



Ganhão

G7
**Mais \$ 5000 M
do Canadá**

P24

EURO 2024
Veja o calendário

P28

Um
**Dia do Pai
diferente!**

P48

roundtable

apresentador
Manuel DaCosta
convidados
Lorne Simon
Vince Nigro

Temas em discussão

Discussão de temas da atualidade
A saúde mental nos homens

sexta-feira às 18h



EDITORIAL



UMA TIGELA DE SOPA - O NOSSO CÉREBRO

Manuel DaCosta
Editorial



Junho é o Mês da Conscientização para a Saúde Mental dos Homens. Também em Novembro, através da campanha Movember, é destacado o apoio à saúde mental dos homens. Mas, atualmente, os homens precisam de apoio durante todo o ano, uma vez que os problemas de saúde mental se tornaram uma pandemia nos homens, mais do que nunca. E porquê agora mais do que no passado? A abertura em relação aos desafios e sentimentos dos homens é uma das principais razões por que, no passado, a atitude machista criava a percepção de que os homens que se queixavam de certos estigmas em torno dos seus sentimentos estavam a ser fracos e a reação dos outros era geralmente a palavra “man-up”.

A masculinidade foi durante muitos anos a imagem que a maioria dos homens projetou como forma de esconder a fraqueza pessoal e rejeitou os

problemas de saúde mental como sendo uma doença. Em 2021, apenas 40% dos homens procuraram apoio nos serviços de saúde mental e tinham quatro vezes mais probabilidades de se suicidarem do que as mulheres, resultando em 80% de todos os suicídios cometidos por homens. Infelizmente, o acesso aos cuidados de saúde mental é insuficiente para as necessidades crescentes e o financiamento por parte dos governos não é uma prioridade, o que resulta numa população em desenvolvimento afetada por um estigma que é difícil de diagnosticar e impossível de tratar sem a ajuda de profissionais.

Muitas vezes, interrogamo-nos sobre a razão da nossa infelicidade, sem encontrarmos uma razão exata para isso. Cada um de nós vive com um sistema de rios subterrâneos que transportam o nosso passado e as correntes estagnam frequentemente devido à falta de ideias novas. A estagnação mental apodera-se de nós porque o passado nunca desaparece, paralisando muitas vezes a nossa capacidade de avançar.

Wei Wu Wei fez a pergunta: “Porque é que somos infelizes? Porque 99,9% de tudo o que pensamos, e tudo o que fazemos, é para nós próprios e não há ninguém”. A questão passa a ser, então, os nossos corpos perceptivos que desejam que as coisas sejam diferentes e sonham com o que as

coisas poderiam ser, apenas para regressar à realidade do que é. Esta montanha-russa desgasta o nosso espírito e diminui a nossa capacidade de lidar com a sociedade. A depressão e a ansiedade acumulam-se como um vulcão sempre pronto a explodir e o conceito de uma vida feliz transforma-se em escuridão e desespero e os nossos pensamentos tornam-se uma ilusão de inexistência. Mesmo quando tudo está bem na nossa vida, a nossa mente pode querer explicar porque é que tudo está a correr mal neste momento e estamos sozinhos com estes pensamentos porque ninguém consegue ler a nossa mente.

Criamos histórias baseadas no nosso passado e nos influenciadores que o moldaram. A sociedade atual, com milhões de influenciadores, que orientam as pessoas para determinadas atividades e produtos, está a criar seres humanos semelhantes a zombies que não conseguem viver sem os seus dispositivos móveis, porque estes fornecem orientações sobre quem são e se querem tornar. O aumento da ansiedade, da depressão e de outros problemas de saúde mental resulta, em parte, da dependência das redes sociais e da consequente quebra das ligações sociais normais. Não compreender como o cérebro e a mente funcionam pode levar a problemas de saúde mental que criam fogos no cérebro que

não se conseguem ver, queimando lentamente o sentido do ser e da realidade.

Os estudos mostram que a maioria das pessoas sofre de problemas de saúde mental e as taxas de criminalidade e de suicídio comprovam-no. Eu incluo-me na categoria dos que sofrem de problemas de saúde mental, sobretudo de depressão, que é um dos tipos mais insidiosos de problemas responsável possivelmente pelas circunstâncias mais destrutivas da vida de uma pessoa. A nível pessoal, comparo o meu cérebro a uma tigela de sopa que eu preparo.

Os ingredientes são colocados na panela para ferver e, com sorte, dar uma confeitura saborosa que me levará a uma perspetiva positiva da vida. Muitas vezes, os ingredientes não combinam e o resultado é a amargura. Na minha tigela coloco os gostos, os desgostos, os odiadores e os amantes, os erros e as conquistas, mas o ingrediente principal é o esperma do meu pai, que é provavelmente responsável pela maioria dos desafios vividos.

Colocar esta iguaria na minha boca é agridoce e muitas vezes pergunto-me qual é o objetivo de ter um cérebro que não se consegue curar com uma boa tigela de sopa. Cozinhe a sua própria sopa e veja o que consegue fazer.

Versão em inglês ➔ Pág. 11

MILÉNIO STADIUM

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

Ano XXXII - Edição nº 1697
14 a 20 de junho de 2024
Semanário. Todas as sextas-feiras, bem pertinho de si!

Propriedade de:
Milênio Stadium Inc. / MDC Media Group
309 Horner Ave. Etobicoke, ON M8W 1Z5
Telefone: 416-900-6692

Manuel DaCosta
Presidente, MDC Media Group Inc.
info@mdcmediagroup.com

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

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

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

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

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

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

Colaboradores do jornal: **Adam Care, Aida Batista, Augusto Bandeira, Cristina Da Costa, Daniel Bastos,**

Francisco Pegado, 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 Milênio 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
 23º	 20º	 21º	 28º	 31º	 32º	 26º

UM

HOMEM

TAMBÉM

CHORA,

SIM!

Madalena Balça / David Ganhão

Embora as doenças mentais sejam mais prevalentes nas mulheres do que nos homens, os homens que sofrem de doenças mentais têm menos probabilidades de receber tratamento ou diagnóstico de saúde mental.

Há muitas razões para este facto e uma delas é a pressão que os homens enfrentam para “serem homens” ou “aguentarem” porque ouviram demasiadas vezes desde pequenos que “um homem não chora”. Assim, os homens a sofrer, com todos os sintomas de uma depressão, não falam com ninguém porque veem isso como um sinal de fraqueza ou como não sendo “ másculo”. Mas é um facto - milhões de homens todos os anos sofrem de depressão que é a principal causa de incapacidade em todo o mundo. Trata-se de um problema de saúde grave, com consequências muito sérias, se não for tratado.

A depressão não é menos real do que qualquer outro problema de saúde, como a diabetes ou a tensão arterial elevada. Não está na nossa cabeça e não significa que sejamos fracos - é uma doença muito real que afeta muitos aspetos da nossa vida (humor, energia, força, relações, concentração) e é vivida por milhões de pessoas de todas as idades, origens e circunstâncias. Tal como um osso partido pode causar dores físicas e limitar a nossa capacidade de nos movermos e funcionarmos, a depressão pode causar dores emocionais e dificultar a nossa participação nas atividades diárias e o pleno gozo da vida. Infelizmente, enquanto ninguém hesitaria em procurar ajuda para um osso partido, muitos ainda hesitam em procurar apoio para a sua saúde mental.

Estes estigmas são reais e afetam profundamente os homens, uma vez que quase 1 em cada 10 homens sofre de depressão ou ansiedade, mas menos de metade recebe tratamento e mais de 4 vezes mais homens do que mulheres morrem por suicídio todos os anos.

DE ACORDO COM A CANADIAN MEN'S HEALTH FOUNDATION:

- Cerca de **um milhão de homens sofrem de depressão** grave no Canadá todos os anos.
- **43% dos homens jovens** com idades compreendidas entre os 19 e os 29 anos correm o **risco de sofrer de depressão**.
- A ansiedade moderada a alta afeta **57% dos homens jovens, 45% dos homens homossexuais ou bissexuais** e **42% dos homens racializados**.
- Os homens tendem a não utilizar os serviços de saúde mental disponíveis, com as estatísticas a indicarem que apenas cerca de **30% das pessoas que utilizam os serviços de saúde mental são homens**.
- O risco de **depressão moderada a grave** é significativamente mais elevado nos homens com idades compreendidas entre os 19 e os 29 anos (**43%**), nos homens de raça negra (**30%**) e nos **homens homossexuais ou bissexuais (28%)**, em comparação com a população masculina em geral (18%).

DEPRESSÃO MASCULINA E SUICÍDIO

Embora as mulheres tentem o suicídio com mais frequência do que os homens, os homens têm mais probabilidades de completar. Isto deve-se ao facto de os homens:

- Utilizarem métodos que têm mais probabilidades de causar a morte, como as armas
- Poderem agir de forma mais impulsiva em relação a pensamentos suicidas
- Mostrarem menos sinais de alerta, como falar sobre suicídio

TRATAMENTO

Existem tratamentos eficazes para as perturbações de saúde mental. Pedir ajuda pode ser difícil para os homens, mas ficar sem tratamento só pode piorar a situação. Se estiver a sentir algum dos sintomas, fale com o seu médico ou profissional de saúde mental.

Se você ou alguém que conhece estiver numa crise, procure ajuda imediatamente. Pode ligar para o 911 ou ligar ou enviar uma mensagem de texto para o número 988 da Suicide & Crisis Lifeline.

SINAIS DE ALERTA E SINTOMAS

Os sintomas de perturbações de saúde mental nos homens podem ser semelhantes aos seguintes:

- Comportamento de fuga, como passar muito tempo no trabalho ou a praticar desporto
- Sintomas físicos, como dores de cabeça, problemas digestivos e dores
- Consumo abusivo de álcool e/ou drogas
- Comportamento controlador, violento ou abusivo
- Raiva, irritabilidade ou agressividade
- Comportamento de risco, como condução imprudente
- Alterações visíveis no humor, nível de energia ou apetite
- Dificuldade de concentração, sensação de inquietação ou nervosismo
- Sentir-se triste, sem esperança ou vazio
- Sentir-se extremamente cansado
- Dificuldade em dormir ou dormir demasiado
- Não sentir prazer em atividades de que normalmente gostava
- Pensamentos suicidas

Às vezes basta esticar

A sociedade em que vivemos não ajuda nada a fazer frente a um problema que se torna cada vez mais evidente – o facto de os homens terem ainda muita dificuldade em reconhecer fraquezas ou fragilidades emocionais. Priorizamos e valorizamos as “pessoas fortes”. Em muitas circunstâncias, a todos nós, mulheres e homens, é-nos transmitida a ideia de que a razão deve sobrepor-se ao sentimento, de tal modo que devemos camuflar ou esconder o que sentimos. Devemos mostrar que somos valentes e capazes de aguentar e ultrapassar tudo o que é obstáculo que se apresenta na nossa frente. Foi assim que nos ensinaram desde pequeninos, a todos, mas esta mensagem sempre foi transmitida com muito maior incidência, e porque não dizer violência, aos meninos/homens. Porque se trata de uma verdadeira violência dizer-se a um filho ou educando que não pode mostrar-se fraco, nem pensar em chorar ou mostrar-se triste, nada de mostrar vulnerabilidades ou necessidade de carinho. A nossa personalidade é construída por camadas, muitas vezes mimetizando o que os nossos pais fazem ou transmitem. Quando, ao longo de vários anos, os rapazes vão ouvindo que não devem chorar, não devem expor os sentimentos, estão a construir-se adultos cheios de vazios emocionais, ou mesmo sem qualquer consciência das suas próprias emoções. E o que acaba por acontecer é que muitos homens acabam por reprimir as suas emoções. Nunca mostram tristeza, medo, culpa, vergonha, saudade, carência, ressentimento ou até amor.

Todo este tapar do que se sente, pode acabar por se transformar em doenças do foro da saúde mental, como é o caso da depressão, ansiedade e muitas outras. Existem diversos estudos que apontam para o facto de as mulheres procurarem mais facilmente apoio psicológico do que os homens.



Michael Mak MD FRCPC- Staff Psychiatrist, Centre for Addiction and Mental

Milénio Stadium: 1 em cada 8 homens declara ter sintomas de problemas de saúde mental, em comparação com 1 em cada 5 mulheres. O que explica esta maior prevalência de problemas de saúde mental nas mulheres?

Michael Mak: De acordo com o Inquérito sobre a Morbilidade Psiquiátrica dos Adultos realizado no Reino Unido em 2014, 1 em cada 8 homens referiu ter tido sintomas de problemas de saúde mental, em comparação com 1 em cada 5 mulheres, o que indica uma maior prevalência de queixas de saúde mental nas mulheres.

Esta diferença nas taxas comunicadas pode ser parcialmente atribuível a diferenças biológicas, como as diferenças na forma como as hormonas, em particular as relacionadas com os ciclos reprodutivos, podem influenciar o humor e os estados emocionais. Podem existir diferenças socioculturais na forma como homens e mu-

heres acedem aos cuidados de saúde. Por exemplo, alguns homens podem subnotificar os seus sintomas devido ao estigma associado à expressão de vulnerabilidade ou de problemas de saúde mental.

MS: 40% dos homens não falam com ninguém sobre a sua saúde mental. Quais são as principais razões para este facto?

MM: Um inquérito realizado no Reino Unido pela Priory Healthcare revelou que uma percentagem substancial de homens nunca falou com ninguém sobre a sua saúde mental. Isto pode dever-se ao facto de os homens terem tendência a subnotificar os problemas de saúde mental devido ao estigma associado à expressão de vulnerabilidade ou ao próprio facto de terem problemas de saúde mental.

Embora os tempos estejam a mudar, alguns homens sentem que é embaraçoso admitir sintomas de saúde mental ou que devem resolver esses problemas sozinhos. Outros podem sentir que isso os faz “parecer fracos”.

MS: Estima-se que cerca de 77% dos homens já sofreram de sintomas de problemas de saúde mental comuns, como ansiedade, stress ou depressão. Podemos dizer que muitos deles nunca recebem tratamento ou reconhecem que têm um problema?

MM: Alguns homens que sofrem de sintomas de saúde mental não comunicaram ou não procuraram ajuda pelas razões acima enumeradas.

Para evitar o sub-diagnóstico e o sub-tratamento, os profissionais de saúde podem querer permitir uma maior concentração e profundidade na avaliação das queixas de saúde mental entre os géneros.

MS: Muitas crianças de hoje ainda crescem a ouvir alguém mais velho dizer: “um ho-

mem não chora”. Até que ponto é que isto pode afetar a saúde mental no futuro?

MM: Um jovem em sofrimento emocional, a quem é dito que não deve chorar por causa do seu género, pode correr um risco maior de desenvolver problemas de saúde mental no futuro. Este tipo de comentários não só conduz a estereótipos de género pouco saudáveis, como também pode invalidar a própria experiência emocional da pessoa, conduzindo a um maior sofrimento. Por último, isto pode fazer com que os jovens não peçam ajuda quando necessário mais tarde na vida.

MS: O que explica o facto de haver mais mulheres que tentam o suicídio e mais homens que o concluem?

MM: Mais de 75% dos suicídios envolvem homens, mas as mulheres tentam o suicídio 3 a 4 vezes mais frequentemente. Os homens podem escolher vias de automutilação com maior risco de letalidade (por exemplo, armas de fogo, enforcamento ou envenenamento por CO). As mulheres têm geralmente maiores taxas de depressão e ansiedade do que os homens, o que pode levar a taxas mais elevadas de tentativas de suicídio, mas com meios que são geralmente menos letais do que os homens.

MS: Os dados mais recentes sobre a saúde mental dos homens no Canadá seguem a tendência registada em estimativas mais globais?

MM: Os dados recentes sobre a saúde mental dos homens no Canadá indicam que o país enfrenta tendências semelhantes às observadas a nível mundial.

Mais uma vez, os homens são responsáveis por uma proporção significativa das mortes por suicídio no Canadá, com cerca de 75% das aproximadamente 4.000 mortes anuais por suicídio sendo do sexo mascu-

lino. Esta tendência tem sido consistente ao longo das últimas quatro décadas, realçando o grave impacto dos problemas de saúde mental entre os homens. Os homens também apresentam taxas mais elevadas de perturbações relacionadas com o consumo de substâncias do que as mulheres, enquanto estas tendem a apresentar taxas mais elevadas de perturbações do humor e da ansiedade. De acordo com as observações globais, é menos provável que os homens procurem ajuda para problemas de saúde mental, o que pode exacerbar a gravidade dessas condições. Felizmente, existem organizações que se ocupam da saúde mental dos homens, como a Movember.

MS: O que pode e deve ser feito para proteger e tratar a saúde mental dos homens?

MM: As campanhas de saúde pública podem ter como objetivo reduzir o estigma associado aos problemas de saúde mental dos homens. Isto pode ser conseguido através da educação e da promoção de narrativas positivas sobre a procura de ajuda para problemas de saúde mental. Aumentar a literacia em saúde mental entre os homens pode permitir-lhes reconhecer os sintomas e procurar uma intervenção precoce.

Programas educacionais em escolas, locais de trabalho e centros comunitários podem desempenhar um papel crucial. A implementação de programas de saúde mental na comunidade e nos locais de trabalho pode ajudar a abordar precocemente o stress e os problemas de saúde mental. Estes programas podem envolver formação em gestão do stress, dias de saúde mental e acesso a serviços de aconselhamento. Incentivar grupos de apoio de pares, onde os homens podem partilhar as suas experiências na procura de ajuda para problemas de saúde mental e apoiarem-se mutuamente, pode ser útil.

GALLERY OF
THE PORTUGUESE
PIONEERS



GALERIA
DOS PIONEIROS
PORTUGUESES

960 St. Clair Avenue West, Toronto, Ontario
(647) 748-0960 Open on Saturdays 11 am - 2 pm

PioneersGallery.ca



uma mão...

Esta incapacidade ou falta de vontade em procurar ajuda, impulsionadas pelo estigma social, podem prejudicar a própria saúde física e mental dos homens. É um equívoco considerar que as mulheres sofrem mais de doenças psicológicas baseando-se na procura da ajuda. Muitas vezes os homens sofrem até mais, mas em silêncio... Como podemos facilmente concluir, lendo estas entrevistas com dois profissionais altamente qualificados no tratamento de problemas de saúde mental, é muito importante que cada vez mais se normalize a ideia de que as pessoas mais corajosas são aquelas que se mostram imperfeitas e até inseguras perante o mundo. Todos nós podemos e devemos contribuir para ajudar os homens a ultrapassar este estigma social que os prende a uma ideia de força que muitas vezes não sentem, nem têm. Todos nós podemos e devemos, como nos explicam Michael Mak, Staff Psychiatrist do CAMH e Tiago Souza, psicoterapeuta, contribuir para ajudar a proteger e tratar a saúde mental dos homens. Às vezes basta esticar uma mão...

MB/MS



Credito: DR



Tiago Souza - Psicoterapeuta

Milénio Stadium: 1 em cada 8 homens declara ter sintomas de problemas de saúde mental, em comparação com 1 em cada 5 mulheres. O que explica esta maior prevalência de problemas de saúde mental nas mulheres?

Tiago Souza: Vou iniciar com alguns jargões que parecem frívolos, mas não o são: homens são seres humanos, sentem, choram e vivem uma vida emocional complexa. Isso dito, homens historicamente não aprendem a procurar ajuda para lidar com questões de saúde mental. No entanto, esses problemas, quando não cuidados, levam a muitos outros problemas como comportamentos de risco no trânsito e em casa, abuso de substâncias, violência e suicídio, que tragicamente é muito mais prevalente em homens do que mulheres em escala mundial. Mesmo que timidamente, nossa sociedade está tentando mudar este cenário, não apenas criminalizando os comportamentos de risco dos homens, mas entendendo que são sintomas de problemas de saúde mental e uma questão social ligada a visão de homem que nossa sociedade reforça, mas que continua a adoecer homens.

MS: 40% dos homens não falam com ninguém sobre a sua saúde mental. Quais são as principais razões para este facto?

TS: As culturas ocidentais, em especial, e mesmo algumas asiáticas criaram a visão de que o homem é o provedor, é reconhecido pelo inte-

lecto, lida com problemas de maneira objetiva e pragmática, e não perde tempo com matérias emocionais. Na verdade, este é um tabu histórico que persegue os homens, principalmente em relação a saúde mental. Homens não são educados ou encorajados a dialogar sobre suas emoções, desde criança. Expressão de tristeza, por exemplo, é vista como fraqueza. E expectativas em torno da performance masculina na escola, profissão, esportes e mesmo nos relacionamentos românticos são muitas vezes irreais e idealizadas. Quando confrontados com sua realidade vulnerável, emocional e sendo falhos, homens não sabem como lidar, ou para que pedir ajuda. A pressão para manter um emprego e ser provedor, a vergonha de falhar, o medo de ser ridicularizado e a falta de quem os escutem continuam a ser os maiores inimigos dos homens que precisam de ajuda. Em uma palavra, o estigma.

MS: Estima-se que cerca de 77% dos homens já sofreram de sintomas de problemas de saúde mental comuns, como ansiedade, stress ou depressão. Podemos dizer que muitos deles nunca recebem tratamento ou reconhecem que têm um problema?

TS: Exatamente. Muitos são os fatores, incluindo a falta de reconhecimento de que precisam de ajuda, o medo de serem julgados fracos e incapazes, e a falta de conhecimento sobre os benefícios de se conversar sobre as questões emocionais, relacionais e íntimas. Espera-se, ainda neste nosso século, que homens tenham todas as respostas, engulam suas mágoas e mostrem sua masculinidade reprimindo emoções que consideram fraqueza. Desde cedo somos educados a não lidar com nossos conflitos emocionais. Minha geração, a dos chamados geração X, é uma das primeiras se não a primeira a aprender que nossa vida emocional é parte integral de nossas existências e merece tanto cuidado quanto nossa saúde física.

MS: Muitas crianças de hoje ainda crescem a ouvir alguém mais velho dizer: “um ho-

mem não chora”. Até que ponto é que isto pode afetar a saúde mental no futuro?

TS: Isso é uma das narrativas mais nocivas para as crianças. No seu desenvolvimento, as crianças recebem rótulos e qualidades, que são esperadas e reconhecidas pelos adultos. Quanto mais um adulto repete que meninos não choram, isso vira uma expectativa. Assim, tanto meninos como meninas procuram seguir essa narrativa, no intuito de serem reconhecidas e aceitas pelos adultos. Assim começam o julgamento, a ridicularização e mesmo punição quando esses meninos choram ou simplesmente procuram ajuda por estarem tristes, com medo ou confusos. Não apenas desde cedo eles começam a reprimir suas emoções, mas também começam a repetir essa narrativa socialmente, na escola e na família.

MS: O que explica o facto de os homens terem 4 vezes mais pensamentos suicidas do que as mulheres?

TS: Um dos fatores mais comuns são a falta de comunicação, principalmente a conversa franca e direta sobre saúde mental, as altas expectativas em relação a como homens devem se comportar e performar, e emoções em geral. A falta de diálogo nos leva a considerar essas expectativas e emoções ameaçadoras, a ponto de não encontrarmos outra saída ou solução, mas acabar com o sofrimento de maneira extrema. E como essa falta de diálogo ainda ocorre nas famílias, na mídia, na sociedade e mesmo no círculo das profissões de saúde, muitos homens não aprendem que ajuda existe, está disponível e salva vidas. Não podemos esquecer que expectativas em relação aos homens contribuem para reconhecermos a saúde mental masculina como um problema de saúde pública, com proporções mundiais.

MS: Os dados mais recentes sobre a saúde mental dos homens no Canadá seguem a tendência registada em estimativas mais globais?

TS: Entre os anos 2000 e 2016, percebe-se que no Canadá a proporção de pessoas que procu-

raram serviços de saúde mental manteve-se estável, sendo que 57% foram mulheres e 43% homens. Comparando-se com outros países, o Canadá melhorou marginalmente nos últimos anos. No caso de suicídios, comparando-se com países de similar condições socioeconômicas, o Canadá tem uma proporção de 3 para 1, enquanto esses outros países apresentam uma média de 2 homens para uma mulher. Por conta do sistema de saúde universal e a longevidade da população, o Canadá apresenta uma incidência menor de casos de transtornos mentais na população mais velha (acima de 60 anos), o que não segue a tendência de outros países, onde o índice de transtornos mentais e suicídios aumenta com a idade. Vale refletirmos que estes números são relativos a casos reportados, mas como homens tendem a não admitirem problemas e resistirem a procurar ajuda, é bem possível que os números não reflitam fielmente a realidade.

MS: O que pode e deve ser feito para proteger e tratar a saúde mental dos homens?

TS: Pensando nos homens adultos e nos aposentados, uma das iniciativas mais bem-sucedidas para ajudar homens a lidarem com seus problemas de saúde mental é encontrá-los nos seus ambientes de trabalho, onde há mais chance de, através de um ambiente familiar e companheirismo, um diálogo saudável, autêntico e espontâneo sobre o que os aflige. Enquanto ocupados e num ambiente de grupo, os homens tendem a compartilhar mais naturalmente sobre sua vida, sonhos, frustrações e necessidades. E para as crianças, educação é e sempre será a chave para um futuro com mais aceitação, respeito mútuo, escuta solidária e consciência de saúde mental como indispensável para uma vida pessoal e social mais plena. Assim aprenderemos que os homens também precisam, merecem e se beneficiam por procurar conhecer-se, cuidar-se e amar-se.

PORTUGAL
À VISTA

cultura | tradição | histórias | lugares

Citytv

Saturdays 7:30 am

Global
DURHAM

Saturday 10:30 am
Sundays 10:00 am





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





Mereceu-o. Nós ajudamo-lo a mantê-lo.

Somos profissionais e estamos aqui para registrar os seus impostos e responder a quaisquer questões financeiras que tenha.

Visite-nos no escritório, deixe os seus documentos conosco e nós tratamos dos seus impostos, ou, se preferir, um dos nossos peritos fiscais pode tratar de tudo a partir de sua casa - a escolha é sua.

Serviço administrativo
Contabilidade
Bookkeeping

Aconselhamento
sobre impostos
Impostos particulares
Impostos corporativos

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

Financiamento empresarial
Soluções de
dívida empresarial



Carlos Teixeira
Managing Partner

É preciso aceitar a ajuda

São testemunhos na primeira pessoa. São histórias de quem sabe o que é sofrer com depressão, ansiedade ou outros problemas relacionados com a saúde mental. São testemunhos poderosos de quem viveu, por dentro, o inferno em que se transforma a vida de quem cai no fundo do poço da depressão. São testemunhos de quem apesar de tudo, conseguiu pedir ajuda e tratar os problemas de saúde que os angustiavam e corroíam a alma. São histórias iguais a tantas outras que, infelizmente, não tiveram o mesmo “final feliz”.

Hoje são ambos pessoas disponíveis para falar sobre si próprios, sobre os seus tormentos passados, porque entendem que parte da cura passa exatamente por aí e também porque percebem que com este abrir do coração podem ajudar outros a perceber que não estão sozinhos. Que há outros como eles. E, fundamentalmente, que há solução para os seus problemas – só precisam de aceitar que não estão bem e que precisam de ajuda. Ficam aqui bem expressos os nossos agradecimentos pela coragem e pela partilha de Lorne Simon e Mario Fernandes.



Lorne Simon

Milénio Stadium: Sei que tem alguns problemas com a sua saúde mental. O que é que sente especificamente? Sofre de ansiedade e/ou depressão?

Lorne Simon: Sempre tive alguma Ansiedade e Depressão enquanto crescia, mas consegui lidar com isso. Em 2013 fui atingido por um grande problema pessoal que surgiu do nada. Foi como se tivesse sido atingido por um comboio. Por causa da situação, isso lançou-me numa profunda depressão crónica com ansiedade em cima dela. A depressão foi muito grave, juntamente com a ansiedade, paralisou o meu pensamento e perdi toda a clareza. Enfie-me numa toca de coelho e desliguei-me da minha família e dos meus amigos. Não se consegue dormir bem, nem comer. Era terrível sentir-me triste 24 horas por dia, 7 dias por semana.

MS: Quando é que começou a sentir que algo não estava bem com a sua saúde mental? E quais foram os primeiros sintomas?

LS: Era um sentimento que não passava, só queria acabar com ele porque as dores eram muito fortes. Passava-me pela cabeça o que é que eu precisava de fazer para obter ajuda e, com sorte, seguir em frente na vida. Lembre-se que eu estava desligado de todos os aspetos da vida... Como eu disse, a pessoa fica deitada a pensar o que é que eu fiz de errado, a isso chama-se ruminar.

Então a minha família levou-me às urgências do CAMH em Toronto e implorou para eu ser internado. Fiquei no hospital durante 6 semanas, sem querer sair e enfrentar a realidade. Era um refúgio seguro, suponho, porque estava a ser cuidado com medicamentos, alguma terapia de grupo e alguém a fornecer-me refeições todos os dias.

MS: Como é que lidou com o seu problema? Conseguiu “resolvê-lo” sozinho ou procurou ajuda de um profissional da área?

LS: Finalmente tive alta, não podia ficar mais tempo, e comecei a construir a minha vida de novo. O homem lá de cima (Deus) deu-me a vontade de me reconstruir, porque ainda sou jovem, tenho uma família e estou ansioso por viver a vida sem toda

aquela dor e solidão. Tive o apoio da família e de profissionais de saúde mental para me reconstruir e isso ainda está a ajudar. O apoio é fundamental. Se não o tivermos, ninguém sabe qual vai ser o resultado, pode até ser o que não se quer e não se estava à espera.

Será que estes problemas de saúde mental se agudizam nos homens porque cresceram a pensar que “um homem nunca chora”?

LS: Os homens gostam de guardar as coisas dentro de si e não discutir os seus sentimentos. Mas na sociedade atual, a saúde mental é saúde e é a nova pandemia após a Covid-19.

MS: Quando está triste ou angustiado, consegue falar com alguém?

LS: Não tenho problemas em falar sobre os meus problemas, porque ajuda a curar, e quero ajudar homens e mulheres a lidar com a saúde mental. É normal ser diagnosticado com uma doença na área da saúde mental. Há tantos problemas mentais nas ruas de Toronto. Vejo pessoas, na sua maioria homens, a sofrer em silêncio, como eu fiz.

MS: Na sua opinião, o que pode e deve ser feito para proteger e tratar a saúde mental dos homens? O que pode dizer a quem está a passar por situações semelhantes à sua?

LS: Não há problema em pedir ajuda, rapazes, e não tentem acalmar-se pensando que podem lutar sozinhos. Lembrem-se de que não precisam de se preocupar. Ainda temos e teremos um longo caminho até esta nova EPIDEMIA passar.



Mário Fernandes

Milénio Stadium: Quando é que começou a sentir que algo não estava bem com a sua saúde mental? E quais foram os primeiros sintomas?

Mário Fernandes: Quando voltei da minha recaída (toxicodependência), estava

deprimido, claro, por causa da abstinência da droga e tinha muita ansiedade. E o que aconteceu foi que, como resultado do meu consumo de drogas, desenvolvi ansiedade e depressão permanentemente. Isso ficou. Sentia uma ansiedade avassaladora, pensando que toda a gente estava sempre a tentar apanhar-me. Acho que também estava a lidar com um pouco de psicose. E tudo isto enquanto estava limpo, o que torna tudo um pouco estranho, porque a maior parte das pessoas, quando as drogas saem do sistema, a paranoia e tudo isso também desaparece.

E, para mim, isso manteve-se durante dois anos. Durante esses dois anos, foi-me diagnosticada uma depressão, foi-me diagnosticada ansiedade. Estava a tomar antipsicóticos e isto está tudo limpo, certo? Portanto, tudo isto é uma espécie de rescaldo da toxicodependência.

No início, eu estava em negação em relação a isso e, na verdade, fiquei em negação durante muito tempo. Foram provavelmente alguns anos, talvez uns 4 ou 5 anos, porque as pessoas estavam a dizer-me que eu não estava bem e eu não estava a acreditar nelas. Pensava que estavam apenas a mentir-me. Entretanto, pensei que toda a gente me queria apanhar e desconfiava de toda a gente, certo?

Quando comecei a sentir-me bem, foi quando acordei no hospital, depois de lá ter estado 17 dias. E, de facto, senti-me bem, pela primeira vez, em alguns anos. E, não me apercebi logo, mas fui-me apercebendo ao longo do dia que tinha acordado sem aquela sensação de desgraça iminente e senti-me muito bem. Era como um peso enorme que me estava a sair dos ombros. Senti-me tão aliviado.

MS: Alguma vez teve pensamentos suicidas? Em caso afirmativo, pode dizer-nos o que sentiu nesse momento e como o ultrapassou?

MF: O que aconteceu foi que quando eu estava a passar por esta paranoia, esta ansiedade, esta depressão, apercebi-me que não conseguia manter um emprego, que nunca poderia ter uma relação. E o que acontece é que nos corta a pele. Enfraquece o nosso carácter. Por isso, o que aconteceu foi que, provavelmente, 6 a 9 meses depois, eu estava extremamente suicida, ao ponto de estar a planear o meu suicídio.

Aceitei o facto de que não ia continuar a viver assim e o que fiz foi pedir ajuda a uma pessoa que conheço há muito tempo, que trabalha na área da medicina, que trabalha na área da saúde mental. E essa pessoa arranjou-me um médico que me pôs a tomar medicação. No início, a medicação não ajudou. Até me tornou mais suicida, porque eu estava a tomar uma medicação que basicamente fazia com que sentisse que não conseguia ficar quieto.

Como a medicação ainda não tinha começado a fazer efeito, eu continuava a ser suicida, continuava deprimido, continuava a ter ansiedade, e eu tinha dado a isto uma linha temporal, dizendo: se isto não melhorar dentro de pouco tempo, algumas

semanas, estou acabado. Na verdade, as pessoas que podem fazer isso salvaram a minha vida.

MS: Quando está triste ou angustiado, consegue falar com alguém?

MF: Era difícil para mim falar com as pessoas durante esses tempos. Eu só queria mesmo sentar-me ali e isolar-me e estar sozinho porque não gostava de sair em público. Era muito stressante para mim. Pois. E não gostava de explicar às pessoas porque estava stressado, porque sentia sempre que a maioria das pessoas não compreendia. E elas, sabes, julgavam-me ou não acreditavam em mim. Por isso, isolei-me durante muito tempo.

MS: É daqueles homens que pensam que “um homem nunca chora”?

MS: Durante muito tempo, pensei que era um sinal de fraqueza, durante muito tempo acreditei que, se um homem chorasse, era fraco. Atualmente, acredito que cada indivíduo é dono de si próprio. E, tipo, algumas pessoas têm facilidade em chorar e outras não, mas eu não julgo ninguém por chorar. Já não acho que seja um sinal de fraqueza. Não acho que haja nada de errado em ter uma personalidade em que se mostram as emoções mais do que os outros. Acho que isso é fixe. É fixe.

MS: Na sua opinião, o que pode e deve ser feito para proteger e tratar a saúde mental dos homens?

MF: Eu sou um grande defensor da saúde mental. Estou sempre a tentar envolver-me em coisas e, e gosto de falar com quem quiser ouvir sobre isto. Falo em diferentes reuniões e vou a centros de tratamento, etc., e falo da minha experiência e estou sempre disposto a partilhar a parte da saúde mental, porque acredito que há mais pessoas nessa situação que pensam que não há esperança, mas há.

Penso que está na altura de o governo tomar medidas e começar a proteger os homens com problemas de saúde mental, tanto deles próprios como da sociedade. Acho que precisam de levar isto mais a sério. Por exemplo, acredito que muitas vezes as pessoas são presas ou acusadas de crimes, e talvez não tivessem cometido esses crimes se a sua saúde mental fosse melhor. Por isso, acho que é preciso investir mais recursos nisso.

E acredito que muita da saúde mental tem origem na toxicodependência. E eu não acredito que tenhamos instalações, pessoas ou fundos suficientes para lidar com a toxicodependência. É galopante nas nossas cidades. Basta andar por aí e olhar para os sem-abrigo. A maior parte dos sem-abrigo está na rua devido à toxicodependência ou à saúde mental, ou a ambas, e é preciso fazer alguma coisa. Isto soa um pouco político, mas estamos a gastar milhões e milhões e milhões a trazer pessoas de outros países que podem muito bem precisar de ajuda. Mas o nosso país, as pessoas do nosso país, sabem, nós também merecemos a ajuda. E nós já cá estamos.

VOX POP

Falámos com quatro homens de várias idades. Estes foram aliás, os dois requisitos – ser homem e de escalões etários diferentes. Obviamente sem qualquer rigor científico, quisemos fazer um tomar de pulso aos homens – saber como se sentem, que opinião têm sobre as questões relacionadas com saúde mental, como enfrentam a tristeza e a angústia. Temos homens na casa dos 30, 40 e 50 anos, todos eles a dizer de forma clara que têm dificuldade em expressar os seus sentimentos. Talvez não por acaso o “representante” do escalão etário dos 20 anos foi o único afirmar de forma perentória que não têm nenhum problema em falar do que sente e mais, foi o único a não só dizer que não tem qualquer problema em recorrer a um profissional de saúde da área psiquiátrica, como afirma claramente que já tratou uma depressão com um psiquiatra e, sempre que necessário vai a um psicólogo, porque “afinal, quem não tem seus problemas e questões mal resolvidas na vida?”.

A normalidade com que um homem de 29 anos fala deste assunto acaba por ser reveladora de que algo poderá estar a mudar para melhor. Claro que sabemos que o caminho ainda é longo e que há muitos homens, jovens e rapazes a viver em permanente luta contra si próprios, porque não conseguem admitir que um homem não é de ferro. Tem sentimentos e tem que os saber expressar.

MB/MS



Credito: DR

Rafael Braga - 45 anos

Quando está triste ou angustiado consegue falar com alguém? Consegue expressar os seus sentimentos? Se a resposta for não - porque acha que não consegue?

Não consigo expressar os meus sentimentos. Sinto um turbilhão dentro de mim, mas tenho a impressão de que não serei compreendido ou que não vale a pena falar. Talvez medo de ser julgado.

Sofre de ansiedade e/ou depressão?

Não.

É daqueles homens que acham que “um homem nunca chora”?

Foi isto que sempre ouvi. Apesar de não concordar com esta frase, sinto dificuldades em chorar. Para ser sincero, não penso muito a respeito deste assunto. Em pleno ano de 2024 é uma bobagem alguém ainda dizer que homem não

chora, como se fossemos de outro planeta ou não fossemos de carne e osso. Homem não é insensível, apenas teve uma educação e cobranças diferentes pela sociedade.

Falaria com um profissional (psiquiatra, psicoterapeuta ou psicólogo) sobre a sua saúde mental, ou seja, sobre o que sente?

Talvez / Acho que sim / Na verdade acho que preciso de um.

Robert Lima - 38 anos

Quando está triste ou angustiado consegue falar com alguém? Consegue expressar os seus sentimentos? Se a resposta for não - porque acha que não consegue?

Não é algo que faço com frequência, falar muito sobre meus sentimentos, talvez pela minha personalidade ser mais fechada. Sou uma pessoa mais introspetiva.

Sofre de ansiedade e/ou depressão?

Sou um pouco ansioso, sim.

É daqueles homens que acham que “um homem nunca chora”?

Sempre ouvi esta frase, desde pequeno e até nos dias de hoje, ainda escuto alguém falando que um homem nunca chora. É complicado, pois homens e mulheres tem sentimentos e sofrem. E mais do que nunca, sabemos que a fal-

ta de expressar sentimentos acarretam muitos problemas para a saúde. Tenho tentando melhorar a cada dia, neste aspeto, mas confesso que não é fácil.

Falaria com um profissional (psiquiatra, psicoterapeuta ou psicólogo) sobre a sua saúde mental, ou seja, sobre o que sente?

Acho que sim, se sentir essa necessidade, se sentir que preciso de um.

Ricardo Argopólos - 29 anos

Quando está triste ou angustiado consegue falar com alguém? Consegue expressar os seus sentimentos? Se a resposta for não - porque acha que não consegue?

Sim, não tenho problemas em me abrir e expressar o que sinto, tanto coisas boas quanto os problemas.

Sofre de ansiedade e/ou depressão?

Já tive depressão e me tratei. A ansiedade e algo que estou sempre lutando para controlar, pois é algo que sempre aparece em determinadas situações.

É daqueles homens que acham que “um homem nunca chora”?

Não. De jeito nenhum. Fui criado de uma maneira muito aberta, sempre fui incentivado a falar o que estava sentindo, nunca fui recriminado por chorar ou dizer o que estava sentindo e por isto, consigo ser assim até hoje.

Falaria com um profissional (psiquiatra, psicoterapeuta ou psicólogo) sobre a sua saúde mental, ou seja, sobre o que sente?

Sim, com certeza!! Já fui várias vezes em psiquiatra para tratar a depressão e quando necessário vou ao psicólogo, não vejo problema nenhum nisto, pelo contrário, todos precisam de um psicólogo, afinal, quem não tem seus problemas e questões mal resolvidas na vida?

Mario Augusto - 57 anos

Quando está triste ou angustiado consegue falar com alguém? Consegue expressar os seus sentimentos? Se a resposta for não - porque acha que não consegue?

Prefiro não falar, normalmente fico mais quieto no meu canto, não costumo falar sobre o que estou sentindo. Tento administrar sozinho o que sinto e depois de algum tempo, passa. Talvez não consiga falar sobre o assunto para não me expor.

Sofre de ansiedade e/ou depressão?

Não.

É daqueles homens que acham que “um homem nunca chora”?

Não penso assim, acho que o homem deve sim chorar e tentar se expressar, mas sei que talvez pela cultura e educação, é mais difícil se abrir e aceitar o que estamos sentindo, a maioria dos homens não foram criados sendo incentivados a expor seus medos, fraquezas e sentimentos, o que

acaba tornando esta “exposição” mais difícil para muitos.

Falaria com um profissional (psiquiatra, psicoterapeuta ou psicólogo) sobre a sua saúde mental, ou seja, sobre o que sente?

É interessante, pois penso que sim, falaria, não vejo problemas com isto, porém, eu particularmente, nunca pensei em ir em um profissional destes.

Como estamos de saúde mental?

Cristina da Costa
Opinião



Muito bom dia. Ora viva. Meio de junho. Grande ano de maratona. Daqui a nada é véspera de consoada. Até rimou. Juro-lhe que não foi intencional. :)

Espero que esteja a desfrutar do bom tempo e que aproveite ao máximo. Como já vem sendo habitual, a equipa do jornal Milénio reúne-se semanalmente para trocar ideias, limar arestas e, sobretudo, colocar em cima da mesa dos leitores assuntos e temas de relevância. Nunca temas banais. Assuntos que nem sempre agradam a quem os leem, mas que são de estrita necessidade.

Esta semana vamos abordar algo que a massa masculina não vai querer admitir, mas que é cada vez mais uma grande realidade: a saúde mental dos homens, enquanto ativos e inseridos na sociedade. Sem medos, sem vergonhas. A vida acontece e há que lidar. Ao fim do dia somos todos humanos, temos qualidades, defeitos e algumas fraquezas. Então vamos lá tentar perceber o que provoca e o que se pode fazer para atenuar.

Afinal, por que precisamos falar sobre a saúde mental dos homens?

Discutir a saúde mental dos homens é um tema que ainda encontra muita resistência na nossa sociedade, principalmente por parte deles. Além de tradicionalmente procurarem menos assistência médica preventiva, os homens são menos propensos a conversar sobre as suas emoções, angústias e ansiedades.

Mas simplesmente ignorar o assunto está longe de resolver o problema. Dados do Ministério da Saúde apontam que a taxa de

mortalidade por suicídio entre homens é de 9,2 para cada 100 mil. Este índice é quase quatro vezes maior do que o registado entre mulheres. Não encarar a depressão como uma doença é um dos fatores que os impede de procurar tratamento adequado.

De entre os principais distúrbios mentais que mais afetam os homens, destacam-se:

- Ansiedade;
- Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH);
- Desordem do espectro do autismo;
- Transtorno bipolar;
- Transtorno de personalidade;
- Depressão;
- Distúrbios alimentares;
- Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC);
- Transtorno de stress pós-traumático;
- Psicose;
- Esquizofrenia;
- Abuso de substâncias e dependência química;
- Pensamentos suicidas.

E quais são as origens e consequências de não tratar adequadamente a saúde mental dos homens? Ao que tudo indica e vem a ser demonstrado, trata-se de um problema cultural com raízes profundas. Ao mesmo tempo que o homem moderno enfrenta cobranças relacionadas com o emprego, carreira e estabilidade familiar, por exemplo, ainda existe uma ideia de que, além de tudo isso, eles devem manter-se inabaláveis e não precisam entrar em contato com as suas emoções.

A ideia da masculinidade, embora progressivamente desconstruída, ainda valoriza muito o silêncio masculino, interpretando-o como uma prova de virilidade, o que não é verdade. Ao “engolirem” os seus medos, sentimentos e frustrações, eles acabam por prolongar e intensificar a sua própria angústia, resultando em problemas de saúde, psicológicos e comportamentais.

Um exemplo está nos casos de impotência sexual de origem emocional. Frequentemente relacionada a fatores como o stress, ansiedade e baixa autoestima, que acaba por atingir o orgulho masculino que relaciona virilidade à potência sexual. Isso cria um efeito bola de neve na mente do homem, enquanto repleto de stress, agora

tem mais uma preocupação.

Sem saber lidar com a situação e relutantes na procura do atendimento profissional, muitos homens acabam por se tornarem dependentes de químicos e, principalmente, do álcool. Contudo e ao tentar encobrir sintomas ou esquecer os seus problemas, acabam por acumular problemas de saúde, como doenças cardíacas e hepáticas, além de potencializarem os problemas psicológicos já existentes.

Nem sempre a pessoa que está a passar por problemas psicológicos será a primeira a perceber ou a procurar ajuda. Por isso, é importante manter-se atento em relação a si mesmo e às pessoas próximas. Como em muitos casos, os homens têm resistência na procura de ajuda médica ou psicológica, o primeiro passo ao perceber estes sintomas com alguém próximo é mostrar-se aberto à conversa e manter uma atitude realmente acolhedora e sem julgamentos.

Vivemos num mundo que pode ser realmente sufocante para todos nós, sem distinção de género. Oferecer e/ou procurar ajuda é um ato de amor consigo próprio e de respeito com todas as pessoas que fazem parte da sua família ou vida e que estejam no seu ciclo mais chegado.

Fazer o bem. Ouvir e emprestar um ombro amigo por vezes como dizemos em inglês “Goes a long way”. Cuidar da alma, do espírito e da mente é cada vez mais essencial. É o que é, e vai valer sempre o que vale.

E já agora não se esqueça de assistir e também de participar no Roundtable de hoje, pelas seis horas da tarde horas de Toronto, com Manuel DaCosta nas lides do programa, onde a falar é que a gente se entende.

Até já e fiquem bem,
Cristina



Credito: DR



CAMÕESTV MAGAZINE

Esta semana

Mostramos o orgulho nas nossas raízes na Parada de Portugal

Falamos da celebração dos 60 anos da Escola de Português do First Portuguese

Visitamos o belíssimo Navio-Escola Sagres

Viajamos na história assistindo ao documentário “Terra Queimada”

Percebemos o que se passa no mundo no Here’s The Thing

E analisamos os temas da atualidade em mais um Roundtable

Apps disponíveis



Acompanhe todos os nosso conteúdos em CAMOESTV+

Citytv Aos sábados às 7:30 da manhã

Global DURHAM Aos sábados às 10.30 da manhã e aos domingos às 10 da manhã

Editorial → English version



Credit: Manuel DaCosta

A BOWL OF SOUP – OUR BRAIN

June is Men's Mental Health Awareness Month. Also, in November through the Movember Campaign, support for men's mental health is highlighted. But today men need support the entire year as mental health issues have become a pandemic in men now more than ever before. And why now more than in the past? Openness about men's challenges and feelings is one of the main reasons because in the past the machismo attitude created a perception that men who complained about certain stigmas surrounding their feelings were being weak and the reaction from others was generally the words "man up."

Masculinity has for many years been the image that most men projected as a means of hiding personal weakness and

rejected mental health issues as being a disease. In 2021 only 40% of men sought support from mental health services and were four times more likely to commit suicide than women and 80% of all suicides were by men.

Unfortunately, access to mental health care is insufficient for the increasing requirements and funding by governments are not a priority, resulting in a developing population affected by a stigma which is difficult to diagnose and impossible to treat without the help of professionals.

Often, we question ourselves as to why we are unhappy in our lives without pinpointing an exact reason for it. Each of us live with an underground river system which has carried our past and the currents often stagnate due to the lack of fresh ideas. Mental stagnation gets a hold

of us because the past never disappears, often paralysing our abilities to move forward.

Wei Wu Wei asked the question: "why are we unhappy? Because 99.9% of everything you think, and everything you do, is for yourself and there isn't one." The question then becomes our perceptive bodies wishing that things were different and dreaming about what things could be, only to return to the reality of what is. This roller-coaster wears down our spirits and decreases our abilities to deal with society. Depression and anxiety build up like a volcano always ready to explode and the concept of a happy life inverses into darkness and hopelessness and our thoughts become an illusion of non-existence. Even when everything is right with your life, your mind may be wanting to explain

why everything is going wrong right now and we are alone with these thoughts because no one can read our mind. We create stories based on our past and the influencers that shaped it. Today's society with millions of influencers, which guide people to certain activities and products are creating zombie-like human beings who cannot live without their mobile devices because it provides guidance to who they are and want to become. The up-tick in anxiety, depression and other mental health conditions are partially the result of addiction to social media and the resulting breakdown of normal social connections. Not understanding how the brain and the mind work can lead to mental health conditions which creates fires in your brain which you can't see, slowly burning your sense of self and reality.

Studies show that most people suffer from mental health issues and crime and suicide rates prove it. I include myself in the category of suffering from mental health challenges, mostly from depression, which is one of the most insidious types of mental health conditions responsible for possibly the most destructive circumstances in one's life. On a personal level, I compare my brain to a bowl of soup that I put together. The ingredients are placed in the pot to boil and hopefully provide a tasty confection which will lead me to a positive outlook of life.

Often the ingredients just don't go together, and bitterness is the result. In my bowl I place the likes, dislikes, the haters and the lovers, the mistakes and conquests but the main ingredient being my father's sperm which is probably responsible for most of the challenges experienced. The spooning of this delicacy into my mouth is bittersweet and I often wonder what is the purpose of having a brain that can't heal itself with a good bowl of soup. Cook your own and see what you come up with.

Manuel DaCosta



Apresentador
Manuel DaCosta

Convidados
Lorne Simon
Vince Nigro

Tema da semana:
Discussão de temas da atualidade
A saúde mental nos homens

sexta-feira às 18h

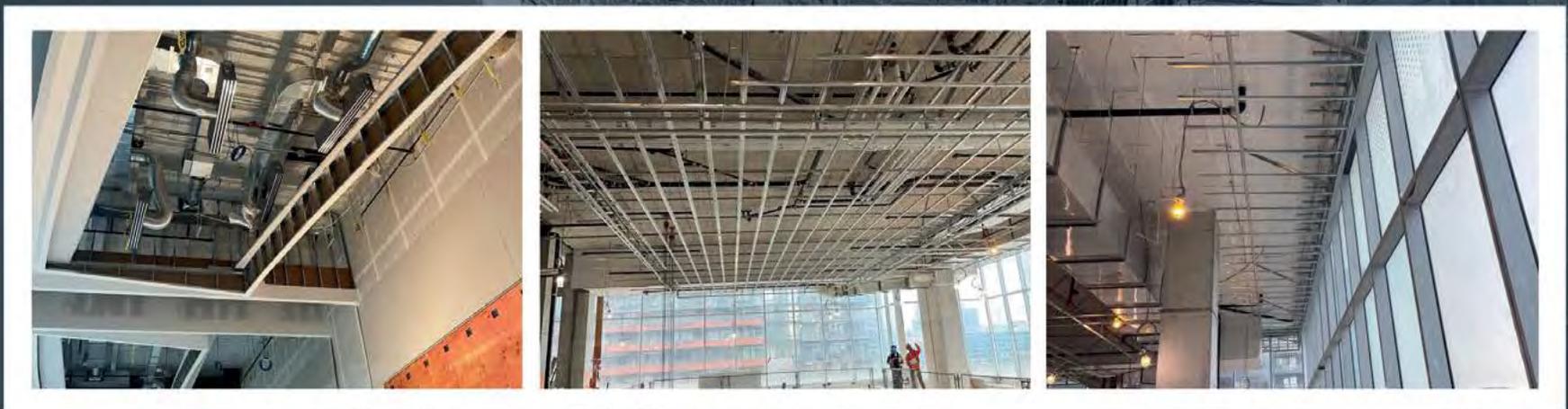


STANDING STRONG

 BUILDING TOMORROW 

President, Local Union Coordinator
Vice President
Financial Secretary
Treasurer
Recording Secretary
Warden
Conductor
A.D.O.
Trustee
Trustee
Trustee
Business Representative
Business Representative
Business Representative
Business Representative
Business Representative
Business Representative
Executive Assistant

Claudio Mazzotta
Julio DaSilva
Anthony Simone
Nick Pistilli
Gord Webster
Dario Moreira
Robert Richards
Daniel Palanki
Scott Broome
Christopher Kent
Ante Lilic
Fernando Alexandre
James Theriault
Daniel Melo
Gary Moore
Carlos Neves
Joe Krizanac
Sandi Sarra



UBC BUILT

LOCAL 675

222 ROWNTREE DAIRY RD WOODBRIDGE, ON L4L 9T2 · (905) 652-4140

WWW.LOCAL675.CA



[@LOCAL675INTERIORSYSTEMSDALI](https://www.facebook.com/LOCAL675INTERIORSYSTEMSDALI)



[@LOCAL675DALI](https://twitter.com/LOCAL675DALI)



[@LOCAL675INTERIORSYSTEMS](https://www.instagram.com/LOCAL675INTERIORSYSTEMS)



OPINIÃO

The right mind

It's not easy being a dude in today's climate. For years men have dominated the landscape and their female counterparts and now the chickens have come home to roost. Our behaviour over the years has culminated in a backlash that has thrown many of us for a loop. Machismo has become bad word.

Young men today are very different from those of just a couple of decades ago and the transformation has been stressful for many. In a relatively short period of time men, especially young men, have been encouraged to connect with their sensitivity in order to be able to understand and relate to the opposite sex. These are confusing times for both men and women, but men never seemed

to have been wired for such matters. But now there's no choice, no going back. Women have rightly put their proverbial foot down, and we have to play "catch up".

Of course, things being what they are, a certain sense of extremism toward men has also surged. It's not a palpable type, but it weighs on us and forces us to stress over things we never thought about, and although that's a good thing in some cases, this hard turn in behaviour is taking its toll on the male species. But we must have seen this coming. You can't expect to dominate forever, especially when the game is rigged! And that's applicable to many other situations in society. Men's role in society is forcibly changing, they are being asked by the opposite sex to make room for other manners of thinking. It's only natural too, we may have different roles in nature, but

in the world of work and decision making the paradigm has shifted. Many men don't see it this way, although resistance is futile, but it may be one of the causes of ill mental health in males.

In any situation such as this there are always those who resist change. That is a very human trait, albeit in this case an absolutely necessary one. In the meantime, while all this is taking place, men are still dominating the stage, and with that comes all the stuff that hits the fan on a daily basis all around the world. Men still run the largest economies and still war to keep them robust. Those responsibilities live in their heads rent free, haunting their minds. Today's conflicts, (and I don't mean just the bloody ones), are more and more over the top. The dogs are more and more vicious

and there's no time to close your eyes.

This article is taking a dark view, possibly exaggerated, but the fact is men are crumbling under the pressure. As always, we tend to bear the weight of the world, even if we don't have to, it's in our nature. The world is so heavy right now that men are naturally beginning to buckle. We just have to find our way again, with an open mind and a new-found willingness to accept assistance. We suffer silently convinced that it's for the good of all involved, but there's where we could learn from women. And there are many other things they could teach us. We need to open up and listen, but we also need to be understood.

Fiquem bem,

Raul Freitas/MS

Hurontario & Burnhamthorpe



Bem-vindo a este bungalow geminado de tamanho familiar no desejável bairro de Rathwood. A casa possui 3 quartos no andar de cima, uma grande cozinha, sala de estar e sala de jantar. Entrada separada para o basement com um apartamento secundário, devidamente legalizado, com 2 quartos e uma grande cozinha. Perto da Square One, Go Station, Sheridan College e 403/401/QEW/Highways.

Gerrard E & Woodbine



Com três quartos, esta propriedade está situada num desejável bairro de Upper Beaches. Esta propriedade apresenta uma excelente oportunidade para renovar e personalizar a seu gosto. Com um investimento e criatividade, pode transformar esta casa no lar dos seus sonhos. Excelente bairro, perto de todas as comodidades, parques, escolas, lojas, restaurantes e elétrico à sua porta.

Eglinton & Caledonia



PARA ALUGUER
Uma casa inteira para alugar para uma única família. Esta deslumbrante casa de 3 quartos, com belos pisos de madeira, cozinha de sonho do chef, com aparelhos de aço inoxidável, armários bonitos e tectos altos. Cave acabada com casa de banho 3pc, e sala de recreação. Inclui garagem anexa para 1 carro + driveway privado. Muito perto da estação Eglinton LRT, parques, escolas, lojas. A minutos da Yorkdale Mall e rodovias principais.

Islington & Bloor & Dundas



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.



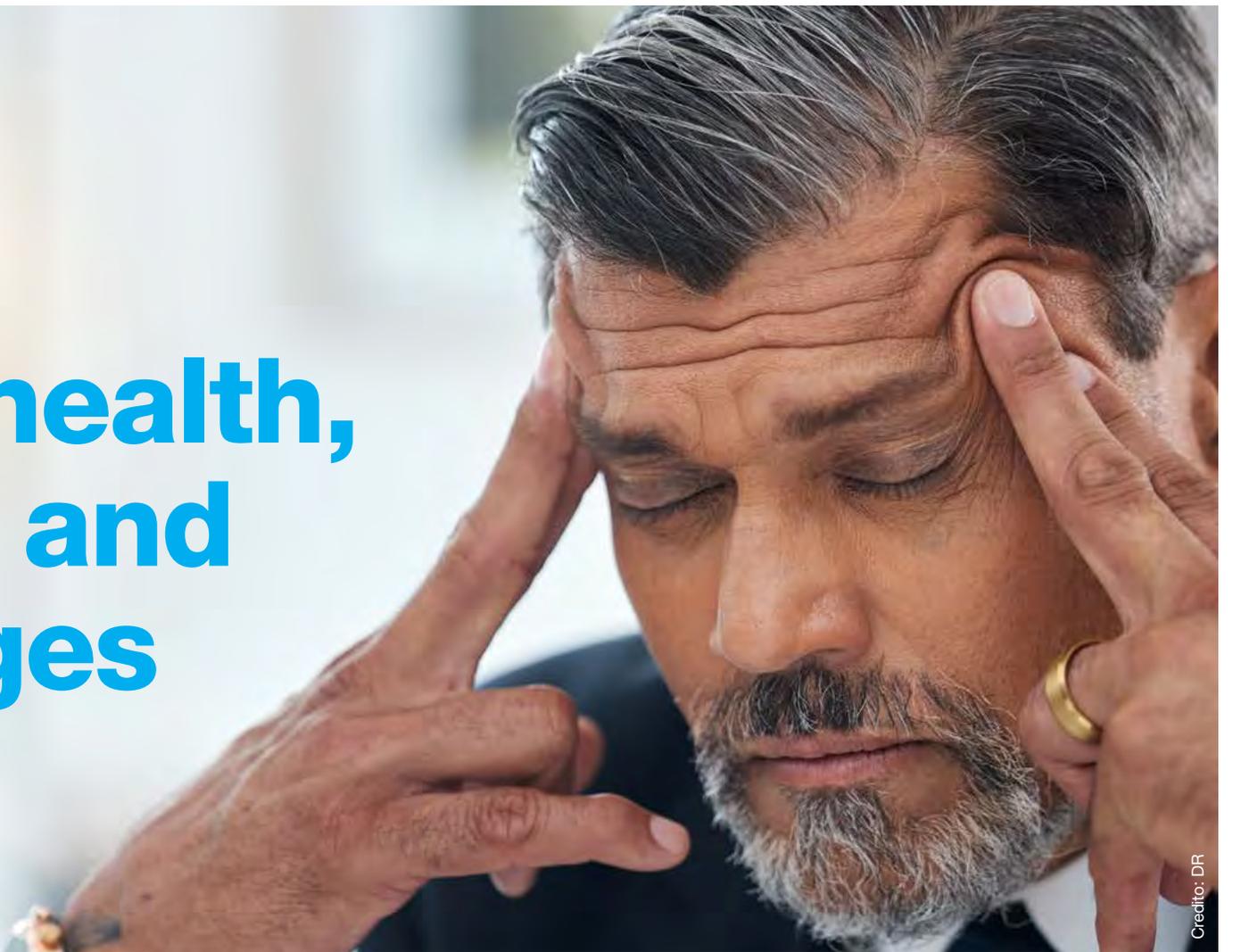
HAPPY Fathers Day



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
torontoimobiliaria.ca



Men's mental health, stigmas and challenges



Credito: DR

Vincent Black
Opinion



In recent years, discussions around mental health have become increasingly prevalent, shedding light on the importance of addressing and supporting individuals struggling with various mental health conditions. While progress has been made in breaking the stigma surrounding mental health, there remains a significant disparity in the way men and women experience and cope with mental health issues. Men's mental health is often considered an unspoken issue, with societal expectations and stereotypes often discouraging men from seeking help or openly discussing their struggles.

Historically, men have been conditioned to adhere to societal norms that promote stoicism, emotional suppression, and toughness. As a result, many men find it challenging to express vulnerability or admit to experiencing mental health issues, fearing judgment, perceived weakness, or a loss of masculinity. This cultural expectation often leads to men internalizing their struggles, which can have detrimental effects on their mental well-being.

Moreover, traditional notions of masculinity can hinder men from seeking profes-

sional help or even recognizing their own mental health needs. Instead of acknowledging feelings of anxiety, depression, or stress, many men resort to coping mechanisms such as substance abuse, risky behaviors, or social isolation to mask their emotional pain. This avoidance of seeking help can exacerbate mental health conditions and lead to long-term consequences for men's overall well-being.

Coping Mechanisms and Challenges...

Men often cope with mental health challenges differently from women. While women are more likely to seek emotional support from friends, family, or mental health professionals, men tend to rely on self-reliance and solitude. Some men may turn to physical activities, such as exercise or sports, to manage stress and improve their mood. Others may immerse themselves in work or hobbies to distract themselves from their inner struggles. However, these coping mechanisms, while helpful to some extent, may not address the underlying issues contributing to poor mental health. Without proper support and effective coping strategies, men may find themselves in a cycle of emotional distress and unhealthy behaviors that can further deteriorate their mental well-being.

How Men Can Be Helped...

To better support men's mental health, it is crucial to challenge societal norms that discourage emotional expression and

vulnerability in men. Encouraging open conversations around mental health, promoting self-care practices, and providing safe spaces for men to seek help without judgment are essential steps in addressing the unspoken issue of men's mental health.

Mental health awareness campaigns tailored to men, educational programs in schools and workplaces, and accessible mental health resources can help normalize seeking help and reduce the stigma associated with men's mental health struggles. Additionally, mental health professionals and support groups should be equipped to understand and address the unique challenges that men face in managing their mental well-being.

Comparison to Women's Mental Health...

While both men and women experience mental health challenges, there are notable differences in how they perceive, express, and cope with these issues. Women are more likely to seek help and talk openly about their emotions, leading to earlier intervention and treatment for mental health conditions. In contrast, the men's reluctance to seek help and societal pressures to conceal their vulnerabilities can result in delayed diagnosis and treatment of mental health disorders. Moreover, gender roles and expectations can influence the types of mental health issues that men and women are more likely to experience. For example, men may be more

prone to externalizing behaviors such as anger, aggression, and substance abuse, while externalizing their distress, while women may exhibit internalizing behaviors such as rumination, self-blame, and withdrawal.

Despite these differences, it is essential to recognize that mental health does not discriminate based on gender. Both men and women deserve access to quality mental health care, support, and resources to address their unique needs and challenges. By fostering an inclusive and understanding environment that encourages open communications and destigmatizes mental health issues for all individuals, we can create a society where everyone feels empowered to prioritize their mental well-being.

Men's mental health remains a pressing but often overlooked issue that requires greater attention and support. By challenging stereotypes, promoting mental health awareness, and providing accessible resources and services tailored to men's needs, we can help men navigate their mental health struggles and lead healthier, more fulfilling lives. Through empathy, education, and advocacy, we can work towards a future where men feel empowered to prioritize their mental well-being without fear of judgment or stigma. It is time to break the silence and address the unspoken issue of men's mental health with compassion and understanding.

WAR ROOM

Uncovering the why, where and how things unfold with Vince Nigro

Citytv

Saturdays 7:30 am

Global
DURHAM

Saturday 10:30 am
Sundays 10:00 am





Credito: DR

Defender a União Europeia de quem a quer enfraquecer

Paulo Pisco
Opinião



Nas próximas eleições para o Parlamento Europeu, a defesa da União Europeia, das suas conquistas e dos seus valores, é o objetivo mais importante, perante a ameaça dos extremismos que vão alastrando como um cancro pelos Estados-membros. A União Europeia está longe de ser perfeita, mas tem instituições sólidas e é seguramente a organização mais extraordinária criada pela vontade dos povos livres e democráticos, com enorme capacidade de adaptação à evolução geopolítica e sempre com a preocupação de aprofundar o seu funcionamento para representar melhor os europeus.

De todas as organizações multilaterais regionais que existem no mundo, é sem dúvida a que mais longe foi na integração das suas políticas e na partilha de recursos para servir objetivos de desenvolvimento coletivo dos Estados-mem-

bro que a compõem. Rege-se por valores e princípios como a paz, o respeito pelo Estado de direito e pela democracia, pela solidariedade, pelo humanismo, que são o núcleo central da sua identidade, que importa preservar a todo o custo. Num mundo global e muito competitivo, a força da União Europeia reside na unidade dos seus Estados-membros, nos seus valores, na sua pujança económica e política, no exemplo que representa para as nações. Mas, por isso mesmo, só com unidade será possível manter as muitas conquistas que já foram alcançadas e enfrentar os adversários e rivais do presente e no futuro, como a Rússia, a China ou os Estados Unidos, sobretudo se Donald Trump voltar a ser presidente. Não podemos esquecer o conflito permanente com a União Europeia e a vontade explícita de a enfraquecer, como ficou demonstrado com o seu apoio ao Brexit.

Portanto, a União Europeia precisa de se proteger de todos aqueles que, direta ou indiretamente, a procuram fragilizar e enfraquecer. A Rússia é o melhor exemplo, pela forma como tem procurado destruir a União Europeia a partir de dentro, através do financiamento de partidos e movimentos de extrema-direita que fazem do an-

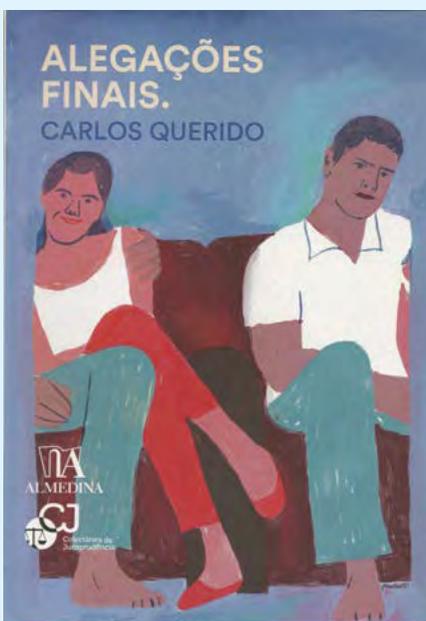
tiuropeísmo e das ideologias soberanistas um dos eixos centrais da sua ação política e que tem um dos seus defensores no Rassemblement National, de Marine Le Pen, aliado do Chega. Ainda recentemente foi denunciada a existência na Europa de uma rede de influência a favor da Rússia, com pagamentos a políticos de extrema-direita e da utilização de um site chamado Voice of Europe, que se destinava a interferir nas eleições europeias e a amplificar as mensagens de políticos antieuropeus. Aproveitando-se de um conjunto sucessivo de crises de vária ordem, das

dívidas soberanas à pandemia, das crises migratórias à crise inflacionista provocada pela guerra da Rússia contra a Ucrânia, esses partidos têm encontrado o terreno fértil para crescer, ameaçando agora como nunca muitas das conquistas alcançadas desde a criação da CEE, para bem dos povos e da paz na Europa. E por isso é tão importante nas próximas eleições para o Parlamento Europeu travar o crescimento dos partidos de extrema-direita direita, para evitar a desconstrução do projeto europeu.

Portugal deve muito do seu desenvolvimento, modernização e projeção no mundo à União Europeia, e sempre tem tido

também um papel ativo na consolidação do projeto europeu, com contributos relevantes de personalidades e governos socialistas para a Estratégia de Lisboa, para o Tratado de Lisboa ou a Carta dos Direitos Fundamentais.

As próximas eleições para o Parlamento Europeu serão, por isso, decisivas para a defesa das conquistas alcançadas, para um desenvolvimento económico e ambiental mais sustentável e competitivo, para uma Europa mais social e mais justa, para que a liberdade de circulação de pessoas continue a ser uma das nossas marcas de civilização, para enfrentar melhor outras potências e ameaças externas. Mas para isso é também preciso uma ampla mobilização dos portugueses e dos europeus para votarem, para impedir que a abstenção seja uma vantagem para a extrema-direita antieuropeia, deixando nas suas mãos aquilo que levou décadas a construir. Só assim se poderá evitar aquilo que aconteceu com o Reino Unido, que se deixou arrastar pelo extremismo e acabou fora da União Europeia, o que hoje a grande maioria dos britânicos já lamenta.



Carlos Querido

ALEGAÇÕES FINAIS

Há nesta narrativa de 223 páginas uma oscilação de dois mundos: harmonia e conflito. (Edições Almedina, revisão: Noémia Machado, capa: Mantraste, foto: Sandra Oliveira Pinto). Entre duas mortes (a do pai e a do filho) o protagonista procura no Amor a resposta à sua solidão.

Não por acaso no comboio a caminho de Coimbra quando João Francisco encontra Mariana leva na mão um exemplar de «Cem anos de Solidão» de Gabriel García Márquez.

E também não por acaso a narrativa

abre com uma citação de Jorge Luís Borges: «Procuram-se uma à outra as nossas solidões». João Francisco nunca fala da família e afirma-se «filho do mar» e Mariana é filha única de um casal de professores do Porto. O título do volume («Alegações finais») surge nas páginas 40, 50, 83, 99, 160 e 172, sendo referido duas vezes na 99 e na 160. O protagonista tem um cão que se atira ao gato de Mariana.

O choque é também entre os animais; o primeiro fiel e obediente, o segundo caprichoso e egoísta. Uma das expressões mais forte do conflito está na página 210 quando em Coimbra o caloiro deixa o ve-

terano das praxes em mísero estado: «levou seis pontos na cabeça, andou duas semanas a beber por uma palhinha e desistiu de apresentar queixa».

Num mundo que oscila entre a Justiça e o Direito, lê-se na página 50: «A justiça tem pouco a ver com a verdade».

O poema «Nau dos Corvos» de Ruy Belo surge duas vezes (páginas 46 e 214) sugerindo um lugar perto de Peniche com esse nome. Sempre a força da Geografia entre a harmonia do Amor e o conflito da Morte.

JCF

it's
SHOWTIME

Citytv Saturdays 7:30 am

Global
DURHAM

Saturday 10:30 am / Sundays 10:00 am



E no dia seguinte isto foi assim: Vitórias escassas, destaques positivos e derrotas significativas



Crédito: DR

Augusto Bandeira
Opinião



Meus caros leitores, isto é assim, eleições não se ganham, perdem-se, na minha opinião houve foguetes a mais da parte do PS, cantaram uma grande vitória, de tal modo que parece que, sem os outros partidos, tiveram 100% dos votos.

Se não me engano, nas recentes eleições europeias em Portugal, os resultados trouxeram algumas surpresas e revelaram mudanças no panorama político, embora alguns partidos tenham celebrado vitórias, essas foram escassas e até resultaram em perdas de deputados, mas em verdade se diga, a Aliança Democrática destacou-se positivamente ao manter a sua posição, depois do excelente trabalho

do jovem Sebastião Bugalho que desempenhou um papel importante durante o período de campanha.

Um jovem comentarista político e analista, na minha opinião, trouxe uma nova perspetiva ao debate público, a capacidade de articular ideias mais complexas de forma acessível e a sua presença constante na media ajudaram a captar um público mais jovem. Sebastião Bugalho destacou-se pela sua crítica dos diversos temas que eram apresentados pelos adversários, e a sua habilidade na forma como antecipava e previa as conversas nos debates.

Um jovem que se tornou uma voz influente na formação da opinião pública e, ao mesmo tempo, ajudou para que os debates tivessem sido mais informados e dinâmicos.

Já a esquerda, em geral, enfrentou uma dura derrota, eu quando vi o PNS a cantar vitória até pensei que tinha ganho com uma distância louca, tipo uns 10 a 15 por cento, mas não, foi uma diferença de 0.8% em

relação à AD. Por outro lado, o partido de extrema-direita, o CHEGA, teve a maior derrota. Os membros do partido liderado por André Ventura, apareceram com o nariz baixo, porque o Chega não conseguiu manter o impacto das eleições anteriores e perdeu terreno consideravelmente. Continua com os 50 deputados, o Ventura continua a pensar que só ele é que tem direito a falar, mas perderam força política. Este resultado é como uma rejeição às políticas populistas e às retóricas extremistas promovidas recentemente pelo Chega. Eu adorei a derrota do Chega, foi sem dúvida o maior perdedor.

A Iniciativa Liberal foi a grande vencedora e, por pouco, que não ultrapassava o Chega. Na minha opinião, os que votaram no CHEGA nas legislativas foi em protesto, parte dos que assim o fizeram não estão satisfeitos com as recentes atitudes do Chega na Assembleia da República, o encosto ao PS e sempre a serem do contra, ajudou a este resultado. Espero que isto tenha sido

um aviso, também acho que neste momento nenhum partido deseja eleições antecipadas, ficaram todos com o rabo preso.

Por outro lado, a esquerda radical, assim identico, o Bloco de Esquerda e o Partido Comunista Português, sofreram derrotas significativas, mostraram incapacidade de atrair novos eleitores e de manter o apoio anterior e com os fracassos a que se tem vindo a assistir, tudo isto resultou numa redução na representação no Parlamento Europeu.

Um resumo rápido, na minha opinião, as eleições europeias em Portugal revelaram vitórias escassas para alguns, um desempenho notável da AD e derrotas para a esquerda e extrema-direita, sendo assim, o cenário político continua a evoluir. A AD vai continuar a governar e, se o PS continuar com os teatros a que se tem assistido, corre o risco de, numas próximas, ver a AD ganhar com maioria, o bom de tudo, no final, foi ver o CHEGA a engolir um sapo.

Bom fim de semana.

Feliz Dia do Pai

Financiamento Imobiliário
Renovação de Financiamento
Investimentos
Private Mortgage
Refinanciamento
Precisa renovar a sua casa ou dinheiro extra?
100k aprovado em 24h

Power of Sale
Posso ajudá-lo a não perder a sua casa!
Fale comigo hoje!

TÂNIA AZEVEDO

✉ approvalswithtania@gmail.com

☎ 647-884-6287

📷 @azevedo_mortgages

Mortgage Agent Level 1
KINGSDALE MORTGAGE CENTRE INC. (LIC#13585)



PORTUGUESE CULTURAL
CENTRE OF MISSISSAUGA

O Centro Cultural Português de Mississauga
deseja a todos um Feliz Dia do Pai

AGENDA CULTURAL

16 DE JUNHO

12:00 PM

HASTEAR DA BANDEIRA & ARRAIAL À PORTUGUESA

ENTRADA GRATUITA, GASTRONOMIA TÍPICA PORTUGUESA
(SARDINHAS, BIFANAS, COZIDO À PORTUGUESA, ETC.)
E COM ATUAÇÃO DA KARMA BAND E CHAMARRITA
DA ILHA DO PICO (PORTUGAL)

19 DE JUNHO

12:00 PM

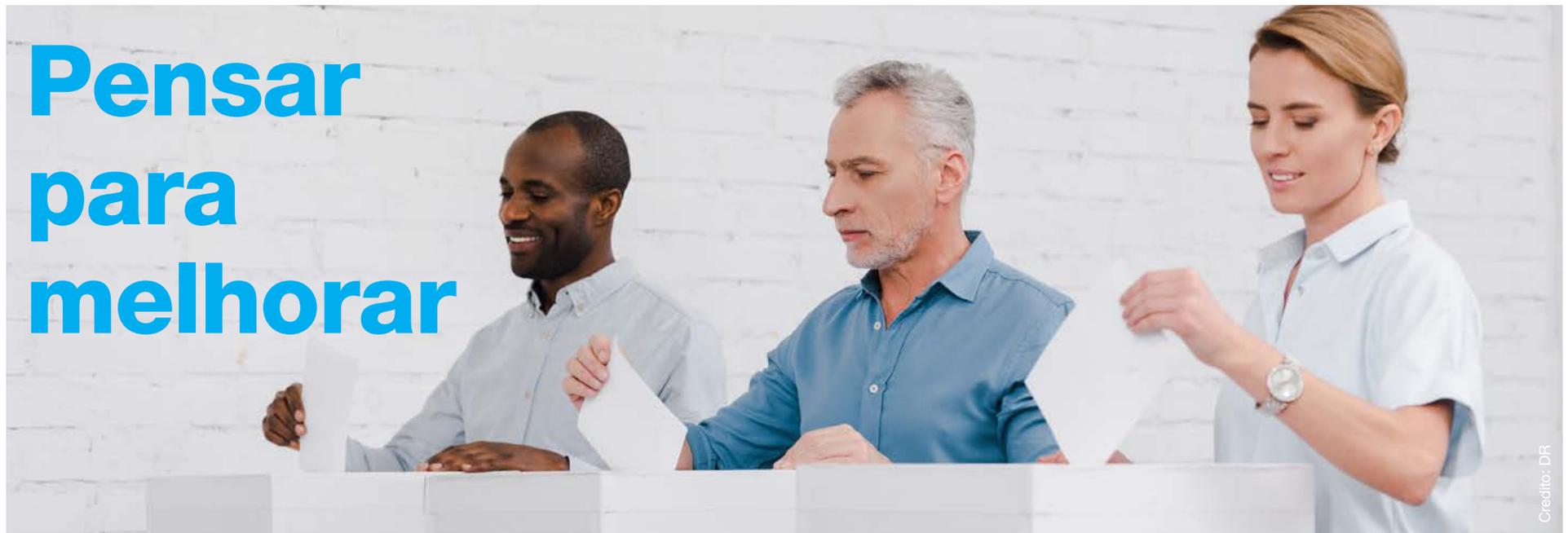
ANNUAL GOLF TOURNAMENT
ROYAL ONTARIO GOLF CLUB

53 QUEEN STREET NORTH - MISSISSAUGA, ONTARIO, L5N 1A2

Reservas e marcações
(905) 286.1311

Siga-nos nas redes sociais

[f](#) [i](#) [pccmississauga](#) | pccmississauga.ca



Pensar para melhorar

Vítor M. Silva
Opinião



Agora que podemos respirar um pouco sobre atos eleitorais, que têm sido muitos e intensos, gostava de vos apresentar algumas ideias de governação que podem alavancar o nosso Portugal e trazer mais justiça social. Maquiavel defende a ideia de que um estado forte depende de um governante eficaz, e para que ele seja bom, ele deve ter boas habilidades políticas.

Analizando as últimas eleições, deparamo-nos com votos de protesto muito pela política migratória ou sobre injustiças gerais, é difícil muitas vezes justificar determinadas situações ao eleitor, mas temos de perceber e dar a perceber, que existem questões muito importan-

tes também relativas à economia e à vida profissional do povo português. Atendendo a que estes votos de protesto foram, no passado, de partidos ao centro, o que será necessário para que estes voltem? O que aqui vos vou deixar são ideias minhas e que não são retiradas de qualquer programa de governo. Assim: ajuda em cuidados infantis durante horários de trabalho inconvenientes; aumentar o número de trabalhadores que trabalham com emigração, no sentido de dar mais e melhores condições a quem escolhe o nosso país para viver e trabalhar; na indústria e na agricultura, os nascidos no estrangeiro são responsáveis pelo aumento do emprego; fazer um estudo sério sobre o apoio governamental ao trabalho a tempo reduzido, e pensar seriamente na semana dos quatro dias; garantir o acesso à educação para todos com mais qualidade

Muitos pais que exercem profissões ativas atualmente têm dificuldade em conciliar o trabalho com as necessidades familiares e as férias prolongadas dos filhos, o que

conduz a um aumento do stress. Portanto, ajudava introduzir uma semana extra de licença parental remunerada para cada progenitor com filhos entre os 4 e os 14 anos.

Como resultado das alterações demográficas, com mais idosos, mas também mais crianças, será necessário empregar muito mais trabalhadores na assistência social nos próximos anos.

Quando investimos nas pessoas, elas podem participar e contribuir. Quando mais pessoas participam e contribuem, mais a economia cresce. É quando a necessidade de investimento se torna maior do que os recursos disponíveis, durante um curto período, que os problemas sociais aumentam. Depois, crescem o desemprego e a segregação com todas as suas consequências, como a sobrelotação, a criminalidade e o que chamamos de sociedades paralelas.

É muito urgente que todos os que vivem em Portugal tenham oportunidades iguais em termos de educação, cuidados de saúde e habitação. Cada pessoa que vive no nosso

país deve ter direito ao trabalho, à igualdade e à dignidade.

Vejo com preocupação que muitos portugueses, mesmo com trabalho “garantido”, não conseguem fazer face às suas finanças em caso de doença prolongada ou desemprego, de terem os seus salários e condições de trabalho reduzidos devido à concorrência desleal ou a sofrerem um acidente de trabalho. Temos de humanizar a ajuda a quem precisa, o governo não é mais, nem deve ser, a Santa Casa que dava esmolas antes do 25 de abril de 1974.

Na área do ambiente, vamos ter um ministério ao nível dos outros, não vendo, em quem entende, o que deve ser feito com as alterações climáticas como meia dúzia de hippies de óculos redondos. Temos de dar importância a quem a tem.

Política é a arte de se comunicar, construindo relacionamentos inteligentes para desenvolver projetos inovadores para o bem comum de todos” - Deferson Lima

LEÃO D'OURO

RESTAURANT | PATIO | TAKE-OUT



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

Duarte Fernandes

Empreendedor e benemérito da comunidade portuguesa na ilha britânica de Jersey

Daniel Bastos
Opinião



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

Nos vários exemplos de empreendedores portugueses da diáspora, cada vez mais reconhecidos como uma mais-valia estratégica na promoção internacional do país, destaca-se o percurso inspirador e de sucesso de Duarte Fernandes, conhecido empresário da comunidade portuguesa na ilha de Jersey. Um território britânico, localizado entre a costa da França setentrional e na costa sul da Inglaterra, que conjuntamente com Guernsey, forma as Ilhas do Canal. E onde, segundo dados estatísticos, vivem e trabalham cerca de 9 mil cidadãos portugueses, maioritariamente madeirenses, 8% do total da população da ilha de Jersey, mas cuja presença efetiva poderá rondar mesmo o dobro da população de origem lusa.

Natural do Faial, freguesia do município de Santana, localizada no nordeste da ilha da Madeira, Duarte Fernandes emigrou em 1995, com 20 anos de idade, para Jersey em demanda de melhores condições de vida, na esteira de muitos conterrâneos afetados

pela falta de oportunidades profissionais na pérola do Atlântico nos anos 90.

A chegada a Jersey, a maior das Ilhas do Canal, num período de incremento da emigração lusa para o território britânico, marca o início de um percurso de vida de um verdadeiro “self-made man”. O esforço e a resiliência, valores coligidos no seio familiar, Duarte Fernandes é o mais velho e o primeiro de seis irmãos a emigrar, forjaram uma ética de carácter e de trabalho que impeliram desde cedo o jovem emigrante madeirense a trabalhar como porteiro da noite num estabelecimento hoteleiro, e simultaneamente a estudar e a aperfeiçoar a língua inglesa.

“Os empreendedores reais têm o que eu chamo de três Ps (e, acreditem-me, nenhum deles significa permissão). Os empreendedores reais têm uma paixão por aquilo que estão a fazer, um problema que precisa de ser resolvido, e um propósito que os impulsiona para a frente.”

Duarte Fernandes • CEO Sonnic Cleaning

A precariedade laboral no ramo hoteleiro, levaria um ano depois o emigrante madeirense a trabalhar numa empresa de limpezas. Uma experiência profissional que funcionou como antecâmara para o dealbar de uma carreira profissional fulgurante

nesta área, porquanto em 1996 criou a Sonnic Cleaning, uma empresa que assente num crescimento com qualidade, chegou em 2003 à ilha de Guernsey, e é hoje a maior empresa de prestação de serviços em limpezas e manutenção em Jersey, empregando cerca de 200 funcionários, entre os quais 150 portugueses, na sua maioria madeirenses.

O relevante trabalho e ação empreendedora de Duarte Fernandes, que nunca olvida as raízes e apoio aos seus patrícios, concorreram para que no ano passado, o então Secretário de Estado das Comunidades Portuguesas, Paulo Cafôfo, no decurso de uma visita oficial às ilhas de Jersey e Guernsey, tenha agraciado o emigrante e empresário “em reconhecimento do carácter empreendedor que o notabilizou entre a comunidade portuguesa residente em Jersey”.

Nesse mesmo ano, a Associação Comercial e Industrial do Funchal – Câmara de Comércio e Indústria da Madeira (ACIF-CCIM), no âmbito do Dia do Empresário, distinguiu também o empresário da diáspora com o “Prémio Carreira”. Sendo que já no início de 2024, a Câmara de Santana, entregou ao ilustre filho da terra um voto de louvor, aprovado pela Assembleia Municipal de Santana, no qual expressa toda a gratidão e orgulho no empresário, natural da freguesia do Faial.

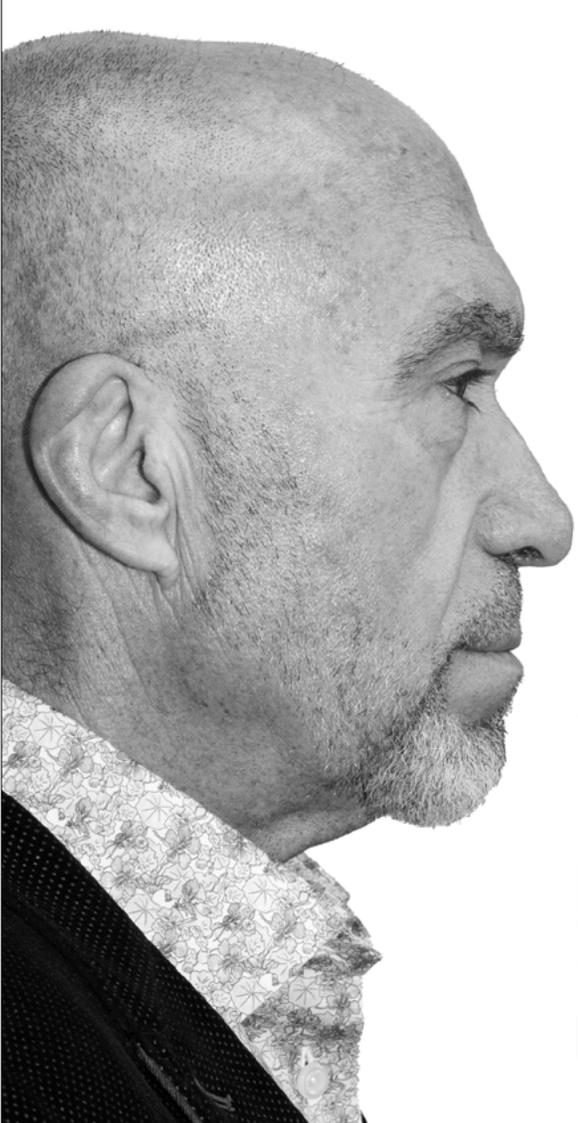
O voto de louvor foi entregue pouco tempo depois da eleição do emigrante e empresário madeirense como conselheiro para as Comunidades Portuguesas no Reino Unido, na primeira vez que Jersey elegeu um conselheiro. Contexto que levou a edilidade santanense a destacar que como “conselheiro terá agora a oportunidade de ser uma

voz mais próxima das instituições que tutelam os interesses dos nossos emigrantes”.

Uma das figuras mais conhecidas da comunidade portuguesa em Jersey, o exemplo de vida do empreendedor e benemérito Duarte Fernandes, cuja empresa de referência na prestação de serviços de limpeza, manutenção e gestão de condomínios já se estabeleceu na Pérola do Atlântico, patrocinando inclusive a equipa sénior de futebol masculino do clube madeirense Santacruzense, lembra-nos a visão do reputado empresário norte-americano Michael Dell: “Os empreendedores reais têm o que eu chamo de três Ps (e, acreditem-me, nenhum deles significa permissão). Os empreendedores reais têm uma paixão por aquilo que estão a fazer, um problema que precisa de ser resolvido, e um propósito que os impulsiona para a frente”.



Duarte Fernandes – ©CEO Sonnic Cleaning




here's
the thing...

CAMOESTVplus.com

**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





Sábado às 10h30 e Domingo, às 10h



Sábado às 7h30 da manhã



Aida Batista
Opinião



Chama-se Iqbalh, é proveniente do Bangladesh e vive entre nós, na cidade de Póvoa de Varzim. Sabendo que a comitiva de André Ventura andava por aquela zona, numa arruada, ganhou coragem para se aproximar dele e lhe falar. Queria perguntar-lhe, olhos nos olhos, a razão de o seu partido ter um discurso racista. Foi comovente ouvir um homem, desfeito em lágrimas, a queixar-se da sua condição de imigrante. De como teve de mandar embora a sua filha, já nascida em Portugal, acossado pelo medo da reação dos que, apontando o dedo, lhe gritavam na cara: imigrante, imigrante!

Iqbalh ainda não domina o português de forma fluente, mas é-lhe já suficiente para se fazer entender. E foi assim que confessou

fazer tudo direitinho, insistindo no “fazer tudo direitinho”, como uma criança que se porta bem. Era isso que as palavras dele queriam dizer – que acata e cumpre as regras do nosso país.

Por ironia, a sua ocupação – aquela que lhe permite manter a família e contribuir com os descontos para a nossa segurança social – consiste em cortar cravos numa estufa. É provável que Iqbalh não saiba o valor simbólico dos cravos na revolução que este ano celebra 50 anos. Por isso, não se deve ter dado conta de que cada pé que corta deveria ser mais uma flor na lapela da sua liberdade de viver tranquilamente no país que escolheu para ser feliz. Mas percebeu que está rodeado de jardineiros muito zelosos deste jardim à beira-mar plantado, que não admite flores de cor diferente a destoar no conjunto do canteiro onde se semeiam ressentimentos.

Iqbalh foi apenas um rosto, uma voz entrecortada de lágrimas que, perante a comitiva e jornalistas, ousou falar em nome de tantas outras vozes silenciadas pela an-

gústia de não poderem ser pessoas por inteiro.

Ventura ouviu, calou e, incomodado, abreviou o passo. A voz indignada com que tantas vezes brada contra outras situações ficou muda, sem uma palavra de conforto para com um pai que se viu obrigado a afastar a sua filha de um grupo incubador de ódios. Da sua comitiva, contudo, soltaram-se remoqueos perfeitamente audíveis: - Viva Portugal! Parem de lhe dar palco! Ainda há portugueses neste país! Volta para a tua terra!

Ventura calou, calou a resposta que devia ter dado e não deu. Pior ainda foi não ter sabido calar nenhuma das vozes que, despidoradamente e mais uma vez, bradaram que este era o tipo de imigrante que não seria bem-vindo em Portugal. Ventura pecou por omissão, mas o seu silêncio falou bem alto, e disse tudo quanto o seu programa defende sobre a imigração.

Segundo dados do Banco de Portugal, em quatro anos o peso dos trabalhadores estrangeiros passou de 6% para 13%. Sabe-

mos como a sua vinda tem estado a contribuir para um equilíbrio da nossa pirâmide demográfica, bem como para a sustentabilidade da nossa segurança social. Sabemos que o verão já chegou e, com ele, uma necessidade cada vez maior de mão de obra para a agricultura, restauração e setor do turismo. Sabemos que todas as estruturas do país parariam, num cenário em que os imigrantes, de um dia para o outro, deixassem de trabalhar.

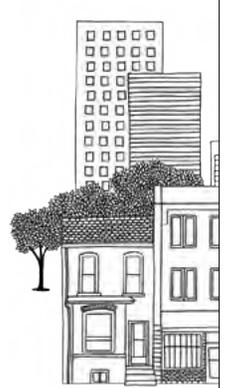
O tecido humano do nosso país mudou. É uma realidade com que temos de aprender a viver e a conviver. Infelizmente, há quem continue a tapar o sol com uma peneira, esquecendo-se de que este quando nasce é para todos, por mais negras que sejam as nuvens de racismo com que o queiram esconder.

No Canadá, junho é o mês em que, com as mais diversas iniciativas, se celebra a Herança Portuguesa. Oxalá, possamos um dia celebrar junho com todas as comunidades aqui residentes. Tal gesto só nos engrandeceria. Como país e como povo!





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

COMUNIDADE



Em Toronto

Portugal saiu à rua, de novo!

A Parada de Portugal saiu da Landsdowne Avenue em direção à Dundas, às 9 horas da manhã. Nem o horário mais matinal, nem o tempo instável que se tem feito sentir em Toronto, impediram que os portugueses tornassem a sair à rua, para exhibir orgulhosamente, Portugal. Crianças, jovens, mais velhos, todos se deixaram envolver mais uma vez por esta festa que é o ponto alto de todo um mês dedicado a Portugal, neste lado do Atlântico.

Em nome a Aliança dos Clubes e Associações Portuguesas do Ontário, ACAPO, Katia Caramujo fez questão de agradecer a todos os que puderam e quiseram comparecer - “em nome da ACAPO

queria desejar mais uma vez um feliz Dia de Portugal, uma feliz Semana de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas. Queria também agradecer a toda a comunidade por nos ter ajudado com a logística deste ano. Sei que 9 da manhã não é o ideal, mas estamos temos um dia fantástico, por isso toda a gente apareceu e vamos ter um dia lindo”.

De Portugal, em representação do Governo, veio assistir e participar na Parada, o Sr. Secretário de Estado Adjunto e da Defesa Nacional, Álvaro Castelo Branco, que falou com a nossa reportagem - “primeiro quero dizer que é com muito gosto que estou cá hoje na comemoração do Dia de Portugal, dia 10 de junho, numa comunidade que para nós é extremamente importante

porque não só é das maiores, como é também das mais reconhecidas e a mensagem que quero deixar é que Portugal não se esquece de vós e está convosco e por isso mesmo estamos cá hoje”.

Também o Embaixador de Portugal no Canadá esteve presente, como já vem sendo hábito há 3 anos - “é a terceira vez, de facto e fico sempre muito impressionado. É um espetáculo único. Eu já estive em outros destinos diplomáticos, onde também há uma importante comunidade portuguesa, mas com esta força, com esta mobilização nunca tinha visto.”

Ana Luísa Riquito, na qualidade de Cônsul-Geral de Portugal em Toronto, mostrava-se particularmente feliz por estar a caminhar em pleno Little Portugal, rodeada

de tanta portugalidade - “Viva Portugal! Vivam as Comunidades em todas as suas declinações. Ouvem-se aqui muitos sotaques e isso é um sinal da modernidade da nossa comunidade e isso faz-me muito feliz”.

Quem estava também muito feliz e muito orgulhoso por estar a integrar mais uma Grandiosa Parada de Portugal era o luso-canadiano Charles Sousa, deputado federal - “tenho muito orgulho por causa dos exemplos dos portugueses. Muita gente da nossa comunidade desenvolve trabalho, no Canadá, com uma importante posição social, económica, seja o que for, levantam o nosso estandarte lusitano e isso é importante, mas mais importante que isso a segunda e terceira geração que nasceram aqui no Canadá têm orgulho em serem por-





tugueses. Tenho muito orgulho nisso, obrigado a todos”.

Muitos outros políticos, como já é habitual, fizeram questão de prestigiar com a sua presença este evento de grande significado para a comunidade portuguesa residente no Canadá, nomeadamente: Olivia Chow – Mayor de Toronto; Alejandra Bravo – Vereadora por Davenport em Toronto; Julie Dzerowicz – Deputada Federal; Marit Stiles – Deputada Provincial e muitos outros caminharam lado a lado com os portugueses na Parada de Portugal.

Na Parada deste ano a comunidade angolana também se fez representar e Joyce Santos, presidente da Angolan Community of Ontario, disse que tinha o “coração super feliz. Estamos contentes porque estamos a representar o que é Angola nas comunidades de expressão portuguesa. É um prazer podermos estar aqui a representar quem nós somos de alguma maneira”.

A festa da Parada misturou-se de novo com o Do West Fest, que dinamiza a zona do Little Portugal durante todo o fim de semana, mas contou também com a participação de alguns artistas musicais como Tiago Maroto; Mário João Estrelinha; e Rice & Mango.

O tradicional festival de folclore, Raízes do Nosso Povo, que faz sempre parte da celebração de Portugal em Toronto, este ano abrigou-se na Casa do ALENTEJO e Laurentino Esteves, na qualidade de Relações-públicas daquele clube comunitário explicou porquê - “por causa do tempo que podia não ajudar. Aliás, não ajudou porque choveu nos últimos dias e o Estádio de Futebol onde o espetáculo ia ter lugar não estava em condições sequer para se montar um palco.

Na qualidade de relações-públicas da Casa do ALENTEJO estou muito contente por ver a casa cheia de gente de todo o país. Estamos dentro de uma casa portuguesa, desta vez é na Casa do ALENTEJO, para a próxima poderá ser outra casa qualquer. Celebramos Portugal com dignidade.”

MB/MS

Fotos: Francisco Pegado





Celebração do Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas na cidade de Toronto

A cidade de Toronto, foi palco das comemorações do 10 de junho, Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas, que é celebrado um pouco por todo o Canadá. Os eventos foram organizados pela Aliança dos Clubes e Associações Portuguesas de Ontário, também conhecida por (ACAPO) e parceiros.

Os diversos momentos preparados para assinalar a efeméride foram acompanhados por figuras da política portuguesa, canadiana, corpo diplomático de vários países, vários membros de alguns dos Clubes e Associações pertencentes a ACAPO e público em geral.

A manhã começou com o já tradicional hastear da bandeira da República Portuguesa na Câmara Municipal de Toronto. De seguida, a Proclamação do Dia de Portugal foi assinalada na Assembleia Provincial de Ontário.

Dando continuidade às celebrações, o High Park, o maior parque público de Toronto, esteve mais uma vez em evidência, já que lá se encontra o monumento dos Pioneiros Portugueses, dedicado como o nome indica, aos 218 bravos imigrantes pioneiros portugueses que, no dia 13 de maio de 1953, chegaram à doca 'Pier 21' em Halifax, na Nova Escócia, a bordo do navio Saturnia.

Este ano os alunos da escola de português do First Portuguese Canadian Cultural Centre, entoaram os hinos de Portugal e do Canadá e emocionaram todos os presentes, mostrando que o futuro está em boas mãos.

Depois de um outro momento de celebração junto do Galo de Barcelos, no coração do Little Portugal o dia terminou na Camões Square, com uma homenagem a Luís Vaz de Camões, no ano em que os portugueses espalhados pelo mundo celebram o quinto centenário do nascimento do poeta.

Várias foram as mensagens de parabéns e encorajamento para a comunidade portuguesa no Canadá

“é um prazer dar as boas vindas a comunidade portuguesa na Câmara Municipal de Toronto, e expressar por parte da Câmara e da presidente da Câmara e dos municípios de Toronto os parabéns por esta data tão importante” A Vereadora acrescentou ainda que “é um privilégio servir a comunidade de Davenport, o bairro com maior número de portugueses em Toronto e estou muito feliz em estar com a comunidade e sentir o que expressam o orgulho de se-

rem portugueses” - **Alejandra Bravo - Vereadora pelo Círculo Eleitoral - Davenport**

“Gostaria de desejar a todos os membros da comunidade portuguesa um feliz Dia de Portugal e mês da herança portuguesa e que desfrutem em segurança e acompanhados da boa culinária portuguesa. Viva!!!” - **Kristyn Wong-Tam - Deputada Provincial pelo Círculo Eleitoral - Toronto Centre**

“sinto-me muito emocionada, é um conjunto de eventos muito tocantes, porque aqui, há um reconhecimento um pouco por parte de todas as instituições do contributo histórico e atual dos portugueses para a economia, cultura, artes, ciência para o mundo universitário no Ontário e em especial em Toronto. As marcas da comunidade portuguesa são bem visíveis um pouco por toda a parte, na gastronomia, no nome de algumas ruas etc, por isso sinto-me muito feliz e muito orgulhosa, foi um grande dia. A melhor definição para este dia seria diversidade e unidade. Os portugueses demonstram aqui coesão dentro da sua diversidade. Diversidade geracional - nós temos portugueses mais seniores, portugueses mais jovens. Diversidade regional - tivemos connosco ranchos folclóricos do Norte, do Sul, do Alentejo das ilhas e enche-me de esperança no futuro. Estou certa de que esta comunidade vai continuar a dar grandes contributos para a sociedade canadiana e também para Portugal”. - **Ana Luísa Riquito - Cônsul-Geral de Portugal em Toronto**

“este foi o primeiro ano das celebrações do dia de Portugal, de Camões e das Comunidades para Ana Luísa Riquito, a nova Cônsul-Geral de Portugal em Toronto, e acredito que conseguimos demonstrar mais uma vez a força e o orgulho que nós temos nesta comunidade, o peso que todos os lusos-canadianos têm tido a todos os níveis. Acredito que ficou bem patente que a nossa comunidade tem causado um impacto nesta cidade. Quanto à ACAPO, Aliança dos Clubes e Associações de Ontário e para os membros e voluntários, reconheço que seja um dia difícil porque são muitos tributos e cada um tem a sua importância. Não podemos escolher um só, todos fazem parte da nossa história. É muito importante continuarmos a fazer os tributos, não só para

manter as nossas raízes, mas também para que as gerações mais novas não esqueçam das nossas origens e percebam do impacto da nossa comunidade e sintam-se orgulhosos em aprender e ganharem o gosto pela língua portuguesa, dançar os nossos folclore, em tocar os bombos, jogar futebol nas academias luso, e representar a portugalidade em todos os níveis da sociedade. Continuaremos a fazer os tributos todos os anos para que não sejamos esquecidos”. - **Presidente do Conselho de Presidentes da ACAPO**

O Governo Federal do Canadá reconheceu formalmente o dia 10 de Junho como o Dia de Portugal e, a partir de 8 de novembro de 2017, o mês de junho como o mês da herança portuguesa no Canadá.

O mês de junho, é celebrado por quase meio milhão de portugueses e lusodescendentes e também por cidadãos canadianos de diferentes origens.

Estas celebrações mostram-nos a importância do passado e do futuro, para que a cultura portuguesa continue presente no Canadá em todas as esferas da sociedade.

Texto e Fotos: Francisco Pegado/MS



Ontário transferiu 424 pessoas para lares de idosos que não escolheram

Mais de 400 pacientes foram forçados a ir para lares de idosos do Ontário para os quais não queriam ir e a taxa dessas mudanças está a aumentar, segundo a The Canadian Press.

De 20 a 261 doentes que foram transferidos para lares de longa duração desde a entrada em vigor de uma lei que permite essas transferências no final de 2022, 424 tiveram alta e foram transferidos para um lar de idosos que não escolheram, informou o gabinete do ministro dos cuidados de longa duração. Cerca de um terço desses pacientes foram transferidos apenas em fevereiro e março, os últimos dois meses para os quais os dados estavam disponíveis. E uma mulher enfrenta uma taxa hospitalar de \$ 26,000 de acordo com as disposições da lei que sua família não planeja pagar.

No verão de 2022, poucos meses depois de Doug Ford e os seus Conservadores Progressistas terem obtido uma vitória esmagadora nas eleições, o governo apresentou o Projeto de Lei 7, num esforço para abrir

espaço hospitalar muito necessário. A província aprovou o projeto de lei em poucos dias, ignorando um estudo em comissão, o que desencadeou uma tempestade de raiva por parte da oposição e dos idosos.

A lei destina-se aos chamados doentes de nível alternativo de cuidados que têm alta hospitalar, mas precisam de uma cama de cuidados prolongados e ainda não têm nenhuma. Os hospitais podem enviar esses doentes para lares de idosos que não sejam da sua escolha, até 70 quilómetros de distância, ou até 150 quilómetros no norte do Ontário, se houver vagas nesses locais primeiro.

Os críticos afirmam que a grande maioria das pessoas nessa situação sentir-se-ia suficientemente ameaçada pela perspectiva de pagar taxas elevadas para cumprir a lei. O Ministério da Saúde informou que sete pessoas em toda a província foram penalizadas com 400 dólares por dia. Recusa-se a revelar os montantes totais que os doentes estão a pagar, mas pelo menos uma família recebeu uma fatura de \$26.000.

CBC/MS



Michele Campeau, à esquerda, visita a sua mãe, Ruth Poupard, 83 anos, no Hotel-Dieu Grace Healthcare, onde esta recupera de uma fratura na anca, em Windsor, Ontário, a 3 de abril de 2024. Poupard acumulou mais de 20.000 dólares em contas hospitalares depois de se ter recusado a mudar-se para um lar de idosos que não escolheu. (Dax Melmer/CP)

Polícias do acidente de viação na Hwy 401 não querem falar com a SIU

A polícia do Ontário partilhou mais informações na quarta-feira (12) sobre o estado da sua investigação em curso sobre uma perseguição a um carro da polícia na autoestrada 401 que resultou na morte de quatro pessoas, incluindo uma criança, em abril.

Num comunicado, a Unidade de Investigações Especiais (SIU) afirmou que os dois agentes que estão a ser investigados não concordaram com uma entrevista, nem forneceram as suas notas de serviço.

No seu sítio Web, a SIU afirma que isto está dentro do seu direito legal, uma vez que, quando um agente se torna o foco de uma investigação, é-lhe dada a mesma oportunidade que aos cidadãos, ao abrigo da Carta, de se protegerem contra a autoincriminação.

A agência também disse que está atualmente a entrevistar 19 agentes, conhecidos como testemunhas, que estiveram envolvidos na colisão. Em maio, dias após o acidente, a SIU disse que apenas quatro testemunhas foram designadas.

A SIU está também a falar com testemunhas civis. Até à data, 36 foram identificadas e entrevistadas. Diz ainda que tem mais de 100 vídeos relacionados com o acidente, recolhidos de carros, drones, câmaras de vigilância, do Ministério dos Transportes e de civis.

O acidente de 29 de abril ocorreu após uma perseguição policial que começou com

um alegado assalto a uma loja de bebidas em Bowmanville, Ontário, no município regional de Clarington. A polícia perseguiu o suspeito enquanto este conduzia na contramão na autoestrada 401 em Whitby, cerca de 50 quilómetros a leste de Toronto.

CBC/MS



Credito: DR

LOCAL



Credito: DR

Construção da Linha do Ontário é insuportável, dizem os residentes

Na Booth Avenue, em Riverdale, há momentos em que os vizinhos se reúnem nos seus alpendres a meio da noite. Dizem que é por terem sido acordados por obras ao lado das suas casas. “Venho cá fora e estão a bater à uma e meia da manhã”, diz Janice Lachapelle. “Ninguém consegue dormir.”

A construção é para a Linha de Ontário - uma nova linha de metro de 15,6 quilómetros que irá do Exhibition Place, passando pelo centro da cidade, até ao Ontario Science Centre.

A Metrolinx afirma que se trata da maior expansão de transportes da história do Canadá e que está sempre a analisar todas as medidas disponíveis para atenuar os desafios para as pessoas que vivem nas imediações da construção. Mas um grupo de residentes afirma que a sua saúde e as suas casas não estão a ser tidas em consideração. “Estamos no limite da nossa capacidade”, disse Lachapelle, acrescentando que tem sido submetida a tratamentos contra o cancro e está preocupada com o impacto do ruído e da falta de sono na sua saúde. “Tudo na nossa casa está a vibrar. Os meus porta-retratos deslocaram-se, os meus copos deslocaram-se, tenho medo que o telhado se desmorone.” A casa de Lachapelle tem mais de 100 anos e ela está preocupada com possíveis danos.

Para reduzir os impactos da construção da Ontario Line nesta área, a Metrolinx

afirmou num comunicado que está a instalar barreiras acústicas com pelo menos cinco metros de altura. “Estão também a ser instalados novos muros de contenção no corredor ferroviário e, logo que estes estejam concluídos, construiremos as barreiras acústicas por cima deles”, refere o comunicado.

A agência de trânsito afirmou que está a sequenciar as atividades de trabalho mais ruidosas durante o dia e as menos perturbadoras durante a noite, utilizando equipamento com controlos de atenuação do ruído e ajustando as suas operações no local e as metodologias de trabalho para reduzir as perturbações. Também disse que está a utilizar equipamento menos perturbador e a garantir distâncias adequadas entre o equipamento ruidoso e as propriedades residenciais adjacentes. “Além disso, dispomos de vários monitores de ruído e vibração para garantir que os impactos da construção se mantenham dentro de níveis aceitáveis”, refere o comunicado.

A Metrolinx afirmou que está sempre a trabalhar com os proprietários de casas e oferece-se para realizar avaliações estruturais em casos de potenciais danos. “Trabalhamos com engenheiros experientes que analisam e fornecem orientações sobre mitigações e reparações e, em todos os casos em que ocorram danos em resultado das nossas atividades de construção, repararemos os danos”, afirmou a agência.

CBC/MS

Esfaqueamento em autocarro dos TTC fere 2 homens, 1 foi detido

Um esfaqueamento num autocarro dos TTC em Etobicoke deixou dois homens feridos, um dos quais está agora sob custódia, informou a polícia.

O esfaqueamento ocorreu no autocarro Prince Edward 66, no sentido norte, na zona das estradas Berry e Park Lawn, a norte de The Queensway, segundo a agência de trânsito. A polícia foi chamada ao autocarro por volta das 5:50 p.m.

A polícia disse no X, anteriormente Twitter, que recebeu uma denúncia de dois homens a discutir no autocarro e

de dois homens a serem esfaqueados. Quando chegaram ao local, encontraram um homem com ferimentos graves, mas sem risco de vida. Foi levado para o hospital, mas encontra-se sob custódia policial.

O segundo homem fugiu do autocarro, mas foi localizado mais tarde no hospital, onde estava a receber tratamento para ferimentos que não punham em risco a sua vida. Não foi detido.

A polícia disse que não sabe se o acusado e a vítima se conheciam e que as circunstâncias que levaram ao esfaqueamento não são claras.

CBC/MS

CANADÁ



Credito: DR

Canadá contribui com 5 mil milhões de dólares para o novo acordo do G7

O Canadá vai contribuir com 5 mil milhões de dólares para um novo plano de ajuda à Ucrânia na sua luta contra a Rússia, enquanto os líderes do G7 se reúnem em Itália, de acordo com um funcionário do governo.

O Primeiro-Ministro Justin Trudeau e os outros líderes de sete das economias mais avançadas do mundo estão a finalizar um novo acordo para utilizar os bens russos congelados para ajudar o Presidente ucraniano Volodymyr Ze-

lenskyy após os ganhos russos no campo de batalha.

Um funcionário do governo disse que a nova contribuição financeira do Canadá fará parte do acordo que está a ser elaborado. Os Estados Unidos, com o apoio do Canadá, propuseram utilizar os juros de cerca de 200 mil milhões de euros de ativos russos congelados, detidos principalmente na Europa, para garantir um empréstimo bancário de 50 mil milhões de dólares americanos para apoio contínuo à Ucrânia. “Penso que os principais pontos de partida serão decididos, mas alguns dos pormenores ainda terão de ser trabalhados por especialistas, de acordo com um calendário definido”, afirmou o conselheiro de segurança nacional da Casa Branca, Jake Sullivan, sobre as discussões.

O anúncio canadiano surgiu antes do encontro de Trudeau com Zelenskyy, na quinta-feira (13), em Itália.

Trudeau apresentou pela primeira vez a proposta de utilização dos ativos apreendidos do Banco Central russo em fevereiro, durante uma reunião do G7, informou o governo. No mês passado, a vice-primeira-ministra Chrystia Freeland encorajou os ministros das finanças do G7 em Itália a utilizar os ativos para ajudar a pagar a recuperação da Ucrânia.

A RCMP disse no mês passado que congelou 140 milhões de dólares em activos russos no Canadá desde fevereiro de 2022, quando a Rússia lançou a sua invasão em grande escala da Ucrânia. A Global Affairs Canada disse que também ordenou a apreensão de um avião russo e de uma empresa que se acredita estar ligada a um oligarca russo. O Canadá está empenhado em explorar com os aliados “possíveis mecanismos legais para fazer pleno uso desses ativos”.

CBC/MS



Credito: DR

Trudeau diz que pensou em demitir-se durante as dificuldades no casamento

O Primeiro-Ministro Justin Trudeau disse num podcast recente que considerou abandonar o cargo no ano passado, quando o seu casamento começou a fraturar.

Trudeau e a sua mulher, Sophie Grégoire Trudeau, anunciaram em agosto passado que tinham concordado em separar-se.

Durante um episódio do podcast Re-Thinking, lançado na terça-feira (11), o psicólogo e apresentador Adam Grant perguntou a Trudeau com que frequência pensa em desistir. “Atualmente, nem por isso”, disse Trudeau, antes de admitir que a ideia lhe passou pela cabeça no ano passado. “Houve um momento no ano passado, quando estava a enfrentar algumas dificuldades no meu casamento, em que realmente me perguntei: ‘OK, existe um caminho [para me afastar]?’ ‘Apercebi-me de que eu não sou assim. Ainda há tanto para fazer’”.

Numa entrevista à Radio-Canada em março, Trudeau disse, em tom de brincadeira, que pensa todos os dias em deixar o seu trabalho “louco”, “super difícil” e, por vezes, “desafiante”. Trudeau disse a Grant que esses comentários tinham como objetivo sugerir que ele verifica se está “totalmente empenhado” no trabalho. “Se quisermos ser honestos em relação a um trabalho como este, que tem as responsabilidades e o impacto que tem, temos de o verificar - talvez não todos os dias - mas temos de verificar se estamos preparados para ele, se estamos empenhados”, disse. Apesar de já estar nisto há alguns anos, apesar de ser mais difícil agora do que antes, apesar de o meu adversário estar a ganhar força... se são suficientes para o fazer dizer “não”, então não o deveria fazer”.

Os liberais no poder têm estado a seguir os conservadores da oposição nas sondagens e o índice de aprovação pessoal de Trudeau tem vindo a diminuir. Uma sondagem da Angus Reid de abril revelou que apenas 28% dos canadianos aprovam Trudeau, enquanto 66% o desaprovam como primeiro-ministro.

CBC/MS

Deputada do NDP faturou aos contribuintes viagens com a família

Uma deputada do NDP, que frequentemente participa dos procedimentos parlamentares remotamente a partir do seu riding, faturou à Câmara dos Comuns por uma viagem que ela fez para supostamente se encontrar com “partes interessadas” durante as férias de Natal no Quebec - viagem que incluiu trazer seu marido e filhos às custas dos contribuintes.

Os registos de viagens parlamentares indicam que a deputada do NDP Niki Ashton só esteve em Ottawa numa ocasião, durante quatro dias, durante a sessão do outono de 2022. Mas em 21 de dezembro daquele ano, Ashton voou de Thompson, Man. para Ottawa - cinco dias depois que a Câmara dos Comuns já havia fechado para as férias de Natal.

O parceiro de Ashton, Bruce Moncur, um ex-candidato à nomeação do NDP, e seus dois filhos também fizeram a viagem com o MP para a capital do país. Depois, no dia de Natal de 2022, a família de quatro pessoas viajou para a cidade do Quebec. Ashton faturou aos Commons algumas das despesas em que incorreram durante a viagem.

As publicações nas redes sociais mostram que Moncur e as crianças visitaram algumas das atrações de inverno da cidade do Quebec, incluindo um escurra de gelo e um tubo de neve no Village Vacances Valcartier, fora do centro da cidade. Ashton também é vista nesses posts patinando com seus filhos e visitando o mercado de Natal alemão da cidade.

Numa publicação no Instagram, Ashton agradeceu aos “ativistas progressistas” por

partilharem o seu “trabalho inspirador”.

A viagem custou aos contribuintes \$17.641,12, incluindo \$13.619,90 para passagens aéreas e outros transportes, \$2.508,39 para alojamento e \$1.512,83 para refeições e outros incidentes, de acordo com os registos da Câmara dos Comuns.

Ashton justificou a faturação da viagem aos contribuintes alegando que se deslocava à capital da província para “participar em reuniões com as partes interessadas sobre assuntos da Câmara” durante as férias, de acordo com os registos de viagens da Câmara dos Comuns. O gabinete de Ashton remeteu as perguntas sobre a viagem para um porta-voz do partido.

Contactado por telefone, o porta-voz do NDP disse que Ashton estava na cidade do Quebec “para discutir as prioridades linguísticas” porque é a crítica do partido para as línguas oficiais e precisava de “descobrir as coisas a que tem de dar prioridade”. Ashton também “se reuniu com uma pessoa do sindicato”, disse o porta-voz.

Em 30 de dezembro de 2022, Ashton, Moncur e seus filhos viajaram para Montreal. Ashton novamente citou “reuniões com as partes interessadas” como o motivo para reivindicar despesas. O porta-voz do NDP disse que Ashton estava novamente se envolvendo com pessoas sobre “questões linguísticas” enquanto estava na maior cidade da província.

A família regressou a Otava na véspera de Ano Novo antes de regressar a Thompson no início do Ano Novo.

O porta-voz do NDP afirmou ainda que Ashton “pagou do seu bolso” algumas despesas adicionais efetuadas em feriados

oficiais como o dia de Natal. O porta-voz acrescentou que algumas das despesas de viagem estavam relacionadas com o facto de a família ter ficado num hotel enquanto esteve em Otava - e não na sua segunda residência na cidade - porque o seu apartamento estava a ser tratado contra ácaros.

O porta-voz disse que Ashton está em Otava com menos frequência do que alguns dos seus colegas porque é mãe de duas crianças pequenas e participar virtualmente - o que é permitido ao abrigo das regras - é mais adequado ao seu horário.

CBC/MS



Niki Ashton. Créditos: Divulgação.

Assembleia da República

JN

Parlamento aprova alívio do IRS com redução das taxas proposta pelo PS

O parlamento aprovou em votação final global o projeto do PS que reduz as taxas do IRS até ao 6.º escalão de rendimentos, bem como projetos do PSD e CDS-PP sobre a atualização dos escalões.

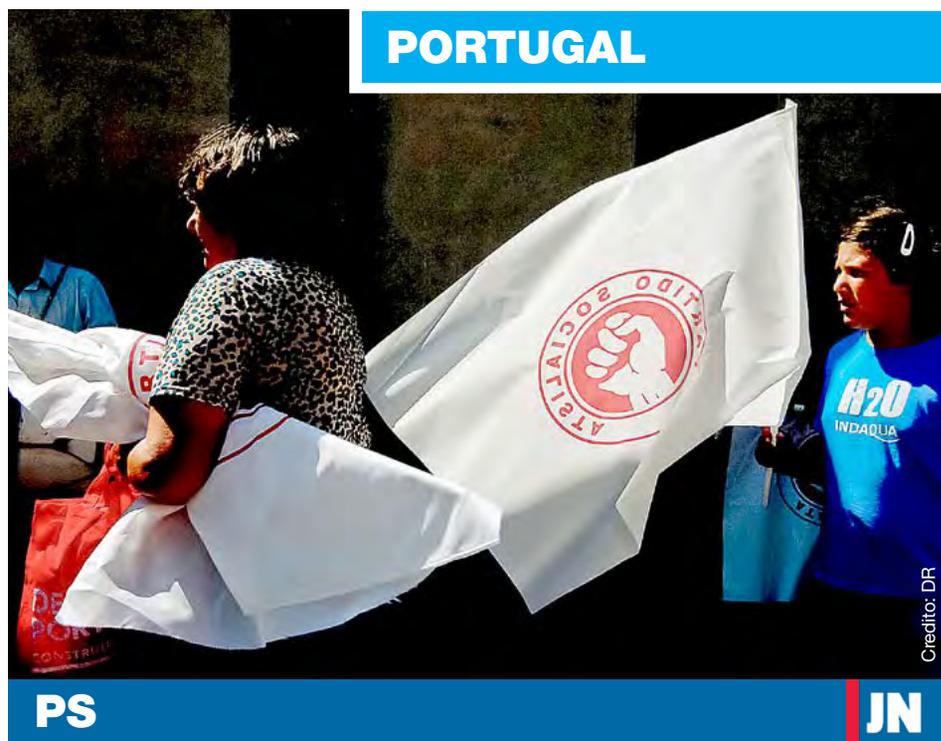
Depois de um conturbado processo de especialidade, o texto final do PS foi aprovado com os votos contra do PSD e CDS-PP (partidos que apoiam o Governo), a abstenção do Chega e os votos a favor dos restantes partidos.

Os socialistas conseguiram fazer aprovar uma nova tabela do IRS em que as taxas aplicáveis aos diferentes escalões descem entre 0,25 e 1,5 pontos percentuais face às que atualmente vigoram -- sendo que nos escalões mais baixos esta nova redução acresce à que já tinha sido realizada no Orçamento do Estado para 2024 (OE2024).

Assim, a taxa dos 1.º e 2.º escalões baixa, respetivamente, de 13,25% para 13% e de 18% para 16,5%. Já no 3.º escalão há uma redução de 23% para 22% e no 4.º escalão de 26% para 25%. No 5.º e 6.º escalões cujas taxas atuais são de 32,75% e 37%, as taxas recuam para, respetivamente, 32% e 35,5%. Nos restantes escalões não há lugar à redução de taxas, contrariando a proposta inicial do Governo.

As novas taxas vão entrar em vigor este ano e o seu impacto chegará também este ano ao bolso dos trabalhadores e pensionistas uma vez que serão refletidas em novas tabelas de retenção na fonte do IRS. Foi também aprovado um reforço do mínimo de existência, medida que consta do projeto do PS e também do apresentado pelo PSD e CDS-PP.

JN/MS



PS

JN

Deputados vão ter dia para receber eleitores do seu distrito

Os deputados do PS vão passar a disponibilizar-se pelo menos um dia por mês para receber e ouvir cidadãos do seu distrito, numa iniciativa que pretende "estreitar a relação entre eleitos e eleitores".

Os deputados do PS vão passar a ter uma segunda-feira por mês para receber os eleitos dos seus distritos, numa tentativa de obter uma maior proximidade com os cidadãos. Além disso, o grupo parlamentar definirá um tema em cada mês, como sejam a Educação, a Saúde ou a Proteção Civil, para dominar a agenda dos parlamentares socialistas no contacto com os eleitos. "O objetivo destes meses temáticos, a iniciar em setembro, é proporcionar aos deputados um trabalho nos seus territórios com um tema comum, permitindo conhecer as dificuldades e problemas

das populações de uma forma mais abrangente", explicou Alexandra Leitão, líder do grupo parlamentar do PS.

Os socialistas consideram que o modelo será "útil para obter informação" de maior proximidade. "Aproxima os eleitos dos seus deputados, promove a descentralização e dá importância aos territórios", sintetizou a deputada socialista. Para já ainda não foram definidos temas, tal só acontecerá mais perto de setembro com a coordenação da bancada a definir três áreas temáticas para um trimestre.

No que diz respeito aos encontros com eleitos às segundas-feiras, os deputados de cada círculo vão ter a porta aberta uma vez por mês para dar resposta às dúvidas, ouvir queixas e prestar esclarecimentos. "A pessoa pode conhecer o seu deputado", apontou Alexandra Leitão.

JN/MS

Governo

JN

Governo jogou mão-cheia de planos contra "coligações negativas"

Montenegro lançou em 60 dias medidas para saúde, habitação, imigração e IRS jovem. Estratégias para Orçamento são incógnita, mas Marcelo espera Governo duradouro.

Em dois meses de Governo minoritário e às portas de umas eleições europeias, Luís Montenegro jogou como trunfo uma mão-cheia de planos, desde a saúde à habitação, passando pelo IRS jovem ou pela imigração. Determinado a governar sem acordos e sem maioria, escudou-se no Conselho de Ministros, enquanto a AD não consegue fazer aprovar no Parlamento as suas propostas, apontando o dedo às chamadas coligações negativas entre PS e Chega, que o centrista Paulo Nuncio batizou de "cheringonça". Pedro Nuno Santos devolveu a responsabilidade e acusou Montenegro de ignorar o Parlamento e a Oposição para governar por decreto.

Cinco áreas à lupa

Saúde

O Governo aprovou, a 29 de maio, o plano de emergência para a saúde com 54 medidas divididas por cinco eixos: tempos de espera, obstetrícia, urgências, saú-

de mental e médicos de família. Inclui a criação do SNS Grávida, uma aposta forte no privado, desde logo na gestão de novas USF, e "vouchers telefónicos" para as cirurgias. O Governo promete ainda criar centros clínicos para libertar as urgências e o fim das listas de espera na cirurgia oncológica.

Habitação

A nova estratégia apresentada a 10 de maio tem 30 medidas para dar "resposta imediata" à crise de oferta habitacional. Prevê disponibilização de imóveis e redução de custos, bem como promover a habitação pública, devolver a confiança no arrendamento, simplificar a legislação, fomentar a habitação jovem e assegurar a acessibilidade. O Governo assinou 83 termos de responsabilidade com municípios para reabilitar e construir casas para os mais carenciados.

Imigração

O plano das migrações aprovado a 3 de junho reúne 41 medidas para garantir uma "imigração regulada". São revogados os instrumentos de autorização de residência assentes na mera manifestação de interesse e passa a ser exigido um contrato de trabalho a apresentar nos consulados do país de origem.

É criada "uma equipa multiforças" de fiscalização para combater abusos: tráfico de seres humanos, imigração ilegal, exploração laboral e violação de direitos humanos.

Professores

O Ministério da Educação chegou a acordo, a 21 de maio, com sete sindicatos, para a recuperação do tempo de serviço dos professores congelado desde a troika, mas ficaram outros de fora, onde se incluem por exemplo a Fenprof e também o STOP. Pedro Barreiros, secretário-geral da Federação Nacional de Educação, disse que 50% do tempo vai ser devolvido num ano (uma fatia em setembro de 2024 e uma segunda em julho de 2025) e o restante até julho de 2027.

IRS jovem

O Conselho de Ministros aprovou a 22 de maio o regime do IRS jovem que prevê o pagamento de um terço da taxa de imposto até um máximo de 15% para todos os rendimentos de trabalho de pessoas até aos 35 anos. Os jovens passam também a ficar isentos do pagamento de IMT, imposto do selo e registos, na compra de casa. E há uma garantia pública até 15% do valor de aquisição de imóveis, com o limite de aquisição de 450 mil euros, dirigido a jovens até aos 35 anos.

Detalhes

Decidiu aeroporto em Alcochete

Montenegro prometeu uma decisão rápida e o Conselho de Ministros escolheu localizar o novo aeroporto de Lisboa em Alcochete.

Polícias falam de intransigência

Plataforma dos sindicatos da PSP e associações da GNR criticam "postura intransigente" sobre o subsídio de risco e ameaçam com protestos.

Saídas de Ana Jorge e Fernando Araújo

Em abril, o Governo exonerou a mesa da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa liderada por Ana Jorge. E Fernando Araújo, diretor executivo do SNS, demitiu-se.

Promete plano para falta de docentes

O ministro da Educação, Fernando Alexandre, prometeu apresentar um plano de emergência para a falta de professores. A apresentação de novas estratégias acentuou-se na campanha oficial das europeias, com destaque para o plano de emergência na saúde, que Montenegro prometeu para os primeiros 60 dias, apostando numa bandeira do PS, que escolheu precisamente a ex-ministra Marta Temido para as eleições de 9 de junho.

JN/MS

MUNDO



Migrantes

JN

Há no Mundo 120 milhões de pessoas deslocadas à força

As deslocções forçadas aumentaram para um número recorde de 120 milhões de pessoas em todo o Mundo, até ao final de maio. Segundo dados divulgados pelo Alto Comissariado da ONU para os Refugiados (ACNUR), as guerras, a violência e as perseguições fazem com que o número não pare de subir.

É o que acontece pelo 12.º ano consecutivo, na sequência de conflitos como em Gaza, no Sudão e em Mianmar, como refere o relatório anual da ACNUR. “A guerra continua a ser o motor dos deslocamentos em massa”, disse o diretor da organização, Filippo Grandi, numa conferência de Imprensa que decorreu em Genebra, na Suíça.

Nos últimos meses, as estatísticas aceleraram e, no final do ano passado, o número de deslocados era de 117,3 milhões, mais dez milhões do que o registado no ano anterior. Em relação a 2012, o planeta tem

quase o triplo de pessoas deslocadas e o número atual é já equivalente à população do Japão.

A ACNUR destaca que 23 milhões destas pessoas estão nas Américas, onde acontecem “movimentos mistos de pessoas refugiadas e migrantes sem precedentes, frequentemente ao longo de rotas extremamente perigosas”.

No entanto, o Alto Comissariado regista avanços neste continente, com a adoção de “soluções para garantir a proteção, regularização e integração das pessoas”. O relatório menciona os casos do Brasil, Colômbia, Peru e Equador, com “vastos programas de regularização para pessoas refugiadas e migrantes vulneráveis, garantindo documentação e acesso a serviços”.

O relatório dá ainda conta de que, no fim 2023, 68,3 milhões de pessoas estavam deslocadas dentro do seu próprio país. Já o número de refugiados e pessoas que precisam de proteção internacional também au-

mentou, sendo 43,4 milhões.

No relatório, o Alto Comissariado tenta mais uma vez desmentir a falsa perceção de que os refugiados e outros migrantes se dirigem quase sempre para os países ricos, já que a grande maioria é recebida em países vizinhos.

Grande parte do aumento do número de deslocados à força é provocado pela guerra civil no Sudão, iniciada em abril de 2023 e que causou a fuga de mais de nove milhões de pessoas. Os combates na República Democrática do Congo e em Mianmar também provocaram milhões de novos deslocados no último ano. Na Faixa de Gaza, a ONU calcula que 1,7 milhão de pessoas (75% da população do território) foram deslocadas pela guerra entre Israel e o Hamas. A Síria continua a ter a maior crise do Mundo neste sentido, com 13,8 milhões de pessoas deslocadas à força dentro ou fora do país, segundo aquele organismo.

JN/MS

Ditadura

JN

Espanha quer devolver arte saqueada durante a ditadura de Franco

Pinturas, esculturas, peças de joalharia, mobiliário e ornamentos religiosos estão entre os mais de cinco mil objetos saqueados durante a ditadura de Franco e que agora fazem parte de uma lista que o Ministério da Cultura de Espanha publicou, com o objetivo de serem identificados pelos familiares dos proprietários.

As peças estavam sob custódia quando eclodiu a guerra civil espanhola, mas não chegaram a ser devolvidas.

Com esta medida, o Governo pretende proporcionar “justiça, reparação e dignidade” às vítimas do conflito, que decorreu entre 1936 e 1939 e foi seguido pela ditadura de Franco. Segundo o jornal britânico “The

Guardian”, as peças foram armazenadas pelo Governo republicano quando se deu o golpe militar de julho de 1936, que desencadeou a guerra, mas nunca voltaram às mãos dos proprietários.

Num texto publicado na sua página oficial, o Ministério da Cultura explica que o inventário começou a ser feito no ano passado junto dos museus estatais, estando na lista 5 126 peças que foram identificadas por nove museus de Madrid, Valência e Valladolid. Também na sede do ministério estava guardada uma pintura com a mesma proveniência.

Durante os primeiros dias da revolta militar, o Governo republicano criou um comité para proteger o património artístico

de saques e bombardeamentos. Seguiu-se a criação de um serviço nacional que tinha a incumbência de devolver as obras no final da guerra, mas com a vitória de Francisco Franco muitas foram apreendidas e distribuídas por museus, coleções e instituições, segundo o ministério.

A publicação do inventário online tem uma dupla função, segundo o ministro espanhol da Cultura. “Estamos a oferecer um espaço onde as pessoas podem conhecer a nossa história”, disse Ernest Urtsun, acrescentando que também se abre a porta “para devolver as peças que podem ser identificadas aos seus legítimos proprietários.”

JN/MS

EUA

JN

Kevin Spacey está falido e em risco de ficar sem casa para viver

“Não sei onde vou morar”, confessou Kevin Spacey, em conversa com o jornalista britânico Piers Morgan. Em lágrimas, o oscarizado ator revelou estar falido e que a sua casa vai a leilão para pagar dívidas, muitas delas relacionadas com honorários a advogados devido aos processos em que foi acusado de abusos sexuais.

Acusado desde 2017 de alegados abusos sexuais, a 26 de julho de 2023, ou seja, no dia do seu aniversário, Kevin Spacey foi absolvido de novos delitos contra quatro homens, mas mais de trinta pessoas denunciaram-no por conduta imprópria, destruindo a sua carreira.

O ator, de 64 anos, nunca foi condenado, mas está a pagar uma fatura alta, ao ponto de declarar-se falido. “Não consigo pagar as despesas que tenho”, confessou no programa “Piers Morgan Uncensored”. Na entrevista partilhada no YouTube e na rede social X, Spacey diz que contraiu uma dívida “de muitos milhões”, especialmente no que respeita a honorários a advogados devido aos processos judiciais. Quando Piers Morgan lhe perguntou onde morava atualmente, o protagonista da série “House of Cards” revelou que a mansão onde tem vivido em Baltimore (EUA), esta semana, “está a ser embargada”, e que, apesar de ter evitado a falência, não tem dinheiro “nenhum”. “A minha casa está a ser vendida em leilão. Então tenho que voltar para Baltimore e guardar todas as minhas coisas. A resposta para essa pergunta é que não tenho certeza onde vou morar agora, mas estou em Baltimore desde que começamos a filmar ‘House of Cards’”, afirmou, emocionado.

A atravessar uma fase difícil, o oscarizado artista garantiu que voltará “ao ringue”, ou seja, à luta, tendo confirmado o regresso ao cinema como “O Diabo” no thriller psicológico intitulado “The Contract”, dirigido pelo cineasta Massimo Paolucci.

Ainda em conversa com Piers Morgan, Kevin Spacey admitiu ter “ultrapassado os limites” com os homens com quem trabalhou, no entanto, sem se aperceber disso. “Era demasiado físico. Tocava alguém de forma sexual, de uma maneira que eu não sabia que eles não queriam”, argumentou.

Apesar de nunca ter sido condenado, recentemente, viu reavivadas as suspeitas de má conduta sexual no documentário “Spacey Unmasked”, a partir da investigação do canal britânico Channel 4, com entrevistas a dez homens que relatam vários episódios impróprios que o voltam a comprometer.

JN/MS



Credito: DR

Investigadores descobrem 15 novas espécies no mar profundo dos Açores

As últimas campanhas de investigação realizadas por cientistas do Instituto Okeanos, da Universidade dos Açores (UAç), nas águas profundas do arquipélago, permitiram identificar 15 novas espécies e um novo género de coral, até agora desconhecidos da comunidade científica. “Os trabalhos mais recentes possibilitaram a descoberta de um novo género de coral e cerca de 15 espécies novas para a ciência, e muitas mais haverá por descobrir”, disse Telmo Morato, líder do grupo de investigação do mar profundo, durante uma sessão comemorativa do Dia Mundial dos Oceanos, realizada na cidade da Horta.

O investigador adiantou que já foram contabilizadas cerca de 470 espécies de corais de águas frias e de esponjas nos mares dos Açores, organismos de crescimento muito lento e grande longevidade, como acontece, por exemplo, com os corais negros, que podem viver mais de mil anos. “Hoje sabemos que o mar pro-

fundo dos Açores, até aos 1.000 metros de profundidade, é um ‘hotspot’ de biodiversidade oceânica, às escalas do Atlântico e global”, insistiu Telmo Morato, salientando que os esforços de investigação realizados no arquipélago, colocam os Açores “no topo das regiões do mundo com mais informação sobre o mar profundo”.

Imagens vídeo recolhidas durante as campanhas de investigação permitiram também descobrir “a maior agregação de corais negros algumas vezes vista nos Açores”, que podem ser comparados com as florestas de sequoias, as mais antigas árvores do planeta, que existem, por exemplo, nos Estados Unidos da América.

Segundo Telmo Morato, a recolha desta informação só foi possível devido ao desenvolvimento do “azor drift-cam”, um dispositivo de baixo custo e fácil manuseamento, que permite recolher imagens e ter acesso às áreas mais remotas e inóspitas do planeta.

NM/MS

Função Pública pede aos partidos que evitem outra crise na Madeira

O Sindicato dos Trabalhadores da Função Pública da Madeira apelou aos partidos para que evitem uma segunda crise política na região, defendendo que os trabalhadores, as famílias e as empresas necessitam que o Orçamento Regional seja aprovado.

“Nós saímos satisfeitos e queremos aproveitar este momento também para fazer um apelo, porque um sindicato é na verdade uma entidade própria, com natureza apartidária, a todas as forças políticas da nossa região [...] que evitem uma segunda crise política”, afirmou o presidente do sindicato, Ricardo Gouveia, após uma audiência com o líder do Governo da Madeira, Miguel Albuquerque (PSD), no Funchal.

O dirigente sindical realçou que “os trabalhadores, as famílias, as empresas e o povo madeirense precisam de um orçamento”, acrescentando que, “mesmo que no âmbito da negociação política, outras

forças partidárias não alcancem tudo aquilo que pretendem, haverá tempo para negociar e discutir”. “Neste momento, a verba que estava canalizada para a administração pública é de cerca de 47 milhões de euros e visa a criação de carreiras específicas, a valorização de carreiras específicas no âmbito da administração pública regional e tudo isto não pode avançar enquanto não tivermos um orçamento”, reforçou.

O presidente do Governo Regional comprometeu-se a acolher algumas das reivindicações do sindicato, indicando que vai propor a atualização do subsídio de insularidade pago aos funcionários públicos da região e a eliminação de quotas no âmbito do Sistema Integrado de Avaliação de Desempenho da Administração Pública (SIADAP). Mas, alertou, “estas medidas só poderão ser aprovadas e vão para a frente, como todas as outras, se o Programa de Governo e o Orçamento forem aprovados”.

NM/MS



Credito: DR



AUTONOMIAS

Passageiros desembarcados nos aeroportos aumentam 12,5% em maio

Os Açores registaram mais de 209 mil passageiros desembarcados nos aeroportos no mês de maio, um aumento de 12,5% face ao período homólogo, segundo dados revelados hoje pelo Serviço Regional de Estatística (SREA).

Nos primeiros cinco meses do ano, os Açores registaram 750.852 desembarques em aeroportos, mais 50.896 (7,27%) do que em igual período em 2023. Em maio, das nove ilhas dos Açores, sete registaram subidas homólogas no número de passageiros desembarcados por via aérea.

A ilha de São Miguel foi a que verificou a maior subida (14,6%), seguindo-se Terceira (12,9%), Santa Maria (10,1%), São Jorge (9,5%), Flores (9,4%), Pico (7,7%) e Faial (4,7%).

Em sentido contrário, Graciosa e Corvo reduziram o número de passageiros desembarcados, em 4 e 1,2%, respetivamente. A ilha de São Miguel, a maior do arquipélago, concentrou mais de metade dos passageiros desembarcados em maio (124.800), seguindo-se Terceira (42.030), Faial (13.568) e Pico (10.108).

O maior número de passageiros desembarcados no mês de maio nos Açores (91.866) teve origem noutras regiões do território nacional (continente e Madeira), tipologia que registou um crescimento homólogo de 9,9%.

Os passageiros de voos internacionais continuam, ainda assim, a verificar as maiores subidas homólogas, com um crescimento de 44,4% para 29.835 desembarques.

Já os desembarques de passageiros de voos interilhas, que totalizaram 87.507, aumentaram 7% face a maio de 2023.

Quanto ao número de passageiros embarcados neste mês, ascendeu a 208.061, o que representou um aumento homólogo de 13,4%.

Também neste caso, os passageiros embarcados em voos internacionais (27.573) registaram a maior subida (51,2%), seguindo-se os embarques em voos territoriais (11,8%), com 92.909 viajantes, e os embarques em voos interilhas (6,7%), com 87.579.

NM/MS

Madeira

Francês de 69 anos caiu na Ponta de São Lourenço e teve de ser resgatado

Um homem, de 69 anos, caiu na vereda da Ponta de São Lourenço, o extremo mais oriental da ilha da Madeira, e teve de ser resgatado por uma equipa de emergência.

Segundo a SANAS - Associação Madeirense para Socorro no Mar, a queda do indivíduo de nacionalidade francesa ocor-

reu ao “início da tarde” de terça-feira (11) e levou ao ativamente do SANAS103.

“A embarcação afeta à Estação Salva-Vidas de Santa Cruz foi usada no resgate de um cidadão francês, com 69 anos, que foi vítima de queda com suspeita de trauma no membro inferior esquerdo”, lê-se em comunicado.

O homem foi assistido no local e foi posteriormente retirado para a marina da Quinta do Lorde e transportado para uma unidade hospitalar pelos Bombeiros Sapadores de Santa Cruz.

NM/MS



Credito: DR



UEFA EURO2024 GERMANY

UEFA EURO MATCH SCHEDULE

GROUP STAGE											
MATCHDAY 1					MATCHDAY 2				MATCHDAY 3		
FRI 14.06	SAT 15.06	SUN 16.06	MON 17.06	TUE 18.06	WED 19.06	THU 20.06	FRI 21.06	SAT 22.06	SUN 23.06	MON 24.06	TUE 25.06
	3 ESP v CRO 18:00						19 PO-A v AUT 18:00				31 NED v AUT 18:00
				12 POR v CZE 21:00			20 NED v FRA 21:00			28 CRO v ITA 21:00	
		7 PO-A v NED 15:00			15 CRO v ALB 15:00			24 PO-C v CZE 15:00			
	4 ITA v ALB 21:00			11 TUR v PO-C 18:00				23 TUR v POR 18:00			32 FRA v PO-A 18:00
		5 SRB v ENG 21:00				16 ESP v ITA 21:00					
			8 AUT v FRA 21:00				21 SVK v PO-B 15:00			27 ALB v ESP 21:00	
	2 HUN v SUI 15:00				13 SCO v SUI 21:00			22 BEL v ROU 21:00			29 ENG v SVN 21:00
				9 BEL v SVK 18:00			17 DEN v ENG 18:00			25 SUI v GER 21:00	
		6 SVN v DEN 18:00				14 GER v HUN 18:00				26 SCO v HUN 21:00	
				10 ROU v PO-B 15:00			18 SVN v SRB 15:00				30 DEN v SRB 21:00
				1 GER v SCO 21:00							



BERLIN
Olympiastadion Berlin
71000



LEIPZIG
Leipzig Stadium
40000



HAMBURG
Volksparkstadion Hamburg
49000



DORTMUND
BVB Stadion Dortmund
62000



GELSENKIRCHEN
Arena AufSchalke
50000



DÜSSELDORF
Düsseldorf Arena
47000



COLOGNE
Cologne Stadium
43000



FRANKFURT
Frankfurt Arena
47000



STUTTGART
Stuttgart Arena
51000



MUNICH
Munich Football Arena
66000

The play-off matches will be played in March 2024. Path A (PO-A) contains Poland, Wales, Finland, Estonia. Path B (PO-B) contains Israel, Bosnia-Herzegovina, Ukraine, Iceland. Path C (PO-C) contains Georgia, Greece, Kazakhstan, Luxembourg.

ÁFRICA



Credito: DR

Coligação de Venâncio Mondlane “desfalca” RENAMO e MDM

Na província moçambicana de Nampula, membros dos partidos Resistência Nacional Moçambicana (RENAMO), Movimento Democrático de Moçambique (MDM), Nova Democracia (ND) e Partido Humanitário de Moçambique (PAHUMO) abandonaram massivamente os seus partidos, nos últimos tempos, para se filiarem na Coligação Aliança Democrática (CAD), de Venâncio Mondlane.

Grande parte dos dissidentes são oriundos da RENAMO, como é o caso de Abdala Naize, que ingressou no partido em 1980. Ele está insatisfeito e decidiu deixar o partido, volvidos mais de 40 anos de militância. Na sua opinião, a RENAMO transformou-se num “partido comercial”. “O líder que está lá é um interveniente [amigo] da FRELIMO, e tudo que ele apanha na RENAMO vai entregar na FRELIMO. O que mais me deixou chateado são os acontecimentos de Alto-Molôcuè, onde no lugar de congresso se transformou num evento comercial”, acusa Naize.

O MDM também está a perder quadros seniores. Só até à semana passada, já tinha perdido cerca de 130 membros, segundo confirmaram os dissidentes. Uma delas é Luísa Marroviça, antiga delegada da cidade e membro do Conselho Nacional. Ela justifica o seu divórcio com o partido liderado por Lutero Simango dizendo que, “antes de falecer Daviz Simango”, o partido havia traçado projetos “que nos levariam a um bom porto”. “Mas”, continua Luísa Marroviça, “depois fomos ver que a pessoa que o sucedeu não nos ajuda em nenhum momento, além de ausente. Então eu e algumas pessoas do partido decidimos renunciar ao partido e juntarmo-nos a uma causa que é a CAD”.

Já Filomena Mutoropa, secretária-geral do Partido Humanitário de Moçambique (PAHUMO), decidiu deixar a sua formação

política à deriva para de forma individual apoiar e concorrer pela CAD. Mutoropa ocupa a terceira posição na lista dos membros da Assembleia Provincial, uma lista liderada por Raul Novinte, antigo autarca de Nacala. Ela diz que não abandonou o seu partido, mas encontrou na CAD uma saída para libertar o país. “Em princípio, sabe-se quais são os motivos, e são os mesmos que sempre dissemos, [a coligação], porque a pessoa que viajar sozinha não vai vencer as eleições [principalmente na oposição em Moçambique]. Enquanto houver possibilidade de nos coligarmos, vamos fazê-lo para resolver os problemas do povo”, frisa.

Entretanto, os partidos MDM e RENAMO confirmaram a saída de alguns quadros, apesar de a maioria destes não ter formalizado ainda a sua renúncia como membro. Sem gravar entrevista, por exemplo, Américo Lemenle, delegado do MDM na cidade de Nampula, disse que essas perdas são ainda insignificantes, pois a sua formação política continua unida e coesa.

Por seu turno, a Coligação Aliança Democrática em Nampula, através do seu coordenador provincial, Castro Niquina, confirma a entrada massiva de membros de diferentes partidos e diz que continua ainda aberto para receber cidadãos e políticos comprometidos com a mudança governativa do país. “O partido está a superar expectativas em termos de números. Há muita gente interessada em fazer parte do partido. Temos muitos membros agora provenientes de vários partidos políticos. Temos pessoas inclusive do partido FRELIMO que puderam apoiar as nossas candidaturas, no processo de recolha de assinaturas. Foram ao terreno, recolheram assinaturas e trouxeram-nos, e essas pessoas pediram para que pudéssemos proteger os seus nomes, e estamos a fazê-lo”, conclui.

DW/MS

PR do Malawi confirma morte de vice-presidente e seis acompanhantes

O Presidente do Malawi confirmou nesta terça-feira, 11, que o vice-presidente Saulos Chilima morreu num acidente de avião, juntamente com mais nove pessoas. “A equipa de busca e resgate encontrou a aeronave completamente destruída, sem sobreviventes, já que todos os passageiros a bordo morreram com o impacto”, disse Lazarus Chakwera numa mensagem à nação. Ele acrescentou que “palavras não podem descrever o quão doloroso é isto”, uma “terrível tragédia”. A ex-primeira-dama do Malawi, Shanil Dzimbiri, também estava a bordo.

Fotografias partilhadas com a AFP por um membro da equipa de resgate militar mostram militares parados numa encosta enevoadada perto de destroços com o número de registo da aeronave Air Wing Dornier 228-202K do Exército do Malawi.

Saulos Chilima e nove acompanhantes partiram pouco depois das 9 horas de Lilongwe para assistir ao funeral de um antigo ministro a cerca de 370 quilómetros de distância, em Mzuzu.

VP/MS

Angola e EUA aproximam-se com diálogo sobre transição energética

O secretário-adjunto norte-americano para os Recursos Energéticos, Geoffrey R. Pyatt, vai estar esta semana em Luanda para discutir com as autoridades angolanas os temas da segurança e transição energética.

Segundo uma nota do Departamento de Estado, Pyatt chegou a Luanda para o terceiro Diálogo de Segurança Energética EUA-Angola (ESD), resultante da reunião do Presidente norte-americano, Joe Biden, com o Presidente angolano, João Lourenço, no ano passado.

O Diálogo de Segurança Energética entre os EUA e Angola centra-se no fornecimento seguro e estável de energia e no aprofundamento dos laços comerciais, e surge na sequência das visitas de secretário de Estado, Antony Blinken, do Secretário da Defesa, Lloyd Austin, da Administradora da USAID, Samantha Power, do Secretário

de Estado Adjunto, Richard Verma, e da Presidente do EXIM, banco que apoia o financiamento de bens e serviços dos Estados Unidos, Reta Jo Lewis.

Em maio, o governo dos Estados Unidos assinou um acordo de investimento com o Estado angolano nos domínios das energias renováveis, no valor de 900 milhões de dólares.

As conversações, que envolvem o Ministro dos Recursos Minerais, Petróleo e Gás de Angola, Diamantino Pedro Azevedo, e o Ministro da Energia e Águas, João Batista Borges, vão incidir sobre a segurança energética de Angola, a transição energética e os objetivos de descarbonização, incluindo os minerais críticos, bem como o aumento do acesso à energia e a produção de eletricidade.

OB/MS

Cabo Verde quer reforçar a cooperação com a NATO

Cabo Verde quer reforçar a cooperação estabelecendo uma parceria especial com a NATO, intenção manifestada pela ministra da Defesa, Janine Lélis, no encontro que manteve recentemente, em Bruxelas, com o secretário-geral adjunto daquela organização.

Lélis considera que a aproximação não belisca em nada as relações que o país mantém com outras organizações e países. Ela diz que faz sentido o estreitamento da cooperação com a NATO, tendo em conta a necessidade de “promover a modernização das nossas Forças Armadas”.

Embora não tenha avançado uma posição concreta do seu partido sobre essa

materia, o presidente do PAICV, Rui Semedo, considera que pela importância e complexidade, sobretudo na atual conjuntura internacional, a questão deveria ter sido debatida.

Sobre a questão, a ministra da Defesa diz que não se trata de algo novo tendo em conta que as relações com a NATO não são de agora, havendo na sua ótica um certo alinhamento entre as principais forças políticas. Por outro lado, a governante não vê problemas nas relações com outros parceiros, nomeadamente a China, que conforme ela também tem apoiado as Forças Armadas do arquipélago.

VP/MS

Morreu antigo primeiro-ministro angolano França Van-Dúnem

O antigo primeiro-ministro angolano, deputado e ex-embaixador em Portugal Fernando José de França Van-Dúnem morreu quarta-feira (12) em Portugal, aos 89 anos, disseram à Lusa fontes diplomáticas e parlamentares.

Numa nota de condolências enviada à agência Lusa, a embaixadora angolana em Portugal, Maria de Jesus Ferreira, expressou pesar pela morte de França Van-Dúnem, vítima de doença, que considerou “defensor incansável e inquebrável dos melhores valores nacionalistas e do bem-estar do povo”.

França Van-Dúnem, nascido a 24 de agosto de 1934, foi primeiro-ministro de Angola por duas vezes, entre 1991 e 1992 e de 1996 a 1999, vice-ministro das Relações Exteriores e ministro da Justiça. O antigo deputado da bancada parlamentar do MPLA, presidiu à Assembleia Nacional (parlamento angolano) de 1992 a 1996. Entre 1982 e 1986 foi embaixador de Angola em Portugal e Espanha, depois de ter desempenhado essas funções, entre 1979 e 1982, na Bélgica, Países Baixos e Comunidade Económica Europeia. Foi também vice-presidente da União Africana e membro do Parlamento Africano e professor de Direito da Faculdade de Direito da Universidade Católica de Angola.



Credito: DR

Brasil será 1º país no mundo a ter 'modo ladrão' em celulares Android

Anunciado inicialmente no Google I/O 2024, a gigante das buscas oficializou nesta terça-feira (11) o lançamento do "modo ladrão" no Android. A novidade, criada para combater roubos, bloqueia a tela do celular ao identificar que alguém o arrancou de sua mão abruptamente.

O Brasil é o primeiro país no mundo a receber esse recurso, que estará em fase de teste a partir de julho para alguns usuários. Para ser ativado, o aparelho deve estar rodando Android 10 ou superior.

O lançamento no Brasil foi confirmado hoje durante o Google For Brasil 2024, evento anual da big tech para apresen-

tar suas novidades para o mercado local. A empresa explicou que o próprio celular identifica a ação de roubo usando inteligência artificial e o acelerômetro, sensor que mede vibração e aceleração. Assim que o criminoso puxar o aparelho de sua mão, o dispositivo bloqueia a tela e ele só poderá ser ativado novamente com a senha.

Para que o recurso funcione, o usuário deve ativar o bloqueio de detecção de roubo nas configurações do aparelho. A big tech admite que, quando habilitado, pode ocorrer de o dispositivo identificar um movimento abrupto por engano e bloquear a tela.

GI/MS



Netflix confirma e anuncia adaptação de livro clássico de Paulo Coelho

A Netflix Brasil está trazendo para as telas o livro "O Diário de um Mago", de Paulo Coelho. A plataforma de streaming autorizou a produção de uma adaptação cinematográfica do romance do autor brasileiro, que será filmada no Brasil e na Espanha.

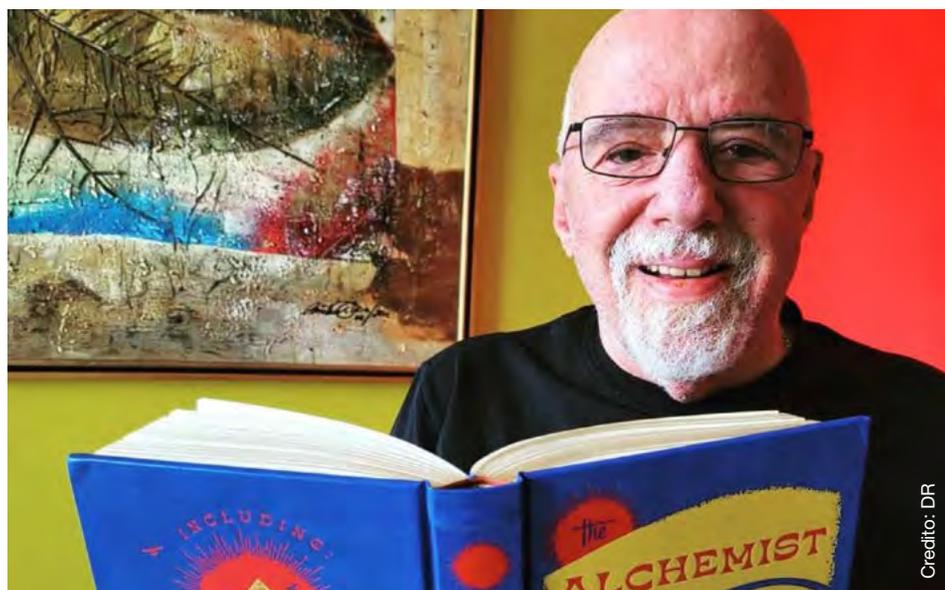
As informações foram divulgadas pela "Variety" nesta quarta-feira (5), após um painel da Netflix no Rio2C, evento que acontece no Rio.

"O Diário de um Mago", publicado pela primeira vez em 1987, é um dos primeiros

romances de Coelho. No livro, ele narra uma viagem pela Espanha em peregrinação a Santiago de Compostela, acompanhado de um guia espiritual e mentor.

Outra adaptação em andamento para a Netflix é do cineasta brasileiro Fernando Meirelles e seu filho Quico Meirelles. Eles dirigirão juntos uma minissérie baseada no romance "Pssica", de Edyr Augusto, de 2015. A série contará as histórias de Janalice, Preá e Mariangel, três estranhos cujas vidas se chocam enquanto navegam pelos rios da Amazônia Atlântica.

Billboard/MS



Novo álbum de Anitta vira tema de ativação no Museu da Língua Portuguesa

O novo álbum da cantora Anitta é tema de uma ativação no Museu da Língua Portuguesa, em São Paulo.

Marcou início a ativação "Do You Speak Anitta?/Você é fluente em Anitta?" Que passará pela trajetória da artista e pela linguagem utilizada nas suas músicas.

"Cada língua é uma viagem. Ela pode nos levar para lugares inimagináveis e está levando o funk brasileiro para longe. Meu novo álbum é a celebração do funk brasileiro e eu espero que esse projeto chegue a muitas pessoas ao redor do mundo", diz Anitta.

O trabalho, que será foco da ativação, é o "Funk Generation", com o qual a cantora está rodando o mundo com sua primeira turnê internacional.

Quem for ao local assistirá vídeos de Anitta falando do conceito do espaço, o desdo-

bramento da língua nas composições e batidas, além de um conteúdo especial sobre a importância do funk para o português.

Localizado na Praça da Luz, no Centro da cidade, o Museu da Língua Portuguesa funciona de terça-feira a domingo, das 9h às 16h (com permanência permitida até 18h). Os ingressos custam R\$ 24 (inteira) e R\$ 12 (meia), com gratuidade aos sábados.

Billboard/MS



Hospital usa embalagem de bolo como máscara de oxigênio em bebê de 3 meses que esperava UTI pediátrica

O hospital municipal de Santa Cruz, na região Agreste potiguar, usou uma embalagem de bolo como máscara de oxigênio em um bebê de apenas três meses internado com suspeita de bronquiolite. O caso foi confirmado pelo município.

Em nota assinada pela direção técnica, a unidade de saúde informou que o paciente de 3 meses e 20 dias deu entrada no último sábado (8), com quadro de desconforto respiratório grave, congestão nasal, febre, rinorreia, vômitos e diarreia.

O município informou que o hospital não é referência em urgência materno infantil e que a médica plantonista usou a embalagem de bolo para montar um lei-

to semi intensivo e atender a necessidade criança enquanto aguardava regulação para leito de UTI. No fim da manhã desta terça-feira (11), o município informou que a criança estava em uma ambulância do Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (Samu) em transferência para o hospital Varela Santiago, em Natal.

"São alguns improvisos que a gente precisa fazer. Realmente ajudou bastante o rapazinho a voltar a respirar bem, a ter uma boa penetração de oxigênio no pulmão. Foi fundamental para ajudar na recuperação dele", disse o médico Francisco Júnior, do Samu, que atuou na transferência do paciente.

GI/MS

Na cadeia, Robinho aprende a consertar eletrodomésticos e ganha chuteiras de presos

Condenado a nove anos de prisão por estuprar uma mulher albanesa em 2013, na Itália, o ex-jogador Robinho cumpre pena no presídio de Tremembé, no interior de São Paulo, desde o fim de março, quando o Supremo Tribunal de Justiça (STJ) determinou que ele pagará pelo crime no Brasil. Nesta terça (11), o jornal inglês "The Sun" deu detalhes de como foram os primeiros meses do ex-atacante na cadeia.

De acordo com o veículo, Robinho está participando de um curso de eletrônica básica, oferecido pelo Instituto Universal Brasileiro (IUB), com carga horária de

600 horas. Nas aulas, o ex-jogador vem aprendendo a consertar eletrodomésticos, como TVs e rádios. Ao fim do curso, Robinho passará por uma prova. Se aprovado, ele receberá um certificado e poderá solicitar redução de pena. De acordo com a lei, o detento pode diminuir um dia em sua pena a cada 12 horas de estudo, ou seja, o ex-atacante terá 50 dias a menos na prisão por conta das 600 horas de aula. Em 2022, o ex-jogador foi condenado na Itália a nove anos de prisão pelo crime de violência sexual em grupo contra uma jovem mulher de origem albanesa. O caso aconteceu em 2013, em Milão.

Odia/MS

TCU aprova contas do governo Lula em 2023, mas aponta ressalvas

O Tribunal de Contas da União aprovou com ressalvas nesta quarta-feira (12) as contas do governo Luiz Inácio Lula da Silva (PT).

O relatório sobre as contas foi proposto pelo ministro Vital do Rêgo. Os outros oito integrantes do TCU seguiram o voto do relator.

A Corte de Contas é responsável pela elaboração do parecer prévio, que será submetido à análise do Congresso Nacional.

Segundo o relator no TCU, Vital do Rêgo, as contas "estão em condições de serem aprovadas pelo Congresso Nacional, com as ressalvas registradas". Vital do Rêgo votou pela aprovação com res-

salvas por conta de "distorções contábeis" no Balanço-Geral da União -- ou seja, os resultados orçamentários, financeiros e patrimoniais da União. No relatório, Vital do Rêgo também apontou indícios de irregularidades na concessão de benefícios tributários pelo Executivo. "No geral, de cada R\$ 5 reais que poderiam ser arrecadados, R\$ 1 é convertido em benefício fiscal e não entra no caixa do Tesouro", declarou Vital.

Vital sugeriu ao governo que vede novas concessões de benefícios fiscais, assim como a ampliação dos valores vigentes, "em cenário déficit fiscal" -- quando o governo gasta mais do que arrecada.

GI/MS



UP TO 3% RATE REDUCTION
ON 2024 SENTRA

UP TO 0.5% RATE REDUCTION
ON 2024 KICKS

UP TO 2.5% RATE REDUCTION
ON 2024 ROGUE

SPRING INTO SAVINGS EVENT

GET UP TO

3% **RATE REDUCTION**
ON SELECT MODELS

WHEN LEASING FOR 24 MONTHS THROUGH NCF AT SUBVENTED RATES

Offers valid June 1 - July 2. 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





MISSÃO: EURO 2024

Europeu de Atletismo
Resultado positivo
para Portugal

P37

Portugal
Cinco finais na
Canoagem

P38

Maria Conceição
Depois do Everest
a montanha K2

P41



ACADEMY
Toronto

SUMMER RECREATIONAL PROGRAM

Brockton Stadium

Tuesdays & Thursdays
5-6 PM or 6-7PM

Session #1 **May 21 - Jun 27**

Session #2 **Jul 9 - Jun 15**

Session #3 **Aug 27 - Oct 3**

416-516-6816

| info@sportingfctoronto.com

| sportingfctoronto.com



Creditos: DR

SELEÇÃO

Martínez promete ir a Fátima caso vença o Euro: “A pé? A pé, não”

Antes da partida para a Alemanha, palco da fase final do Campeonato da Europa de futebol, o seleccionador nacional, Roberto Martínez, garantiu uma equipa pronta para o desafio e prometeu ir a Fátima caso Portugal se sagre campeão. Mas não a pé...

Na Cidade do Futebol, em Oeiras, a poucas horas de embarcar para a Alemanha, Roberto Martínez lançou aquilo a que Por-

tugal pode almejar na fase final do Euro. “Acabou a fase de preparação e estamos todos prontos. Vamos tentar crescer durante os três jogos da fase de grupos”, começou por dizer o treinador, que prefere pensar jogo a jogo.

“Não podemos falar de objetivos fora do que nós queremos fazer, que é estar ao máximo nível durante os três primeiros jogos. São passos importantes para dar”, explicou.

Questionado sobre o que faria no caso de Portugal repetir a façanha de 2016 e conseguir vencer o Campeonato da Europa masculino de futebol, Martínez disse ser “capaz de tudo” e prometeu até “fazer uma viagem a Fátima”. “A pé? A pé, não, pode ser muito difícil. É melhor ir com os adeptos, em celebração”, acrescentou, visivelmente bem-humorado.

A seleção nacional deve chegar a Marienfeld, onde vai ficar alojada durante o

Euro2024, pelas 19.30 horas de hoje, hora portuguesa. Portugal estreia-se na competição na próxima terça-feira, dia 18 de junho, frente à República Checa. A Turquia e a Geórgia são restantes adversários da seleção nacional no Grupo F.

JN/MS

Cristiano Ronaldo: “Queremos começar o Europeu da melhor maneira”

Capitão de Portugal mostrou-se satisfeito pela vitória sobre a República da Irlanda e pelos dois golos marcados, mas deixa alerta: “O mais importante é no dia 18”.

Cristiano Ronaldo não escondeu a satisfação por voltar a marcar por Portugal e ajudar na vitória sobre a República da Irlanda, no último teste da estreia no Campeonato da Europa.

“Pela seleção todos os golos são especiais. Fiquei muito feliz por chegar, jogar e marcar golos, mas o objetivo principal era ganhar e dar um bom espectáculo. A equipa defendeu bem, tivemos uma dinâmica muito boa. É dar os parabéns a quem jogou, deu uma boa resposta, mas o mais importante é no dia 18. Queremos começar o Euro da melhor maneira”, salientou

CR7, após o encontro desta terça-feira, em Aveiro.

Aos 39 anos, Ronaldo garante estar preparado para ajudar Portugal na Alemanha.

“Sou um profissional a 100%. A minha vida é isto, dedico-me a 100%, não a 80 ou 90. Estou preparado para ajudar o país e a seleção, jogue ou não jogue. Sei que não me faltam muitos anos, por isso cada ano é desfrutar. O mais importante é dedicar-me, o meu amor com a seleção é de toda a vida”, acrescentou, à Sport TV.

Cristiano Ronaldo reafirmou o sonho de voltar a ser campeão da Europa, como em 2016.

“É aproveitar esta geração para fazer algo bonito no Europeu, mas, como digo, o talento não é suficiente. Temos de trabalhar”, completou. JN/MS





Creditos: DR

Ronaldo bisa e Portugal passa último teste antes do Euro2024

O capitão da Seleção Nacional marcou dois golos e João Félix marcou o outro na vitória portuguesa antes da partida para a Alemanha, onde se vai disputar o Euro 2024.

Portugal triunfou no último encontro de preparação para o Euro 2024, batendo uma frágil Rep. Irlanda (3-0). Para não variar, o homem da noite foi o capitão Cristiano Ronaldo, que marcou por duas vezes e mostrou que está preparado para o duro torneio que se avizinha na Alemanha.

Pela primeira vez nestes três jogos de preparação, Roberto Martínez optou por uma linha defensiva com cinco jogadores, utilizando Pepe, António Silva e Gonçalo Inácio no centro, com Dalot e Cancelo a ficarem encarregues de ocupar as alas.

O meio campo ficou entregue a Bruno Fernandes e João Neves, enquanto Rafael

Leão, João Félix e Cristiano Ronaldo, no regresso mais esperado às quatro linhas, foram os homens mais adiantados da Seleção Nacional.

O início da partida foi dentro do expectável, com Portugal a assumir o controlo da partida, enquanto os irlandeses estavam mais recuados no campo, à espera da oportunidade ideal para sair em contra-ataque.

A qualidade ofensiva era muita e o golo não demorou a surgir. João Félix teve o golo nos pés, mas Kelleher respondeu com uma grande defesa mas, na sequência dessa jogada, surgiu um canto onde o camisola 11 recebeu a bola dentro da área e inaugurou o marcador, aos 18 minutos.

O golo não baixou o ritmo português e Cristiano Ronaldo quase que mandava o Estádio Municipal de Aveiro abaixo quando bateu um livre ao seu jeito habitual e a bola esbarrou com violência no poste.

A ideia de Martínez em colocar três centrais pareceu resultar na perfeição, uma vez que a Seleção Nacional conseguiu explorar toda a largura do campo e ia desequilibrando a Rep. Irlanda com mudanças de flanco rápidas. Durante a primeira parte o domínio foi quase todo português.

O segundo tempo trouxe sangue novo à Seleção Nacional e foram chamados a jogo Danilo, Nélson Semedo, Nuno Mendes, Rúben Neves e Diogo Jota.

O jogo não demorou muito a voltar a aquecer, pois, logo no reinício, Cristiano Ronaldo recebeu um bom passe longo de Rúben Neves, fintou um adversário e chutou para o ângulo com o pé esquerdo. Golo do capitão, no regresso mais esperado da noite.

Insatisfeito só com um golo, CR7 voltou a fazer das suas. Diogo Jota pegou na bola numa corrida desenfreada e serviu o capi-

tão de bandeja para mais um tiro indefensável. O ketchup continua a sair e o Estádio de Aveiro respondeu com o característico 'siiiiuu'.

Num dos jogos mais esclarecidos neste estágio de preparação, a Rep. Irlanda não tinha armas para contrariar a supremacia portuguesa. Portugal ia sempre chegando à área de maneiras diferentes, ora com passes longos, ora através de boas combinações.

Com a consciência que a derrota era inevitável, os irlandeses recuaram ainda mais no terreno e o encontro transformou-se num treino ofensivo para a Seleção Nacional, que realizou uma das melhores exibições da era Martínez e parte para a Alemanha com excelentes indicadores. Agora é voltar em julho, com o troféu na mala!

JN/MS

Roberto Martínez: “A preparação foi perfeita, agora somos uma equipa”

Roberto Martínez só encontrou aspetos positivos na exibição de Portugal frente à República da Irlanda, que terminou numa vitória clara por 3-0.

“Foi um desempenho completo, com foco nas tarefas defensivas, boa intensidade e a ideia de jogo bem executada. A Irlanda não sofria golos de bola corrida há três jogos e acho que merecíamos mais golos”, disse o treinador espanhol, após o encontro, em Aveiro.

Portugal voltou a utilizar uma estrutura tática com três centrais, algo, no entanto, desvalorizado pelo selecionador português.

“Contra a Irlanda faz sentido, sim. O equilíbrio é sempre em relação aos jogadores e aos adversários. A execução do que

fizemos foi muito boa, mas precisamos de intensidade defensiva e foco em qualquer estrutura tática. A estrutura não é o importante, mas sim como jogamos. Precisamos de defender rápido e mais acima, temos de ter uma intensidade defensiva importante”, explicou à Sport TV.

Roberto Martínez não tem dúvidas de que Portugal está preparado para o Campeonato da Europa.

“Chegámos e eram 26 jogadores, mas agora somos uma equipa. Foi a preparação perfeita, porque não terminamos com lesões e recuperamos Pepe, Pedro Neto e Diogo Jota, que tinham períodos com falta de continuidade nos clubes. Foi um período de preparação muito bom”, sustentou.

JN/MS



Creditos: DR



Creditos: DR

AZERBEIJÃO

Fernando Santos é o novo selecionador

Fernando Santos foi anunciado como o novo selecionador do Azerbaijão num projeto de responsabilidade mais alargada porque vai permitir ao treinador português a responsabilidade de desenvolver todo o futebol do país. O objetivo passa por construir uma seleção que possa lutar pelo apuramento no Euro 2028, prova que se realiza daqui a quatro anos.

O técnico, de 69 anos, levou a seleção portuguesa à conquista do Euro 2016 e ainda à vitória final na Liga das Nações em 2018, duas provas importantes e que também tiveram peso na escolha dos responsáveis da Federação do Azerbaijão.

JN/MS



Creditos: DR

ITÁLIA

Paulo Fonseca oficializado como treinador do Milan

Paulo Fonseca é o novo treinador do Milan, tendo assinado um contrato por três temporadas com a equipa italiana. O técnico desvinculou-se do Lille e estava nas últimas semanas em negociações avançadas com o clube italiano, como tinha dado conta o JN, acabando por ter chegado a um acordo e esta quinta-feira (13) deu-se a oficialização da contratação.

Antes de estar as duas últimas épocas no Lille, em França, Paulo Fonseca esteve outras tantas temporadas em Roma e esse trabalho levou-o a voltar ao futebol italiano. Na última época, o Milan terminou o campeonato na segunda posi-

ção e irá marcar presença na Liga dos Campeões.

“O novo treinador do Milan vai ser Paulo Fonseca, estudamos bem, escolhemos critérios, analisamos e escolhemos Paulo Fonseca porque queremos a sua identidade, queríamos trazer alguma coisa nova. Estudamos como treina, como joga, como prepara os jogos. Para trabalhar os jogadores que temos, acreditamos que seja o treinador ideal. Ao fim de 5 anos queríamos trazer algo de novo, e com estes jogadores que temos, Fonseca é o homem certo, estamos muito confiantes”, adiantou Zlatan Ibrahimovic, consultor do Milan.

JN/MS

BRASIL

Botafogo, de Artur Jorge, assume liderança do Brasileirão

O Botafogo, comandado pelo português Artur Jorge, assumiu a liderança do campeonato brasileiro, depois de vencer o Fluminense, por 1-0, em jogo da oitava jornada. No dérbi carioca, o Botafogo garantiu o triunfo com um golo de cabeça do central angolano Bastos, aos 66 minutos, no seguimento de um pontapé de canto.

“Fomos claramente dominadores. O Fluminense é uma equipa tremenda e muito difícil, mas hoje tivemos um Botafogo que mostrou ter sido bastante superior. O que criámos foi claramente justo e merecido”, disse Artur Jorge.

O Botafogo, que leva oito jogos sem perder, com cinco vitórias e três empates, lide-

ra agora o Brasileirão, com 16 pontos, mais dois do que Flamengo e Bahia, e três do que São Paulo, Athletico Paranaense e Atlético Mineiro, todos com menos um jogo.

Nesta ronda, o Atlético Mineiro derrotou o Bragantino (2-1), de Pedro Caixinha, que ainda se colocou em vantagem aos 26 minutos. O Bragantino é sétimo, com 12 pontos, mas com vantagem no número de jogos disputados em relação aos seus mais diretos perseguidores, Palmeiras, Internacional, Cruzeiro, Fortaleza e Juventude.

Também o Corinthians, de António Oliveira, não venceu, deixando escapar uma vantagem de 2-0 na casa do Atlético Goianense (2-2). No campeonato, o Corinthians é 15.º, com seis pontos, resultantes de uma vitória e três empates, em oito jogos.

JN/MS



Creditos: DR

FRANÇA

Sérgio Conceição mais perto do Marselha

Ganha força a possibilidade de Sérgio Conceição rumar ao Marselha e voltar ao futebol francês, depois de já ter estado à frente do Nantes, de onde saiu para o F. C. Porto.

ticia o facto de as negociações entre as duas partes terem conhecido avanços importantes nos últimos dias.

Ao que tudo indica, nesta altura há apenas arestas a limar, entre elas a constituição da equipa técnica.

A informação foi avançada esta terça-feira (11) pelo jornal “L’Equipe”, que no-

JN/MS



Creditos: DR



Creditos: DR

ATLETISMO

Agate de Sousa conquista medalha de bronze no salto em comprimento

Agate de Sousa conquistou, esta quarta-feira, a medalha de bronze no salto em comprimento dos Campeonatos da Europa de atletismo, ao garantir uma marca de 6,91 metros, sendo superada apenas pela atleta alemã Malaika Mihambo, que assegurou o ouro graças a um ensaio a 7,22m, e a italiana Larissa Iapichino (6,94m).

A saltadora portuguesa conseguiu 6,87 metros na primeira tentativa, o que lhe valeu a liderança do concurso até que Malaika Mihambo fez 7,22 metros na segunda ronda.

A também alemã Mikaelle Assani chegou a tirar o segundo lugar a Agate no terceiro ensaio, mas a portuguesa igualou os 6,91 metros da germânica e recuperou a posição, uma vez que o seu segundo registo era superior ao da rival.

Nas três derradeiras tentativas, a atleta lusa somou um nulo, seguido de um salto a 6,83, acabando por ver fugir a prata na derradeira tentativa. Iapichino conseguiu 6,94m, saltou para o segundo posto e Agate não conseguiu a resposta desejada, fechando com 6,62m, ficando com o bronze.

Esta é a terceira medalha conquistada por Portugal nos Europeus de Roma, depois da prata de Pedro Pichardo no triplo salto e do bronze de Liliana Cá no lançamento do disco.

Também esta quarta-feira, destaque para a estafeta masculina de 4x400 metros. Depois de bater o recorde nacional para garantir a presença na final, o quarteto de atletas voltou a estabelecer um novo máximo nacional (3.01.89 minutos), que valeu o sexto lugar na final conquistada pela Bélgica.

JN/MS



Portugal sexto na estafeta masculina 4x400 com novo recorde

Omar Elkhatib, Ricardo dos Santos, João Coelho e Ericsson Tavares voltaram hoje a bater o recorde nacional dos 4x400 metros dos Campeonatos da Europa Roma2024, ao serem sextos na final da estafeta, com 3.01,89 minutos.

Este foi o melhor resultado de sempre de Portugal nesta prova, depois do 10.º lugar em Munique2022, com menos dois centési-

mos de segundo do que os 03.01.91 conseguidos na qualificação, na terça-feira.

A Bélgica conquistou a medalha de ouro, com o tempo de 2.59.84 minutos, melhor marca europeia do ano, à frente da Itália (3.00.81 minutos), segunda classificada, e da Alemanha (3.00.82), terceira

JN/MS

Pedro Pichardo bate recorde nacional e dos Europeus ao saltar mais de 18 metros

A marca do atleta de 30 anos supera os 17,98 metros alcançados na final olímpica, em 5 de agosto de 2021, que era até aqui o máximo registo nacional, na luta pelas medalhas em Roma, em que participa também Tiago Luís Pereira.

O campeão olímpico português do triplo salto, Pedro Pichardo, fixou, esta terça-feira, um novo recorde nacional e dos Campeonatos da Europa de atletismo, ao saltar 18,04 metros no segundo ensaio em Roma.

Depois de abrir o concurso com 17,51 metros, o campeão olímpico em Tóquio2020 'voou' para uma marca histórica, conseguindo novo recorde nacional e dos

Europeus, ficando a quatro centímetros dos 18,08 que conseguiu em 2015, dois anos antes de se naturalizar português.

A marca do atleta de 30 anos supera os 17,98 metros alcançados na final olímpica, em 5 de agosto de 2021, que era até aqui o máximo registo nacional, na luta pelas medalhas em Roma, em que participa também Tiago Luís Pereira.

O português já era um dos seis atletas com saltos acima dos 18 metros, juntamente com Edwards (18,29), os norte-americanos Christian Taylor (18,21), Will Claye (18,14) e Kenny Harrison (18,09) e o francês Teddy Tamgho (18,04).

JN/MS



Creditos: DR

Liliana Cá ganha medalha de bronze nos Europeus de atletismo

A portuguesa Liliana Cá conquistou a medalha de bronze na final feminina do lançamento do disco dos Europeus de atletismo que estão a decorrer em Roma.

Um lançamento de 64,53 metros, ao segundo ensaio, garantiu o terceiro lugar a Cá no concurso, que teve outra portuguesa em destaque, pois Irina Rodrigues foi quarta classificada, com 62,76 metros.

A medalha de ouro foi para a croata Sandra Elkasevic, que logo no primeiro lançamento estabeleceu a melhor marca pessoal

do ano, com 67,04 metros. A prata ficou para a neerlandesa Van Klinken (65,99 metros), que ultrapassou a atleta do Sporting mesmo na última tentativa.

Esta é a primeira subida ao pódio numa grande competição internacional para Liliana Cá, que tinha como melhores resultados dois quintos lugares, nos Jogos Olímpicos de Tóquio, em 2021, e nos Europeus de Munique, há dois anos.

Na qualificação para esta final, Cá já tinha obtido os mínimos para participar nos Jogos de Paris, ao conseguir um lançamento de 64,72 metros.

JN/MS



Creditos: DR

CANOAGEM

Portugal começa Europeus de canoagem com cinco finais em sete possíveis

Portugal terminou ontem (13) o primeiro dia dos Europeus de canoagem a garantir cinco das sete finais possíveis na estreia na Hungria, destacando-se as duas de Fernando Pimenta em Szeged.

O medalha de bronze olímpico e campeão do mundo de K1 1.000 metros vai disputar no domingo a final desta distância, umas três horas antes da de K1 5.000, enquanto, na sexta-feira, terá o desafio de tentar o pódio em K1 500 metros.

Com apenas uma vaga direta para a final disponível em cada uma das distâncias, o limiano, que contabiliza 142 medalhas em importantes provas internacionais, impôs-se com firmeza, indo agora encontrar o campeão olímpico dos 1.000 metros, Balint Kopasz, e o 'vice' em Tóquio2020, o igualmente húngaro Adam Varga, neste caso na regata decisiva dos 500.

O estreante Iago Bebiano e Kevin Santos impuseram-se na sua prova de K2 200 metros e também vão à final de sexta-feira, enquanto Pedro Casinha, igualmente pela primeira vez a competir como sénior, vai tentar o difícil 'tri' de ouro para Portugal em K1 200 metros, depois dos títulos de Kevin Santos e Messias Baptista, respetivamente em 2022 e 2023.

Quem vai ter de passar ainda pela meia-final, na manhã de sexta-feira, para tentar o êxito é o K4 500 de Iago Bebiano, Pedro Casinha, Gustavo Gonçalves e Kevin Santos, que foi somente quinto na sua série.

De igual modo, Gustavo Gonçalves e Pedro Casinha voltam à pista na sexta-feira para os K2 500, nos quais foram terceiros, quando havia unicamente um lugar para a final.

Na canoagem adaptada, Norberto Mourão, bronze nos Paralímpicos de Tóquio2020, foi segundo e vai disputar a final de domingo.



Para sexta-feira, destaque para as finais de Fernando Pimenta em K1 500 e de Iago Bebiano e Kevin Santos em K2 200.

A seleção portuguesa em Szeged está desfalcada dos campeões do Mundo em K2 500 metros João Ribeiro e Messias Baptista, que seguem um plano de preparação específico para Paris2024, tal como Teresa Portela, que também optou por não competir em K1 500 metros e segue um programa personalizado.

Estes Europeus de canoagem são menos participados do que é normal, juntando cerca de 500 atletas de 36 países.

Os eventos da canoagem sprint nos Jogos Olímpicos vão decorrer entre 06 e 10 de agosto, sendo que Portugal vai estar representado por Fernando Pimenta, em K1 1.000 metros, João Ribeiro e Messias Baptista, em K2 500, e por Teresa Portela, em K1 500.

Norberto Mourão, em VL2, e Alex Santos, em KL1, voltam a vestir as cores de Portugal nos Jogos Paralímpicos.

Programa da seleção de Portugal para sexta-feira (horas de Lisboa):

Semifinal:

07:30 K4 500 Iago Bebiano/Pedro Casinha/Gustavo Gonçalves/Kevin Santos.

10:45 K2 500 Gustavo Gonçalves/Pedro Casinha.

Final

14:27 K1 500 Fernando Pimenta.

15:51 K2 200 Iago Bebiano/Kevin Santos.

JN/MS



JOIN GIL VICENTE FC TORONTO

PLAYERS WANTED!







JOIN THE WORLD'S MOST POPULAR SPORT...
PLAYED BY MORE THAN 250 MILLION PLAYERS IN OVER 200 COUNTRIES

SOCCER

Learn a sport • Have fun • Be challenged • Build character • Be part of a team

WE OFFER YOUTH SOCCER FROM AGES 5 TO 18 OF AGE

SOCCER SCHOOL REP SOCCER

Soccer school - 2 days a week - Training & Scrimmages

TRYOUTS FOR THE BOYS REP TEAMS
U8, U9, U11, U14, U15, U17
I-Model Team - U13 Boys

BENILDE SCHETTINO - 416.524.8031 - BSCHETTINO@YAHOO.COM

GVFCAT.COM

AURELIO MOTA - 416.886.2604

BASQUETEBOL

Benfica vence FC Porto e sagra-se tricampeão de basquetebol



Contudo, o jogo estava aceso e o Benfica conseguiu mesmo recuperar dos sete pontos em atraso no decorrer da partida, para se colocar em vantagem por três pontos.

A confiança foi aumentada para o lado da casa e no fim do segundo quarto foram mesmo os encarnados quem saiu por cima, com uma vantagem de seis pontos frente aos azuis e brancos (41-35).

Como já vinha a ser apanágio do encontro, nova reviravolta no marcador, desta feita com o FC Porto a recuperar e a colocar-se com quatro pontos de vantagem (46-50).

Se o Benfica ainda conseguiu momentaneamente voltar à liderança, os dragões não perderam oportunidade de voltar para a frente e conseguiram fechar o terceiro quarto com três pontos de vantagem (56-59).

No derradeiro quarto, foi um verdadeiro ‘toma lá, dá cá’ com o Benfica a correr atrás da desvantagem, tendo conseguido diminuir para apenas um a faltar 6:30 para o fim do encontro. Mas, o triplo de Tony Douglas acabou por voltar a colocar o Benfica em vantagem numa altura decisiva do encontro.

Mas, o título sentenciou-se a menos de um minuto do fim com o triplo de Betinho a deixar o Benfica mais perto do tricampeonato. O marcador ainda viria a mexer mas, o título já não escapava às águias que acabou por vencer por 83-76 no terceiro jogo da final do campeonato de basquetebol.

Carter acabou por ser considerado o MVP do terceiro e derradeiro jogo da final do campeonato de basquetebol.

O emblema encarnado reforçou assim a liderança no ranking de campeonatos ao somar 30 títulos, contra doze do FC Porto e nove do Sporting.

JN/MS

Com o título de campeão nacional em jogo, o Benfica iniciou o encontro a pontuar e a conseguir evitar que o FC Porto fizesse os primeiros pontos no encontro, conseguindo uma vantagem de 7-0.

A pesar do arranque bastante forte dos encarnados, a verdade é que foi o FC Porto quem conseguiu terminar o 1.º quarto em vantagem, por 20-25.

Já no segundo quarto, o Benfica entrou mais agressivo e conseguiu chegar ao empate a menos de cinco minutos do final do segundo período. As águias ainda tiveram oportunidade de passar para a frente mas no meio de muita hesitação, Max Landis não foi de meias palavras e colocou os dragões em vantagem após apontar um triplo.



Creditos: DR

DESPORTOS DE INVERNO

Federação de Desportos de Inverno reconhecida pela instância internacional

A Federação de Desportos de Inverno de Portugal (FDIP) foi aprovada hoje pela Federação Internacional de Patinagem como membro de pleno direito em patinagem de velocidade no gelo.

Em comunicado, a FDIP dá conta da integração, confirmada hoje de madrugada no Congresso da instância internacional, que decorre em Las Vegas, nos Estados Unidos, até sexta-feira.

Segundo o presidente da FDIP, Pedro Flávio, este reconhecimento assinala a federação que lidera como “um exemplo internacional de boas práticas no desenvolvimento da patinagem de velocidade no gelo”.

Entre os destaques para o dirigente, nota para a presença portuguesa em Taças do Mundo, Mundiais e Jogos Olímpicos da Juventude, notando o sexto lugar de Jessica Rodrigues nestes últimos, já este ano, em Gangwon, Coreia do Sul.

“Este importante reconhecimento resulta de todo o esforço e empenho de atletas, treinadores, clubes e dirigentes da FDIP, que tudo têm feito para que o desenvolvimento da patinagem de velocidade no gelo seja uma realidade incontornável no nosso país”, explicou Pedro Flávio, citado em comunicado.

JN/MS



Christopher J. Clapperton
Barrister & Solicitor




**CLAPPERTON
MUNRO LAW**

APART FROM THE REST

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

FALAMOS PORTUGUÊS

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



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

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



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

POUPE 30% – CASA E CARRO NA MESMA APÓLICE AUTOMÓVEL

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

SEGUROS COMERCIAIS – EMPREITEIROS

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

CASA e CONDOMÍNIO

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

OFERECEMOS A SOLUÇÃO CERTA PARA QUALQUER TIPO DE SEGURO

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

416.534.8455
luso@lusoinsurance.com

FUTSAL

Sporting vence em Braga e fica a uma vitória do título de futsal

O Sporting derrotou, esta terça-feira, o Braga, fora de casa, e dilatou para 2-0 a vantagem sobre os braguistas na final do playoff do campeonato de futsal.

Depois da vitória em casa, no primeiro jogo (8-4), os leões voltaram a ser mais fortes, vencendo por 0-2, e ficam a uma vitória de voltarem a ser campeões nacionais.

Sokolov, na primeira parte, e Wesley, nos últimos instantes da segunda, assinaram os golos leoninos e deitaram por terra a boa réplica do Braga, que, agora, está obrigado a vencer o Sporting três vezes seguidas para chegar ao título.

JN/MS



GP CANADÁ

Verstappen regressa às vitórias na F1

O Tricampeão mundial volta a cruzar a meta à frente de todos, após o modesto sexto lugar no Grande Prémio do Mónaco. Ferrari com um dia bem cinzento.

Numa prova que se iniciou com muita água na pista, derivado da chuva, o neerlandês Max Verstappen (Red Bull) imperou em Montreal, no Grande Prémio do Canadá, e leva para casa mais um de vários troféus na categoria. O tricampeão mundial até arrancou do segundo posto, chegou a rodar em terceiro, mas, numa fase em que o solo já estava bem mais seco, acabou por vencer com o registo de 1:45:47.927 h.

O britânico Lando Norris (McLaren) terminou a prova no segundo posto a 3,8 segundos do líder. Já o compatriota George Russell (Mercedes), que, inclusive, arran-

cou da pole position, concluiu as 70 voltas no circuito Gil Villeneuve no último degrau do pódio.

Destaque, ainda, para Fernando Alonso (Aston Martin) que cruzou a linha de meta em sexto e está de regresso aos pontos, depois de duas provas sem registar qualquer pontuação.

De resto, a Ferrari encerra este fim-de-semana de forma bem negativa, uma vez que Charles Leclerc e Carlos Sainz não chegaram a concluir a prova.

Fruto desta vitória, Max Verstappen fortalece a liderança do campeonato com 194 pontos. Um pouco distante, Charles Leclerc surge no segundo posto a 56 pontos (138). Lando Norris fecha o trio com 131 pontos.

JN/MS



HÓQUEI EM PATINS

F. C. Porto vence no penáltis e está na final do campeonato

O F. C. Porto qualificou-se para a final dos play-offs do campeonato, ao bater em casa o Sporting por 2-0, nas grandes penalidades, no quinto jogo das meias-finais, vencendo a eliminatória por 3-2.

Numa meia-final só com vitórias caseiras, os azuis e brancos impuseram-se na lotaria, com tentos de Edu Lamas e Gonçalo Alves, num duelo que chegou ao intervalo com os anfitriões a

vencer por 4-1 e empatado a quatro no final do tempo regulamentar e a cinco depois do prolongamento.

Os dragões, que somam 24 títulos, vão encontrar na final, também disputada à melhor de cinco jogos (16, 19, 23, 26 e 30 de junho), o vencedor da eliminatória entre Benfica e Oliveirense.

JN/MS



RÂGUEBI

Portugal termina primeira etapa do Europeu de rãguebi 'sevens' em quinto lugar

A seleção portuguesa de rãguebi de 'sevens' terminou hoje a primeira etapa do Europe Championship 2024 em quinto lugar, após vencer a Bélgica e a Itália no último dia do torneio disputado em Markarska, na Croácia.

Eliminados nos quartos de final, no sábado, os 'lobos' derrotaram os belgas por 19-14 nas meias-finais do apuramento do quinto ao oitavo lugares e, depois, os italianos por 45-7, seleção que tinha batido os portugueses na fase de grupos.

Vasco Leite, Frederico Couto e Vasco Durão fizeram os ensaios contra a Bélgica, dois dos quais transformados por Manuel Vareiro, enquanto frente a Itália coube ao próprio Manuel Vareiro (dois), Fábio Con-

ceição, Manuel Fati, Guilherme Vasconcelos, João Afra Rosa e Vasco Durão assinar os toques de meta nacionais, com cinco transformações de Vareiro.

No feminino, Portugal encerrou a primeira etapa do Europeu em 11.º lugar, após vencer a Ucrânia por 38-0, com ensaios de Catarina Ribeiro (três), Maria João Costa, Raquel Santos e Daniela Oliveira, três dos quais transformados por Inês Spínola e um por Cátia Almeida.

O Rugby Europe Sevens Championship 2024 é constituído por duas etapas, disputadas em Markarska, na Croácia, que termina hoje, e em Hamburgo, na Alemanha (28 a 30 de junho) para definir o campeão europeu da variante.

JN/MS



Creditos: DR

TÊNIS

Polaca Iga Swiatek conquista Roland Garros pela quarta vez

A tenista polaca Iga Swiatek, número um mundial, conquistou pela quarta vez, em quatro presenças na final, o torneio de Roland Garros, segundo Grand Slam da temporada, ao derrotar a italiana Jasmine Paolini em dois sets.

Swiatek confirmou o seu favoritismo e bateu a 15.^a do ranking WTA pelos parciais

de 6-2 e 6-1, em uma hora e oito minutos.

A tenista polaca, de 23 anos, assegurou assim o quarto triunfo em outras tantas finais em Roland Garros, depois das conquistas em 2020, 2022 e 2023, juntando estas vitórias ao outro Grand Slam que conquistou, o US Open, em 2020.

JN/MS



Creditos: DR

Alcaraz fala em “grande viagem” até à vitória em Roland Garros

O tenista espanhol Carlos Alcaraz disse hoje ter vivido “uma grande viagem” para conquistar pela primeira vez Roland Garros, o seu terceiro título do Grand Slam, após vencer a longa final de cinco sets com o alemão Alexander Zverev.

“Foi uma grande viagem, desde o primeiro dia até ao último”, afirmou o jogador natural de Múrcia, que segunda-feira ascenderá ao segundo lugar do ranking ATP, logo atrás do italiano Jannik Sinner, derrotado nas meias-finais em Paris.

O espanhol, campeão do Open dos Estados Unidos em 2022 e de Wimbledon em 2023, bateu o também estreante em finais de Roland Garros, Alexander Zverev, com os parciais de 6-3, 2-6, 5-7, 6-1 e 6-2, ao fim de quatro horas e 19 minutos de um encontro que encheu as bancadas do court Philippe-Chatrier.

“Tornaram este torneio realmente excepcional para mim e, por isso, agradeço-vos”, frisou na catedral da terra batida, onde sucedeu na lista de campeões espanhóis do segundo ‘major’ da temporada a Rafael Nadal, 14 vezes vencedor da Taça dos Mosqueteiros.

Apesar de se ter tornado hoje o mais jovem jogador a vencer três ‘majors’ em três

superfícies diferentes, superando Nadal, que havia assinado tal proeza com 22 anos e sete meses, Carlos Alcaraz lembrou que esteve em dúvida para Roland Garros, na sequência de uma lesão no braço direito.

“A minha equipa fez um trabalho incrível, no último mês lutámos contra a lesão. Em Madrid, não estive confortável e nas semanas seguintes tive muitas dúvidas. Quando cheguei aqui não tinha muitas horas em court, tenho a sorte de os ter a meu lado”, agradeceu o jovem, de 21 anos.

Além de enaltecer o empenho máximo de cada membro da sua equipa “para evoluir como jogador e pessoa”, Alcaraz reconheceu a “sorte de ter parte da família” nas bancadas do torneio do Grand Slam que antecede Wimbledon, onde vai defender o título.

“Tenho aqui os meus irmãos, os meus pais, o meu avô. Para mim, é formidável tê-los aqui. Houve momentos no torneio em que não estiveram, mas sabia que me apoiavam à distância. Quando era criança, via este torneio na televisão e sonhava ganhá-lo com vocês presentes”, rematou o sucessor do sérvio Novak Djokovic no palmarés de Roland Garros.

JN/MS

SOLIDARIEDADE

Depois do Everest, Maria Conceição vai tentar escalar montanha K2, segunda mais alta do mundo

Maria Conceição, a primeira mulher portuguesa a subir ao cume do monte Everest, vai tentar escalar o pico K2, no Paquistão, para angariar fundos para um lar de idosos em Torres Vedras.

A portuguesa radicada nos Emirados Árabes Unidos, que tem 10 recordes registados no Guinness World Records, tem previsto iniciar a expedição de dois meses no domingo, dia 16 de junho.

Antes, vai passar por Lisboa, na quinta-feira, onde será oradora convidada de um evento de uma marca desportiva.

O K2, com 8.614 metros, é a segunda montanha mais alta do mundo, depois do Everest (8.848 metros) e uma das mais difíceis e arriscadas.

“É extremamente difícil sem estar lesionada, mas estou preparada o mais bem possível. Tenho treinado bastante e feito muita fisioterapia”, afirmou à agência Lusa.

João Garcia foi um dos poucos alpinistas portugueses que conquistou o K2, em 2007.

A expedição em que a portuguesa vai participar também tem como objetivo escalar o Broad Peak (8.047 metros), situado a caminho do K2.

Nascida em Angola, Maria Conceição cresceu em Vila Franca de Xira, mas está radicada no Dubai desde 2003, onde foi assistente de bordo.

Em 2005, começou a ajudar crianças de origens pobres do Bangladesh, o que a levou a fazer vários desafios físicos para angariar fundos, como a subida ao Everest em 2013.

Bateu vários recordes mundiais enquanto completou numerosas maratonas, ultramaratonas e triatlons, alcançou o Polo Norte em 2011 e em 2018 chegou ao Polo Sul, feito inédito na altura para uma mulher portuguesa.

Uma lesão no joelho, a pandemia de covid-19 e os sintomas da menopausa adiaram os planos para a subida do K2 em 2023.

Nos últimos anos, dedicou-se a fazer palestras e sessões de motivação para angariar donativos para as suas ações filantrópicas, durante as quais estima já ter ajudado mais de 600 crianças e jovens.

Para apoiar a expedição ao K2, lançou um apelo à doação de fundos para o Lar Nossa Senhora da Luz, na freguesia de A dos Cunhados, município de Torres Vedras, onde a mãe residiu durante 17 anos.

“A minha mãe teve uma vida muito difícil, por isso sinto-me aliviada por ela ter passado os últimos anos da sua vida a ser cuidada. Sempre que a visitei, ela parecia estar em casa, tão feliz quanto possível”, explicou.

Em paralelo, mantém uma campanha de âmbito internacional (<https://www.mariadaconceicao.com/climbingK2/landing-page.php>) para vender 8.611 livros sobre as suas atividades, um por cada metro de altura do K2.

Esta iniciativa foi uma solução encontrada para contornar as restrições dos Emirados Árabes Unidos a donativos de origem estrangeira a organizações não lucrativas.

JN/MS



Creditos: DR



NBA

Celtics hang on to defeat Mavericks in Dallas, claiming 3-0 stranglehold of NBA Finals

Joe Mazzulla is a big fan of UFC matches and splices highlights of fights into some of the basketball video he shows the Boston Celtics.

He doesn't do it for entertainment purposes or to make players laugh. He does it for a simple reason. He wants the Celtics to have a fighters' mentality.

"If you've ever been in a fight with someone and you think you're about to beat 'em, you usually get sucker-punched," said Mazzulla, the second-year Celtics coach. "The closer you are to beating them up, the closer you are to losing."

A pair of big runs — 23-8 in the first half, 20-5 in the second half — represented what became the knockout blows in this game, and maybe this series. Boston frittered away almost all of what was a 21-point lead before winning 106-99 to take a 3-0 lead in the NBA Finals, moving one win away from what would be their record-setting 18th championship.

"Our guys have a great basketball IQ and have a great understanding of are we playing the right way, taking the right shots and giving up the right shot," Mazzulla said. "They know exactly when we are not doing that. So, they have an innate ability to control the runs of the game with the philosophy that we have."

As is often the case with fights, the judges — in this case, the referees — had a big decision to make and it wasn't one that was popular. Luka Doncic fouled out with 4:12 remaining, a call that held up under review despite Dallas' arguments

that Jaylen Brown initiated the contact on that play, and the Mavs were without their best puncher in what amounted to the 12th round of this fight.

"We couldn't play physical," Doncic said. "I don't know. I don't want to say nothing. ... C'mon, man."

Doncic fouled out with the Mavericks having gotten within three; there was no miracle finish. Boston did enough to hang on, and now a championship could be in its hands as early as Friday night when the teams meet in Game 4.

And the big punch — sometimes early, sometimes not — has been a theme for Boston throughout this series. Dallas ran out to a 25-12 lead early Wednesday; that lead was basically gone by the end of the first quarter.

"We expected their first punch," Celtics forward Jayson Tatum said.

Control of Game 1 was seized early with a 23-5 run by the Celtics. In Game 2, a 15-4 run in the second half proved to basically be the difference. In Game 3, there were the two big spurts. Mazzulla warned the Celtics that any spell where focus is lost could cost them games. Clearly, they've listened.

"Closer you think you're going to submit someone, is usually when you get submitted," Mazzulla said.

There's no championship belt, like the ones fighters get, coming when this series is over. But the trophy is within sight now.

"We've got to keep fighting," Tatum said. "We can't relax."

CBC/MS

NHL

58 per cent of Canadians not following Oilers-Panthers Stanley Cup final: survey

Albertans may be watching every second of the Stanley Cup final but most Canadians are not, according to a recent survey.

The poll released by market research company Leger on Tuesday found that 58 per cent of Canadians are not paying close attention to the NHL final between the Edmonton Oilers and Florida Panthers.

The poll surveyed 1,528 Canadians and 1,003 Americans between Friday and Sunday.

The study found that 35 per cent of Canadians won't be following the final at all, even though the Oilers could end a 30-year Stanley Cup drought for Canadian teams. The Montreal Canadiens are the last Canadian team to win the championship, winning their 24th Cup in 1993.

Twenty-four per cent of Canadians surveyed say they won't follow the best-of-seven series "very closely."

Twenty-two per cent say they would follow the best-of-seven "somewhat closely" and 19 per cent say they would follow "very closely."

Unsurprisingly, Albertans (58 per cent) are the most likely to be following the Oilers in the Stanley Cup final. Fifty-three per cent of respondents in the Atlantic provinces say they're following, while 42 per cent of those surveyed in Ontario, Manitoba, and Saskatchewan are interested.

Quebec is the most disinterested, with 70 per cent saying they are not following the final round of the NHL's playoffs.

Men (50 per cent) are also more likely to follow the final than women (34 per cent).

The vast majority of Canadians who said they are following the series are supporting

the Oilers, with 83 per cent saying they are cheering for Edmonton. Ten per cent of Canadians surveyed are cheering for the Panthers and seven per cent said neither or they don't care.

Only a quarter of Americans (27 per cent) will be following the series, with 49 per cent of them cheering for Florida.

The Panthers took a 2-0 series lead Monday with a 4-1 win over the Oilers. Game 3 is Thursday in Edmonton.

JN/MS



BORSELLINO & SON GRAPES IMPORTING

Feliz Dia do Pai



VENDEMOS PLANTAS PARA O SEU JARDIM
E VEGETAIS PARA O SEU QUINTAL



Mudámos de instalações
Agora estamos junto à antiga Casa das Beiras

34 CALEDONIA RD, TORONTO, ONTARIO
(416) 716-0973



Creditos: DR

MLB

After a year and a half of struggles, the Blue Jays are still searching for an identity on offence

When front office executives start putting together an everyday lineup they're often forced to answer a difficult question: Is this offence going to be built around power or contact and speed?

An increasing number of teams in today's game prioritize damage. They want a roster that limits risk on the basepaths, never bunts and is content to sit back and wait for a game-changing home run.

Other clubs have a power threat or two but the majority of their offence is built around putting the ball in play. They encourage aggressive baserunning, limiting the strikeouts and applying pressure on opposing fielders.

The Milwaukee Brewers proved this week it's possible to do both. They hit some homers and also showcased an offence that can score plenty of other ways too. It's the type of versatility the offensively challenged Blue Jays can only dream about.

The Jays' lineup came to life in the ninth inning on Wednesday, but prior to that it didn't do much of anything in a 5-4 loss to the Brewers. Same story, different day for a team that wasted another strong effort from Chris Bassitt, who has tossed 15 consecutive scoreless innings without registering a win.

After Davis Schneider put his team in front with a solo homer, the Jays carried a 1-0 lead into the sixth. Reliever Zach Pop retired the first two batters before Blake Perkins walked and Brice Turang singled to put runners on the corners.

That's when the Brewers used their speed to generate offence. Turang took off for second and when Alejandro Kirk came up throwing, Perkins dashed for home. Kirk's low throw skipped away from Isiah-Kiner Falefa at second and just like that the game was tied.

The rally continued as William Contreras followed with an RBI single, stole second and scored on an RBI single by Christian Yelich. Two crucial insurance runs were then added when Willy Adames homered off Tim Mayza.

The sixth inning was the perfect encapsulation of what the Brewers lineup is all about. They don't hit a lot of home runs, but they slug just enough. They rank 12th in the majors with 71 and they have five players with at least seven. They also rank third in on-base percentage (.331), eighth in slugging (.405) and third in stolen bases (95).

Compare that to a Jays lineup that struggles in just about every aspect. They don't hit for power and they're not adept

at playing small ball either. They rank 26th in homers (56), 19th in on-base percentage (.307), 25th in slugging (.365) and 21st in stolen bases (36).

That partially explains why the seventh-ranked Brewers are averaging 4.87 runs per game while the Jays sit 25th with 3.91. That extra run is the difference between a division leader like the Brewers or a team that's under .500. The Jays 25-7 when scoring at least four vs. 8-28 when they don't.

The Jays scored four on Wednesday, but it took until the ninth inning to do it, and even then their rally came up short. Spencer Horwitz and Bo Bichette delivered RBI singles, but when it counted George Springer struck out and Vladimir Guerrero Jr. stranded the tying runner on third by flying out to centre.

At another time in franchise history, that might have been considered a moral victory. It doesn't count as one here because the Jays were supposed to have long since moved beyond that part of their development. This season wasn't about assembling a roster that doesn't quit, it was about racking up wins.

There haven't been nearly enough of those and after struggling offensively for the last year and a half, it has long since

become clear that the Jays can't fix this on their own. They need help, and unless the rehabbing Joey Votto makes a miraculous comeback, it will have to come from outside the organization.

The issue is that the trade deadline is still more than six weeks away. Before another big bat or two can be added — if they can be added at all — the offensively challenged Jays will have to prove they can hang around the wild card race.

After going 14-10 over their last 24 games, the vibes are better than they were a month ago. This group still feels like it has a chance to turn things around, but the recent uptick in winning percentage likely had more to do with a soft spot in the schedule than improved play. Until they start consistently winning against better teams, there will be cause for doubt.

The Brewers' lineup beats teams in a variety of ways whereas the Jays struggle to find even one that works. This lineup lacks an identity and unless some bats are added before the deadline, it's also a team that won't have much of a chance in October, if it's lucky enough to get there at all.

TS/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

LIUNA! LOCAL 183

Feel the Power

Feliz Dia do Pai

Jack Oliveira
Business Manager

Luis Camara
Secretary Treasurer

Nelson Melo
President

Bernardino Ferreira
Vice-President

Marcello Di Giovanni
Recording Secretary

Jaime Cortez
E-Board Member

Pat Sheridan
E-Board Member

@liuna183 | www.liuna183.ca



Creditos: DR

Using AI to address the labour gap

The construction industry needs innovation, digitization, and automation

The construction industry is facing a daunting challenge: a significant shortage of skilled labour. To say that the construction industry has a labour “gap” is an understatement. It’s more akin to a swiftly expanding chasm. Increases in trade school enrollment, training, and recruitment won’t suffice. What’s needed is transformational change across every aspect of how the industry operates.

The labour shortage is a core component of ongoing construction productivity and growth stagnation. Reversing this productivity decline requires rapid advancements in process innovation, digitization, and automation.

Technology has long been touted as the key to unlocking productivity and growth in construction, as it has done in virtually every other major global industry. Digital transformation promises to increase productivity by 15 per cent, while real-time data utilization can make construction work 50 per cent more efficient. Despite significant investment in construction technology over the past decade, progress in solving labour and productivity problems has been limited.

The industry is inundated with platforms and point solutions to address these issues,

yet we’re still only scratching the surface of the data potential and have not significantly improved productivity. We’ve largely shoehorned technology into traditional processes instead of leveraging it to rebuild those processes from the ground up.

Enter artificial intelligence (AI) as the game-changer. AI has the potential to cut through the noise of construction technology and the data it generates. By collecting vast datasets, identifying meaningful connections and insights, and deploying this intelligence to improve processes, AI can automate redundant tasks, streamline project planning, and de-risk project controls.

Where will we find the workers we need? Gen Z, dubbed “the toolbelt generation,” is entering trade schools and apprenticeships in unprecedented numbers. They are the first digitally native generation, already fluent in technology like ChatGPT. As they join the construction workforce, digitization and technology can attract them to the field, leveraging their tech fluency to drive the industry’s transformation.

However, technology alone won’t suffice unless it’s broadly deployed across the construction process and adopted by stakeholders across the value chain. Before delving into how AI can help, it’s crucial

to acknowledge that the goal must be to address pain points and process inefficiencies, not merely install new IT solutions. We’ve identified several client use cases with significant potential to impact the labour shortage:

- AI-enhanced computational design can minimize human error and rework. By leveraging AI to identify conflicts and potential issues in real time, construction teams can save time and labour while ensuring greater accuracy and faster project completion.
- Automation goes beyond direct labour savings to provide nuanced, impactful uses of generative AI. By automating repetitive tasks and reducing human error, AI-driven automation accelerates preconstruction, improves project productivity, and keeps projects on budget. AI can help do it right the first time by overcoming the lack of data and poor communication, contributing to 52 per cent of global construction rework.
- AI-driven scheduling optimizes project timelines, ensuring efficient resource allocation and accurate schedule maintenance in real time. By managing pro-

ject controls and providing data-driven insights, AI enhances decision-making and profitability.

And, so you ask, will AI take construction jobs?

While robots and “cobots” can replace and/or enhance workers’ performance in the field, and technology will undoubtedly be at the heart of how we solve the labour shortage, the future rests squarely on humans’ shoulders, their experience and intelligence, and their ability to use AI as a tool.

AI will augment human experience and supercharge the performance of individuals and teams. It will help us connect the dots in our data, and in doing so, it will help us communicate better, make rework a problem of the past, and force us to reconsider how we use labour to begin with. Those who already use AI can deliver better projects faster and more profitably, giving innovators a rapidly accelerating competitive edge. As Harvard Business School’s Karim R. Lakhani aptly puts it, “AI won’t replace humans, but humans with AI will replace those without.”

Trevor Schick/RN/MS



LiUNA!
Local 506
www.local506.ca
TONY DO VALE
SECRETARY-TREASURER

3750 Chesswood Drive
Toronto, ON M3J 2W6
Tel: 416.638.0506
Fax: 416.638.1334
www.local506.ca



BROWSE SEARCH

Series



Entrevista



Entretenimento



ENTREVISTAS, SAÚDE & BEM-ESTAR, DESPORTO, CULINÁRIA, ENTRETENIMENTO, DOCUMENTÁRIOS, CULTURA, MÚSICA, TURISMO, ARTE, OPINIÃO...

GRÁTIS E ON-DEMAND.

camoestvplus.com



Sabe quais são os regimes de casamento que existem em Portugal?

NÓS E A LEI

A Luso Services and Consulting é uma empresa que estabelece a ponte entre o Canadá e Portugal para, em tudo o que se relaciona com assuntos em Portugal, servir os portugueses que vivem no Canadá e também os portugueses que vivem em Portugal e que possam vir a ter interesse pelo Canadá. Leila Couto, advogada, licenciada e mestrado em Direito em Portugal, e membro da Ordem dos Advogados de Portugal, é também consultora de imigração, estando também associada à Ordem dos Consultores de Imigração Canadianos, é uma das sócias desta empresa. Em Portugal, Sónia Falcão da Fonseca, que é advogada e também membro da Ordem dos Advogados em Portugal, claro, é uma outra sócia desta empresa. Tem escritório na Póvoa de Varzim, prestando serviços jurídicos em todo o território português. A terceira sócia chama-se Elisabete Johansson e tem a seu cargo o departamento financeiro do escritório em Portugal e Luso Services and Consulting.

Esta semana vamos perceber um pouco melhor a importância de todos os portugueses residentes no Canadá terem um contacto próximo com esta empresa. Porque há assuntos que muitos não

imaginam que têm que ser tratados e resolvidos, para que não apareçam surpresas indesejáveis mais tarde. Por exemplo: sabe quantos regimes de casamento existem na lei portuguesa? E o que deve fazer para ter sempre tudo regularizado, tanto no Canadá como em Portugal? Leila Couto e Sónia Falcão da Fonseca ajudam-nos na resposta – “Nós tivemos um primeiro Código Civil, que era o Código de Seabra, que esteve em vigor até 1967. Esse regime anterior previa que quando as pessoas se casavam obrigatoriamente ou supletivamente, o regime que estava em vigor, era o regime de comunhão geral de bens. Depois deste código, que entrou em vigor em 67, nós temos um regime supletivo, que é o regime de comunhão de adquiridos que significa que depois de casar todos os bens que o casal comprar são bens comuns, os bens que depois de casados herdarem ou já forem com o casal, com cada um deles, são os chamados bens próprios. Esses bens significam que são sempre próprios e só no caso de um falecer à frente do outro e, entretanto, não há um divórcio pelo meio, é que, efetivamente, é sujeito depois a uma partilha. Para além desse regime que é o supletivo, que neste momento temos em vigor em Portugal, nós também temos mais dois regimes que estão sujeitos a uma convenção ante-

nupcial que é feita no registo civil. E estes dois regimes são o de separação de bens, o que significa que todos os bens que cada elemento do casal leva antes do casamento e mesmo depois do casamento, são sempre bens próprios, a não ser que os dois comprem um bem que terá que ser registado em propriedade de 50% em nome dos dois. Mas nunca é um bem comum. É sempre um bem que 50% pertence a um dos elementos do casal e outros 50% pertence ao outro. Temos ainda o regime da comunhão geral de bens e aí o casal terá que na Conservatória pedir uma convenção nupcial para ter o regime de comunhão geral de bens”.

Sabendo que existem diversos regimes de casamento na lei portuguesa é também necessário informar que há uma série de procedimentos essenciais que não devem ser esquecidos por quem vive do lado de cá do Atlântico. Vamos de novo dar a palavra a quem sabe: “Qualquer português que viva no estrangeiro tem que obrigatoriamente atualizar o seu estado civil em Portugal. Portanto, se casa no Canadá, tem que registar o casamento em Portugal e muitas pessoas não sabem, que ao registar o casamento em Portugal, se não fizerem um processo preliminar, em que se dá conhecimento do casamento no estrangeiro, e onde se manifesta o desejo de ter um re-

gime diferente, automaticamente vai sair o regime imperativo de separação de bens, o que é uma surpresa muito grande para a maior parte dos nossos clientes, porque registam o casamento depois, sem fazer esse processo preliminar e descobrem que em Portugal são casados em separação de bens e não podem alterar. É um regime imperativo e obrigatório por lei. Portanto, muitas vezes, os casais porque não sabiam que tinham que fazer esse processo preliminar, para poder então escolher o regime e fazê-lo junto do consulado ou da Conservatória do Registo Civil, quando transcrevem o seu casamento para Portugal, automaticamente estão casados no regime imperativo de separação de bens.

Portanto, e em jeito de resumo, o melhor é ir falar com quem sabe, neste caso, com a Sónia Falcão da Fonseca, que está na Póvoa de Varzim, em Portugal ou com a Leila Couto, que está aqui no Canadá, pronta para vos receber e para vos acompanhar em tudo o que necessitem, na área jurídica, as proprietárias da Luso Services and Consulting. Uma empresa ao vosso dispor aqui no Canadá, através do (647) 966-0385, ou no 555 da Burnhamthorpe Road, no quarto andar, suíte 407.

MS

A sua ponte para Portugal!



Luso Services & Consulting Inc.

DESEJA-LHE UM FELIZ DIA DO PAI



Leila Ferreira do Couto
Presidente

Sónia Falcão da Fonseca
Vice-Presidente

Elisabete Johansson
Tesoureira

Prestamos serviços em todo o território português (Continente, Açores e Madeira)

- Traduções certificadas
- Obtenção de documentos em Portugal
- Obtenção de Número de Identificação Fiscal
- Acompanhamento na compra e venda de imóveis em Portugal
- Gestão de Propriedades em Portugal
- Arrendamentos em Portugal
- Dívidas em Portugal
- Procurações
- Registos
- Heranças e Partilhas em Portugal
- Divórcios em Portugal
- Reconhecimento do divórcio canadiano em Portugal (Revisão da Sentença Estrangeira)
- Crime
- Fiscal
- Outros assuntos



Sónia Falcão da Fonseca
Escritório de Advogados

Contacte-nos sem compromisso!

Tel. +1 647 966 0385
lusoserviceslc@gmail.com

555 Burnhamthorpe Rd., Suite 407
Toronto, Ontario M9C 2Y3

UM DIA DO PAI DIFERENTE!

Fabiane Azevedo/MS

O Dia do Pai é uma data especial dedicada a homenagear e celebrar a figura paterna em nossas vidas. É uma oportunidade para expressar gratidão, amor e reconhecimento por todo o carinho, apoio e ensinamentos que os pais nos proporcionam ao longo dos anos. Com a aproximação dessa data, é comum buscar maneiras criativas e significativas de demonstrar o quanto eles são importantes para nós.

Se você está procurando por ideias para tornar o Dia do Pai inesquecível, seja por meio de presentes, atividades ou gestos simples, buscamos algumas atrações e dicas que vão te ajudar a planejar uma celebração memorável. O presente pode ser personalizado com ideias de passeios e experiências. Aqui você encontrará diversas formas de mostrar ao seu pai o quanto ele é amado e valorizado. Prepare-se para surpreender e emocionar aquele que sempre esteve ao seu lado, com ações que farão deste Dia do Pai um momento único e especial.



LANÇAR MACHADOS

Uma nova forma de entretenimento garantido, e mesmo quem entra para treinar uns lançamentos acaba se divertindo muito. O local dispõe de um restaurante e treinamento antes de iniciar a brincadeira. batgrounds.com



PASSEIO PELAS VINÍCULAS EM NIAGARA

A Niagara Vintage Wine Tours continua a ser, a experiência original no Ontário especializando-se nas regiões vinícolas de Niagara-on-the-Lake e Benchlands. Viagens programadas diariamente que destacam as melhores colheitas locais, com uma excursão privada ou não adaptada conforme a sua necessidade eles dispõe transporte gratuito de ida e volta de e para todos os alojamentos na área de Niagara. Explore a beleza e prove a excelência da cena vinícola de Niagara com seu pai. niagaravintagewinetours.com



CORRIDAS DE KART

Corridas de karting nos interiores disponíveis em três localizações, Toronto, Mississauga e Cambridge. A diversão está garantida numa competição pela volta mais rápida contra amigos, familiares e outros pilotos. Após cada corrida, receberá uma folha de resultados da corrida que lhe permite comparar os seus tempos e a sua classificação geral com a de outros pilotos. k1speed.ca



PASSEIO DE COMBOIO

Uma viagem no tempo em um autêntico passeio de comboio histórico através de Woolwich Township e das famosas quintas menonitas da região de Waterloo, numa linha ferroviária histórica que está em serviço desde a década de 1880. Os passeios regulares de comboio, com partida das estações de Northfield Drive ou Farmers Market, são uma viagem de ida e volta, com cerca de 1 hora e 45 minutos de duração, regressando na mesma linha. O seu passe de um dia dá-lhe total flexibilidade e liberdade para personalizar o seu dia ao longo das comunidades servidas pelo Waterloo Central Railway. waterloocentralrailway.com



INDOOR PAINTBALL FIELD

O Sgt. Splatter's Toronto existe há mais de 25 anos e é a maior e melhor instalação de paintball "indoor" do Canadá. O paintball é um desporto em que os jogadores competem, para eliminar os adversários, marcando-os com cápsulas que contêm um corante solúvel em água e um invólucro de gelatina. As bolas de tinta são compostas por uma tinta não tóxica, biodegradável e solúvel em água. sgtsplatters.com



PAR-TEE PUTT

Seu pai gosta de golf? Com 27 jogos temáticos, o Pat-Tee Pott oferece mais que um campo de golf, diversão nostálgica e peculiar garantida. No local estão disponíveis bebidas e refeições deliciosas. O PAR-TEE PUTT é o destino em Toronto para passar um bom tempo junto do seu pai. partteeputt.com



CRUZEIRO PELAS 30.000 ILHAS

Prepare a sua máquina fotográfica e divirta-se pelos encantadores retiros de verão que atraem tantas gerações de famílias a Baía da Geórgia. As ilhas varridas pelo vento que dão forma aos canais estreitos e cursos de água pouco profundos pelos quais o barco do Island Queen serpenteia nesta viagem, que muitos consideram ser das mais pitorescas do Ontário. As famosas 30.000 ilhas da Baía da Geórgia oferecem aventura em cada esquina! Cada excursão oferece uma aventura insular inesquecível! islandqueencruise.com



TREETOP TREKKING

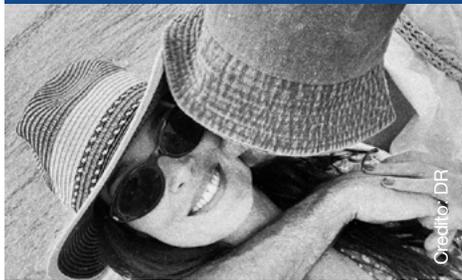
Em várias localidades e com diversas atividades, o Treetop Trekking pode ser o local ideal para passar o dia junto da natureza, enquanto se diverte. Pode encontrar mais de 14 atividades num só local, desde zipline, andar por cima das árvores, à canoagem. Atividades para todas as idades. treetoptrekking.com



YORKVILLE EXOTIC CAR SHOW

Passeie pelo tapete vermelho e veja carros clássicos e exóticos, incluindo Porsche, Ferrari, Lamborghini, Aston Martin e muito mais. O 14º Annual Yorkville Exotic Car Show no Dia do Pai, 16 de junho de 2024, das 12PM às 5PM, um dos destinos de compras mais luxuosos da América do Norte. yorkvilleexotics.com

ROMANCE



Credito: DR

Um ano e meio depois de terem começado a sair juntos, a relação da apresentadora portuguesa e do toureiro espanhol está para durar. E agora Maria Cerqueira Gomes e Cayetano Rivera vivem dias de romance na Grécia, numa curta escapadinha. Aliás, com agendas profissionais bastante preenchidas, o casal tem recorrido a pequenas escapadinhas a dois pelo mundo inteiro. Sempre discretos, são quase raras as imagens a dois, pelo menos visíveis em pleno. Por altura do último Natal, o toureiro passou uns dias em Portugal com a família da namorada.

BATIZADO



Credito: DR

Apesar da incerteza da natureza do relacionamento entre Neymar Jr. e Bruna Biancardi, o casal mantém uma excelente relação. E se há quem diga que é apenas por causa da filha em comum, há também quem assegure que o futebolista, de 32 anos, e a influenciadora digital, de 30, são mais do que amigos. No último sábado, 8 de junho, Neymar Jr. e Bruna Biancardi batizaram a única filha em comum, Mavie, de oito meses. A cerimónia de batismo realizou-se na Basílica Nossa Senhora do Rosário de Fátima em Cotia, em São Paulo, Brasil, e a festa continuou na luxuosa propriedade do futebolista.

MORTE



Credito: DR

A notícia foi divulgada pelo seu filho, Thomas Dutronc, nas suas redes sociais com a emotiva frase “A mamã partiu”. Françoise Hardy morreu ontem, 11 de junho, aos 80 anos. A cantora e atriz estava doente há uma década com problemas oncológicos depois de lhe ter sido diagnosticado um cancro na faringe. No ano passado, já em enorme sofrimento, escreveu ao presidente francês Emmanuel Macron para lhe pedir que legalizasse a eutanásia em França. Ícone da cultura pop francesa dos anos 60, símbolo do movimento Yé Yé e referência de elegância e sofisticação, para a história ficam hits como Tous les Garçons et les Filles, Le Temps de L’amour, Comment te dire Adieu ou Tant de Belles Choses..., entre muitos outros.

CRISTIANO



Credito: DR

A seleção de Portugal fez o seu último jogo amigável, na passada terça-feira, dia 11, antes do arranque do Euro 2024, na Alemanha, que acontecerá já esta sexta-feira, 14 de junho. Antes do início do jogo amigável, frente à seleção da República da Irlanda, no Estádio Municipal de Aveiro, Cristiano Ronaldo, que acabou de regressar de umas férias em família, protagonizou um dos momentos da noite.

Como é tradicional, os jogadores e também a equipa de arbitragem entraram em campo de mãos dadas com várias crianças, algumas delas com necessidades especiais. Foi o caso da menina que acompanhou o capitão das Quinas, que se deslocava numa cadeira de rodas e a quem CR7 dedicou atenção redobrada e especial.

O futebolista “conduziu” a cadeira de rodas da menina até ao centro do relvado, onde se ouviu depois o hino nacional. E enquanto se cantava A Portuguesa, Cristiano Ronaldo manteve-se sempre de mão dada com a menina, que se mostrou muito feliz com este momento inesquecível.

O gesto foi amplamente aplaudido pelos adeptos presentes no estádio, mas também nas redes sociais, onde depressa se tornou viral. A noite teria ainda mais motivos para Ronaldo sorrir. Aos 39 anos, e depois de muitas críticas sobre a sua presença na seleção nacional, “o melhor do mundo” respondeu com dois belíssimos golos que deixaram o resultado em 3-0.

HOSPITALIZADA

Oprah Winfrey, de 70 anos, foi hospitalizada de urgência com um problema de estômago grave. A notícia foi divulgada pela sua amiga Gayle King, depois da ausência inesperada da famosa comunicadora no programa CBS Mornings.

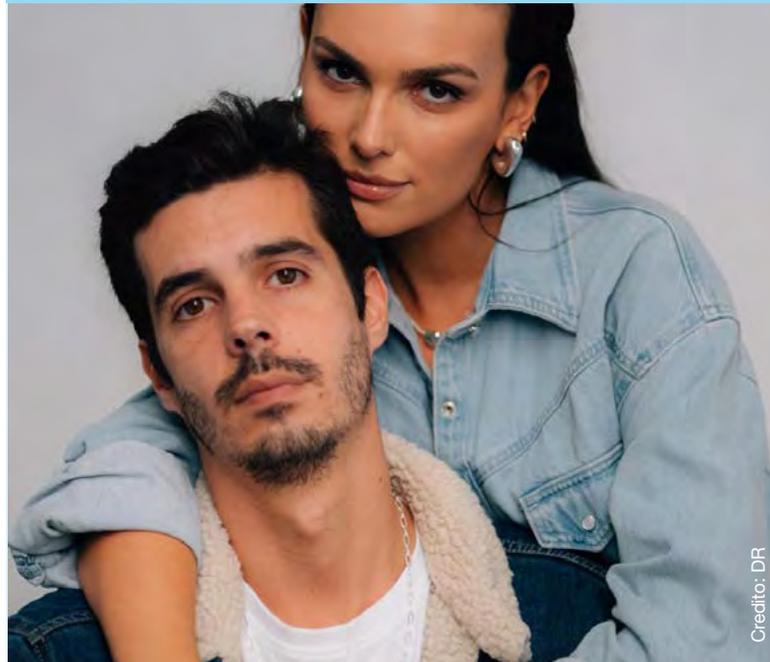
“Ela tinha uma espécie de problema de estômago – gastroenterite viral – e as coisas estavam a sair pelas duas extremidades. Não vou ser demasiado gráfica. Escusado será dizer que acabou no hospital, desidratada, teve de receber uma intravenosa. Foi uma coisa muito séria”, explicou Gayle, que adiantou que apesar do susto, Oprah vai recuperar bem, apenas precisa de descansar.

Recorde-se que, nos últimos anos, a magnata da comunicação tem travado uma dura batalha com a balança, facto que a levou a fazer algumas das dietas mais loucas, e com as quais reconheceu ter “passado fome”. Na última edição dos Golden Globe, Oprah Winfrey surpreendeu com a sua nova silhueta, 30 quilos mais magra e, recentemente, reconheceu como tem contribuído erradamente para essa ideia das dietas milagrosas e prometeu fazer mais e melhor por si própria, assumido a obesidade com uma doença e não uma falha de carácter.



Credito: DR

MANEL



Credito: DR

Em contagem decrescente para o nascimento do seu primeiro filho, Mafalda Castro e Rui Simões já escolheram o nome do bebé. A apresentadora da TVI partilhou com os seus seguidores não só o nome eleito, mas aproveitou também para elogiar o companheiro:

“Li uma frase bem óbvia, mas que nesta altura ficou a ecoar na minha cabeça: não escolhemos os nossos pais, mas podemos escolher o pai do nosso filho. Tive sorte no Pai que a minha Mãe escolheu para mim. Muita mesmo. E acho que o meu filho também vai ter essa sorte. Todos os dias tenho mais essa certeza ???? podes vir sem medos, Manel”, escreveu Mafalda Castro, que depois de um início de gravidez atribulado tem vivido estes últimos meses com enorme tranquilidade.

Juntos há cerca de quatro anos, a apresentadora e o radialista têm pautado a sua relação por uma cumplicidade única, que os junta também em diversos projetos profissionais. Agora, estão empenhados em preparar tudo o que falta nesta reta final da gravidez, como por exemplo o quarto, que já está pronto. Na verdade, como já revelaram, têm imensa vontade de ter o bebé nos braços: “Estamos ansiosos por ver a cara do nosso filho”.



artesonora

Paulo Perdiz



Créditos: DR

KURA

Uma das Maiores Referências da Música Eletrónica no Panorama Nacional e Internacional

Introdução A música eletrónica tem conquistado o cenário musical global, e Portugal não é exceção. Entre muitos talentos, um nome que se destaca é o de Kura, DJ e produtor português natural de Leiria. Em 2014, Kura entrou no top 100 dos melhores DJs do mundo e, atualmente, ocupa a posição #74. O seu grande impacto e destaque na cena da música eletrónica têm sido cada vez mais notada e apreciada. Aqui vamos saber as conquistas e a influência que o Kura tem na música eletrónica, tanto no cenário nacional como internacional.

Início da Carreira Kura, o nome verdadeiro é Rúben de Almeida Barbeiro, começou na música eletrónica em Portugal, onde o fado é rei e a música popular rainha, estilos de música muito mais reconhecidos do que a dance music. Desde cedo, mostrou uma enorme paixão pela música, o que o levou a explorar diferentes estilos e sonoridades. Com dedicação e talento rapidamente o destacaram na cena local, bares e discotecas locais e não demorou muito para que ganhasse reconhecimento além-fronteiras.

Ascensão ao Top 100 dos Melhores DJs do Mundo

Em 2014, Kura atingiu um marco grande na sua carreira ao entrar no top 100 dos melhores DJs do mundo, uma conquista que muitos desejam, mas poucos conseguem. Este reconhecimento é uma prova da sua técnica, da originalidade das suas produções e da

energia das suas atuações ao vivo. A entrada de Kura neste ranking representou não apenas um sucesso pessoal, mas também um momento de orgulho para a comunidade de música eletrónica portuguesa.

Posição Atual

Atualmente, Kura ocupa a posição #74 no ranking global, uma posição que reflete o seu crescimento e a sua importância na indústria. Esta vitória é resultado de anos de trabalho árduo, inovações musicais e colaborações estratégicas com outros grandes nomes da música eletrónica. Uma de suas colaborações mais notáveis é com a jovem fadista Bia Caboz, com o tema que junta o fado ao techno: “Sentir Saudade”.

Kura feat. Bia Caboz, “Sentir Saudade”

O tema “Sentir Saudade” é uma fusão ousada e inovadora entre um grande DJ de música eletrónica, Kura, e uma jovem fadista, Bia Caboz. Kura está associado à Spinnin Records, a maior editora de música eletrónica do mundo. Bia Caboz, também conhecida como Beatriz Silva, é uma jovem fadista madeirense de 20 anos. Ela cresceu numa família ligada à música e toca piano desde os 7 anos e viola desde os 12. Bia é conhecida por ter tido uma presença no The Voice e pelas suas atuações como fadista em locais como o Sr. Vinho, em Lisboa. A colaboração entre Kura e Bia resultou em “Sentir Saudade”, uma música direcionada para as pistas de dança. A letra foi escrita pela Bia dois dias antes de entrar em estúdio com o Kura. A fu-

são de fado e techno tem gerado discussões sobre a liberdade artística e a capacidade de misturar tradições musicais distintas. É uma prova de como a música pode passar fronteiras e criar algo verdadeiramente único!

Vida Pessoal e Humildade

Apesar de conquistar o reconhecimento internacional e encher todas as salas e eventos por onde passa, Kura mantém os pés no chão e nunca deixa de ser humilde. Ele atribui grande parte do seu sucesso ao apoio dos seus pais e irmãos, que sempre o incentivaram a seguir os sonhos. Para Kura, a vida pessoal é tão importante quanto a carreira profissional. Ele faz questão de reservar tempo para os amigos, praticar desporto e cuidar da sua saúde mental. A humildade é uma característica da sua personalidade, mostrando-se grato pelas oportunidades que teve até aos dias de hoje. Mesmo com o status de estrela da música eletrónica, Kura mantém a simplicidade e acredita que a humildade é essencial para manter os valores e a essência de uma pessoa, independentemente do sucesso alcançado. Em meio a uma indústria muitas vezes marcada pela ostentação e pelo individualismo, Kura se destaca, Kura é um exemplo de como é possível alcançar o topo sem perder a essência e a humildade.

Início Humilde e Perseverança

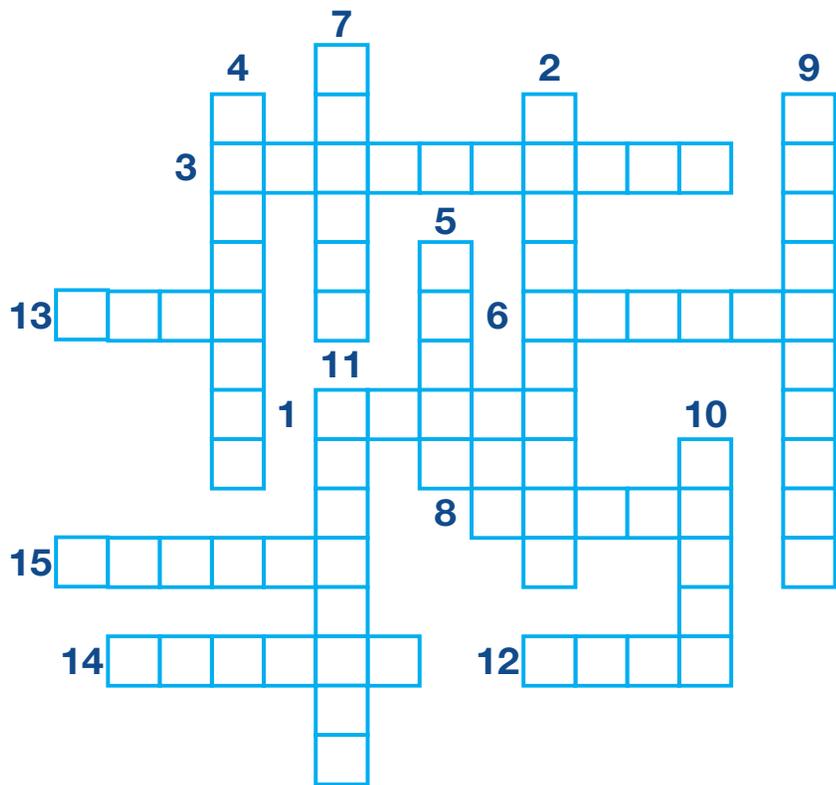
Antes de se tornar um nome reconhecido na música eletrónica, Kura teve um início humilde. Trabalhou numa loja de surf

e mais tarde num call center, onde vendia cartões de crédito e empréstimos bancários. A carreira começou de forma modesta, em discotecas locais, aprendendo sozinho com os tutoriais do YouTube. Foi com um computador portátil, oferecido pela avó, que começou a produzir música. Esse espírito autodidata continua a ser uma parte fundamental da sua identidade como artista.

Conclusão

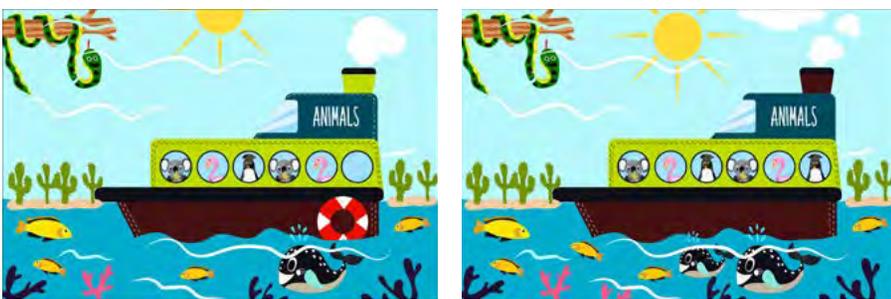
O seu compromisso com a excelência e a sua capacidade de se reinventar continuamente garantem que o seu trabalho seja sempre relevante e inovador. Kura é um exemplo inspirador para todos os artistas que desejam o sucesso na indústria da música eletrónica, mostrando que é possível alcançar o reconhecimento internacional através do talento e dedicação. Com uma base de fãs fiel e crescente, Kura prova que a paixão pela música e a vontade de superar desafios podem levar a grandes conquistas. O seu impacto na cena eletrónica é inegável, e o seu legado continuará a influenciar as gerações futuras de artistas e fãs de música eletrónica. Kura é um exemplo vivo de que, com determinação e perseverança, é possível alcançar os sonhos mais ambiciosos. A sua música energética é prova do seu talento e da sua capacidade de se manter no topo num mercado tão competitivo. Sem dúvida, Kura é uma das estrelas brilhantes da música eletrónica, e o seu futuro promete continuar a surpreender e cativar os fãs em todo o mundo.

Palavras cruzadas



1. Veículo que se locomove sobre rodas, para transporte de passageiros ou de cargas
2. Qualquer produto suscetível de ser comprado ou vendido
3. Homem que navega por profissão, seja qual for o seu posto ou função
4. Qualquer material (natural ou artificial) inserido ou enxertado no organismo
5. Matéria mineral sólida, dura, da natureza das rochas
6. Fricção entre dois corpos duros ou ásperos, roçando um no outro
7. Valor definido pelo Estado para ser cobrado por serviços públicos (água, energia elétrica etc.)
8. Porção de objetos dispostos uns sobre os outros; monte
9. Papel representado por ator ou atriz a partir de figura humana fictícia criada por um autor
10. Suspensão temporária de ação ou movimento
11. Jogo de cartas que tem como objetivo a formação de uma combinação de sete cartas
12. Parte exterior da cavidade bucal; o contorno dos lábios
13. Instrumento constituído por lâmina cortante presa a um cabo
14. Situação de não existência de vencedor em um jogo
15. Forma de aflição ou sofrimento agudo, de origem física ou moral

Jogo das 10 diferenças

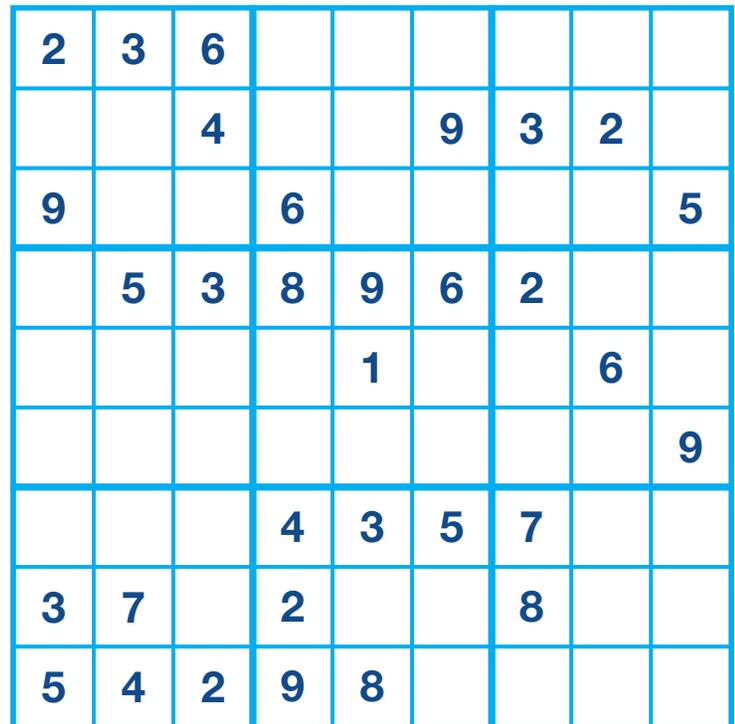


Caça palavras

S	I	Z	R	J	Q	J	Z	P	D	Q	J	A	A	I	MENTAL
G	E	D	A	D	I	U	N	I	T	N	O	C	T	B	FELICIDADE
N	N	R	I	G	A	R	A	N	T	I	R	O	I	D	TRISTE
F	V	U	R	T	V	X	Y	S	O	T	N	E	V	E	HOMENS
R	O	S	A	Q	O	F	C	M	Y	L	Z	I	V		VERDADE
R	L	A	G	H	L	O	K	O	S	O	S	O	D	I	PROBABILIDADE
A	V	O	N	S	U	B	O	M	J	R	I	M	A	P	COMETER
S	E	S	A	E	N	U	O	U	F	J	I	E	D	M	PENSAR
I	R	S	R	R	T	F	G	N	G	Z	M	G	E	G	CAUSAS
C	H	E	G	A	A	M	X	I	U	Y	P	A	D	A	FAMILIAR
E	E	P	Z	T	R	K	K	D	L	R	O	N	W	I	APROPRIADO
R	L	O	B	N	I	W	A	S	E	R	E	O	F		PARTILHAR
P	W	F	O	A	A	I	J	D	P	N	T	M	D	Y	IDADE
J	T	C	Z	C	R	Y	I	E	D	L	A	O	T	U	DEPRESSIVO
R	A	R	U	G	E	S	S	A	W	U	R	H	D	B	FALAR

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.



Culinária por Rosa Bandeira

Esparguete com farinha

Ingredientes

- 1 farinha
- 300g de esparguete
- 3 ovos
- 1 fio de azeite

- Queijo ralado
- Salsa picada q.b.
- Sal e pimenta q.b.

Modo de preparação

Num tacho com água, deixe ferver e temperar com sal juntar o esparguete, deixar cozer durante 10 minutos e escorrer.

Colocar o azeite num tacho e levar ao lume e deixe aquecer. Retirar a pele da farinha e com ajuda de um garfo e desfazer a farinha e deixar cozinhar mexendo sempre durante 5 minutos. Adicionar o esparguete cozido escorrido e misturar com a farinha. Bater os ovos com o queijo e a pimenta, juntar ao tacho, misturar até ficar cozidos, salpicar com salsa picada e servir.

Bom apetite!



Cobbler de pêsego

Ingredientes

- 6 pêsegos
- 1 limão
- 1 colher de sopa de farinha
- 50 grs de açúcar

Cobertura:

- 50g de manteiga à temperatura ambiente
- 1 chávena de bem cheia de farinha com fermento
- 100 grs de açúcar
- 125 ml de leite

Modo de preparação

Descascar os pêsegos e cortar em pedaços juntar a raspa de limão, o açúcar e a farinha. Envolver bem e colocar no fundo de uma forma Preparar a cobertura. Num recipiente misturar a farinha com o açúcar, a manteiga, e por fim o leite, até obter uma mistura ho-

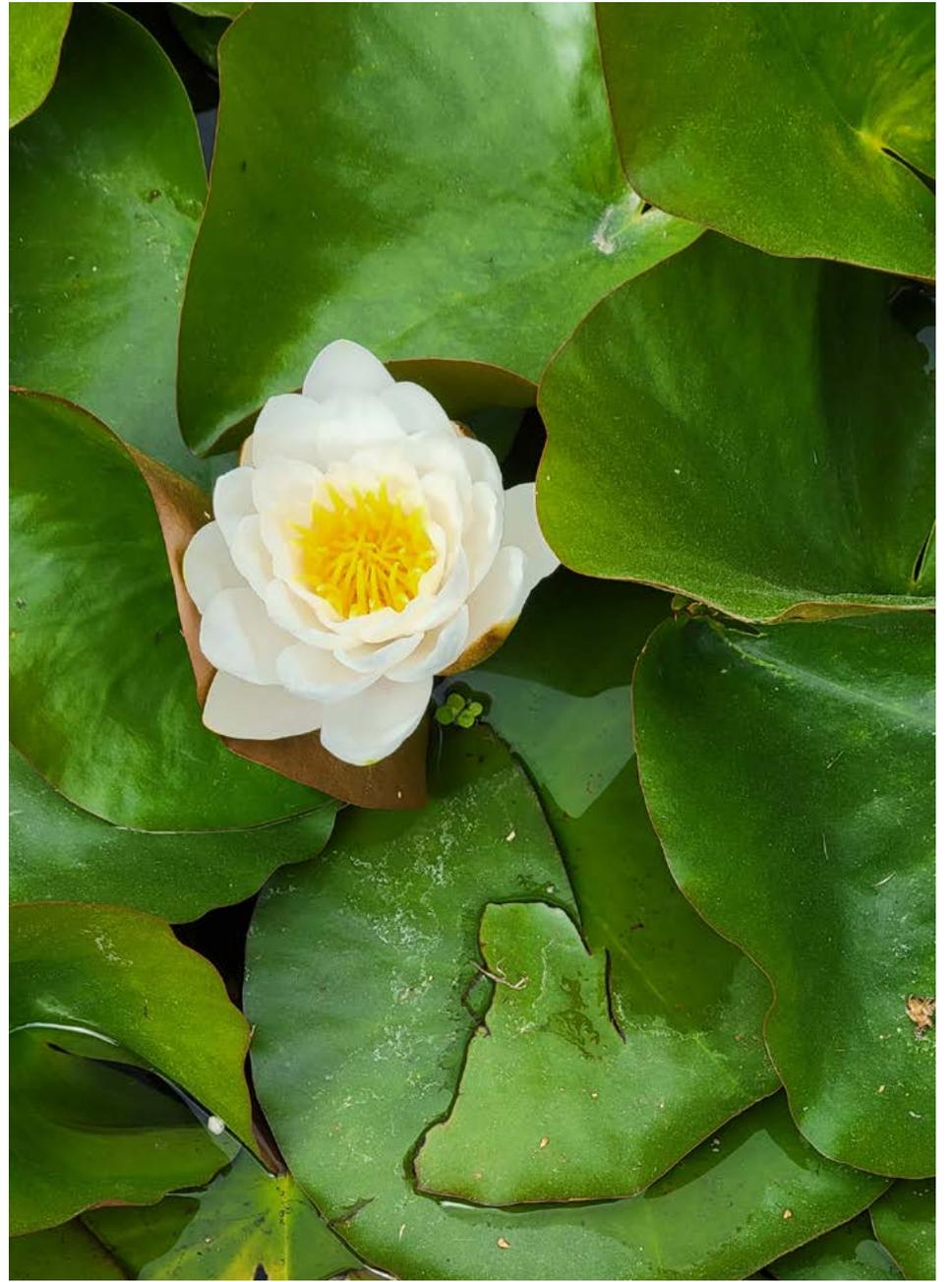
mogénea Colocar depois esta mistura em colheradas sobre os pêsegos e deixar espaços entre a massa. Levar ao forno previamente aquecido a 200°C e deixar cozinhar cerca de 30 a 40 minutos até a massa estar cozinhada e dourada. Sirva ainda morno e acompanhe com uma bola de gelado de baunilha! Bom apetite!



OLHAR COM OLHOS DE VER



Message. Créditos: Tim Wilson



Lili pads in bloom, Oakville Créditos: Stella Jurgen



Wall. Créditos: Fa Azevedo



Garden owner. Créditos: Mari Silveria

CARNEIRO 21/03 A 20/04

Nesta semana, vai ter vários assuntos da sua vida a precisarem de resposta, pelo que o melhor será não se dispersar, para não correr o risco de tomar decisões precipitadas. Deve avaliar cada questão com calma e prudência, evitando as decisões definitivas. Aproveite para telefonar ou escrever para aqueles parentes que estão mais longe.

LEÃO 22/07 A 22/08

Sentirá necessidade de conversar com os seus amigos. Aproveite a facilidade de comunicação que as novas tecnologias lhe oferecem para lhes pedir a opinião sobre um problema que o preocupa, pois eles podem dar-lhe pistas para a sua resolução. A opinião das pessoas que estão fora do problema é sempre menos parcial e poderá ser o ponto de partida para novas iniciativas.

SAGITÁRIO 22/11 A 21/12

Não será agora, certamente, uma boa altura para se desligar dos outros e fazer planos só para si. Tente manter o diálogo com alguém que lhe seja chegado pois estará, durante este trânsito, mais sensível à reação dos outros e mais capaz de levar a cabo um assunto mais delicado ou de ultrapassar uma pequena desavença.

TOURO 21/04 A 20/05

Aproveite esta semana para concretizar um plano financeiro. Depois de tudo analisado e bem ponderado será a boa altura para pôr o seu projeto em prática. Nesta fase, deverá ter um forte sentido dos valores quer sejam materiais, intelectuais ou espirituais. Conseguirá um diálogo com os outros quer a nível das ideias quer no campo dos negócios e dinheiro.

VIRGEM 23/08 A 22/09

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

CAPRICÓRNIO 22/12 a 20/01

Sente neste momento que consegue trabalhar de forma mais rentável, eficiente e ordenada. Poderá ter de fazer pequenas viagens no âmbito da sua profissão que lhe irão trazer benefícios a curto ou longo prazo. É possível que se sinta nesta altura insatisfeito sem saber porquê e com os nervos mais à flor da pele.

GÉMEOS 21/05 A 20/06

Durante este período você irradia charme e simpatia, o que atrai os outros para junto de si. Aproveite para se relacionar e distrair, saindo das obrigações do quotidiano. Poderá optar por uma atividade que lhe dê mais prazer e satisfação e assim juntará o útil ao agradável, no entanto, procure não se aproveitar dos outros.

BALANÇA 23/09 A 22/10

O seu lado intuitivo e estratégia, vai fazer com que atue de modo subtil e discreto a fim de conseguir dominar os outros sem que estes se apercebam. Conflitos relacionados com a obtenção de bens materiais, heranças ou propriedades, poderão surgir. Não seja rígido e aproveite para modificar atitudes e renovar convicções.

AQUÁRIO 21/01 A 19/02

Nesta altura estará mais criativo e apaixonado na forma como expressa as suas ideias. Poderá ter dificuldade em aceitar as opiniões dos outros e quando contrariado defender o que pensa de forma ostensiva e por vezes arrogante. Tem uma maior atração por jogos e divertimentos. Poderá ganhar dinheiro através do jogo.

CARANGUEJO 21/06 A 20/07

Como está com uma certa falta de concentração nesta fase deve evitar tomar decisões importantes tanto nos negócios como na sua vida pessoal. Poderá sentir-se enervado sem saber a causa. Este é uma boa altura para se autoexaminar e, caso o considere necessário, mudar a sua imagem ou a maneira de estar no mundo.

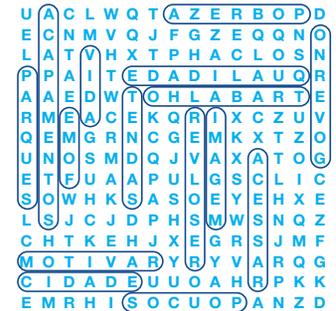
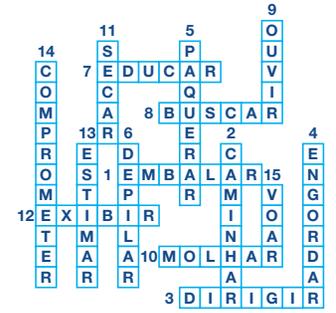
ESCORPIÃO 23/10 A 21/11

Vai possuir agora uma energia que vai influenciar a sua comunicação, o que poderá causar bastante impacto nos outros, que não ficarão insensíveis às suas ideias devido à sua profunda convicção. Poderá ter de encetar negociações ou discussões, caso os seus bens sejam partilhados por mais alguém.

PEIXES 20/02 A 20/03

Esta semana sentirá uma forte necessidade de reconstituir o seu passado naqueles pontos mais obscuros das suas raízes. Contacte pessoalmente ou por escrito as pessoas da sua família ou amigos que possam ajudar a esclarecer essas dúvidas ou incertezas, alcançando, assim, uma maior tranquilidade e paz de espírito.

Soluções



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



DUBAI, UAE

**SPECIAL EXCLUSIVE PRIVATE
VIP GROUP TOUR**

NOV 11-19, 2024

FIRST COME, FIRST BOOKED!

7117 Bathurst St Suite 200
Thornhill, Ontario
(416) 888-2828 ext 399

\$3,478

Minimum 25 guests to guarantee rate & tour.
CDN-per person-double occupancy.
Includes taxes & fees.

Booking: Deposit of \$500 ASAP or until space available

Nellie Pedro
Travel Counsellor
Portugal Specialist
647-982-4688
nellie@peerlesstravel.com

Agenda comunitária

**A.M. Barcelos - Toronto
Festival de Verão**

24120 On-48, Sutton - 15 junho - 10 am.

Festivão de Verão e Moto Galos juntos no Madeira Park. Abertura do parque na sexta-feira às 6 pm para camping night. Comidas típicas, espetadas, bifanas, sardinhas, frangos, massadas e muito mais. Gandaria canadiana, ranchos, músicas ao vivo, festa de espumas e muito mais. **Para mais informações** 416-831-8251 / (647) 949-1390 / (647) 248-3376

**Casa do Alentejo
Festa de São João**

1130 Dupont St, Toronto - 23 junho -13h00

(Santos Populares) Almoço pelas 13h00 Tomada de Posse da Nova Direção para 2024 e 2025 com Musica popular, Comida tradicional, sangria, quermesse, muita folia e alegria. **Para mais informações** (416) 537-7766

**Oshawa Portuguese Club Pavilion
Fiesta Week**

40 Albany St, Oshawa - 19 e 22 junho

Organizado pelo Northern Portugal Cultural Centre & Oshawa. **Para mais informações** (905) 576-2474

**Casa dos Poveiros
St. Peter Festival**

Memorial Park - 110 Simcoe St S, Oshawa-16 junho

Evento a não perder. **Para mais informações** (416) 720-9371

**Casa da Madeira
Festival of the Popular Saints**

Madeira Park - 24120 Highway, 48 Sutton West, ON, Canada L0E 1R0 - Junho 22 e 23 - 9am.

Our First Feast of the the Year. Santo António', 'São João Batista' and 'São Pedro' - These three saints are considered as the 'Popular Saints' celebrated all over the Madeira Islands and Portugal. **Informações** (416) 533-2401

**Arsenal do Minho
Festa de São João**

3404A Dundas St W Toronto - 22 junho-4pm

Com actuações de: Os Bombos do Arsenal, ranchos folclóricos do Canadá e de New York. **Para mais informações** (416) 532-2328

**LiUNA Local 506
Annual Family Day Picnic**

1600 Major Mackenzie Dr. E. Richmond Hill, ON - July 6 - 11am - 3 pm.

The executive board of Local 506 have pleasure in inviting you to join us. **Para mais informações** (416) 638-1334

**Clube do Porto de Toronto
Summerfest**

24120 ON Highway 48, Sutton, ON 6-7 julho

Grande festa no Madeira Park com atuação com, Allan Castro vindo de Ottawa, Vitor Martins, Décio Gonçalves e Miguelito de Toronto e mais Toka & Dança de Marco de Canaveses vindo de Portugal. **Para mais informações** (416) 901-6993

Classificados



Procuramos um vendedor para se juntar à nossa equipa. Com conhecimentos de inglês e português.

Enviar resume para
r.bandeira@mdcmediagroup.com

Apartamento - para arrendar no 2o piso, com 1 quarto de cama, cozinha, sala e casa de banho. Com lavandaria, estacionamento e ar condicionado. Não se aceitam fumadores, nem animais. Na zona de Weston Road e Jane. **Contactar 416-875-8696**

Precisa-se de bricklayers com experiência, os interessados podem contactar **416-898-3719 ou 416-455-9515.**

Apartamento - no 2º piso, todo renovado na zona da Dupont e Lansdowne. Para casal ou senhora, a 5 minutos de tudo que é necessário. **Ligar depois das 7 da tarde ou deixar mensagem: 416-530-0064.**

Cabeleireira licenciada Manuela - está disponível para realizar serviço ao domicílio. com 20 anos de experiência. Fala português. Atende pessoas idosas, crianças, homens e mulheres. Especializada em corte, cor e madeixas. Área de Toronto. Contacte para todas as necessidades com o cabelo: 647-761-9155 ou pelo instagram @myshadowhairdesign

Aluga-se na Dufferin e Davenport - o piso principal de um bungalow. Dois quartos, uma casa de banho, sala de estar e cozinha. Para um casal ou dois homens. **Não aceita animais de estimação. 647-292-3820**

Room for rent - 1st floor, everything included for \$1000.00. **Area of Keele and Wilson please contact 416-550-8370**

Apartamento no 2º piso, todo renovado na zona da Dupont e Lansdowne. Para casal ou senhora, a 5 minutos de tudo que é necessário. **Ligar depois das 7 da tarde ou deixar mensagem: 416-530-0064.**

Job offer - Abrigo Centre's Cook will work three days a week (Tuesday, Wednesday, Thursday) from 9:00 a.m. to 3:00 p.m. curating, preparing and delivering nutritious lunch meals to Abrigo clients in the Life and Hope seniors' program. As an experienced cook or chef preparing Portuguese-inspired meals, this position will provide lunch to up to 60 clients each day and oversee a team of experienced volunteers who will support the Cook daily in this new role. **Send your resume and covert letter by email with Cook in the Subject line to: Hiring Committee, Abrigo Centre, at info@abrigo.ca .**

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 or cesario@mysweetiepie.ca**

SHOP the FABULOUS

- Vintage Clothing
- Housewares
- Jewellery
- Visual Artworks
- Perfume Oils

June

- 14th 7-11 PM
- 15th 12-6 PM
- 16th 12-6 PM

1042 College St.

CRITS FOR CRITTERS

CHARITY BOARDGAME DAY

JUNE 15TH ★ **12PM - 8PM**

\$5 ENTRY + OPEN GAMING + RPGS + PRIZES

ALL PROCEEDS GO TO
GECKZ TORONTO HUMANE SOCIETY
FACE-2-FACE GAMES

Crypto & AI Workshop & Networking

Toronto | Hearthouse Venue

📅 **June, 15.2024** | 🕒 **11:00 AM**

👥 **12 Speakers**

UNIVERSITY OF TORONTO

ADVENTURE CALLS EVENT



ELEVATION MODEL SHOWN

0% FOR UP TO **60** +
FINANCING MONTHS



ELIGIBLE COSTCO MEMBERS CAN RECEIVE
**\$1,200 BONUS ON
SELECT TRUCKS***

GMC

applewood

3000 Woodchester Drive, Mississauga | 905-828-2221 | applewoodauto.com
Falamos português | Tony Carvalho | cell: 416.723.2431 | tcarvalho@applewoodauto.com

SIERRA 1500 DENALI CASH PURCHASE: Offer available to qualified retail customers in Ontario on select vehicles purchased between May 1, 2024, to May 31, 2024. Vehicles with a selling price over \$100,000 may be subject to Federal Luxury Tax, which is not included and must be calculated by your dealer based on the final sale price. See dealer for details. Cash Purchase price of \$102,783 for a new and previously unregistered 2024 Sierra 1500 Denali model includes: (i) \$5,300 Non-Stackable Cash Delivery Allowance (Tax Exclusive); and (ii) \$2,200 freight; \$100 A/C charge; \$12.50 OMVIC fee; \$21.50 EHF (tires); \$1 EHF (filters); up to \$699 dealer administration fee; PPSA registration (up to \$28); as well as all other applicable fees, levies and duties (all of which may vary by retailer). By selecting lease or finance offers, consumers are foregoing the \$5,300 Non-Stackable Cash Delivery Allowance which will result in higher effective interest rates. Dealers are free to set individual prices. Factory order may be required. Limited time offer which may not be combined with certain other offers. General Motors of Canada Company may modify, extend or terminate offers for any reason, in whole or in part, at any time, without notice. Conditions and limitations apply. See dealer for details. These offers may not be redeemed for cash and may not be combined with certain other consumer incentives. Void where prohibited. Chargeable paint costs may vary depending on the vehicle/colour. See Dealer for full program details.

* To qualify for the \$1,200 Costco Member-Only Bonus, you must be a Canadian resident holding a valid driver's license, have been an active Costco member as of April 30th, 2024, or earlier and must: (1) Register with Costco to receive your non-transferable Authorization Number; (2) Present the Authorization Number to a participating dealer; (3) Purchase, finance or lease and take delivery of an eligible new or demonstrator 2024 Sierra 1500 or 2024 Sierra HD delivered from May 1, 2024 – July 2, 2024. Factory order or dealer trade may be required. Bonus is deducted after taxes are applied to the vehicle purchase price. The purchase or lease of a vehicle does not qualify for the calculation of the Costco Executive Membership 2% Reward. Offer may not be redeemed for cash. Conditions and limitations apply to this limited time offer. See participating dealer for details. For full program details and for any applicable exclusions see a participating dealer or costcoauto.ca. Offer is valid at participating authorized GM Canada dealers. Offer available in Canada only. Offer is subject to change without notice. Void where prohibited. Costco and its affiliates do not sell automobiles nor negotiate individual transactions. ©: Registered trademark of Price Costco International, Inc. used under license.

CLIENT FOCUSED, RESULTS DRIVEN



PATRICK VIEIRA
CEO

patrickv@vieirainsurance.com

JOSEPH VIEIRA
PRESIDENT & CHAIRMAN

josephv@vieirainsurance.com

VITOR SILVA
PARTNER
CFO

vitors@vieirainsurance.com

ANA MACEDO
PARTNER
VP, PERSONAL LINES

anam@vieirainsurance.com

MARLAENA F. SILVA
PARTNER
VP, COMMERCIAL LINES

marlaenas@vieirainsurance.com



**VIEIRA
& ASSOCIATES**
INSURANCE BROKERS LTD.

1974-2024

1-888-843-4721
info@vieirainsurance.com

vieirainsurance.com
Toronto | Bradford

AUTO | HOME | COMMERCIAL | LIFE

