degradados e criados cerca de 20.000 postos de trabalho, no Sudão recuperados 2.000

hectares de terras, no Burkina Faso, Mali e Níger mais de 120 comunidades estão envolvidas no projeto e mais de 2 milhões de sementes de árvores e plantas de 50 espécies autóctones foram lançadas aos solos.

O desaparecimento de florestas e o avanço dos desertos faz do continente africano uma das regiões mais áridas do planeta. A sobrevivência das populações humanas e de animais é extremamente difícil devido à aridez e pobreza dos solos e também devido aos índices de humidade extremamente baixos.

Com este avanço começam já a verificar-se alguns resultados. O plantio engloba diversos tipos de árvores, incluindo árvores de fruto que permitirão também ajudar na alimentação das populações. Ao introduzir vegetação proliferarão também animais, criando-se assim a possibilidade de criação e recuperação de ecossistemas.

Esta enorme realização permitirá retirar da atmosfera mais de 250 milhões de toneladas de dióxido de carbono, evitar e inverter a desertificação, criar postos de traba-

lho, recuperar solos e permitir o aumento de recursos hídricos.

Espera-se que este projeto traga muitos benefícios às populações daquelas regiões, desde a proteção de campos e aldeias contra os ventos e poeiras dos desertos, passando pelo aumento de humidade e pluviosidade, fertilização dos solos, até à possibilidade de melhores pastos que se desenvolverão melhor com mais sombra e humidade.

A “UN Convention to Combat Desertification” é um parceiro fundamental neste projeto, tendo o seu alto patrocínio e apoio. A ideia inicial surgiu em 2005 durante a 7ª Cimeira de Chefes de Estado da Comunidade de Estados Sahel-Saarianos realizada na capital do Burkina Faso, Ouagadougou.

Com a criação desta barreira verde, além de se travar a desertificação e degradação de solos, pensa-se travar também a migração e êxodo humanos, contrariando a pobreza das populações de países como Sudão, Burkina Faso, Eritreia, Níger, Mauritânia, Senegal, Nigéria, Chade, Nigéria, Djibuti, Mali e Etiópia. Esta iniciativa en-

tende-se como a melhor forma de combater as alterações climáticas e o aquecimento global, mas também como uma forma de fixação de populações, reduzindo a pobreza e aumentando a qualidade de vida numa das zonas mais pobres do mundo.

O projeto tem contado com o apoio de vários estados e instituições internacionais, destacando-se a União Europeia através da Comissão Europeia com 7 milhões de euros e o Governo irlandês com 1,2 milhões de euros. Os principais promotores e parceiros são: Permanent Inter-State Committee for Drought Control in the Sahel; União Europeia; Food and Agriculture Organization of the United Nations; Global Environment Facility; United Nations Convention to Combat Desertification; International Union for Conservation of Nature; Sahara and Sahel Observatory; World Bank Group.

Havendo vontade e bom senso é possível um mundo melhor para todos. Unamo-nos para desfrutar da natureza com respeito e admiração.

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

**aqui
p’ra
nós**

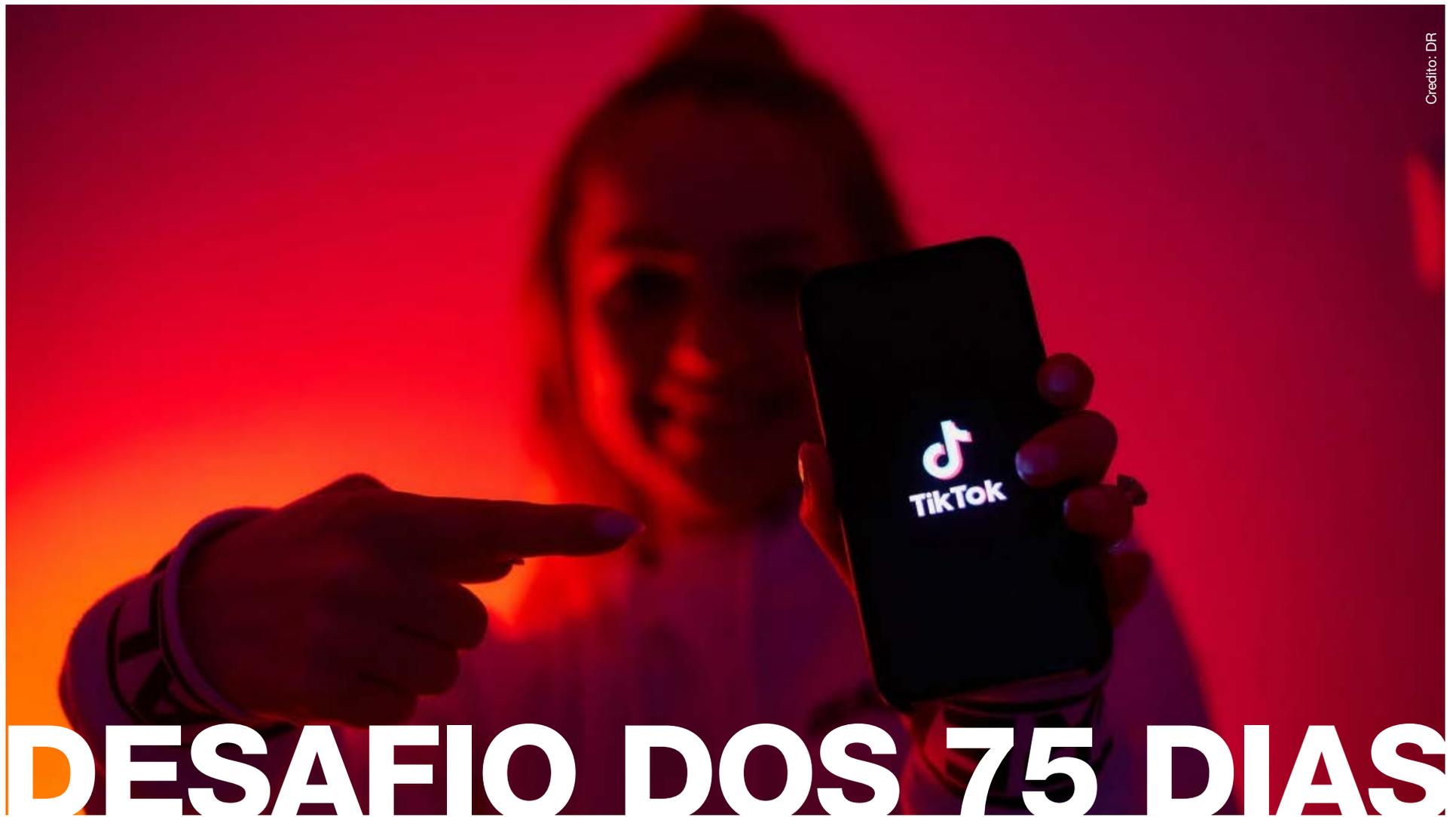
**Faça-nos companhia de segunda a sexta
das 9h às 11h na Camões Radio**

Ouçá em camoesradio.com
ou faça download da aplicação



SCAN ME

com Madalena Balça



Credito: DR

DESAFIO DOS 75 DIAS

Se há rede social perita em lançar desafios, essa rede é o TikTok: através da mesma, já nos deparamos com um pouco de tudo. E se uns são divertidos e inofensivos, outros podem ser mais sérios: o “Benadryl Challenge” (“Desafio Benadryl, em português) que consistia em tomar o maior número de comprimidos deste anti-histamínico e filmar os efeitos alucinogênicos que este fármaco pode ter é apenas um exemplo. Jacob Stevens, um jovem norte-americano de 13 anos, acabou por morrer ao tentar cumprir este desafio.

Assim, é importante - e nunca será demais lembrar - termos percebemos que nem tudo o que é “tendência” deve ser obrigatoriamente seguido. Exceção feita em que estes desafios são levados a cabo por crianças, que muitas vezes não têm ainda uma real e total noção do perigo, este é um julgamento que terá que ser feito por cada um de nós. Impera, portanto, o bom-senso.

E é neste seguimento que hoje decidimos trazer até vós um novo desafio que tem vindo a ser partilhado e posto em prática por diversos utilizadores desta rede social: chama-se Desafio dos 75 dias e apesar de, à primeira vista, poder parecer inofensivo, muitos profissionais de saúde já desaconselharam a sua prática.

O DESAFIO

Os mais de 34 milhões de visualizações na hashtag dedicada a este desafio

- #75hard - comprovam a popularidade do mesmo. É anunciado como uma forma de “desenvolver a resistência mental” e é, também por isso, muito apelativo para pessoas que gostam de desafiar e ultrapassar os seus limites.

Este novo desafio é lançado pelo orador motivacional Andy Frisella, que é ainda fundador e proprietário de uma empresa de suplementos: durante 75 dias seguidos, temos que seguir cinco regras. No entanto, se “escorregarmos” em qualquer uma delas - nem que seja apenas uma vez - temos que de recomeçar desde o primeiro dia.

AS REGRAS

1. DIETA

Frisella diz que é necessário seguir uma dieta - qualquer uma. Não sendo nutricionista ou terapeuta clínico licenciado, o autor do desafio recomenda que se consulte um “treinador ou um consultor” para perceber qual o programa alimentar mais adequado. No entanto, diz que a dieta não pode haver uma “cheat meal” e não se pode beber álcool.

2. BEBER QUATRO LITROS DE ÁGUA POR DIA

Tal como o título indica, quem quiser completar o desafio tem de ingerir a impressionante quantidade de quatro litros por dia, todos os dias - sem falhar!

3. DOIS TREINOS DE 45 MINUTOS

Um dos treinos deve ser realizado ao ar livre, com Frisella a frisar que existem “ob-

viamente cenários [em que] não devemos ir para fora”, incluindo furacões e inundações repentinas. Só para o caso de estarem na dúvida...

4. LER 10 PÁGINAS DE UM LIVRO POR DIA

Mas não pode ser qualquer livro - o autor do desafio especifica que terá que ser uma obra não-fictícia. “Isto não é entretenimento, isto não é tempo de Harry Potter!”, diz Frisella no seu podcast Real AF. Também não se pode recorrer a audiobooks.

5. TIRAR FOTOS DO PROGRESSO

O último passo será então tirar fotografias do nosso progresso - algo que deve ser feito diariamente.

No caso de conseguirmos terminar o desafio, existem outras fases posteriores que incluem seguir os mesmos cinco passos durante períodos de 30 dias. No entanto, juntam-se também outros, como tomar duchas frias de cinco minutos diariamente e praticar atos aleatórios de bondade.

A OPINIÃO DOS PROFISSIONAIS

Parece simples e inofensivo... mas pode, na realidade, tornar-se prejudicial e perigoso, segundo alguns especialistas.

Em declarações ao website Refinery29, Barbie Boules, RDN, fundadora da Barbie Boules Longevity Wellness, alertou que “se tiver uma relação desordenada com a comida, seja de que forma for - seja ortorexia, bulimia ou uma relação desordenada com

o exercício - ou se tiver tendência para um comportamento obsessivo, desaconselhamo-o”. Já Kati Morton, terapeuta especializada em distúrbios alimentares, autora e YouTuber de saúde mental disse que este “pode ser um catalisador para nos lançar de volta” a comportamentos de transtorno alimentar”.

Em relação à ingestão de água - e apesar de todos sabermos da importância de garantirmos uma hidratação adequada - “quatro litros é uma quantidade absurda de água”, diz Boules, podendo inclusivamente ser “uma quantidade perigosa para algumas pessoas.”

Também o personal trainer Guilherme Presbitério disse ao jornal Metrôpoles que “começar uma rotina de treino intensa pode causar uma lesão.

O ideal é encaixar o exercício físico à sua rotina de maneira gradual e sem exageros”. “A minha recomendação, tanto para quem quer sair do sedentarismo como para quem quer ficar em forma, é começar devagar e com algo que goste. Não salte etapas, pois cada pessoa tem o seu tempo”, acrescentou o também personal trainer Leonardo Oliveira.

Mas nem tudo é mau: treinar ao ar livre, por exemplo, para além de reduzir o stress, também contribui para aumentar os níveis de vitamina D.

Inês Barbosa/MS

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

Ouçá em camoesradio.com ou
faça download da aplicação



SCAN ME

PEGADO
A
SI





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 9 às 11h da manhã

na **Global**
DURHAM

ESCLARECIDO!



Credito: DR

O mistério está finalmente desfeito: muito se especulou sobre o que Selena Gomez e Taylor Swift estariam a falar durante a 81ª cerimónia dos Golden Globes, que aconteceu no passado domingo (7). E não, não estavam a falar sobre Timothée Chalamet e Kylie Jenner! O momento foi capturado em vídeo e rapidamente se tornou viral nas redes sociais, com alguns internautas a apontarem para uma alegada crise de ciúmes entre Chalamet e Kylie. “Não! eu contei à Taylor acerca dos dois amigos meus que ‘andaram’ juntos. Não que isso seja da conta de alguém”, escreveu Selena numa publicação no Instagram do ENews!, esclarecendo assim todas as dúvidas.

HOMENAGEM



Credito: DR

Lidia Muñoz, neta da atriz Eunice Muñoz, voltou a fazer uma bonita homenagem à avó, falecida a 15 de janeiro de 2022. Na publicação, onde Lidia se mostra em frente à porta de uma casa na Amerleja, no Alentejo, é possível ler-se: “Avó, comprámos uma casa na terra que te viu nascer. Um sonho que começou teu e acabou concretizado por nós. Será que estás aí a ver? Estando tão longe, sinto-me cada vez mais perto de ti. Muitas novidades a caminho”.

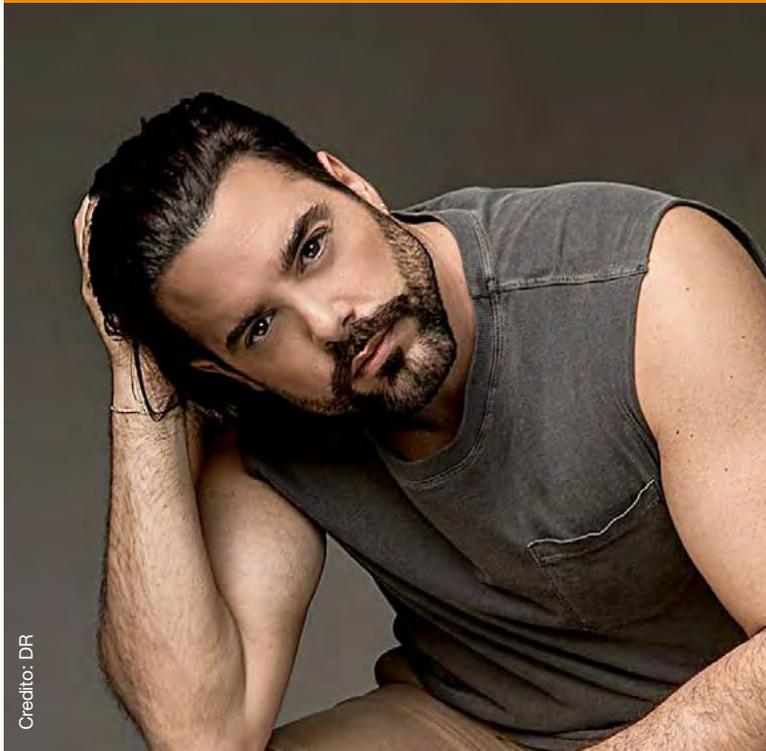
CAUSAS NATURAIS



Credito: DR

Sinead O'Connor faleceu no dia 26 de julho de 2023, aos 56 anos. A artista foi encontrada “inanimada” num apartamento em Londres, para onde tinha se mudado apenas duas semanas antes. Na altura, as autoridades britânicas revelaram que não trataram o caso como “morte suspeita”, visto não ter encontrado evidências que apontassem para que a morte tivesse resultado de um crime. Agora, através de uma nota oficial, dissipou-se a hipótese da artista ter colocado fim à própria vida. “(...) a Sra. O'Connor morreu de causas naturais”, foi avançado, sem se especificar, contudo quais as causas naturais.

CRITICADO... MAS COM RESPOSTA



Credito: DR

Pedro Carvalho publicou recentemente nas redes sociais um vídeo onde surge acompanhado de Rita Pereira. Desafiada por Pedro, a atriz, de 41 anos, mostra aos internautas os seus dotes culinários, preparando aquela que diz ser uma das suas especialidades: ovos escalfados com ervilhas. No entanto, o que deu que falar não foi a receita em si... mas sim o sotaque! É que durante o vídeo ambos falam português do Brasil, facto que não agradou a diversos internautas. “E que tal falares com o teu sotaque? Que piroso irem para o Brasil falar com o sotaque brasileiro. É ridículo!”, notou um seguidor. “Mas a Rita está a falar com sotaque porquê? Os brasileiros não entendem português?”, escreveu outro. Já esta terça-feira (9), o ator, que atualmente vive no Rio de Janeiro, decidiu reagir a toda esta polémica.

“Eu estou no Brasil, o meu Instagram é profissional, então se eu quero trabalhar no Brasil, porque é que não posso falar português do Brasil? Se eu falo português do Brasil, falo português de Portugal, falo espanhol, falo inglês, eu posso falar o que eu quiser!”, argumentou, num vídeo onde reage a vários comentários deixados em diferentes publicações. De recordar que tanto Pedro Carvalho como Rita Pereira se encontram no Brasil por motivos profissionais: a atriz integra o elenco da série “Dona Beija”, da HBO, enquanto Pedro Carvalho dá vida ao vilão Rui Sodré, da novela “Fuzuê”, da Globo.

PREVISÕES POLÉMICAS

2024 será o ano em que Cristiano Ronaldo assumirá a sua bissexualidade - quem o diz é Mhoni Vidente, uma - como o próprio nome indica - vidente cubana. O dom da adivinhação não convence toda a gente, mas o que é certo - seja por coincidência ou não... - algumas vezes vemos algumas previsões baterem certo com a realidade. No caso de Mhoni, a vidente cubana ficou conhecida por antever o sismo do passado dia 1 de janeiro no Japão - “É o ano do terremoto”, disse a Vidente no YouTube, a 29 de dezembro de 2023. “É o ano das mudanças climáticas; é o ano do movimento total da Terra”, acrescentou, na altura. Mas esta mais recente premonição tem provocado diversas reações: “Ele vai sair do armário. Ele é um homem bissexual, gosta de mulheres e homens, mas quer, agora que Georgina está grávida, contar a verdade a todo o mundo”, disse Mhoni.

Mas as previsões não se ficam por aqui: também Lionel Messi e Neymar tiveram direito a revelações do futuro. No que diz respeito ao craque argentino, a vidente com ascendência mexicana refere que este se irá divorciar. Já o avançado brasileiro vai assumir publicamente um relacionamento com uma mulher brasileira transgénero, muito influente no país, segundo a mesma. Estas previsões foram feitas num vídeo partilhado no YouTube, que entretanto já conta com mais de 211 mil visualizações.



Credito: DR

SARA SIDNER

Sara Sidner, jornalista da CNN Internacional, revelou esta segunda-feira (8), em direto, que foi diagnosticada com cancro de mama em estágio 3. “Tire um segundo e nomeie oito mulheres da sua vida. Conte-as com os seus dedos. Estatisticamente, uma delas vai ter cancro de mama. Eu sou esse número no meu grupo de oito amigas”, começou por dizer a Sara, já com a voz embargada.

“Eu nunca estive doente um dia na minha vida, não fumo, não bebo, não há cancro da mama na minha família e, no entanto, aqui estou eu”, frisou, adiantando também que já está a fazer tratamentos de quimioterapia há dois meses e que também se submeterá a radioterapia e a uma dupla mastectomia.

“Se por acaso fores uma mulher negra, tens mais 41% de probabilidade de morrer de cancro da mama do que as tuas homólogas brancas”, alertou ainda a repórter, que se confessou chocada ao saber desta informação.

“A todas as minhas irmãs, negras, brancas e castanhas, por aí, por favor, pelo amor de Deus, façam as vossas mamografias todos os anos, façam os vossos próprios exames, tentem apanhar [o problema] antes da fase que eu apanhei”, alertou.

“Estou a aprender que não importa aquilo por que passamos na vida, eu continuo a estar loucamente apaixonada por esta vida e só estar viva é uma sensação muito diferente para mim agora”, finalizou.



Credito: DR



artesonora
Paulo Perdiz

GNR - Pioneiros do Rock Português

Desde o seu nascimento nos anos 80, os GNR (Grupo Novo Rock) têm sido importantes e uma marca na música portuguesa. Mostraram a todos o puro rock com inovação e grandes atuações em muitos palcos. Com uma carreira de décadas, a banda não só é uma das pioneiras no movimento rock em Portugal, mas também como ícones que passam de geração em geração. Agora, já estão, como sempre, preparados para ir a um dos maiores palcos internacionais. São presença já confirmada na 12.ª edição dos IPMA (International Portuguese Music Awards), no Providence Performing Arts Centre, no dia 4 de maio.

Caminho sempre inovador

Os GNR nasceram no Porto, em 1980, por Alexandre Soares, Vitor Rua e Tóli César Machado. Nasceram durante o “boom do rock português” - os membros da banda sempre se mantiveram à margem desse movimento, preferindo quebrar barreiras e criar um estilo e uma sonoridade única em Portugal. O estilo inicialmente classificado como new wave, bem presente nos singles provocadores para a altura, como “Portugal na CEE” e “Sê Um GNR” de 1981, rapidamente evoluíram ainda mais com a entrada de Rui Reininho no mesmo ano. A escrita das canções passou a ter uma estética e métrica com um humor bem trabalhado, com sarcasmo e composições engenhosamente feitas para um imaginável distante, tornando-se a assinatura principal da banda.

Explorando novos sons

O primeiro álbum, “Independência” (1982), trouxe uma abertura pela música experimental e pop sempre como toque da vanguarda. Apesar de não ter alcançado o sucesso comercial imediato, recebeu elogios da crítica musical, talvez mais habitados a estes sons, do que em Portugal. Na altura não se ouvia muito este estilo em Portugal.

gal. Eram poucos aqueles que tinham acesso a novas inspirações musicais que vinham de fora. Tóli César Machado sempre a comandar a banda numa direção predominantemente pop rock, mostrou os álbuns “Psicopátria” (1986) e “Valsa dos Detectives” (1989) esse pop rock. A nova sonoridade foi um sucesso e ambos os discos foram premiados com discos de prata por vendas superiores a 15 mil unidades.

Rock in Rio Douro

Foi em 1992 que os GNR atingiram o maior marco da sua carreira com o lançamento do álbum “Rock in Rio Douro”, arrecadando quatro discos de platina. A banda tornou-se a primeira em Portugal a encher dois estádios de futebol com concertos épicos no Estádio José Alvalade (1992) e no Estádio das Antas (1993). Essa era também foi marcada por espetáculos memoráveis nos Coliseus de Lisboa e Porto, Theatro Circo, Pavilhão Atlântico e Casa da Música.

Temas que marcaram uma época

As músicas que foram e são sucessos como, “Portugal na CEE”, “Dunas”, “Efectivamente”, “Vídeo Maria”, “Mor-te ao Sol”, “Sangue Oculto”, “Pronúncia do Norte” e “+ Vale Nunca”, tornaram-se temas essenciais nos repertórios dos concertos realizados pela banda. Os temas não apenas marcaram uma época, como continuam a encantar audiências em todos os

lugares por onde os GNR passam. A participação no Rock in Rio - Lisboa 2006 e o Super Bock Super Rock em 2016, solidificou a posição dos GNR como a “melhor banda de pop rock nacional” por várias vezes.

Esses grandes palcos serviram como testemunho do impacto duradouro da banda na música portuguesa, reforçando como uma força na cena pop rock e o seu estatuto como verdadeiros mestres do palco.

Reconhecimento

Em 2005, os GNR (Grupo Novo Rock) foram honrados com a “Medalha de Mérito Cultural” pelo então Presidente da República Portuguesa, Jorge Sampaio, reconhecendo a sua contribuição excepcional para a cultura do país. O reconhecimento foi seguido por mais homenagens em 2015, quando a Câmara Municipal de Matosinhos atribuiu ao grupo a “Medalha de Mérito Dourada”. No ano seguinte, a Sociedade Portuguesa de Autores conferiu aos GNR a “Medalha de Honra da SPA”, mostrando não apenas o seu impacto musical, mas também o seu compromisso com a sensibilização social e causas filantrópicas. Além de enriquecer o cenário musical português, os GNR canalizaram a sua influência para ações de responsabilidade social, deixando um legado que vai além da música.

Essas distinções refletem não apenas o talento da banda, mas também sua dedicação em prol do bem-estar da comunidade e o reconhecimento do seu papel significativo na cultura e na sociedade portuguesas.

Autonomia

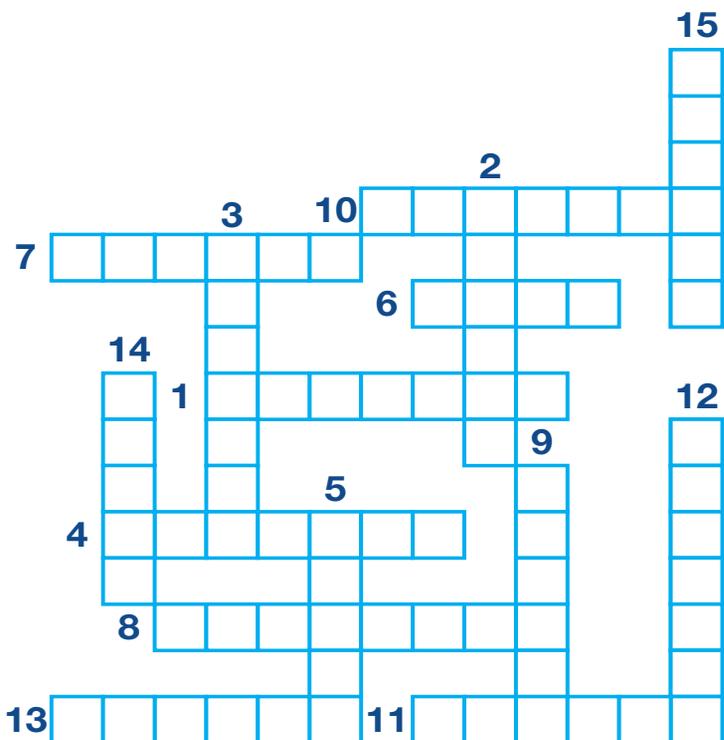
Em 2014, o GNR (Grupo Novo Rock) marcou um capítulo significativo na sua história ao alcançar a independência discográfica com a criação da sua própria editora. Essa mudança estratégica mostrou não só a já maturidade da banda, mas também uma procura pela autonomia criativa e quase o poder total sobre a sua produção musical. Ao assumir o leme de sua carreira, a banda não apenas mostrou o seu lugar na vanguarda da cena musical portuguesa, mas também abriu novos horizontes para se explorar.

No ano seguinte, os fãs foram presenteados com a publicação da biografia oficial da banda. Este relato detalhado ofereceu uma visão mais íntima da história única da banda na música portuguesa. Desde os primórdios nos anos 80 até os marcos mais recentes, a biografia mostra os altos e baixos, as conquistas e as transformações, dando aos admiradores uma visão mais profunda e pessoal do caminho desta notável instituição cultural em Portugal. A ligação direta com os fãs são testemunhos da autenticidade duradoura dos GNR na cena musical.

O GNR (Grupo Novo Rock) passou quase de uma banda para uma instituição cultural em Portugal. A mistura única de irreverência, inovação e compromisso social faz dos músicos artistas excepcionais, mas também como verdadeiros ícones da música nacional. Ao longo das décadas, os GNR mantiveram uma ligação constante com o público, solidificando a sua posição como quase uma lenda viva. Enquanto se preparam para mais uma performance nos notáveis IPMA (International Portuguese Music Awards), a banda reafirma sua presença nos palcos, continuando a emocionar e inspirar novas gerações. O GNR não é apenas uma banda; é uma fonte inesgotável de inspiração, que há muito já deixou o seu legado na música portuguesa. Construiu uma identidade musical única que teimosamente não passa de moda.



Palavras cruzadas



1. Ir ou conduzir (alguém ou um animal) a algum lugar, para (se) entreter ou exercitar
2. Entregar em troca; permutar
3. Obter, mediante pagamento, a propriedade ou o uso de algo
4. Pôr para trás, fazer recuar; retrasar
5. Tornar(-se) seco, retirar de ou perder a umidade; enxugar(-se)
6. Sustentar-se ou mover-se no ar por meio de asas ou algum meio mecânico
7. Dar a (alguém) todos os cuidados necessários ao pleno desenvolvimento de sua personalidade
8. Analisar questionando; levantar questões a respeito de (algo); examinar detalhadamente
9. Fazer trepidar ou trepidar; fazer estremecer ou estremecer; tremer
10. Adquirir habilidade e/ou conhecimento
11. Imprimir grande velocidade ao deslocamento do corpo, pelo contato rápido dos pés ou das patas com o solo
12. Trazer à memória; recordar
13. Expressar-se vocalmente por meio de (frases melódicas)
14. Elevar-se do chão por impulso dos pés e das pernas
15. Ter veneração por (alguém ou algo); ter grande apreço por; reverenciar

Jogo das 10 diferenças



Caça palavras

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

DROGAS
 PROCESSO
 DIABETES
 ABUSO
 EXEMPLO
 DIETA
 COMIDA
 OZEMPIC
 DOUTORES
 MENTAL
 MERCADO
 PESO
 REALIDADE
 EMAGRECIMENTO
 MEDICAMENTO

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.

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

Culinária por Rosa Bandeira

Frango com cerveja

Ingredientes

- 1 frango
- 2 cervejas
- 0.5 dl de azeite
- 1 cebola picada
- 1 folha de louro
- Colorau
- 3 dentes de alho picado
- 1 limão
- Sal e pimenta q.b.

Modo de preparação

Cortar o frango em pedaços pequenos. Num recipiente pôr o frango a marinar com os alhos picados, a cebola picada, as cervejas, o colorau, o sumo de limão, o sal e a pimenta. Deixar a marinar durante 2 horas.

Num tacho com azeite, adicionar o frango e corar, depois adicionar a marinada e deixar



refogar durante 45 minutos. Provar de temperos e acompanhar com arroz branco.

Bom apetite!

Brócolos com cogumelos e grão de bico

Ingredientes

- 1 cabeça de brócolos
- 300 grs de cogumelos
- 1 lata de grão de bico
- 1 cebola grande picada
- 2 dentes de alho picados
- 0.5 dl de azeite
- Sal e pimenta q.b.
- Salsa para decorar

Modo de preparação

Num sauté grande colocar o azeite, os alhos picados e a cebola picada. Adicionar os cogumelos laminados, depois colocar os brócolos cortados em pequenas flores. Regar



com água e deixar cozinhar durante 10 minutos. Adicionar o grão de bico.

Opção: pode também adicionar molho béchamel ou natas aos legumes.

OLHAR COM OLHOS DE VER

Terra à vista! Créditos: Fa Azevedo



Tempo de orações a pedir paz no mundo - Viana. Créditos: Augusto Bandeira



A John St. Morning mural of a painting David A. Oram - Toronto Heritage Railway Centre Créditos: Stella Jurgen

CARNEIRO 21/03 A 20/04

Este será um bom momento para desenvolver formas de comunicação, para aprofundar conhecimentos e para viajar. Se tiver um assunto legal ou familiar para resolver esta será uma altura favorável. É ótimo para organizar e planejar as suas atividades em todas as áreas.

LEÃO 22/07 A 22/08

Este é o momento ideal para reorganizar a sua vida pessoal, em especial a sua saúde, o seu bem-estar físico e o mundo do trabalho. Poderá mesmo de ter de dar prioridade às necessidades dos outros. A sua eficiência e capacidade de trabalho estão em alta, quer trabalhe para outrem com fins lucrativos, quer esteja apenas a ajudar alguém.

SAGITÁRIO 22/11 A 21/12

Nesta semana será uma boa altura para partilhar com os outros aquilo que ciosamente guardava para si. Tente colaborar e verá que os seus projetos se converterão em realidade. Seja prático e use corretamente o que tem à sua disposição e que não foram feitos para outra coisa.

TOURO 21/04 A 20/05

Poderá surgir na sua vida um novo amor ou haver uma transformação na sua forma de estar na relação afetiva. Vai sentir prazer de viver e fazê-lo de forma intensa. Esta é um período bom no aspeto económico. Poderá ver facilitado a concessão de um empréstimo bancário ou receber dinheiro vindo de uma herança.

VIRGEM 23/08 A 22/09

Nestes dias vai sentir necessidade de criar um ambiente familiar confortável e tranquilo. Pode querer embelezar o seu lar. Esta pode ser uma boa altura para receber amigos em casa. Para que este momento seja positivo não desperdice dinheiro com coisas muito dispendiosas ou desnecessárias. Não abuse da alimentação.

CAPRICÓRNIO 22/12 a 20/01

Poderá, neste momento, sentir uma certa atração por tudo o que exige energia, impulso ou paixão. Poderá realizar tarefas ou concretizar projetos que vinha a adiar. Este planeta poderá trazer-lhe também capacidade para reatar uma antiga paixão ou um interesse súbito por alguém.

GÉMEOS 21/05 A 20/06

Sente neste período uma maior necessidade de dialogar e de se relacionar. Tem mais vontade de ir a festas, conhecer gente nova e entrar em grupos de ordem social. Aproveite esta altura para tornar mais harmónica a sua relação afetiva. Por que não fazer uma pequena viagem amorosa?

BALANÇA 23/09 A 22/10

Ao longo deste período vai passar por uma fase bastante nebulosa para si e para com os outros. A sua teimosia que se pode confundir por vezes com determinação poderá criar situações de conflito. Terá também de ter um certo cuidado com a sua atividade profissional pois não será fácil nesta altura.

AQUÁRIO 21/01 A 19/02

Poderá sentir, ao longo desta fase, que o seu humor ou o seu comportamento sofrem variações repentinas. Possivelmente sente-se incompreendido pelas outras pessoas e emocionalmente diminuído, o que lhe pode gerar alguma necessidade de se isolar. Tenderá, por isso, a manter secretos os seus sentimentos e emoções.

CARANGUEJO 21/06 A 20/07

Durante esta fase estará menos virado para si e prestará maior atenção ao que se passa com os outros. É uma altura em que todas as suas relações podem ser influenciadas, dependendo da sua atitude ao agir de modo positivo ou negativo. Utilize as boas energias de que dispõe para desenvolver um relacionamento sem conflitos.

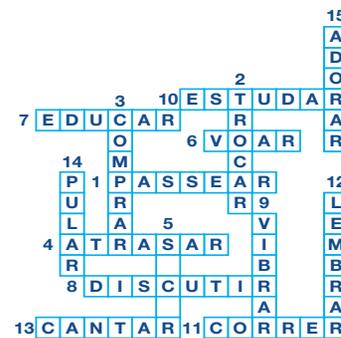
ESCORPIÃO 23/10 A 21/11

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

PEIXES 20/02 A 20/03

Neste período, os projetos de grupo e os amigos poderão assumir uma especial importância. Procure trabalhar em equipa de forma dinâmica, contrapor ideias e tomar decisões em conjunto com os outros elementos. É certamente um período que lhe permitirá desenvolver a sua individualidade através do grupo.

Soluções



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

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



Feliz Ano Novo com

Gente 
da Nossa

TLN TODOS OS SABADOS DAS 8 AS 9:30AM

 **ROGERS™** 28 HD - 35 HD  **Bell** 700 HD  **Shaw)** 65 HD - 66 HD - 89 - 985 IPTV



Agenda comunitária

Associação Migrante de Barcelos Jantar dos Reis

2079 Dufferin St. - Toronto - 13 Jan. 7 pm
Festa dos Reis, jantar com a nossa tradicional comida portuguesa e atuação do Grupo Cantares da Associação Migrante Barcelos. **Para mais informações e reservas (647)-949-1390**

Casa das Beiras 24º Aniversário

1263 Wilson Ave. - Toronto - 20 Jan. 7 pm
Noite animada com a Banda Karma e a presença de Augusto Canário. **Para mais informações e reservas (647)-261-7155**

Associação Migrantes de Barcelos Valentine's Night

1263 Wilson Ave. - Toronto - 17 Fev. 6 pm
Noite animada com a Banda Karma. Haverá uma lembrança para todos e um sorteio de uma noite em Niagara Falls para dois. **Para mais informações e reservas (647)-949-1390**

Arsenal do Minho 25º Festival de concertinas e Cantares ao Desafio

3404 Dundas St. W, Toronto, 24 Fev 6:30pm
Guarda na sua agenda esta data. Mais detalhes após as festividades do fim de ano. **Podem contactar (416) 532-2328**

First Portuguese Canadian Cultural Centre Zumba Class

60 Caledonia Road, Toronto - Tuesdays & Thursdays 7 - 8 pm
Aproveite aulas de Zumba no First Portuguese. 1 aula por semana - \$40/mês ou 2 aulas por semana - \$60/mês. **Mais informações (416) 531-9971**



Descarregue a aplicação da App Store ou Google Play É grátis!



camoesradio.com

Classificados

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

Sweetie Pie Bakery is looking for people with experience in working in a commercial bakery environment. Duties would include: Rolling dough, mixing dough, mixing cookie dough, scooping cookies & assembly of pies. Salary: \$16.00-\$17.00 per hour. **Contactar Cesario: (647)245-3301 ou cesario@mysweetiepie.ca**

Limpeza neve - Precisa-se de pessoal para limpeza da neve com máquina (snowplow) e com pá (shovel). É necessário o mínimo de experiência. **Contactar Jorge: (416)531-4045 (pode mandar mensagem).**

Cozinheiro - O Abrigo Centre está à procura de um cozinheiro a tempo parcial para apoiar o programa para idosos Life and Hope. São três dias por semana, de terça a quinta-feira, das 9:00 às 15:00 horas. Mais informações aqui: abrigo.ca/about-abrigo/career-opportunities

Basement para arrendar, na zona de Rogers e Caledonia. Apartamento com 1 quarto, 1 cozinha, casa de banho e lavandaria. Não são aceites fumadores, nem animais. **Contactar (416) 937-8807**



250 Fort York Blvd, Toronto

WINTER SKATING

Billy Bishop Free Rental Fridays, starting January 12, enjoy free skate rentals every Friday evening (5:00pm-8:00pm) thanks to the generous support of Billy Bishop Toronto City Airport.

Free to skate

THE LAUGH HOUSE PRESENTS
TUESDAY NIGHT LAUGHS
AN AMATEUR STANDUP COMEDY SHOW
FREE ENTRANCE
THE REAL JERK LEGACY
647 COLLEGE STREET

Perfume Making Workshop
Jan. 27 | 11am - 1pm
\$55 | \$50 Friends of the BSM
BATA SHOE MUSEUM
ROSE SOLID PERFUME

FREE SMOOTHIES ALL DAY
WHEN YOU BUY ANY 1 REGULAR (710 mL) SMOOTHIE*
*Limit one per family. Restrictions may apply. Management reserves all rights.
GRAND OPENING
SCARBOROUGH - NELSON ROAD
SATURDAY, JANUARY 27, 2024
OPEN FROM 8AM - 9PM



ALL-ELECTRIC 2024 LYRIQ

ELECTRIFYING SOPHISTICATION

applewood

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

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



A DIVISION OF VIEIRA & ASSOCIATES INSURANCE BROKERS LTD

ALEXANDRE SOUSA
alexandres@vieirasousa.com

c: 647 446 5554
1-888-843-4721 ext 232

   [@vieirainsurance](https://www.linkedin.com/company/vieirainsurance)

WE WORK WITH THE TOP INSURANCE COMPANIES IN CANADA TO PROVIDE YOU THE BEST PRODUCT AND SOLUTION TAILORED TO YOUR NEEDS