



Manuel DaCosta

## POR ONDE TENS ANDADO?

# FELIZ DIA DO CANADÁ!



apresentador  
**Manuel DaCosta**  
convidados  
**Augusto Bandeira**  
**Vince Nigro**

Temas em discussão

Discussão de temas da atualidade  
O que leva alguém a fazer longas  
caminhadas, corridas ou escaladas?

sexta-feira às 18h



## EDITORIAL



Crescitot / Manuel DaCosta

## Desafiarmo-nos a nós próprios, Exigir a nossa vida

**Manuel DaCosta**  
Editorial



**Vivemos numa sociedade regida pelo sucesso e que nos aponta numa direção em que o conceito de fracasso é inaceitável.**

Esta noção desafia a nossa vida quotidiana ao inserir nas nossas mentes que as derrotas e os erros da vida são um colapso das nossas percepções impostas de deficiências mentais que são barreiras às nossas grandes realizações finais. Assim, durante a maior parte da nossa vida, tentamos provar a nós próprios e aos potenciais espectadores da nossa vida, que o sucesso foi alcançado. Para provar os nossos pontos de vista, levamos as nossas ideias e percepções desde o nascimento até à morte, envolvendo-nos numa miríade de atividades e aventuras que nos darão razão. No sábado, 22 de junho de 2024, assisti a um evento na Casa do Benfica de Toronto. A circunstância era assistir a um jogo de futebol (ganho por Portugal, por 3-0, contra a Turquia) e, simultaneamente, partilhar uma refeição com amigos e todos

os outros espectadores na sala. Embora assistir à vitória da equipa portuguesa tenha sido agradável, a minha realização mental não foi o jogo de futebol. O jogo tornou-se secundário assim que entrei na sala devido a um sentimento de não pertencer àquele lugar. Senti-me deslocado e fora de contexto e perguntei-me por que razão o meu percurso de vida me tinha conduzido e por que razão me tinha levado a este lugar, neste dia, para ter o privilégio de partilhar a sala com aqueles que ali estavam sentados. Com vergonha, encontrei um lugar ao lado de alguém que me acolheu como amigo, mesmo que não nos tivéssemos relacionado muito antes.

Olhando à volta da sala, observando rostos jovens e idosos de diferentes lugares e de diferentes origens lusófonas, a imersão pessoal começou quando olhei nos olhos de todos e percebi que todos estavam ali para apoiar espiritualmente de longe e enviar mensagens dos Deuses que, de alguma forma mística, os jogadores podiam ouvir e ganhar força com as suas vozes. O canto do Hino Nacional foi respeitado com as vozes mais altas vindas dos cantos mais profundos do coração. A emoção nunca diminuiu, aliada ao espírito de voluntariado daqueles que queriam garantir que os discípulos da seleção portuguesa de futebol não ficassem

desiludidos. E assim, a minha deslocação mental foi diminuindo lentamente, à medida que compreendia que o sucesso vem das pessoas nesta sala, sob a forma de seres espirituais que acreditam em si próprios e confiam que a derrota não é sobre nós próprios, mas sobre a realização daqueles que têm um papel a desempenhar nas nossas vidas. A minha amiga Maria fez questão de reconhecer que talvez a minha vida fosse mais preenchida se eu me divertir mais com “pessoas normais e estivesse em ambientes sociais em restaurantes de classe média”. Os caminhos levam-nos onde muitas vezes as odisséias da nossa vida nos conduzem, muitas vezes sem percebermos porquê. A Maria tem razão quando diz que, perceptivamente, me afastei de uma sociedade em que estou totalmente imerso e emocionalmente investido, mas a imersão harmoniosa da minha vida não projeta esta verdade, uma vez que o medo e os auto julgamentos repostos criaram condições em que é mais fácil esconder-me.

O Milénio Stadium desta semana questiona as forças motrizes na exploração e significado dos desafios aventureiros e a realização pessoal que eles trazem. Há muitos anos que sou um praticante de desafios à mente e ao corpo para uma melhor qualidade de vida. Muitos perguntam-se

porquê e o que traz o desconforto ao corpo físico. O sofrimento físico é uma condição que pode ser atenuada pela realização pessoal como um conceito que fala consigo através de experiências gratificantes, infundindo paixão na sua vida, ultrapassando obstáculos e alcançando os seus objetivos.

Todos os dias abraçamos os nossos desafios, mentais e físicos, como eu fiz na Casa do Benfica, e é isso que nos torna pessoas melhores. É preciso coragem e vontade de sacrifício para escalar o Monte Kilimanjaro, caminhar até Santiago ou conquistar as montanhas e os campos de gelo da Patagónia em nome da gratificação pessoal e espiritual, expondo características pessoais que são só nossas.

A autodescoberta e o crescimento têm de ser contínuos, e sei que tenho muitas montanhas para escalar para evitar cair nas crateras do fracasso e não saber como encontrar quem sou. A todos os homens e mulheres da Casa do Benfica nesse sábado, obrigado por me terem deixado estar convosco e por terem criado mais uma montanha para eu escalar. Ressuscitaram a minha fé no que é a paixão e a crença.

Continuem a desafiar-se e a exigir resultados.

Versão em inglês ➡ Pág. 11

**MILÉNIO** STADIUM

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

Ano XXXII - Edição nº 1699  
28 de junho a 4 de julho de 2024  
Semanário. Todas as sextas-feiras, bem pertinho de si!

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

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

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

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

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

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

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

Redação: **Adriana Paparella, 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 Milénio Stadium não é responsável pelos artigos publicados neste jornal, sendo os mesmos da total responsabilidade de quem os assina.

### PREVISÃO METEOROLÓGICA

📍 TORONTO

| SEX   | SÁB   | DOM   | SEG   | TER   | QUA   | QUI   |
|---|---|---|---|---|---|---|
|  20° |  24° |  23° |  23° |  23° |  28° |  27° |

# Caminhe, pela sua saúde!

Vamos a uma consulta médica, seja ela qual for, e em quase todas, quando o técnico de saúde precisa de “desenhar” o perfil de quem se senta à sua frente, lança a pergunta sacramental – pratica exercício físico? E ainda aprofunda – quantas horas por semana? Se há uns anos era normal responder que não, hoje ficamos quase envergonhados quando respondemos “não, não pratico exercício físico de nenhuma natureza”. E vergonha porquê? Porque hoje toda a gente sabe que praticar exercício físico é fundamental para a saúde e quanto mais não seja uma caminhada, devia fazer parte da nossa rotina diária. E a verdade é que basta sair à rua, para percebermos como são cada vez mais os que tentam adotar esse hábito saudável para a sua vida.

Do que vos falamos esta semana, nesta edição do Milénio é, no entanto, algo bem mais profundo – vamos tentar entender o que motiva alguém a fazer percursos de largos quilómetros, correr maratonas e escalar montanhas. O que procuram essas pessoas? Que tipo de prazer se encontra quando se leva ao limite a força, o foco e a determinação? E como estas buscas constantes de autossuperação podem transformar a mente de quem se desafia? Para estas e outras perguntas encontrarão respostas nas páginas seguintes, para já deixamos aqui algumas ideias que podem ajudá-lo a encontrar o bem-estar físico e mental. A escolha é sua.

Madalena Balça, Fa Azevedo /David Ganhão / Fotos: DR

## Lion's Head Lookout

Confira esta trilha no total com ida e volta de 7,1 km, localizada no Lion's Head, em Ontário. Geralmente considerada uma rota moderadamente desafiadora, leva uma média de 1 h 52 min para ser concluída. Esta rota ao longo da costa tem vistas incríveis das águas azul-turquesa do Lago Huron. As vistas dos miradouros são de tirar o fôlego e compensam o desafio. Não há declives acentuados, mas o trilho é um pouco rochoso, pelo que se recomenda o uso de calçado adequado para caminhadas. O trilho está aberto durante todo o ano e é bonito de visitar em qualquer altura. Os cães são bem-vindos, mas devem andar com trela.



## Waterdown Smokey Hollow

Trilha com 11,3 km de ida e volta perto da cidade de Waterdown, Ontário. Geralmente considerado um percurso moderadamente exigente, demora em média 3 h 16 min a ser concluído. Esta é uma área muito popular para observação de aves, caminhadas e caminhadas na neve, por isso é provável que encontre outras pessoas enquanto explora. As melhores alturas para visitar são de março a outubro. Os cães são bem-vindos, mas devem andar com trela.



## Hilton Falls

Conheça esta trilha circular de 4,2 km perto de Campbellville, Ontário. Geralmente considerado um percurso fácil, leva uma média de 57 minutos para ser concluído. O trilho começa na entrada da Área de Conservação de Hilton Falls. A área de conservação oferece uma rede de trilhas bem conservadas, fáceis e familiares para ciclismo de montanha e caminhadas. É um pequeno circuito que leva a uma bela vista da cascata.



## Área de Conservação de Limehouse

Pronto para a sua próxima caminhada ou passeio de bicicleta? Explore um dos 3 trilhos fáceis para caminhadas em Limehouse Conservation Area que são ótimos para toda a família. Procura uma caminhada mais extenuante? Esta área tem trilhas que variam entre 32 e 370 pés de ganho de elevação. O que quer que tenha planeado para o dia, pode encontrar o trilho perfeito para a sua próxima viagem à Limehouse Conservation Area.



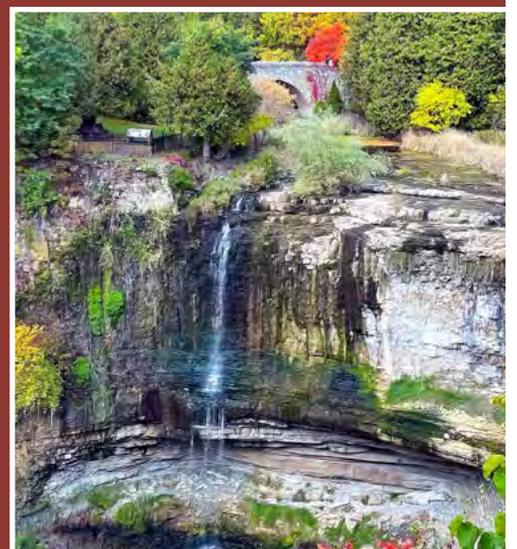
## Parque Provincial de Mono Cliffs



Experimente este trilho de 4 km perto de Mono, Ontário. Geralmente considerada uma rota moderadamente desafiadora, leva uma média de 2 h 12 min para ser concluída. Esta é uma área muito popular para esqui de fundo, caminhadas e passeios a cavalo. Esta é uma rota deslumbrante através do Mono Cliffs Park. O caminho é maioritariamente de terra batida, mas existem algumas secções rochosas, pelo que se recomenda o uso de calçado de caminhada.

## Pico de Dundas através do Bruce Trail

Parte da Spencer Gorge Conservation Area e mantido pela Hamilton Conservation Authority, o Dundas Peak Trail é uma secção popular do Bruce Trail que atravessa uma área florestal com quedas de água e belas vistas. É adequado para crianças e para animais de estimação com trela. O início do trilho está localizado no final da Falls View Road, à saída da Harvest Road. A caminhada até ao pico de Dundas é um belo percurso florestal.





## As montanhas mudaram-me. Sinto que foi para melhor!

EMA DANTAS



Crédito: DR

**EMA DANTAS É UMA GRANDE MULHER QUE VIVE NUM CORPO PEQUENO. A SUA GRANDEZA VEM DA SUA DETERMINAÇÃO, DA SUA CORAGEM E DA SUA FORÇA MENTAL PARA CONSEGUIR SUPERAR OS MEDOS E A SUA FRAGILIDADE. DESDE CEDO QUE PERCEBEU A IMPORTÂNCIA DE A SOCIEDADE MUDAR RELATIVAMENTE À FORMA COMO TRATA QUEM TEM PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL. A SUA ENORME VONTADE DE TORNAR MAIS EFETIVO O APOIO A QUEM PRECISA, FÊ-LA CRIAR A PEAKS FOR CHANGE E PASSAR A DEMONSTRAR, ELA PRÓPRIA, COMO O EQUILÍBRIO DA MENTE É FUNDAMENTAL PARA SE ASSEGURAR UM CORPO SAO.**

Subiu os mais altos picos do planeta, tornou-se a primeira mulher portuguesa a conseguir tal feito e, lá no cimo, agitou a bandeira da saúde mental. Com tudo isso ela própria sofreu profundas transformações. Desde logo fisicamente, tornou-se mais resistente, escorada em preparações físicas intensas, mas a sua maior transformação aconteceu no interior da sua mente. Tornou-se mais próxima de Deus, passou a ouvir as suas mensagens, percebeu que é Ele quem traça o caminho da sua vida.

Agora parece ter como grande objetivo de vida passar essa paixão pela superação de limites, aos outros. Em breve, vai abrir um ginásio com tudo o que é necessário para preparar o físico, sem esquecer a mente. Parte dos lucros serão encaminhados para mais um projeto da Peaks for Change. Fá-lo porque é sua vontade e por estar convicta de que essa é a vontade de Deus.

**Milénio Stadium:** A Ema Dantas tem já uma história rica em desafios de escalada superados. Se por um lado tudo começou porque queria chamar a atenção para os problemas de saúde mental, ajudando a angariar fundos para a Peaks for Change, depois acabou por se tornar algo para tratar da sua própria mente?

**Ema Dantas:** Absolutamente. Eu sei que as vezes quando falo assim, as pessoas dão-me um olhar misto de surpresa ou se calhar que não percebem o que estou a dizer. Mas a combinação do ar puro, da natureza, o silêncio e o esforço físico de caminhar, escalar, etc., é o melhor medicamento. Não há comprimidos que ofereçam tanta clareza mental e paz. O que é um grande problema para as ações das grandes empresas farmacêuticas. LOL

**MS:** Todos sabemos que a Ema Dantas teve que aprender a lidar com o seu medo de alturas e ainda com a sua aparente fragilidade física. Esses foram realmente os primeiros grandes obstáculos que teve que superar? Como conseguiu?

**EM:** Sim, esses foram obstáculos que tive de superar, mas para dizer a verdade o maior deles foi o de ter que acreditar em mim própria e aprender a confiar em Jesus, Deus. Como, se calhar, podem lembrar-se eu tenho uma bandeira, que eu própria pintei, que diz #Jesus Rocks. Eu fi-la quan-

do ia aprender a escalar na neve, em Seattle, no Monte Rainier, antes de qualquer montanha. Eu sei que foi a maneira de Jesus me dizer que ele estaria comigo na grande aventura, que me esperava nos próximos anos. E como sabem, esse treino não foi motivador, propriamente. Mas Jesus mostrou-me que nunca me ia abandonar. Porque aquilo que Ele tem planeado para nós não é necessariamente fácil, porque temos que lutar. Eu consegui tudo porque todos os dias ao levantar-me, eu sei que Jesus está do meu lado.

**MS:** O que se sente quando se atinge um cume?

**EM:** Resposta difícil. Alívio é a resposta mais simples. Depois é um pouco de admiração pela beleza que nos rodeia. Para mim muitas vezes, como no Everest, havia ansiedade por saber que estava tão alto. :) Por isso eu sei que um pouco da felicidade de ter conseguido chegar ao cume foi obstruída por esse medo, mas depois quando regresssei aos campos-base consegui sentir a euforia de felicidade. O que, de certa forma, funciona como se uma receita médica com medicação para ansiedade ou depressão. As montanhas e a natureza proporcionam a mesma coisa, de uma maneira melhor, naturalmente.

**MS:** Quando pela segunda vez tentou e conseguiu atingir o topo do Evereste, pensávamos todos que a sua história enquanto mulher de grandes escaladas tinha terminado, mas pela preparação física que, através das suas redes sociais, percebemos que está a fazer depreendemos que não. Vai voltar a escalar? Se sim, qual é o seu próximo desafio?

**EM:** Sim, acho que sim. Acho que é o que Jesus, Deus, tem planeado para a minha vida agora. Gostaria de ir ao Monte Blanc, em França e ao Matterhorn, nos Alpes. Mas como o ano passado parti o pé, este verão se Deus quiser vou somente tentar correr uma ultra-maratona em Revelstoke, na British Columbia - aonde irei atingir uns 15,000 pés (4,500 metros) de altitude. Vamos ver. Colegas alpinistas andam a tentar convencer-me para fazer o K2, mas essa é uma montanha que não me chama a atenção. Parte porque é a montanha mais perigosa e quando eu estava no topo do Evereste, falei com Jesus para me trazer salva para casa e Ele cumpriu, eu não acho que é isso que Ele me estar a dizer para fazer - ir subir o K2. Nem todas as montanhas, só porque estão lá, devem ser subidas. Mas eu sinto falta das montanhas. Mentalmente e fisicamente. Todavia estou a tentar prestar atenção às palavras de Jesus e, se calhar, o Kilimanjaro está novamente nos planos, mas para guiar um grupo de mulheres (e homens) que queiram ir e que queiram aprender como a natureza é a melhor coisa para nós, seres humanos.

**MS:** E porquê? A escalada e a tentativa de se superar a si própria torna-se, de certo modo, viciante?

**EM:** Sim. Eu sinto-me viciada e acho que é um sentimento da maioria dos alpinistas - a necessidade de sentir toda a paz e o bem-estar físico e mental é viciante. Mas não é isso, afinal, que a nossa sociedade vende agora, para todos nós, numa caixa de comprimidos? As montanhas e a natureza oferecem o mesmo, sem receita médica.

**MS:** Há uma componente essencial na escalada que é a capacidade de se integrar numa equipa, que tem que trabalhar em conjunto, respeitando regras essenciais para a sobrevivência de todos e encontrar nessa relação com os outros a força necessária para não desistir. Podemos afirmar que esta componente é uma aprendizagem essencial e que traz depois para a vida fora das montanhas?

**EM:** Sim. Absolutamente. Parte dessa equipa para mim é Jesus. É Deus. Como sabem na minha primeira tentativa de escalada do Evereste, em 2021, senti-me sem a proteção Dele, e assim nada se consegue. E quando descemos das montanhas e nos integramos na nossa vida quotidiana, apercebemo-nos o quanto a nossa sociedade atual é individualista. Este é um sentimento que é compartilhado com outros colegas alpinistas, quando nos mantemos em contacto.

**MS:** A sua maneira de olhar para a vida ficou diferente depois de ter escalado os 7 picos mais altos da Terra?

**EM:** Absolutamente. As montanhas mudaram-me. Eu espero que as pessoas consigam olhar para mim e ver que foi para melhor. Eu sinto que foi para melhor. Eu aprendi o que é ter paz, o que é sentir-me calma, como é fácil viver com menos bens materiais. Aprendi que não necessito de 20 pares de sapatos. LOL. A sério, aprendi que Deus nos proporcionou um lindo mundo e que nos criou para vivermos em comunidade, não em isolamento. E que ele tem um plano para cada uns de nós, mesmo quando os percursos são difíceis.

**MS:** As escaladas que fez ajudaram-na a encontrar de uma forma mais clara o seu caminho espiritual?

**EM:** Sim. Como qualquer outra relação, ouvir e prestar atenção ao que a outra pessoa está a dizer é muito importante, isso faz parte da comunicação. Eu aprendi a ouvir o que Jesus me estava a tentar dizer, eu acho. Mas aprendi a ser mais paciente e a ter fé em Jesus e Deus. Eu aprendi que Ele é o meu melhor amigo e com Ele eu não estou sozinha. Eu apaixonei-me mais do que nunca por Jesus.

**MS:** Está a construir, de raiz, um ginásio próprio para preparação física para escaladas ou outros desafios. Quer falar-nos sobre o que está a construir, que condições particulares terá e porquê?

**EM:** Sim, Sim! Desculpe os vários sim's, mas o ginásio é um projeto em que estou muito envolvida e entusiasmada. Pois, o ginásio irá proporcionar aqui, perto de casa, em Oakville, um ambiente semelhante a na-

tureza das montanhas, porque irá ter dois salões onde o ambiente é de altitude acima do nível do mar. Os benefícios para a saúde geral e mental de viver em lugares mais elevados é incontestável. Atletas de alto rendimento fazem treino em lugares como o Quênia para competir melhor. De acordo com vários estudos, anos após anos, o estado do Colorado nos Estados Unidos, que se encontra a 10,000 pés (3.000 metros) é o estado mais saudável do país inteiro. Inclusive, o Colorado tem a percentagem mais baixa de cancro entre os seus residentes. O nível de obesidade também é o mais baixo entre os 50 estados.

As pessoas de Trás-os-Montes não se sentem mais saudáveis? E os da Ilha do Pico por exemplo, ou aqueles que vivem na Serra da Estrela? Eu treinei assim quando fui subir ao Everest, na última tentativa. Usei altitude artificial. Eu também sei o peso que perdi quando estava no campo-base, simplesmente. No meu novo ginásio vamos proporcionar um ambiente para atletas, mas também para qualquer pessoa que queira sentir-se melhor fisicamente, mentalmente e aproveitar os benefícios para a nossa saúde geral, por estarmos em altitudes mais elevadas. O ginásio irá também ter um campo-base para aquelas pessoas que gostariam de perder peso de uma maneira natural, ou simplesmente ter um lugar para recuperar depois de uma lesão física, mas ainda continuar a estar em forma. Se eu já tivesse tido o ginásio no ano passado quando parti o pé... não teria sofrido tanto mentalmente. Finalmente, o ginásio tem o nome de Summit Peaks Altitude Training Inc, e parte dos lucros vão ser dirigidos para a Fundação Peaks for Change, para pagar o nosso novo programa de proporcionar durante 12 meses, uma vez por mês, sessões com um psicólogo particular, escolhido pelos próprios. É difícil, hoje em dia, angariar fundos para caridade, por isso resolvi usar o ginásio e, de uma certa forma, a 'altitude' que me fez sentir a mim mesma melhor, para ajudar a Fundação.

MB/MS



Ema Dantas. Créditos: DR.



# Em todas as minhas caminhadas, uma nova luz iluminou a minha existência

Manuel DaCosta



**É um homem habituado a desafios. Desde cedo teve que superar muitos obstáculos na sua vida, ao mesmo tempo que sarava feridas na alma e na mente, sempre sem olhar para trás, com muito trabalho, força e determinação. Talvez tenham sido estas marcas de personalidade que o transformaram num empresário bem-sucedido.**

Manuel DaCosta tem hoje uma vida muito preenchida, com muitos momentos de grande tensão, outros mais distendidos, mas sempre com uma carga de responsabilidade, bem pesada, nas suas costas. Tenta libertar-se dela, sempre que pode, no meio da natureza, seja percorrendo caminhos de peregrinação ancestrais, seja escalando montanhas. Prepara-se fisicamente, estrutura-se mentalmente e lá vai ele, com a certeza de que no fim será um homem renovado, com mais confiança em si próprio e na sua capacidade de superação. Ao longo de cada percurso, tem tempo para pensar, para admirar a beleza envolvente, para esquecer a dor e sentir-se feliz, porque, no fim de tudo, é como se o corpo e a mente festejassem o equilíbrio e a paz que conseguem atingir. Como o próprio reconhece, em cada passo, a cada metro alcançado, a cada topo atingido há novos raios de luz que passam a iluminar-lhe o caminho de vida.

**Milénio Stadium: Qual foi a primeira escalada que fez e qual foi a razão da escolha?**

**Manuel DaCosta:** Apesar de ter feito muitas caminhadas mais pequenas, a minha primeira grande caminhada foi o Caminho Costeiro de Santiago, que começa no Porto e termina em Santiago de Compostela. Tendo nascido numa vila costeira, Castelo do Neiva, e não estando familiarizado com muitas das cidades ao longo do Atlântico e de Espanha, foi um processo educativo rever as minhas raízes e os desafios daqueles que ganham a vida na pesca, ao longo da costa atlântica.

**MS: O que sentiu quando pela primeira vez chegou ao topo da montanha que estava a escalar?**

**MDC:** A primeira montanha que escalei foi o Monte Kilimanjaro, na Tanzânia. É a montanha mais alta do continente africano. A sensação de chegar ao topo é uma combinação de euforia e de reconhecimento do sacrifício de que o nosso ser físico é capaz.

**MS: Há um processo anterior à escalada ou caminhada que é essencial. Que tipo de preparação física e mental faz para que tudo possa correr bem?**

**MDC:** Para a escalada do Kilimanjaro, treinei durante 6 meses para ficar fisicamente apto e cerca de 3 meses para ficar mentalmente apto. Houve uma série de reuniões e seminários para garantir que o corpo e a mente estavam física e mentalmente em forma. Garantir que se é capaz de suportar condições que desafiam o processo cerebral, a cada passo de subida e descida, é crucial para o sucesso como alpinista.

**MS: Quando decide fazer uma caminhada ou escalada, qual é a sua grande motivação? É apenas uma questão de testar a sua capacidade de superação pessoal, ou tem outras motivações?**

**MDC:** O conceito de realização pessoal assume muitas formas quando se perseguem paixões e obstáculos para atingir os objetivos. Rever os nossos valores envolve a avaliação de quem somos. Muitas vezes, os desafios aventureiros, longe da normalidade da vida quotidiana, despertam as paixões que tornarão a sua vida mais completa. Explorar os nossos limites pode ter um significado rico e profundo nas nossas vidas, uma vez que nos colocamos em situações estranhas e invulgares. As minhas buscas foram sempre no sentido de encontrar um outro compartimento na minha alma que eu não sabia que existia. Em todas as minhas caminhadas, uma nova luz iluminou a minha existência.

**MS: A escalada, por exemplo, estimula os níveis de concentração, atenção ao pormenor e estratégia. Que aprendizagens tem transportado para a sua vida pessoal e profissional depois de cada desafio superado?**

**MDC:** O conceito de trekking envolve sempre uma certa dose de risco, pelo que

a preparação é fundamental. Em todas as situações, há planos a seguir e regras a cumprir. As pessoas que nos guiam são o olho da nossa mente e têm de ser respeitadas e as suas instruções seguidas. Quando se desafia a vida, não se pode ignorar as dificuldades e as incertezas e isso eu sempre respeitei. Imitei muitos destes aspetos na minha vida pessoal, não me permitindo desistir a meio da montanha.

**MS: Quer nas escaladas, quer nas caminhadas há um contacto próximo com a natureza e com o desconhecido. Estes são também fatores que o estimulam a sair do seu conforto e desafiar os seus limites?**

**MDC:** A natureza é o alimento da nossa alma. Tendo nascido numa terra oceânica que também tinha uma grande componente agrícola, a natureza alimentou-me e sustentou-me na ausência de quaisquer outras componentes nutritivas. Em criança, adquiri um sentido de sobrevivência quotidiana que a natureza protegia e carregou comigo em tudo o que faço.

**MS: Entre outros desafios, fez já por duas vezes o Caminho de Santiago. O facto de ter um cariz espiritual, ou seja, de ser um caminho de peregrinação, torna esta caminhada diferente de outras?**

**MDC:** Não sou a pessoa mais religiosa, mas sou espiritualmente forte. Esta força conduziu a minha vida e ensinou-me a humanidade da vida em sociedade. Nos nossos desafios diários, sentimos por vezes que a nossa força metafísica interior nos abandona, obrigando-nos a enfrentar medos e empurrando-nos para limites desconfortáveis. A reflexão sagrada nos passos que dei nos Caminhos ou nas caminhadas de montanha proporcionou um sustento divino de paz e tranquilidade que não se encontra sem a quietude da reflexão pessoal.

**MS: Como se sente quando supera um desafio desta natureza? O que sai mais fortalecido – o corpo ou a mente?**

**MDC:** Completar mais uma odisseia é dar mais um passo na autodescoberta, confiando em quem sou e permitindo-me aumentar o crescimento da minha mente, o que

irá remover os demónios que muitas vezes desafiam a bondade que possuímos. As recompensas não duram para sempre sem renovação e, por isso, a razão pela qual esta atividade tem de ser um compromisso para toda a vida, ou a alternativa é um terapeuta que nada tem a ver com a natureza.

**MS: Podemos afirmar que nestes desafios, procura acima de tudo encontrar-se consigo próprio?**

**MDC:** Penso que nunca nos podemos encontrar completamente. Todos os dias encontramos desafios pessoais que nunca sentimos antes. Através das minhas aventuras, atingi níveis gratificantes de autodescoberta, inalcançáveis de qualquer outra forma. Enfrentar desafios, cultivar a resiliência e estabelecer ligações com outros mundos naturais, enquanto pratico a minha espiritualidade, é uma experiência inigualável.

**MS: Qual será o próximo desafio? Já tem um destino escolhido?**

**MDC:** Sim, há mais percursos pedestres a caminho na minha vida. Seja uma montanha ou uma caminhada, levar-me-á a um lugar onde um pequeno pedaço do paraíso se revelará. Não vos posso dizer onde é, porque por agora é só meu.

MB/MS



Manuel DaCosta. Créditos: DR.



BROWSE SEARCH

### Series



### Entrevista



### Entretenimento



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

GRÁTIS E ON-DEMAND.

[camoestvplus.com](http://camoestvplus.com)



# Empresários a ajudar empresários

Serviço administrativo  
Contabilidade  
Bookeeping

Aconselhamento  
sobre impostos  
Impostos particulares  
Impostos corporativos

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

Financiamento empresarial  
Soluções de  
dívida empresarial



**Carlos Teixeira**  
Managing Partner



## Portugal Green Walks Caminhar e conhecer

Paulo Lopes é acima de tudo um apaixonado pelo Norte de Portugal. Depois de 10 anos de muito contacto com a natureza, caminhando por sítios cheios de beleza e algumas histórias para contar, resolveu partilhar os seus “segredos” com quem, como ele, seja apaixonado pela natureza, pela gastronomia, pela cultura popular, maneira de viver e de ser dos portugueses. Criou a Portugal Green Walks e desenvolveu, ao longo dos anos, um conceito de turismo diferente do mainstream.

A maior parte dos clientes desta empresa são estrangeiros, alguns chegam a Portugal de bem longe, como por exemplo do Canadá, só para viverem umas férias diferentes. Repararam que usei o verbo viver? Pois, foi de propósito, porque as propostas da Portugal Green Walks são de tal modo intensas que têm que ser vividas na sua plenitude.

Seja percorrendo os Caminhos de Santiago, seja partindo à descoberta do Vale do Douro, Trás-os-Montes, Minho, através de percursos plenos de beleza, que proporcionam um inesquecível contacto com a natureza. A Portugal Green Walks proporciona tudo aos clientes, sem ser invasiva, numa espécie de liberdade acompanhada à distância, que não deixa que nada falte.

Quem escolhe este tipo de turismo? O que procura nesta imersão na natureza? Foram estas e outras perguntas que fizemos a quem tem um conhecimento aprofundado, literalmente, do terreno onde se espalha o encanto de Portugal.

**Milénio Stadium:** Da sua experiência, o que leva as pessoas a fazerem longas caminhadas – não apenas o Caminho de Santiago?

**Paulo Lopes:** Julgo que antes de mais tem a ver com um certo estilo de vida: A necessidade de se sentir bem, quer fisicamente quer mentalmente, uma conexão à Natureza, uma certa liberdade, um desafio pessoal e a vontade de conhecer outras regiões ou culturas.

**MS:** Sente que com os serviços que a sua empresa presta, vocês ajudam os clientes a encontrarem uma outra forma de olhar para a vida?

**PL:** Com certeza. No fundo, cada programa que sugerimos tem em si um conjunto de experiências implícitas. Todo o conhecimento e sensações que são absorvidas por via dos 5 sentidos ao longo das caminhadas são a forma mais gratificante de pensarmos que ainda vivemos num mundo onde há muito para descobrir e que vale a pena viver cada um destes momentos intensamente.

**MS:** Que tipo de preparação física ou mental recomendam aos vossos clientes quando vos contratam para fazer uma das caminhadas propostas pela Portugal Green Walks?

**PL:** Em termos físicos, é importante que já estejam habituados a caminhar regularmente. Não precisam de fazer nada muito exigente, mas o corpo já deve estar “calejado”. Ter um equipamento minimamente adequado também ajuda em situações mais desafiantes. Em termos mentais, estamos a falar sobretudo de virem com mente abert-

ta. Cada programa é uma jornada onde o imprevisto pode acontecer. Desconectar do seu dia a dia, ser flexível, relativizar ou sentir-se grato são condições para que a experiência seja um sucesso e que possam ficar com memórias inesquecíveis.

**MS:** O tipo de acompanhamento que fazem em cada caminhada ou escalada baseia-se numa liberdade controlada, porque vocês estão sempre nas “costas” dos vossos clientes, garantindo a sua segurança. Esta afirmação está correta? Se sim, como garantem esse tipo de acompanhamento e segurança?

**PL:** Sim, está correto. Em primeiro lugar os nossos programas são desenhados para um público com mais de 50 anos de idade, que privilegia caminhadas fáceis ou moderadamente exigentes, por caminhos fáceis que os locais costumam usar para ligar aldeias ou então trilhos bem definidos se estivermos a pensar em parques naturais.

Contudo, embora tentemos minimizar os riscos ao máximo há sempre imprevistos, seja por via de comida que não lhes caiu bem, entorses nas caminhadas ou uma queda por distração. Pode ainda acontecer que num dia de maior calor o cliente não se sinta em condições para terminar a caminhada e peça ajuda. Nestas situações, o cliente liga para o nosso número de emergência, disponível 24h, 7 dias por semana, relata o sucedido e nós providenciamos forma de ajudar o cliente, levando-o até ao hotel mais próximo ou se a situação o exigir, até ao hospital onde fazemos o acompanhamento da sua situação até ter alta.





# um Portugal genuíno

**MS:** As caminhadas que têm no vosso portefólio têm também a finalidade de dar a conhecer um Portugal desconhecido para muitos?

**PL:** Esse é o nosso objetivo. Dar a conhecer um Portugal genuíno, as nossas paisagens, a nossa cultura, tradições e gastronomia. Através de um programa de caminhadas os clientes conseguem absorver lentamente, e ao seu ritmo, as múltiplas surpresas que vão encontrando e que cuidadosamente preparámos para eles.

**MS:** O Caminho de Santiago ainda é um caminho de fé, de peregrinação, ou transformou-se em mais uma prova de superação pessoal?

**PL:** O Caminho de Santiago é uma rota universal. As motivações de cada pessoa que se predispõe a empreender esta jornada são múltiplas.

**MS:** Este tipo de turismo muito virado para a natureza e até descoberta de uma outra perspetiva de zonas que muita gente pensa já conhecer bem, está a ser cada vez mais procurado? Se sim, pode caracterizar em traços largos os seus clientes – idade média; tipo de profissão e onde vivem (litoral ou interior, cidades ou terras mais pequenas...); portugueses ou estrangeiros?

**PL:** Sim. Sentimos ano após ano um aumento da procura por espaços naturais e por um maior contacto com a Natureza.

Os nossos clientes são maioritariamente estrangeiros (95%), com idades superiores a 50 anos. Vêm em casais ou pequenos grupos de amigos, muitas vezes reformados,

mas que todos os anos procuram um programa de férias ativas, para zonas de baixa densidade populacional, onde possam usufruir de um alojamento de qualidade e uma boa gastronomia.

Os nossos clientes vêm sobretudo dos Estados Unidos, Canadá, Austrália, Reino Unido, Alemanha e Dinamarca. Contudo recebemos clientes de todo o mundo.

**MS:** De todos os percursos que propõem, qual é o mais procurado? Há alguma explicação para essa preferência?

**PL:** O mais procurado é sem sombra de dúvida o Caminho Português da Costa.

O Caminho Português está com uma projeção muito forte internacionalmente, sobretudo nos Estados Unidos por força de alguns filmes sobre o Caminho, Associações de peregrinos ou então por partilha nas redes sociais das experiências e recomendações de quem já o fez.

**MS:** Quem faz um percurso convosco, normalmente volta mais tarde para fazer outro?

**PL:** Grande parte sim. Eu diria que uma larga percentagem dos nossos clientes chega até nós porque quer fazer o Caminho de Santiago e depois, gostando da nossa forma de trabalhar e da experiência imersiva que acabou por ter ao longo do Caminho, volta no ano seguinte com o intuito de querer conhecer um pouco mais sobre o Norte de Portugal. Aí alargamos os horizontes para o Parque Nacional da Peneda Gerês ou para o vale do Douro Vinhateiro ou então para alguns programas relaxantes que temos ao

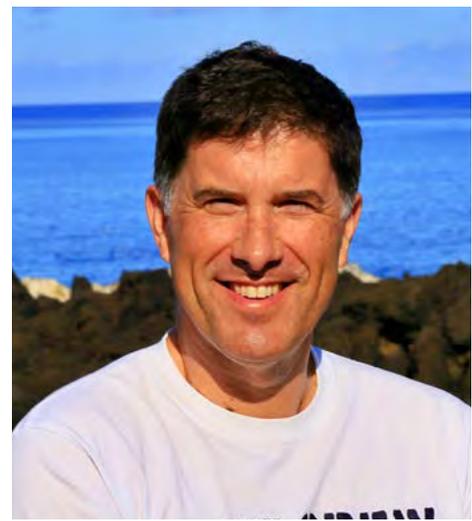
longo das praias da Costa Atlântica, entre a Póvoa de Varzim e Caminha.

**MS:** Na sua perspetiva e pela sua experiência, quais são os principais benefícios para a saúde, de se fazer este tipo de caminhadas?

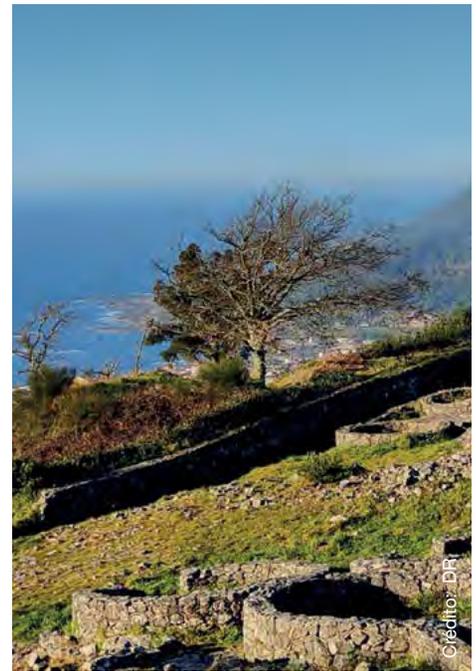
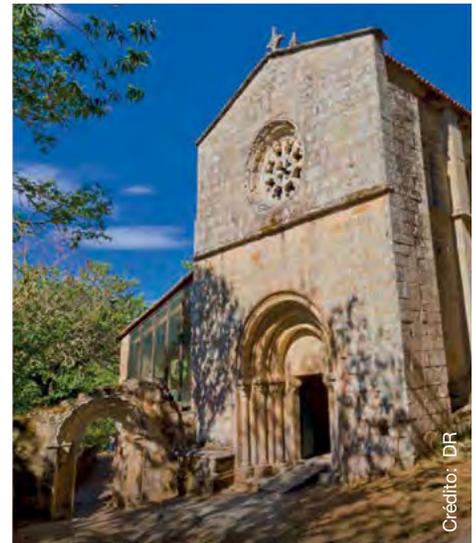
**PL:** Quem pratica caminhadas regularmente e em especial como forma de fazer férias ativas, tem múltiplas vantagens. Não sou um expert na área da saúde mas sei que o nosso corpo agradece!

Mantermo-nos em forma fisicamente é sem dúvida um fator importante para melhorarmos e prolongarmos a nossa vida ativa.

MB/MS



Paulo Lopes. Créditos: DR.





# Dar um passeio ou correr pode permitir-me desanuviar a cabeça

Eva Fernandes

**Tem apenas 25 anos, mas a sua história é bem rica em exemplos de superação pessoal. Eva Fernandes, é Epidemiologista, ou seja, dedica-se ao estudo e a análise da distribuição, padrões e determinantes das condições de saúde e doença numa população definida. As áreas de investigação a que se tem dedicado, revestem-se de uma enorme importância quando se fala de problemas de dependências e comportamentos relacionados com suicídios – o consumo de substâncias, com especial incidência nos opiáceos.**

Desde sempre se dedicou à prática desportiva, na escola e fora dela. Foi nadadora de competição, mas ultimamente tem-se dedicado à corrida, tendo começado por correr 5 km, 10 km, e recentemente cumpriu o compromisso consigo própria de correr uma meia-maratona. Para além disso, completou um triatlo super-sprint, e um passeio de bicicleta de 50 km. As caminhadas e as corridas fazem parte da sua vida diária e, muitas vezes funcionam como um escape, uma forma de se relacionar com os outros ou, simplesmente, como uma oportunidade para dedicar uma parte do dia a si própria.

Eva Fernandes gosta de ler, de cozinhar, dançar o folclore tradicional português e espera no próximo ano correr uma maratona.

Quando cruza a meta sente orgulho de si própria e fica com a certeza de que pode fazer tudo o que quiser. Seja em ambiente de competição, seja por puro prazer, o que mais interessa é que, quer as caminhadas,

quer as corridas, ajudam a desanuviar uma cabeça cheia de perguntas em busca de respostas, que podem ajudar a evitar situações extremas, por parte de quem vive com o enorme problema de ser dependente de algum tipo de substância.

**Milénio Stadium: Porque é que faz caminhadas? A sua principal motivação é tratar o seu corpo ou a sua mente?**

**Eva Fernandes:** Adoro fazer caminhadas porque me permite estar em contacto com a natureza e aproveitar o tempo para pôr a conversa em dia com os amigos e a família enquanto fazemos algo de que gostamos mutuamente. As caminhadas sempre me proporcionaram uma oportunidade para me concentrar e desfrutar do efeito calmante da natureza, uma vez que não há pressa para chegar ao meu destino. Noutras atividades, há muitas vezes um objetivo final, como ganhar, alcançar um novo objetivo, etc. Ao passo que numa caminhada, o objetivo é tirar tempo para apreciar a paisagem, a vida selvagem e a companhia que nos rodeia. Penso que, para mim, a minha principal motivação é tratar a minha mente. Isso não quer dizer que o meu corpo não receba um impulso da atividade física, no entanto, fazer uma caminhada faz muitas vezes mais pela minha mente do que pelo meu corpo.

**MS: Muitas pessoas caminham porque querem perder peso. Será que isto funciona mesmo ou é uma ilusão?**

**EF:** Foram efetuados muitos estudos para ajudar a responder a esta pergunta. Com

base nestes estudos e na experiência pessoal, caminhar para perder peso funciona de facto. No entanto, caminhar por si só pode não levar as pessoas a atingir os seus objetivos de saúde tão rapidamente quanto desejam. A perda de peso pode depender de uma série de fatores, incluindo, entre outros, a dieta, a genética, a capacidade física, a quantidade de sono, os níveis de stress e as doenças crónicas.

A perda de peso, se for o objetivo, pode não ser a única razão pela qual as pessoas procuram caminhar para a sua saúde. Por exemplo, as caminhadas diárias podem proporcionar às pessoas uma maior clareza mental (especialmente se trabalharem a partir de casa), mais tempo passado ao ar livre com a família ou animais de estimação e uma maior ligação à sua comunidade/bairro.

**MS: Por outro lado, os médicos recomendam a caminhada como essencial para manter os níveis de colesterol e até a diabetes sob controlo. Como investigador na área da saúde, o que nos pode dizer sobre a verdadeira eficácia da caminhada no controlo destas doenças?**

**EF:** Existe muita literatura que apoia a eficácia do exercício físico (incluindo a caminhada) para melhorar os níveis de colesterol, melhorar o controlo da glicemia, facilitar a perda de peso e reduzir o risco de doenças cardíacas. As caminhadas e a manutenção de um peso saudável podem desempenhar um papel importante no controlo dos níveis de colesterol e da diabetes. No entanto, estas ações funcionam

em conjunto com outras mudanças no estilo de vida. Estas mudanças de estilo de vida podem incluir, mas não se limitam a: uma dieta equilibrada, não fumar e reduzir o consumo de álcool. Uma dieta equilibrada consiste em adicionar mais fibras às suas refeições, comer alimentos ricos em ácidos gordos ómega-3 e reduzir o consumo de gorduras saturadas. Estas alterações, associadas a um aumento da atividade física, podem resultar em mudanças positivas para a saúde geral de uma pessoa, quer tenha ou não colesterol elevado ou diabetes.

**MS: Quais são as condições mínimas necessárias para que caminhar seja realmente bom para a saúde?**

**EF:** Não creio que existam condições mínimas necessárias para que caminhar seja bom para a saúde de alguém. Penso que cada pessoa é diferente, tem capacidades diferentes, responsabilidades diferentes e objetivos diferentes. No entanto, um par de sapatos confortáveis não faz mal nenhum.

Penso que o mais importante é não fazer da caminhada uma tarefa árdua. Muitas pessoas detestam fazer exercício porque parece ser algo que têm de fazer. Já li anteriormente que ver o exercício como algo que se pode fazer, em vez de algo que se tem de fazer, é uma excelente forma de mudar a mentalidade em relação à atividade física. Para mim, correr é um privilégio. Embora haja dias em que prefiro deitar-me no sofá e não fazer nada, tenho a sorte de me levantar e trabalhar para aumentar a minha resistência, de modo a poder correr longas distâncias.

PORTUGAL  
À VISTA

cultura | tradição | histórias | lugares

Citytv

Saturdays 7:30 am

Global  
DURHAM

Saturday 10:30 am  
Sundays 10:00 am





Crédito: DR

**MS: Caminhar pode ajudar a controlar a depressão ou os problemas de saúde mental?**

**EF:** Foram realizados numerosos estudos sobre os benefícios do exercício físico para a saúde mental e sobre a forma como um estilo de vida sedentário ou inativo pode levar a piores sintomas de saúde mental. Embora não possa afirmar definitivamente que caminhar pode controlar a depressão ou qualquer problema de saúde mental, posso dizer que tornar a caminhada parte do estilo de vida de uma pessoa pode levar a uma melhoria da saúde mental, social e emocional, que desempenham um papel no bem-estar geral de uma pessoa. Isto pode dever-se, em parte, ao facto de se passar mais tempo ao ar livre, mais tempo com a família e/ou amigos, ou simplesmente limpar a cabeça das redes sociais, por exemplo.

**MS: Sei que, para além de ser fã de caminhadas, também corre maratonas. É uma questão de se desafiar a si próprio? Está a tentar ultrapassar os seus limites?**

**EF:** Sempre fui uma pessoa ativa; costumava nadar em competição, joguei em várias equipas desportivas na escola e atualmente danço folclore português. Comecei com pouco, inscrevendo-me nos meus primeiros 5 km, em 2022, com a minha irmã. Um ano mais tarde, inscrevi-me nos 10 km e, alguns meses depois, num triatlo em miniatura. A progressão para distâncias maiores permitiu-me sentir confiança a cada quilómetro percorrido. No início deste ano, corri a minha primeira meia-maratona. Foi uma forma de me desafiar a mim própria para

ver se conseguia correr mais longe do que nunca e uma forma de me responsabilizar. Imprimi um plano de treino que encontrei na Internet e estava determinada a segui-lo até ao fim. Correr esta meia-maratona não tinha tanto a ver com o dia da corrida, mas sim com todo o treino e dedicação que coloquei nas semanas anteriores.

**MS: Como se sentiu quando cruzou a linha de chegada?**

**EF:** Senti-me muito orgulhosa de mim própria. Ao longo do meu treino, lembrei-me sempre que estava a fazer esta corrida por mim; que estava a fazer algo para melhorar a minha saúde geral (física, mental, emocional, etc.). Também tive a sorte de ter a minha família a torcer por mim em vários pontos da corrida. Entraram e saíram do metro para me apanharem em vários pontos da corrida. Cruzar a linha de chegada foi uma boa maneira de encerrar a minha época de treino e de me lembrar que posso fazer tudo o que quiser.

**MS: Que conselhos pode dar às pessoas que querem começar a caminhar e/ou a correr? Que precauções devem ser tomadas?**

**EF:** O meu conselho número um é: começar devagar. Conheço muitas pessoas que têm medo de dar o salto para a corrida porque “nem sequer conseguem correr durante cinco minutos”. Sou uma grande apoiante da corrida lenta, as corridas fáceis (zona 2) são as minhas preferidas!

Outro conselho é ter um bom par de ténis. Sabia que deve trocar os seus ténis de corrida a cada 500-800 km?

O outro conselho (que toda a gente devia dar, independentemente de ser corredor) são os alongamentos. Um aquecimento e arrefecimento/alongamentos adequados são essenciais para a prevenção de lesões.

Por último, a prática de outras actividades físicas ou desportos é necessária para fortalecer os músculos para correr e prevenir lesões. O ciclismo, a natação, o ioga e a musculação são excelentes formas de treino cruzado!

**MS: E que vantagens pode dizer-se que este tipo de exercício físico terá para a saúde de quem começa a caminhar ou a correr?**

**EF:** Há inúmeras vantagens em caminhar e correr. Trabalho em casa a maior parte dos dias, pelo que sair de casa, pelo menos uma vez por dia, é muito importante. Permite-me desanuviar a cabeça e ter tempo para mim própria. Desde que comecei a correr, sinto-me mais ligada ao meu bairro e à minha comunidade. Paro frequentemente para falar com a família que vive na minha zona ou converso com pessoas que dizem ter-me visto a correr. Embora a perda de peso possa ser um resultado da caminhada ou da corrida, para mim, a minha saúde geral é o mais importante. Praticar um desporto como a corrida pode influenciar outros aspetos da sua vida. Para mim, tenho feito escolhas mais saudáveis. Faço escolhas alimentares mais conscientes, dou prioridade a uma boa noite de sono, tomo nota dos sapatos que calço e, mais importante ainda, dedico tempo a mim própria quando, muitas vezes, resta pouco tempo no dia. Dar um passeio ou correr pode

permitir-me desanuviar a cabeça, dar-me tempo para ouvir um novo álbum, ouvir o meu podcast preferido, ouvir um audiobook, conversar com um amigo e ajudar-me a praticar a minha atividade física diária.

MB/MS



**it's SHOWTIME**

Citytv Saturdays 7:30 am



Saturday 10:30 am / Sundays 10:00 am





Credito: DR

# A CADA PASSO A VIDA ACONTECE...

**Cristina da Costa**  
Opinião



Ora viva, bom dia,

**Mais uma sexta-feira. Esta com sabor a virar de página, ou não fosse a última deste mês. Já lá vai meio ano e o que alcançou? Não me diga que só manteve a rotina de sempre? Nada de novo? Não lhe apeteceu? Pois, pense novamente porque o tempo corre e esgueira-se por entre os dedos das nossas mãos, mais rápido do que realmente queremos. E por falar em correr, talvez comece com uma boa caminhada. Faz bem ao corpo e a alma. E é precisamente desse tema que o jornal Milénio nos vai falar esta semana.**

Caminhar é um hábito que muito faz pela nossa saúde e bem-estar, e que devemos

manter ao longo da vida para uma boa longevidade e não só.

Sabia caro leitor/a que esta é uma prática muito usada ao longo dos tempos, que para além de ser um excelente exercício, ainda nos ajuda a aumentar a criatividade e a resolver problemas e traumas mais complexos.

Já dizia Jean Jacques Rousseau, que foi filósofo, escritor e compositor - "Só consigo pensar quando caminho. A minha mente só funciona com as minhas pernas".

É muito por aí. Com as endorfinas que o nosso corpo liberta, não é de todo errado, e já me dizia a minha mãe, quando as coisas não lhe corriam de feição - "vou dar uma volta e já venho. Vou arrefecer os miolos". Coisa de mulher? Não creio. Coisa de ser humano que já os antigos sabiam. Temos muito que aprender e se caminhar estimula, vamos a isso. Por acaso, nunca caminhei tanto como agora. Tenho de passear o meu miúdo patudo, o Ross, e vejo as coisas com outros "olhos". Apreciar esta e aquela flor ou planta que quicá sempre nasceu

ali, ano após ano, mas porque eu não passava por aquele determinado lugar nunca dela/s me apercebi. Caminhar dá-nos espaço e oxigena a mente. Quando estamos em situação de caos ou de conflito nunca devemos responder com a "cabeça quente" e para quem faz grandes escaladas, caminhadas, peregrinações, talvez seja esse o intuito principal. Refrescar a mente, pensar em alternativas e com melhores pensamentos para que as coisas "corram" melhor. Torna-se num círculo vicioso? Que assim seja. Que seja pelo bem da nossa saúde. Mental e física. É o que é e vai valer sempre o que vale.

Com toda a certeza, testemunhos de pessoas que o fizeram por uma e muitas razões podem ser lidos nas páginas deste grande semanário, que semana após semana, coloca em cima da mesa temas de grande relevo.

Disse ainda Friedrich Nietzsche, que foi um grande filósofo alemão - "Todos os pensamentos realmente grandes são concebidos enquanto se caminha"

Assim, hoje sabemos e a ciência confirma, que estes pensadores e filósofos antigos não podiam estar mais certos. Ficou comprovado que andar a pé, expande o nosso cérebro pois ao fazê-lo estamos a:

1. Intensificar o fluxo de sangue para a cabeça
2. Ampliar a dimensão do hipocampo, onde armazenamos as nossas memórias,
3. Melhorar o desempenho cognitivo
4. Promover o nascimento de novos neurónios e de novas ideias, estimulando a criatividade

Ficam as dicas. Até já e pelas 6 horas da tarde, horas de Toronto, mais um Roundtable nas lides de Manuel DaCosta e seus convidados. "Onde a falar é que a gente se entende".

Até já,  
Cristina



**CAMOESTV**  
**MAGOZINE**

Esta semana

Desfrutamos de um dia de Golfe com a Casa do Benfica de Toronto

Conhecemos Idalécio Metalúrgico e apreciamos a sua arte

Vibramos com a alegria da música popular do grupo Sons do Minho

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 RoundtableThing

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



Credito: Manuel DaCosta

## Challenging ourselves, demanding our lives

**We live in a society governed by success and pointing us in a direction where the concept of failure is unacceptable.**

This notion challenges our everyday life by inserting in our minds that life's defeats and missteps are a breakdown of our imposed perceptions of mental deficiencies which are barriers to our ultimate grand achievements. Thus, for most of our lives we try to prove to ourselves and would-be life spectators watching us, that success has been achieved. To prove our points, we carry our ideas and perceptions from birth to death engaging in a myriad of activities and adventures which will prove us right. On Saturday June 22, 2024, I attended an event at Casa do Benfica de Toronto. The circumstance was to watch a soccer game (won by Portugal 3-0 against Turkey) and

simultaneously share a meal with friends and all the other spectators in the room. Although watching the Portuguese team win was nice, my mental fulfillment was not the soccer game. The match became secondary as soon as I entered the room because of a feeling of not belonging there. I felt out of place and out of context and wondered why my path in life had led me and why it took me to this place on this day to have the privilege of sharing the room with those sitting there. Sheepishly I found a seat beside someone who welcomed me as a friend even if we didn't connect much before.

Looking around the room observing young and old faces from different places and different Lusophone backgrounds, personal immersion began as I looked into the eyes of all and realized that all were there to spiritually support from faraway

and message from the Gods that somehow mystically the players could hear them and gain strength for their voices. The singing of the National Anthem was respected with the loudest voices coming from the deepest corners of the heart. The excitement never abated combined with the spirit of volunteerism from those who wanted to ensure that the disciples of the Portuguese soccer team weren't disappointed. And so, my mental displacement waned slowly as I understood that success comes from people in this room in the form of spiritual beings believing in themselves and trusting that defeat is not about ourselves but about fulfillment from those who have a part in filling our lives. My friend Maria made a point of recognizing that perhaps my life would be more fulfilled if I enjoyed myself

more with "regular folk and being in social settings at blue collar restaurants." Paths take us where often our life's odysseys lead us, often not understanding why. Maria is right that perceptively I have gone astray from a society that I am fully immersed in and emotionally invested in, but the harmonious immersion of my life has not projected this truth as fear and repossessed self-judgements created conditions where hiding is easier. This week's Milenio Stadium questions the driving forces in the exploration and meaning of adventurous challenges and the personal fulfillment they bring. For many years I have been a practitioner of challenging mind and body for a better quality of life. Many wonder why and what making your physical body suffer with discomfort brings. Physical hardship is a condition that can be lessened by personal fulfillment as a concept that speaks to you as through rewarding experiences by infusing passion in your life, overcoming obstacles and achieving your goals.

Each day we embrace our challenges, mental and physical, as I did at Casa do Benfica, and that's what makes us better people. It takes courage and willingness to sacrifice when climbing Mount Kilimanjaro, trekking to Santiago or conquering the mountains and ice fields of Patagonia in the name of personal and spiritual gratification, exposing personal traits that are yours alone.

Self-discovery and growth have to be continuous, and I know I have a lot of mountains to climb to prevent falling into the craters of failure and not knowing how to find who I am. To all the men and women at Casa do Benfica that Saturday, thank you for having allowed me to be with you and creating another mountain for me to climb. You resurrected my faith in what passion and belief is about.

Keep challenging yourself and demand results.

Manuel DaCosta



Apresentador  
**Manuel DaCosta**

Convidados  
**Augusto Bandeira**  
**Vince Nigro**

Tema da semana:

**Discussão de temas da atualidade**

**O que leva alguém a fazer longas caminhadas, corridas ou escaladas?**

sexta-feira às 18h





# IT'S OUR TURN TO GIVE BACK

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

**Help provide Portuguese-speaking seniors the care they deserve**

[WWW.MAGELLANCOMMUNITYFOUNDATION.COM](http://WWW.MAGELLANCOMMUNITYFOUNDATION.COM)



# Lose the remote

## OPINIÃO



Credito: DR

I've probably mentioned it before, but walking did change my life. It was doctor-imposed, I admit, but it was the best medicine for my ills. Even for my mental well-being. The adrenaline from exercising is game changing. Instead of being dead on the couch at the end of the day, I feel refreshed! How can that be? There's an easy explanation for that, but who cares, it's the results we're interested in: loss of excess weight, surge in energy, stronger heart, and other muscles, better "levels" of whatever is threatening to ail you. All this can be yours if you can clear the hurdle of getting your butt off the couch and actually placing one foot in front of the other, thus creating forward motion.

Once you get into the rhythm of it all, you notice how cool it is to actually see your

surroundings in person. In a car, you see, somewhat, but you don't experience. Walking, you get the whole package, sights and smells, which, to me, multiply the positive experience. You also come across other like-minded individuals that understand the smile on your face. It obviously takes time to get to a level where one is actually looking forward walking a few kilometres. I had to get over the mental hurdle of creating excuses not to go that day, but I had an incentive – pills. I mean if I didn't do something physical, I would be taking a few a day. To me that is one of the scariest propositions I could face, so there was only one way to go.

I love to walk. Pretty sure I can walk as long as it takes. In Portugal we have designated trails, with varying degrees of difficulty, all over the country. Hundreds

of them, and in a beautiful, topographically diverse country such as ours, trails are more than just mere exercise for the body, the mind reaps great rewards when crossing a bridge over a river on your way to the top of a mountain. When you walk in nature you reconnect with it and yourself. When we are given the space to think, the conclusions and realizations abound. I admire those who make time to go on extended journeys on foot.

Nothing like a couple of weeks of walking a trail to get to know who you are and what you want from life. We all need time away from the norm, it's the only way to gauge how far from the path we have deviated. The external "noise" in our daily routine shuts out deep thinking, so we need this kind of "intervention". Do I sound silly? Try it. I guarantee that if

you give it a fair chance, you'll never look back. But again, we have to make the time. For most it will never present itself, one needs to make it happen. The life most of us live is not conducive to deep thinking. Look what happened during Covid, the changes so many people made to their lives. All this because people, all of a sudden, had time to think.

I just read yesterday that a project is already under way to create a 360-degree walking trip around Portugal. Walking the whole country! It will be the world's longest circular walking trail. Some 3000 kilometres. That one, people, will be on my agenda!

Fiquem bem,

Raul Freitas/MS

### Hurontario & Burnhamthorpe

#### PRICE IMPROVEMENT



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

**SOLD**



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 m nutos 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

**CANADA**

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



## The Intrinsic Drive...

# Why do people challenge themselves spiritually, mentally, and physically?

Vincent Black  
Opinion



**Human beings have an innate desire to challenge themselves, whether it be spiritually, mentally, or physically. This drive to push boundaries, test limits, and strive for personal growth is deeply rooted in the human psyche. By exploring the psychology behind why people challenge themselves, we can gain a greater understanding of the motivations and benefits that come from such pursuits.**

Spiritual challenges often involve seeking a deeper connection with oneself, others, or a higher power. Many individuals embark on spiritual journeys to explore existential questions, find meaning, and purpose in life, or cultivate a sense of inner peace and fulfillment. By challenging their beliefs, values, and perceptions, people can experience personal growth, increased self-awareness, and a greater sense of connection to the world around them.

Mental challenges come in various forms, such as learning a new skill, solving complex problems, or engaging in intellectual pursuits. People challenge themselves mentally to enhance cognitive abilities, expand knowledge and understanding, and sharpen critical thinking skills. By step-

ping out of their comfort zones and tackling difficult tasks, individuals can boost confidence, increase resilience, and foster a sense of accomplishment and mastery.

Physical challenges involve pushing the limits of one's body through activities like sports, fitness training, or endurance events. People engage in physical challenges to improve physical health and fitness, build strength and endurance, and experience the thrill of overcoming obstacles and achieving goals. Physical challenges can also provide a sense of empowerment, release stress, and boost mood and overall well-being through the release of endorphins and other feel-good chemicals in the brain.

The psychology behind why people challenge themselves is multifaceted and involves various psychological factors. One key factor is the intrinsic motivation that comes from setting and achieving personal goals. When individuals challenge themselves, they experience a sense of autonomy, competence, and relatedness, which are essential components of psychological well-being according to self-determination.

Additionally, challenging oneself can help individuals develop a growth mindset, where they see challenges as opportunities for learning and growth rather than threats to be avoided. By embracing challenges and viewing setbacks as temporary obstacles to overcome, people can cultivate resilience, perseverance, and a positive outlook on life.

The psychology behind why people challenge themselves is rooted in intrinsic motivation, self-determination, and the pursuit of personal growth. When individuals set challenging goals for themselves and work toward achieving them, they experience a sense of autonomy, competence, and relatedness, which are essential components of psychological well-being according to your determination. By engaging in challenging pursuits, individuals can cultivate a sense of mastery, self-efficacy, and personal fulfillment.

On a personal note, having a list or as some may call it a bucket list, is a powerful tool for shaping one's identity and fulfilling personal aspirations. A bucket list is a collection of goals, dreams, and experiences that a person wants to achieve or fulfill during their lifetime. It serves as a roadmap for living to the fullest and can have a profound impact on shaping one's identity in several ways. The bucket list is also a way that will challenge one's dreams or something that they may have wanted to do... it's one or the other. Either way, it's a way to challenge you.

I have friends and associates that do interesting things that do not interest me or challenge me to accomplish, however, I believe that i understand the mind-set that one must accomplish certain unique things that will challenge one's life... for the better or worse. On the other hand, folks will always do the unthinkable and we must accept their wishes and hope that positive results come out. Innate curiosity and pas-

sion drive people to push boundaries and explore new frontiers. Challenges often align with personal interests and passions, making the pursuit enjoyable despite the difficulties.

In essence, challenging oneself is a natural and essential part of personal growth and development. By embracing challenges, individuals can expand their capabilities, achieve personal milestones, build resilience, and experience a greater sense of fulfillment and satisfaction in life.

The drive to challenge oneself spiritually, mentally, and physically is a fundamental aspect of human nature. By embracing challenges and stepping outside of their comfort zone, individuals can embark on a journey of self-discovery, personal growth, and transformation. Whether it be through spiritual exploration, mental stimulation, or physical exertion, the act of challenging oneself can lead to profound psychological benefits, enhancing well-being, and a richer, more meaningful life. Embracing challenges as opportunities for growth and self-improvement can empower individuals to unlock their full potential and lead a more fulfilling and purposeful existence.

I try to challenge myself most days to become a better person for myself and those around me, but these day's it's not very easy to do, but small baby steps is all that you need to do.

**Take that first step!**

## WAR ROOM

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

Available NOW



Sgt. Kerry Schmidt from the OPP is our special guest. We chat about the upcoming July 1 long weekend and what you need to be equipped on the roads. We also have a special conversation regarding his latest role of recruiting potential candidates to become police officers. Do you have what it takes to become a cop!



**Citytv**

Saturdays 7:30 am

**Global  
DURHAM**

Saturday 10:30 am  
Sundays 10:00 am



Credito: DF

# Live Portuguese soccer feels intense

**Devin Meireles**  
Opinion



**Soccer in Portugal is like religion. Dedicated fans make pilgrimages to show support for their beloved clubs. Crowds swarm the gates at far off stadiums as they announce their allegiance out loud. They chant, taunt and wave their colours in the face of the home team.**

Witnessing the traveling ultras from one of Portugal's Big Three was a sight to see. I was there when C.S. Maritimo in Madeira hosted Sporting Lisbon during their 2022/23 Primeira Liga campaign. Those visiting fans were fervent leading up to the game. The city was astir like twinkling bugs hovering in the night. They caused a ruckus on the weekend of, so much so that it was a trending topic on the news.

My first impression when I arrived at the Estádio do Maritimo was unlike any other soccer game I'd been to. It was jarring. A sea of green had taken over the perimeter as they howled and even confronted some of the other attendees. I'd never seen such intensity before kick off.

Incredulously, a squad of hooligans mobbed an innocent man wearing a Benfica sweater alongside his wife donned in the island kit. After getting berated, an officer keeping the peace made the man take off the rival colours, even though they were not playing in the match up. That's how hardcore some of the supporters were.

My group did our best to avoid confrontation but proceeding to our seat was somewhat uncomfortable when we realized the section was adjacent to those Sportinguistas. Fenced off, they did not hesitate to heckle me for wearing a Maritimo jersey. I remember giving it back to them until they multiplied and I conceded. That's when my group claimed open seats away from

that area, yearning to be with the home stand. Giving in to the spirit of the game, we jeered at every call and wanted them to lose so badly. The action on the field was thrilling. It was a tightly contested game as the crowd went back and forth—the Sporting fans shouted derogatory chants while the home crowd sang the Bailinho da Madeira together. That atmosphere was nerve racking yet so ecstatic.

The scorecard stood pat until a foul in the second half gave the home team a penalty shot. With that, they scored a goal that propelled me from my seat and roared across the stands, except for the Sportinguistas.

The visitors were agitated for the remaining minutes as a sound defensive line pushed to close the game out. With each block and tackle they cried for a call, anything to give them an upper hand, but the referee gave them nothing and their belligerent noise was drowned out by the end. The Islanders toppled the Lisbon giants 1-0.

That was a phenomenal soccer match. Let me tell you how proud I was to wear that Maritimo jersey as the fenced off visitors waited to exit after everybody else. That was the most authentic footy experience I'd ever been a part of.

Now imagine those that travel to continental Portugal to partake in some of the most heated rivalries in the league. It's no wonder why the die hard fans stick with their team. The passion is unmatched, and for those first timers attending just one match up, that's enough to make new believers of the beautiful game. Soccer really is a religion.

While my allegiance is undoubtedly red, I would go to great lengths to be there for any major game. You should too! I highly suggest it. To be in the stadium, to hear that crowd roar and feel that encounter live would be something else. Just remember to not wear the wrong colour in the wrong section. Força!



**JULIE DZEROWICZ**  
MEMBRO DO PARLAMENTO DAVENPORT

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

# O futuro dos Açores chama-se Francisco César

Vítor M. Silva  
Opinion



Hoje escrevo principalmente para a querida comunidade açoriana. Vivem nos Açores cerca de 250 mil habitantes, mas entre nascidos e descendentes destas maravilhosas ilhas, são já dois milhões espalhados pelo mundo, destes, aproximadamente, entre 350.000 e 400.000 vivem no Canadá. Este país norte-americano, moldado pela imigração, tem em Toronto “a décima ilha dos Açores”. Por tudo isto, as comunidades têm um papel crescente e decisivo nas decisões políticas.

Constatei com muita alegria que Francisco César é candidato único à liderança do PS/Açores com a moção “Um Novo Futuro”. Se alguém entre os açorianos está preparado para esta liderança é o Francisco César. Mas não só para liderar o Partido Socialista/Açores, como também a região (em breve). Conheço bem o Francisco, de quem tenho o gosto de ser amigo, e com ele aprendi a gostar ainda mais dos Açores. Para além das competências de liderança, políticas e humanas, tem um amor pela sua terra e pelas suas gentes incomparáveis, assim como pelas comunidades de quem, só de o ouvir falar 1 minuto, se percebe ser um admirador nato. Sei que faz esta candidatura, porque percebe que os Açores precisam de si e ele

nesta hora responde sim ao chamamento das “Ilhas de Bruma”. A importância que a educação deve ter na região autónoma vai ser prioridade, sendo mesmo um desígnio regional assim como a necessidade na região de um novo modelo económico, diversificado, aberto e sustentável, com uma elevada participação de investimento externo e que aposte na criação de valor nos três setores económicos tradicionais: agricultura, pescas e turismo. Outro tema muito querido para Francisco César é o tema SATA. Neste caso, pede uma convergência com o Partido Social Democrata, pon-do de lado divergências, estabelecendo os interesses da região como única e primeira prioridade. Destaque também para a aposta nas novas economias do mar, do digital, da descarbonização e da transição energética, tão esquecidas nas 9 ilhas dos Açores.

Com esta liderança, existirá, com toda a certeza, mais dignidade no acesso ao trabalho, no rendimento, na velhice, na habitação e na saúde. Os Açores têm de se modernizar e ser um exemplo como já o são as suas gentes por todo o mundo. Francisco irá transportar o que é ser açoriano para a governação, e então os Açores serão um exemplo para o país e para o exterior.

Esta é, sem dúvida, a mudança de ciclo que o Partido Socialista precisava e que os Açores, numa segunda fase, exigem. A ambição de Francisco César, e de todos os que o rodeiam, é um novo futuro para o PS, sempre com os olhos postos em novos tempos para a Região Autónoma dos Açores. Força Francisco, o futuro és tu.



“

Somos o partido que acredita que a comunidade em que nos inserimos só será plena quando houver verdadeira dignidade para o ser humano.

Credito: DR

FELIZ  
DIA DO  
CANADÁ



**MARIT  
STILES**

MPP DAVENPORT

416-535-3158 MStiles-CO@ndp.on.ca

1199 Bloor St. W. maritstilesmp.ca



# José Luís Vale

## Um exemplo do potencial dos empreendedores da diáspora

**Daniel Bastos**  
Opinion



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

Atualmente, segundo dados dos últimos censos americanos, residem nos EUA mais de um milhão de portugueses e luso-americanos, principalmente concentrados na Califórnia, Massachusetts, Rhode Island e Nova Jérсия. A grande maioria da população luso-americana trabalha por conta de outrem, na indústria, mas são já muitos os que trabalham nos serviços ou se destacam na área científica, no ensino, nas artes, nas profissões liberais e nas atividades políticas.

No seio da numerosa comunidade lusa nos EUA, onde proliferaram centenas de associações recreativas e culturais, clubes desportivos e sociais, fundações para a educação, bibliotecas, grupos de teatro, bandas filarmónicas, ranchos folclóricos, casas regionais e sociedades de beneficência e religiosas, destacam-se percursos de vida de vários compatriotas que alcançaram o sonho americano ("the American dream").

Entre as várias trajetórias de portugueses que se distinguem pelo papel empreendedor e inovador no contexto da sociedade norte-americana, e que constituem simultaneamente um ativo estratégico na promoção internacional e de investimento económico em Portugal, destaca-se o percurso inspirador de José Luís Vale, um reconhecido empresário na área da construção civil em Nova Jérсия.

Natural de Casal dos Crespos, freguesia de Nossa Senhora da Piedade, concelho de Ourém, José Luís Vale emigrou para os Es-

tados Unidos na década de 1980, na esteira de milhares de compatriotas à procura de melhores condições de vida.

A chegada ao território americano, onde, entretanto casou e constituiu família, vinco um percurso de vida forjado no trabalho, esforço e resiliência, premissas que impeliram o antigo serralheiro ourense a fundar a Metro Welding Service INC, uma empresa sediada em Nova Jérсия, que fornece soluções de soldagem de alta qualidade a clientes residenciais e comerciais.

Conhecido por cultivar a simplicidade e

humildade, assim como os valores da família e a firmeza da amizade, o empresário no ramo da soldagem na construção civil nos EUA, mantém uma estreita ligação ao torrão natal. Manifesta, por exemplo, ao longo dos últimos anos, na dinamização de várias iniciativas de apoio aos Bombeiros Voluntários de Ourém, uma centenária corporação do Médio Tejo, da qual José Luís Vale é um dos seus principais beneméritos.

A ligação ao torrão natal ficou recentemente ainda mais estreitada através da inauguração, no passado dia 16 de junho, do "Miradouro do Vale Apartamentos", uma nova unidade hoteleira em Fátima, que reforça a capacidade hoteleira instalada no local de peregrinação mais visitado em Portugal.

Localizado no centro de Fátima, nas imediações do Santuário de Fátima, o empreendimento hoteleiro, constituído por 18 apartamentos autossuficientes na modalidade de T1 (Quarto + WC + Cozinha/Sala de Estar), assente na qualidade e bom gosto dos detalhes e acomodações, representa um investimento de mais de 2 milhões de euros. Assim como, um exemplo paradigmático do potencial dos empreendedores da diáspora, que através de uma forte ligação aos seus territórios de origem, investem no desenvolvimento de Portugal.

O espírito arrojado luso-americano e o profundo apego às raízes de José Luís Vale, materializado agora, nas palavras do mesmo no decurso da inauguração da unidade hoteleira, num "sonho realizado", robustece a visão ainda e sempre atual de Eça de Queirós: a "Emigração como Força Civilizadora".



O empresário José Luís Vale (dir), no decurso da cerimónia de inauguração e bênção da nova unidade hoteleira em Fátima, que contou com a presença do Presidente da Câmara Municipal de Ourém, Luís Miguel Albuquerque, e do Padre António Pereira, que entre 1986-1990 trabalhou junto da comunidade portuguesa na cidade de Elizabeth (Nova Jérсия)

## Woody Allen

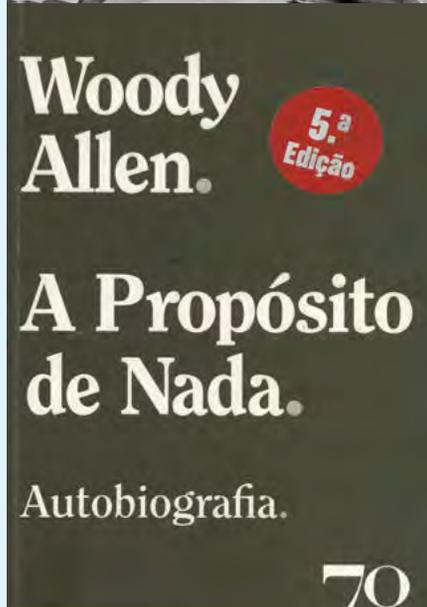
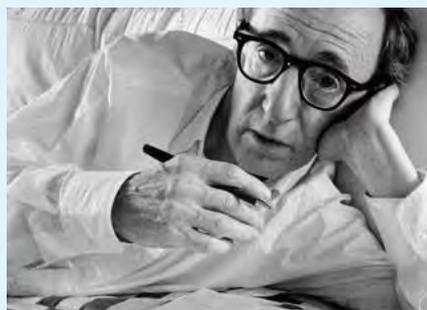
# A Propósito de Nada

**Woody Allen (argumentista, realizador e actor) nasceu em New York (1935) e aos 16 anos começou a escrever pequenos textos para os jornais da Broadway.**

Tudo o que veio a seguir (rádio, televisão, teatro, revistas) foi o ponto de partida para a comédia (stand up) e para o cinema – realizou mais de 50 filmes.

Não por acaso o seu mais recente livro de 444 páginas (Edições 70, capa de Albert Tang, foto de Diane Keaton, tradução de Rita Carvalho e Guerra) adverte o leitor acerca da importância dos jornais: «Se acreditarmos em tudo o que lemos nos tablóides, merecemos a vida que temos.»

Perto do fim do livro (todo ele a não perder) uma afirmação curiosa («Considero-me sobretudo um escritor e isso é uma bênção dado que um escritor nunca é dependente, nem é contratado para trabalhar, antes gerindo o seu próprio trabalho e escolhendo as suas horas.») e uma conclusão em poucas palavras: «Como resumiria a minha vida? Uma sorte.» Ou dito de outra maneira: «Depois de morto, desconfio de que muito pouca coisa me irá enervar nem mesmo aquele barulho que os vizinhos fazem com o aspirador de folhas.»



JCF



PORTUGUESE CULTURAL CENTRE OF MISSISSAUGA

# Feliz Dia do Canadá

e umas

# boas férias de verão

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

Reservas e marcações (905) 286.1311

Siga-nos nas redes sociais

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

# Vamos lá chamar os bois pelo nome!

Credito: DR

**Augusto Bandeira**  
Opinion



**Não se pode criticar atuação como primeiro-ministro e depois colocar o Sr. numa jarra de cristal.**

Nada me faz ser contra a escolha de António Costa para presidente do Conselho Europeu, até concordo com o apoio do atual primeiro-ministro a essa causa. Como o primeiro-ministro, Luís Montenegro, disse e muito bem, mais vale ter um socialista português do que um alemão ou um espanhol. Todos nós como portugueses devemos de pensar assim, mas depois de ter lido alguns artigos de opinião sobre o assunto e ouvir tantos comentários, eu continuo com a minha opinião firme achando que ele está no caminho

certo, mas vamos lá chamar os bois pelo nome, não vamos agora dar palmadinhas nas costas. Eu em muitos artigos de opinião critiquei o Sr. e continuo com a minha, concordo sim que venha a ser o próximo presidente do Conselho Europeu, mas continua com os seus defeitos, isso não lhe vai retirar a péssima governação que prestou ao país. Vai ser porque é socialista e como se disse, mais vale um português.

António Costa, como todos sabemos, é uma figura central na política portuguesa, ocupou o cargo de primeiro-ministro desde 2015. Na minha opinião foi visto por muitos como um líder capaz e carismático, mas nem tudo foi positivo. Foi um péssimo primeiro-ministro, muitos não concordam, mas há críticas no ar que permanecem, o desempenho como primeiro-ministro foi abaixo do esperado. Começou muito mal, aquela geringonça com a esquerda radical e antieuropeístas foi uma mancha, muitos não gostam de ouvir as verdades, mas

chamemos os bois pelo nome, não venham agora dizer que foi excelente. Nem vale a pena tocar em muitos assuntos, para não falar da péssima equipa que tinha no governo com maioria.

Não nos podemos esquecer de fatores muito importantes, o caso da gestão económica do país, que embora Portugal tenha apresentado um crescimento económico durante parte do seu mandato, esse mesmo crescimento foi insustentável e dependeu de fatores externos, como o turismo, e as reformas estruturais necessárias para garantir um crescimento sustentável não existiram. Foi em grande parte um fracasso, medíocre. Outra área que deixou péssima e um caos foi a gestão das infraestruturas e do sistema de saúde - problemas em hospitais públicos, falta de recursos e longas listas de espera etc., a resposta de Costa a essas questões foi inadequada, com muitas promessas não cumpridas e uma falta de visão a longo prazo para resolver esses

problemas estruturais. Se for para presidente do Conselho Europeu com a mesma política como governou o país vai deixar uma péssima imagem.

A peça de teatro que provocou a sua demissão foi tudo a seu jeito, ele queria que assim fosse, ele apalpou e viu o trampolim para saltar para uma posição de destaque na União Europeia. A ambição europeia de Costa influenciou as decisões políticas internas, focou-se demasiado em políticas populares. Eu acho que há muitos a elogiar as conquistas, mas há mais críticos apontar as falhas, mas o futuro e a história julgarão se Costa foi e continuará a ser um líder eficaz ou um primeiro-ministro que deixou muito a desejar. Neste momento, Portugal tem um primeiro-ministro a olhar pelo povo, chama-se Montenegro.

Bom fim de semana.

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

Global  
DURHAM

Sábado às 10h30 e Domingo, às 10h

Citytv

Sábado às 7h30 da manhã



# HAPPY CANADA DAY FROM YOUR ONE-STOP SHOP!



Have your aggregates and supplies delivered with your bin



Deliver your equipment with your bin



Rent the tools and equipment with your supplies

WASTE MANAGEMENT  
416-762-5555

BUILDING SUPPLIES  
416-658-8300

EQUIPMENT & RENTALS  
416-658-1316

[sensogroup.ca](http://sensogroup.ca)



HAPPY CANADA DAY

**Join us in celebrating Canada Day as we commemorate our country and the contributions workers have made to the strength and prosperity of our nation.**



BPA Group is a leading-edge financial services company dedicated to providing professional administrative, custodial, consulting and trust management service, for our members and their families.



Customer Service | Accountability | Innovation

[bpagroup.com](http://bpagroup.com)

# Ed Graça reflete sobre três décadas ao leme do Centro Abrigo

**Após 32 anos a liderar uma equipa de 175 funcionários diferentes no Centro Abrigo, o Diretor Executivo Ed Graça foi a única presença consistente. Tornou-se a base estabilizadora da agência. No mundo de hoje, é raro que um indivíduo possa colocar um selo tão cativante numa organização.**

No entanto, o tempo não pára para ninguém, uma vez que foi anunciado no início deste mês que o Sr. Graça se irá reformar do Centro Abrigo na sexta-feira, 28 de junho de 2024.

“Tem sido uma honra e um privilégio para mim fazer parte do Centro Abrigo durante todos estes anos”, disse Ed Graça, “A agência tem sido uma parte importante da minha vida durante tanto tempo. Vou sempre estimar as pessoas com quem trabalhei acima de tudo. Particularmente os membros do pessoal, todos os diversos Conselhos de Administração e os nossos muitos voluntários. Vou-me embora apenas com sentimentos positivos e memórias felizes, apesar de alguns dos desafios que enfrentámos ao longo dos anos.”

Como alguém que evitou as luzes da ribalta, Ed Graça preferiu causar impacto diariamente nos bastidores, trabalhando silenciosa e diligentemente para garantir que a agência funcionava da forma mais eficiente possível e ajudava o maior número de pessoas possível.

“Estou extremamente orgulhoso das nossas realizações, talvez nenhuma mais do que ter sido nomeada Agência Âncora da United Way Greater Toronto. Mas ao

longo de todo este tempo, nunca foi sobre mim, foi sempre sobre nós,” disse o Sr. Graça.

“Ajudar a comunidade, a nossa equipa a fazer a diferença para as pessoas necessitadas, é o que me é mais caro.”

No final de 1989, estavam em curso conversações para criar o Abrigo devido à procura de assistência a mulheres da comunidade de língua portuguesa que enfrentavam violência de género. O Sr. Graça estava ciente da posição, mas um acontecimento em dezembro de 1989 mudou a sua vida. O tiroteio em massa na École Polytechnique de Montréal, onde 14 mulheres foram assassinadas e outras 10 ficaram feridas, tornou-se o ponto de viragem na vida de Ed. “Se essa tragédia não tivesse acontecido, provavelmente não me teria candidatado ao lugar. Mas queria que a minha filha pequena e o meu filho bebé crescessem numa sociedade igualitária e segura. Pensei que, de alguma forma, poderia ajudar a acabar com a violência sem sentido que acontece às mulheres.”

O que começou por ser um compromisso de dois anos transformou-se em 32 anos. “O que as pessoas não se apercebem é que tive vários empregos ao longo dos anos”, diz o Sr. Graça. “Sim, o título de Diretor Executivo manteve-se inalterado, mas cada ano trazia consigo novos desafios, financiamento, volumes de clientes e questões de pessoal, por exemplo. Nenhum ano é igual ao outro. O trabalho é fluido e dinâmico. Já estivemos em três locais diferentes e mais do que



uma vez pensei que esta agência poderia ter de fechar as portas devido à falta de financiamento.”

Com a nova liderança da Sra. Paula De Jesus e da Sra. Gila Raposo a assumir o cargo de Co-Diretoras Executivas da Abrigo a 2 de julho de 2024, o Sr. Graça vê um futuro brilhante para a agência. “Claramente, a Paula e a Gila têm a formação, a

experiência e a especialização em violência doméstica e outras questões de serviço social para tomar as rédeas e aproveitar a oportunidade que têm. A Abrigo está em boas mãos e sei que o excelente trabalho desta agência continuará por muitos anos no futuro.”

ABRIGO/MS

## LEÃO D'OURO

RESTAURANT | PATIO | TAKE-OUT



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

## CANADÁ



## Militares canadenses planeiam a evacuação de 20.000 pessoas do Líbano

O comandante militar de topo do país afirma que foram elaborados planos de evacuação de contingência para retirar cerca de 20.000 canadenses do Líbano, caso surjam combates em grande escala entre Israel e o Hezbollah, mas que esses planos dependem fortemente do apoio dos aliados.

General Wayne Eyre, chefe do Estado-Maior das Forças Armadas, fez estas observações numa ampla entrevista de despedida à CBC News, na quarta-feira (26), antes da sua reforma no próximo mês. “Não o podemos fazer sozinho”, disse Eyre. “Será um esforço de coligação e estamos fortemente ligados - muito fortemente - aos nossos aliados”.

Eyre referiu que, em termos de resposta do governo canadense, a Global Affairs Canada é a responsável, mas os líderes militares aliados que terão de efetuar a evacuação reuniram-se na terça-feira (25) para discutir o que está disponível e como pode ser feito em segurança. Na terça-feira (25), a Ministra dos Negócios Estrangeiros,

Mélanie Joly, avisou os canadenses para abandonarem o Líbano o mais rapidamente possível. Na sequência de uma conversa recente entre Joly e o seu homólogo israelita, Israel Katz, os meios de comunicação social israelitas informaram que o Canadá estava a considerar a possibilidade de evacuar até 45 000 pessoas.

A escala da retirada dos não-combatentes do Líbano é algo que preocupa os planeadores militares, disse Eyre, observando que “o número que estamos a considerar é um pouco superior a 20.000, e com base em [dados] históricos, o que fizemos em 2006”.

Há dezoito anos, durante um período de duas semanas em julho, quase 15.000 pessoas - a maior parte das quais canadenses - foram evacuadas do Líbano após o início da guerra entre Israel e o Hezbollah. Apesar da preparação, Eyre reconheceu que está “muito preocupado” com a perspectiva de uma guerra entre Israel e o grupo militante sediado no Líbano este verão.

CBC/MS

## Artista de Toronto diz ter perdido 2 milhões de dólares

Alijan Alijanpour conheceu Arash Missaghi quando este lhe encomendou uma pintura persa, em miniatura, da sua falecida mãe por 50.000 dólares, há uma década.

Missaghi pagou essa encomenda e mais algumas - ganhando a confiança do artista canadense iraniano de renome internacional. Mas desde então, Alijanpour, 68 anos, alega que Missaghi roubou o trabalho da sua vida: 38 pinturas, no valor total de mais de um milhão de dólares, que lhe levaram mais de 20 anos a concluir, segundo a sua ação judicial. Diz também que Missaghi o deixou afogado em dívidas de uma hipoteca de 1,2 milhões de dólares que, segundo ele, Missaghi orquestrou e forjou em seu nome.

Missaghi e Samira Yousefi foram baleados e mortos no escritório de Missaghi em Toronto na semana passada por um homem chamado Alan Kats, que depois se suicidou. A viúva de Kats, Alisa

Pogorelovsky, disse que o marido “não conseguiu lidar com a perda das nossas poupanças e foi isso que levou a este trágico acontecimento”. Pogorelovsky partilhou uma nota deixada por Kats, com o nome dos dois que mais tarde matou e de outros, que dizia: “Impeçam estes criminosos de destruir a vida das pessoas”.

No início deste ano, o casal processou Missaghi, Yousefi e outros depois de ter perdido 1,28 milhões de dólares numa alegada fraude hipotecária.

Peter Smiley, um advogado civil de Toronto que começou a trabalhar em casos contra Missaghi em 2018, disse que a tragédia da semana passada “foi o resultado quase inevitável de décadas de inação institucional”. “Trata-se de questões criminais que, em virtude da inação da polícia e da inação da Coroa, foram forçadas a entrar no sistema de justiça civil”, afirmou.

CBC/MS

## Após a surpreendente derrota nas eleições intercalares Trudeau precisa de se reunir com a bancada

Um número crescente de deputados liberais afirma que a bancada nacional tem de se reunir o mais rapidamente possível para discutir as consequências da dura derrota eleitoral em Toronto e que a reunião não pode esperar até ao retiro previsto para o final do verão. Um deputado liberal disse à CBC News que, se a bancada esperar até à reunião do início de setembro para se reagrupar e fazer o reset, “estaremos a escrever o nosso obituário”.

Paul’s alimentou as conversas no seio da bancada liberal sobre as perspetivas futuras do partido, a sustentabilidade da liderança de Justin Trudeau e a eficácia da equipa política que rodeia o primeiro-ministro.

Apesar de alguns ministros terem apoiado publicamente o primeiro-ministro esta semana, nos bastidores, os membros da bancada estão a desabafar as suas frustrações. Num número crescente de mensagens de texto e telefonemas em grupo, os deputados estão a discutir as suas opções depois de terem perdido a sua primeira corrida a Toronto desde que formaram governo em 2015.

“Investimos tudo o que tínhamos e mesmo assim perdemos”, disse um segundo deputado liberal. “Isto é um desastre total”. Os deputados falaram com a CBC News sob a condição de não serem identificados.

Um outro membro da bancada liberal sugeriu que a derrota pode ter sido uma coisa boa, porque poderia forçar o Gabinete do Primeiro-Ministro a reconhecer que a atual combinação de estratégia e política não está a funcionar.

Fontes disseram à Radio-Canada que funcionários da equipa de Trudeau telefonaram aos membros do caucus para obter feedback sobre a direção do partido após a derrota surpresa do candidato liberal Leslie Church para o candidato conservador Don Stewart.

Mas vários deputados expressaram surpresa e decepção pelo facto de a liderança do partido ainda não ter organizado sequer uma reunião virtual da bancada nacional.

O mesmo deputado disse que, em última análise, cabe a Trudeau decidir se fica ou sai, mas acrescentou que um novo líder poderia dar vida ao partido. “Será que [Trudeau] quer que o seu legado seja não só o declínio, mas também a destruição do Partido Liberal?”

CBC/MS



Credito: DR

## Encerramento do Centro de Ciência de Ontário Gabinete de arquitetura responsável reclama

A empresa do falecido arquiteto que desenhou o Centro de Ciência de Ontário afirma que a decisão da província de fechar imediatamente as portas devido a um problema no telhado foi “absurda” e motivada por questões políticas e não por questões de segurança.

Brian Rudy, sócio da Moriyama Teshima Architects, disse que a notícia do encerramento abrupto do centro de ciências na semana passada os deixou “estupefactos”. “É absurdo pensar que todo o edifício precisa de ser imediatamente encerrado”, disse Rudy à The Canadian Press. “É óbvio que se trata de uma jogada política”.

Raymond Moriyama, falecido no ano passado, concebeu o centro de ciências que abriu em 1969 numa ravina perto do braço oeste do rio Don, na zona leste de Toronto.

Numa conferência de imprensa convocada à pressa na passada sexta-feira (21), o Ministério das Infraestruturas de Ontário anunciou que o centro de ciências iria encerrar às 16 horas devido a preocupações de saúde e segurança relacionadas com o telhado.

O encerramento provocou a indignação dos residentes locais, dos amantes da ciência e dos políticos da oposição. Muitos apelaram ao governo para inverter o rumo.

A província culpou a falha dos painéis do telhado feitos com um material chamado betão celular autoclavado reforçado, uma

forma leve de betão que era popular nos anos 60 e 70. O governo disse que agiu rapidamente depois de ter recebido um relatório de um engenheiro no início da semana que descrevia os problemas com o telhado. A direção do centro de ciência decidiu encerrar a instituição. O relatório, elaborado pela empresa de engenharia Rimkus Consulting, não recomendava o encerramento imediato.

Alguns painéis do telhado estão em risco de desabar e a Ministra das Infraestruturas, Kinga Surma, disse que os engenheiros disseram aos funcionários do governo que o telhado deveria ser substituído na sua totalidade. Isso levaria de dois a cinco anos e custaria mais de \$ 40 milhões. Surma disse que se tratava de uma questão de saúde e segurança e que não iria “arriscar a segurança dos trabalhadores e das crianças”.

CBC/MS



Credito: DR



LOCAL

## Indigenous Peoples Month, National Indigenous Peoples Day & Sunrise Ceremony

O mês de junho no Canadá foi oficialmente reconhecido como **Indigenous Peoples Month (Mês dos Povos Indígenas)**, desde 2009, em reconhecimento à rica história, herança, resiliência e diversidade das Primeiras Nações, Inuit e Povos Métis em todo o Canadá. É também um lembrete para ouvir e amplificar as histórias e experiências das vozes indígenas, bem como garantir que estabeleçamos parcerias com as comunidades indígenas e ajudar a dar continuidade a tão almejada reconciliação.

Ao longo do mês, todos os canadenses são chamados a aprender sobre a história das Primeiras Nações, Inuit e Métis e aproveitar ainda a oportunidade de aprender mais sobre as suas identidades, as suas culturas vibrantes e distintas e as suas belas línguas.

Vários eventos acontecem por todo o país durante o mês de junho.

### National Indigenous Peoples Day & Sunrise Ceremony

O dia 21 de junho é o National Indigenous Peoples Day (Dia Nacional dos Povos Indígenas).

Este é um dia de significado cultural para as Primeiras Nações, Inuit e Métis. A cidade de Toronto proclamou pela primeira vez o Dia Nacional dos Povos Indígenas em 1998, e em 2017, instalou cinco bandeiras indígenas na Praça Nathan Phillips.

Para marcar o Dia Nacional dos Povos Indígenas, uma Cerimónia do Nascer do Sol foi realizada às 5h30 da manhã de sexta-feira (21) na Nathan Phillip Square, em Toronto.

Todos os anos, a capital de Ontário, assinala este dia com uma cerimónia do nascer do sol, onde todos são convidados a reunir-se para oferecer intenções e orações ao Criador e agradecer por toda a criação e por Mino Baamodziwin (A Boa Vida). A cerimónia é realizada em torno de um Fogo Sagrado e consiste em diversos elementos cerimoniais de significado cultural para os Povos Indígenas, como morangos, água e o uso de sálvia para limpeza.

O momento também marca o início do verão no Hemisfério Norte com o solstício de junho. Por gerações, muitos povos indígenas e as comunidades celebraram a sua cultura e herança neste dia ou próximo dele, devido à importância do solstício de verão como o dia mais longo do ano.

### Junho é o mês dos povos indígenas: O que podemos fazer?

A Biblioteca Pública de Toronto organiza celebrações indígenas, um festival de culturas e herança para celebrar a herança das Primeiras Nações, Inuit e Povos Métis, apresentando narrativas e literatura indígena, bem como discussões sobre história e questões atuais. Leia os apelos à ação da Comissão de Verdade e Reconciliação.

Leia o Inquérito Nacional sobre Mulheres e Meninas Indígenas Desaparecidas e Assassinadas e Solicita Justiça.

Leia o primeiro Plano de Ação de Reconciliação da cidade de Toronto, que orientará suas ações em direção à verdade, justiça e reconciliação de 2022 a 2032. Leia Literatura Indígena disponível na Biblioteca Pública de Toronto e on-line. Assista a filmes produzidos por indígenas por meio da rica coleção on-line de cinema indígena do National Film Board of Canada. O site oferece streaming gratuito de mais de 200 títulos de filmes. Saiba mais sobre organizações, eventos e pesquisas indígenas por meio do Portal Indígena Tkaronto

Apoie empreendedores e empresas indígenas. Explore itens exclusivos de artesãos

indígenas e livros sobre a história indígena disponíveis na Loja do Museu de História de Toronto. Siga nas redes sociais usando #IndigenousPeoplesDay #IndigenousPeoplesMonth.

Em nota pessoal, esta foi a minha primeira Cerimónia do Nascer do Sol, fazer parte desta celebração às 5h30 da manhã, foi para mim um momento especial. Acredito que não importa de onde você venha, lembre-se de agradecer por essas terras, pelos povos que chegaram antes de nós.

O que é maravilhoso disso tudo é que podemos compartilhar essas lindas cerimónias com todas as pessoas que vivem ou estejam de passagem no Canadá.

Estas são as coisas que temos que fazer para que o Canadá comece a compreender o que é ser canadense e agregar as nossas culturas de origem e juntos, respeitosa e multicultural nação ao lado de todos os povos indígenas.

Texto e fotografia: Francisco Pegado

## Consulado-Geral de Angola em Toronto reúne com a comunidade

O Consulado-Geral de Angola em Toronto, representado pelo **Cônsul-Geral de Angola na capital de Ontário, Embaixador Mateus Barros José**, reuniu-se com a comunidade angolana radicada no Canadá, num encontro virtual que aconteceu no sábado, 15 de junho.

O encontro, o primeiro do género, teve como objetivo fazer um balanço do primeiro ano do Consulado Geral de Angola

em Toronto, inaugurado a 5 de junho de 2023, auscultar a comunidade, colher opiniões e sugestões para a melhoria das atividades e o funcionamento do consulado.

Foi um encontro aberto a todos os interessados onde vários membros da comunidade puderam partilhar as suas inquietações e sugerir algumas ideias para o bom funcionamento do consulado.

Foi também uma porta aberta para aproximar o cidadão ao consulado e me-

lhorar as relações com todas as associações angolanas no Canadá. Participaram do evento o representante máximo do governo angolano no Canadá, Mateus Barros José, funcionários do consulado e membros da comunidade angolana no Canadá.

Texto e Fotografia: Francisco Pegado.



Cônsul-Geral de Angola na capital de Ontário, Embaixador Mateus Barros José

## PORTUGAL



## Ministério Público

JN

## Ministra da Justiça quer que próximo procurador geral da República “ponha ordem na casa”

A ministra da Justiça, Rita Alarcão Júdice, admite que há uma “certa descredibilização” do Ministério Público e quer que o próximo procurador-geral da República inicie “uma nova era” e “ponha ordem na casa”.

Em entrevista ao programa “Justiça Cega”, da Rádio Observador, a ministra garante que o Governo não tem dúvidas sobre o perfil para o novo procurador-geral, que terá de ser de liderança. Escusou comentar o trabalho da atual procuradora-geral da República, Lucília Gago, que foi indicada por António Costa e nomeada por Marcelo Rebelo de Sousa, mas diz que o Governo quer iniciar “uma nova era”.

Rita Alarcão Júdice considera que houve “uma certa descredibilização e algum ruído” à volta do Ministério Público, defendendo a importância da sua “capacidade e credibilidade” para “o bom funcionamento da Justiça”. “E, por isso, é essencial ter alguém que possa restituir essa confiança”, insiste.

Diz igualmente que o próximo procurador-geral tem também de ter um perfil de comunicação: “Os tempos modernos já não se compatibilizam com a ideia de que podemos estar fechados nos nossos gabinetes e não comunicarmos com os cidadãos nas sedes próprias”, afirma.

Quanto ao Conselho Superior do Ministério Público, diz que deve cumprir as suas competências de escrutínio, atuando “se existir alguma suspeita de que determinada investigação, determinado procurador, foi para além do exercício dos seus direitos”.

“Não vejo ninguém preocupado com essa falta de controlo interno. Mas esse escrutínio interno também tem de existir. Há um Conselho Superior do Ministério Público que também deve atuar se existir alguma suspeita de que determinada investigação, determinado procurador, foi para além do exercício dos seus direitos. Todos estamos sujeitos a escrutínio e todos --- procuradores, juízes, advogados, etc. --- temos de cumprir com as normas que são aplicadas”, afirma.

JN/MS

## Clínica de estética

JN

## ASAE apreende botox contrafeito em clínica estética de Lisboa

Uma operação de fiscalização da Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE) a uma clínica estética em Lisboa detetou fármacos suspeitos de serem contrafeitos, vários aparelhos médicos e indícios da prática de atos sem qualificação médica. Foi aberto um inquérito-crime e a responsável foi constituída arguida.

A inspeção à clínica, com forte presença nas redes sociais, apreendeu diversos artigos, incluindo medicamentos e “dispositivos médicos e de aparatologia utilizados para a prática de cuidados de saúde estéticos, sem que, aparentemente, existisse a habilitação exigida para a prática de tais atos por parte da exploradora da atividade”. Nomeadamente, uma máquina laser para a remoção de tatuagens, uma máquina utilizada em cavitação e outro utilizada em criomodelagem.

Perante os indícios encontrados, foi instaurado um inquérito crime pelo ilícito de usurpação de funções médicas à responsável da clínica que foi constituída arguida e ficou sujeita a termo de identidade e residência. A ASAE acrescenta ainda que, entre os artigos apreendidos, consta toxina botulínica - botox - com fortes suspeitas de se tratar de um medicamento com origem contrafeita, tendo em conta as características da embalagem e do lote do produto e as indicações do representante legal da marca. O valor total da apreensão ascende a 33 950 euros.

Em comunicado, a ASAE garante que “continuará a acompanhar o fenómeno da intrusão em atos exclusivos para os quais apenas os médicos e/ou outros profissionais de saúde com supervisão médica estão habilitados, promovendo a defesa e proteção da saúde dos consumidores”.

JN/MS

## Educação

JN

## Governo aumenta apoios para estudantes do Ensino Superior

O Ministério da Educação alterou as regras de atribuição de bolsas para abranger mais estudantes do Ensino Superior público já no próximo ano letivo e assim “promover o sucesso” e reduzir o abandono.

Em comunicado, o gabinete de imprensa do Ministério da Educação, Ciência e Inovação (MECI) revela que foi enviado para Diário da República um diploma que vai “adequar e reforçar os programas de bolsas de estudo e apoios financeiros à real situação socioeconómica dos estudantes, promovendo o sucesso e reduzindo o abandono no Ensino Superior”.

O despacho altera as regras para os trabalhadores-estudantes, que, para se candidatarem a bolsa, passam a ver isentos os seus rendimentos “até 14 vezes da retribuição mínima mensal garantida”, explica a tutela.

A possibilidade de atribuição de complemento de alojamento “até 50% dos limites fixados para cada área geográfica para estudantes deslocados não bolseiros, com rendimentos per capita entre 23 e 28 vezes o Indexante dos Apoios Sociais (IAS)” é outra das medidas previstas no diploma.

Também é alargado aos estudantes dos Cursos Técnicos Superiores Profissionais (TÉSP) a atribuição automática de bolsa de estudo, para alunos que cumpram com os critérios exigidos.

Há ainda uma atualização dos valores limite dos complementos de alojamento face ao ano letivo anterior, em linha com a evolução do Indexante de Apoios Sociais, segundo o despacho que regulamenta a atribuição de bolsas.

JN/MS



## Saúde

JN

## INEM rejeita atrasos na assistência médica pré-hospitalar

O Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM) rejeitou atrasos na assistência médica pré-hospitalar, após nova denúncia do Sindicato dos Técnicos de Emergência Pré-Hospitalar (STEPH), que deu exemplos de casos ocorridos em Coimbra e Alverca na terça-feira (25).

Em resposta enviada à agência Lusa, o INEM explicou que, relativamente à situação de Coimbra, um despiste de motociclo com um ferido grave, “foi imediatamente acionada a Viatura Médica de Emergência e Reanimação (VMER) do Centro Hospitalar de Coimbra, ainda no decorrer da triagem telefónica”. “A vítima recebeu os cuidados de que necessitava muito rapidamente, não se verificando qualquer atraso na assistência médica pré-hospitalar”, salienta o INEM.

O STEPH apontou, entretanto, mais o caso de um cidadão de 36 anos que sofreu um acidente de mota, em Coimbra, que entrou em paragem cardíaca e teve de esperar por uma ambulância de Condeixa, a mais de 20 minutos de distância.

O STEPH assinalou também o caso de uma chamada feita às 18.28 horas de ter-

ça-feira (25) para uma vítima em paragem cardíaca que foi atendida no CODU às 18.45 horas e sublinhando que apenas às 18.53 horas chegou ao local o primeiro meio de emergência. Segundo o sindicato, a vítima acabou por morrer.

O STEPH lembrou ainda as declarações da ministra da Saúde na última audição na comissão parlamentar de Saúde, durante a qual Ana Paula Martins disse estar a estudar mudanças na liderança do INEM, considerando fundamental refundar este organismo.

Também hoje, a Sociedade Portuguesa de Emergência Pré-Hospitalar (SPEPH) manifestou-se apreensiva com “um sistema que se apresenta com manifestas debilidades”, afirmando que “desde há décadas” não tem ocorrido qualquer “evolução - quer técnica quer científica - significativa”.

O Ministério da Saúde anunciou no início do mês a realização de uma auditoria administrativa e financeira ao INEM e, na última audição no parlamento, a ministra explicou que pretende “perceber exatamente” vários processos, nomeadamente a contratação de helicópteros e ambulâncias e ajustes diretos no instituto.

JN/MS



## Astúrias

JN



Credito: DR

## Princesa das Astúrias faz visita oficial a Portugal a 12 de julho

A princesa das Astúrias visita Portugal no dia 12 de julho, anunciou a Presidência da República Portuguesa, que sublinha tratar-se da primeira deslocação oficial ao exterior da filha mais velha do rei de Espanha, Felipe VI.

“A convite do Presidente da República, Sua Alteza Real a Princesa das Astúrias visitará Portugal no próximo dia 12 de julho. Na sua primeira deslocação oficial ao exterior, Dona Leonor de Borbón y Ortiz, herdeira da coroa, será recebida no Palácio de Belém pelo Presidente Marcelo Rebelo de Sousa”, anunciou o Palácio de Belém.

Numa nota publicada na página oficial da Presidência da República, detalha-se que “o programa desta visita terá um enfoque particular na proteção do ambiente e

na conservação dos oceanos, temas prioritários para Portugal e Espanha”.

“A escolha de Portugal como destino da primeira viagem oficial ao estrangeiro de Sua Alteza Real a Princesa das Astúrias reflete e fortalece os laços de fraternidade e proximidade que unem os dois países”, lê-se ainda na mesma nota.

Num comunicado divulgado em Madrid, o Governo espanhol sublinhou igualmente que esta será a primeira viagem oficial ao estrangeiro da herdeira da coroa e os laços que unem Portugal e Espanha.

A princesa das Astúrias viajará com o ministro dos Negócios Estrangeiros de Espanha, José Manuel Albares, que acompanhará toda a visita em conjunto com o homólogo português, Paulo Rangel, segundo o mesmo comunicado.

JN/MS

## Investimento

JN

## Anúncios fraudulentos apelam a investimento em ações da Galp

A Comissão do Mercado de Valores Mobiliários (CMVM) alerta para a circulação nas redes sociais e websites de anúncios fraudulentos que apelam a um eventual investimento em ações da Galp Energia.

Estes anúncios, associados à mensagem “Todos os portugueses têm a oportunidade de comprar 10 ações Galp por apenas 250 euros e receber dividendos mensais regulares de 3000 euros” ou mensagens similares, pedem dados pessoais para posterior contacto e apresentação de investimentos, esclarece o regulador do mercado num comunicado divulgado.

Além disso, a CMVM afirma que os anúncios “não identificam”, nomeadamente, qual a “entidade responsável” pelo mesmo, situação que “não está de acordo” com o regime legal aplicável em Portugal à prestação de serviços de investimento e à sua publicitação, nos termos do Código da Publicidade e do Código dos Valores Mobiliários.

Estes anúncios também “não são promovidos” pela entidade emitente, Galp Energia, que tem ações admitidas à negociação na Euronext Lisbon e é sujeita à supervisão da CMVM, adianta.

A CMVM adverte os investidores para os riscos associados à prestação da informação solicitada pelo anúncio, uma vez que estes podem “inadvertidamente” estar a “partilhar dados pessoais” e a incorrer em “risco de fraude”. Também adverte os potenciais investidores de que, antes de contratualizarem qualquer produto financeiro e investimento, devem verificar se a entidade que oferece estes serviços de investimento está autorizada a exercer atividade

em Portugal, consultando a lista de intermediários financeiros autorizados a prestar serviços no país.

Por último, o regulador do mercado esclarece que o investimento em ações “não tem um rendimento garantido associado”, já que depende sempre da distribuição de dividendos pela sociedade e da evolução do preço das ações.

JN/MS



Credito: DR

**FERREIRA KOACH**  
IMMIGRATION SERVICES

CONHECEDORES ABSOLUTOS DAS LEIS DE IMIGRAÇÃO

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

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

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

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



# LiUNA!

## Local 506

[www.local506.ca](http://www.local506.ca)



*Wishing our members and their families a Happy Canada Day!*



### EXECUTIVE BOARD

**CARMEN PRINCIPATO**  
BUSINESS MANAGER

**TONY DO VALE**  
SECRETARY-TREASURER

**ROLY BERNARDINI**  
PRESIDENT

**MILTON MEDEIROS**  
EXECUTIVE BOARD MEMBER

**SAVERIO REPOLE**  
RECORDING-SECRETARY

**LUIS PIMENTEL**  
VICE-PRESIDENT

**FABRIZIO MASSARI**  
EXECUTIVE BOARD MEMBER

**REGIONAL  
ORGANIZING CO-ORDINATOR**

**ELIO TOPPAN**

**OPERATIONS MANAGER**

**ISABELLA COSTANZO**

**LEGAL COUNSEL**

**RYAN EHRENWORTH**

**DISPATCHER**

**HARDY JALLOH**

**COMPLIANCE CONTROL OFFICER**

**RENATO TAGLIONE**



### BUSINESS REPRESENTATIVES

MIKE BETTENCOURT

MAMADOU BAH

JOE FURTADO

JOHN WALKER

MARGO MELO

ROCCO CHIAVUZZO

ANTHONY DO VALE

MAURO MAGLIOCCHI

DANNY CHIEFFALLO

CONNOR MACDONALD

### SUPPORT STAFF

PATRICIA LUM

MONIQUE SERINO

NATALIY KRASKOVSKY

MISHEL BIRFIR

NICOLE PIETRANGELO

ADRIANNA DO VALE

LILY MEDEIROS

JULIA ALICANDRO

3750 Chesswood Drive, Toronto, ON M3J 2W6

**Tel:** 416.638.0506 • **Fax:** 416.638.1334 • **Website:** [www.local506.ca](http://www.local506.ca)

Labourers'  
International  
Union of  
North America

# LiUNA!

*Ontario Provincial District Council*

# HAPPY CANADA DAY



**Jack Oliveira**  
Business Manager

**Joseph S. Mancinelli**  
President

**Luigi Carrozzi**  
Secretary-Treasurer

**Carmen Principato**  
Vice President

**Robert Petroni**  
Recording Secretary

**Brandon MacKinnon**  
Executive Board Member

**Terry Varga**  
Executive Board Member

---

[liunaopdc.ca](http://liunaopdc.ca)

## MUNDO



## Evereste

JN

## Degelo no Evereste expõe corpos de montanhistas

**As alterações climáticas estão a diminuir a neve e o gelo das encostas do Evereste, expondo cada vez mais os corpos de centenas de montanhistas que morreram a perseguir o sonho de chegar ao cume da montanha mais alta do mundo. O lixo também fica a descoberto.**

Cinco corpos congelados, ainda por identificar, foram recuperados este ano por uma equipa de montanhistas, como parte de uma campanha de limpeza das montanhas do Evereste e dos picos adjacentes Lhotse e Nuptse, do Nepal - uma tarefa reportada pela imprensa local, que as autoridades descrevem como difícil e perigosa. O grupo, que arriscou a vida para levar os cadáveres para solo firme, demorou várias horas para remover o gelo com machados, usando, por várias vezes, água a ferver para facilitar o processo.

A expedição levou à recuperação de um corpo envolto em gelo até ao tronco, ao fim de 11 horas de trabalhos. “É extremamente

difícil. Tirar o corpo de lá é uma parte, trazê-lo para baixo é outro desafio”, explicou Tshiring Jangbu Sherpa, que liderou a operação, descrevendo que alguns dos corpos encontrados parecem inalteráveis desde o momento da morte.

De acordo com os dados conhecidos, mais de 300 pessoas morreram no monte Evereste desde o início das expedições, que começaram na década de 1920. Muitos dos corpos foram engolidos por fendas profundas ou permanecem escondidos pela neve. Outros, ainda com os seus coloridos equipamentos de escalada, tornaram-se marcos no caminho para o cume.

A recuperação de cadáveres em grandes altitudes é um tema controverso para a comunidade montanhista: custa milhares de dólares e são necessários até oito alpinistas para cada corpo, que pode pesar mais de 100 quilos, sendo que, em grandes altitudes, a capacidade de uma pessoa transportar cargas pesadas fica gravemente afetada.

JN/MS

## Bolívia

JN

## “Tentativa de golpe de Estado” na Bolívia fracassou. Líder militar detido

**Tanques e soldados fortemente armados invadiram, na quarta-feira (26), a sede do Governo boliviano sob a batuta do comandante Juan José Zuñiga, naquilo que o presidente do país denunciou ser uma “tentativa de golpe de Estado”. O militar foi detido pela Polícia, à saída do quartel-general do Estado-Maior boliviano.**

A detenção, divulgada pela televisão pública da Bolívia ocorreu depois de Juan José Zuñiga, comandante-geral do Exército, agora demitido, ter encabeçado um grupo de soldados que invadiu, com tanques, a sede do Governo, na cidade de La Paz.

A ação levada a cabo pelo dispositivo militar foi considerada uma “tentativa de golpe de Estado” pelo presidente boliviano, Luis Arce, que denunciou “movimentos irregulares” de algumas unidades do Exército e substituiu todo o alto comando militar, levando a que as tropas rebeldes se retirassem. Arce confrontou Zuñiga na porta da Casa Grande del Pueblo, sede do Governo, que foi derrubada por um tanque militar, e ordenou-lhe que os homens que o acompanhavam abandonassem o local. “Recuar todas essas forças é uma ordem”, gritou Luis Arce para Zuñiga, de acordo com a imprensa boliviana.

Zuñiga acusou, por seu turno, de ter sido o chefe de Estado do país a ordenar a operação militar, para “aumentar a sua popularidade”. “No domingo, na escola La Salle, encontrei-me com o presidente e ele disse-me que a situação está muito complicada, que esta semana seria crítica e que seria necessário algo para aumentar a sua popularidade”, disse o comandante ao ser detido, adiantando que perguntou a Arce

se deveria “tirar os veículos blindados” dos quartéis, ao que o presidente terá respondido “tire-os”.

O ministro da Justiça, Iván Lima, negou as alegações de Zuñiga, escrevendo, numa nota publicada na rede social X (antigo Twitter), que o militar estava a mentir para tentar justificar o golpe. E acrescentou que o Ministério Público irá pedir a pena máxima, de 15 a 20 anos de prisão, para Zuñiga, “por ter atacado a democracia e a Constituição”.

A comunidade internacional rejeitou, por unanimidade, a tentativa de golpe de Estado ocorrida na Bolívia e apoiou o presidente, com o secretário-geral da Organização dos Estados Americanos (OEA) a asseverar que a organização não tolerará “qualquer forma de violação da legítima ordem constitucional na Bolívia”. Também a presidente temporária da Comunidade de Estados Latino-Americanos e Caribenhos (Celac) e chefe de Estado das Honduras, Xiomara Castro, convocou uma reunião urgente dos líderes dos países da organização regional para “condenar o fascismo que hoje ataca a democracia na Bolívia”.

O Governo dos EUA garantiu à agência Efe estar a “monitorizar de perto” a situação, apelando à “calma e moderação”, sem mencionar a expressão “golpe de Estado” que Arce tem utilizado.

A União Europeia (UE) também condenou “qualquer tentativa de golpe” e expressou “a sua solidariedade com o Governo e o povo boliviano”, escreveu no X o representante para os Negócios Estrangeiros e a Política de Segurança, Josep Borrell - mensagem partilhada pelo Ministério dos Negócios Estrangeiros português.

JN/MS

## Migrantes

JN

## Rede de tráfico humano transportava migrantes chineses em carros de luxo

**A polícia italiana desmantelou uma rede de tráfico chinesa que usava carros de luxo para contrabandear migrantes para Itália, antes de confiscar os seus passaportes e tratá-los como escravos.**

Os contrabandistas faziam com que os migrantes se apresentassem como “cidadãos asiáticos insuspeitos, bem vestidos, com pouca bagagem, viajando em carros potentes e caros, conduzidos por cidadãos chineses que viviam em Itália há anos e falavam italiano”, disse a polícia em comunicado.

Os investigadores foram alertados para uma possível rede criminosa depois de um cidadão chinês ter sido detido na fronteira entre a Itália e a Eslovénia, em abril, durante inspeções de rotina, e ter sido descoberto que transportava quatro chineses sem documentos. Uma investigação revelou “a existência de um fluxo consistente e contínuo de cidadãos chineses irregulares que, em pequenos grupos, foram transportados para as fronteiras externas da Europa em países (principalmente a Sérvia) onde entraram com isenção de visto”, refere o comunicado. “E depois, a partir daí, foram acompanhados de carro, através da Bósnia, Croácia e Eslovénia, até à fronteira do estado italiano”.

Os migrantes contrabandeados foram transportados para um esconderijo perto de Veneza, onde permaneceram duran-

te um ou dois dias antes de serem levados para áreas de Itália ou de outros países da União Europeia, como França e Espanha.

Os traficantes confiscaram os passaportes no esconderijo e “a partir de então... (eles) foram expostos a exploração severa até que a dívida contraída pela viagem fosse paga”, afirmou o comunicado. Os migrantes foram mantidos “sem qualquer possibilidade de uma vida livre ou semi-livre, sem assistência médica, sem nada além de uma cama e um lugar para trabalhar indefinidamente”, detalhou a Polícia, descrevendo o cenário encontrado como uma espécie de “escravidão”.

A Polícia prendeu nove supostos membros da rede de tráfico durante a operação e identificou 77 migrantes sem documentos, “muitos deles mulheres e alguns menores com idades entre 15 e 18 anos”.

JN/MS

## Migrantes do Haiti

JN

## Mais de uma centena chegam aos EUA a bordo de um veleiro

**Mais de uma centena de migrantes oriundos do Haiti chegaram hoje a Key West, na Flórida, a bordo de um veleiro, anunciaram os guardas de fronteira dos EUA.**

Aquela força, apoiada pela polícia local, prendeu 118 haitianos, disse Samuel Briggs II, um oficial da guarda de fronteira.

Os migrantes afirmaram ter passado sete dias no mar, de acordo com as autoridades locais, citadas pelo diário Miami Herald. A sua chegada acontece num momento em que o Haiti, devastado pela violência de gangues, atravessa uma grave crise humanitária e de segurança.

Em março, o governador republicano Ron DeSantis anunciou o envio de polícias adicionais para Keys, na extremidade sul da Flórida, “em antecipação a um potencial fluxo de migrantes ilegais vindos do Haiti”.

JN/MS



Creditor: DR



Creditor: DR

## China

JN

# Taiwan recomenda a cidadãos que não viajem para China após ameaças de “execução”

As autoridades de Taiwan elevaram, esta quinta-feira (27), o nível de alerta de viagem para a China, aconselhando a população a evitar o país-vizinho, após ameaças de Pequim sobre a possibilidade de “executar” pessoas consideradas “acérrimas defensoras” da independência taiwanesa.

Porta-voz do Conselho de Assuntos Continentais de Taiwan, Liang Wen Chieh, declarou numa conferência de imprensa que este aviso se aplica também a cidades como Hong Kong e Macau e sublinhou a importância de as pessoas não se deslocarem ao continente “a menos que seja estritamente necessário”, noticiou o canal de notícias multinacional de Singapura CNA.

A China, que considera Taiwan apenas mais uma província sob a sua soberania,

criticou duramente o novo Presidente da ilha, Lai Ching Te, que considera um forte partidário do separatismo taiwanês.

O Governo chinês efetuou manobras militares de grande envergadura imediatamente após a tomada de posse de Lai Ching Te, o que fez soar os alarmes em Taiwan e nos Estados Unidos, o principal aliado de Taipé.

Na semana passada, ao anunciar um agravamento das penas previstas no seu Código Penal, a China ameaçou executar os separatistas independentistas de Taiwan em “casos extremos”, o que desencadeou um aumento da tensão entre as partes.

“Se não for necessário irem, então não o façam”, aconselhou Liang, acrescentando que tal não constitui uma proibição de deslocação à China, mas apenas uma “medida de proteção” para os cidadãos de Taiwan.

JN/MS



Credito: DR

## Kosovo

JN

# Autoridades sérvias anulam abertura de festival cultural sérvio-kosovar

As autoridades sérvias anunciaram a anulação da abertura, apenas a algumas horas do seu início, de um festival que promove as trocas culturais entre a Sérvia e o Kosovo.

“Não será autorizado nenhum evento”, indicou, em comunicado, o ministro do Interior sérvio, Ivica Dacic, mas sem precisar se todo o festival, previsto até sábado, foi anulado.

O festival “Miredita, Dobar dan” - “Bom dia” em albanês e sérvio - decorre anualmente e desde há dez anos em Belgrado e em Pristina, a capital do Kosovo. A iniciativa sempre foi criticada por grupos ultranacionalistas sérvios, que têm contestado a sua realização, e também por grupos nacionalistas albaneses. Em 2019, uma manifestação contra o evento degenerou em confrontos, mas o festival nunca foi anulado.

Nos últimos dias, o ministro do Interior sérvio, Ivica Dacic, admitiu a possibilidade da “anulação do festival”, justificada por “riscos de segurança”. A ministra da Família e da Demografia sérvia, Milica Djurdjevic Stamenkovski, fundadora do partido da direita radical SSZ, afirmou, por sua vez, que a realização do festival “atenta à ordem constitucional do país”. O presidente da

câmara municipal de Belgrado, Aleksandar Sagic, também considerou que o festival “questiona a soberania e integridade territorial da Sérvia”.

Na sequência destas declarações, o festival anunciou que não será promovida qualquer iniciativa na sexta-feira, 28 de junho, a data em que a Sérvia evoca a Batalha de Kosovo Polje de junho de 1389, na qual os

sérvios e exércitos aliados foram derrotados pelos otomanos, dando início a 500 anos de ocupação otomana da Sérvia.

As tensões entre a Sérvia e o Kosovo permanecem muito elevadas 15 anos após o final da guerra, na sequência de uma intervenção militar da NATO contra Belgrado em 1999, suscitando receios sobre o reacender do conflito e a abertura de uma

nova frente de desestabilização na Europa enquanto prossegue a guerra na Ucrânia.

A normalização das relações entre a Sérvia e o Kosovo, mediadas pela UE, permanece num impasse, em particular após os confrontos em setembro passado entre uma milícia sérvia e a polícia kosovar que provocou quatro mortos e agravou as tensões na região.

Na sequência deste incidente, a Kfor, a força multinacional da NATO no Kosovo e presente no território desde 1999, reforçou a sua presença no terreno e possui atualmente cerca de 4.800 efetivos.

O Kosovo independente - que a Sérvia considera o berço da sua nacionalidade e religião - foi reconhecido por cerca de 100 países, incluindo os Estados Unidos, que mantém forte influência sobre a liderança kosovar, e a maioria dos Estados-membros da UE, à exceção da Espanha, Roménia, Grécia, Eslováquia e Chipre. A Sérvia continua a considerar o Kosovo como parte integrante do seu território e Belgrado beneficia do apoio da Rússia e da China, que à semelhança de dezenas de outros países (incluindo Índia, Brasil, África do Sul ou Indonésia) também não reconheceram a independência kosovar.

JN/MS



Credito: DR

## Aborto

JN

# Supremo dos EUA volta a autorizar aborto em caso de emergência médica no Idaho

O Supremo Tribunal norte-americano, de maioria conservadora, voltou, esta quinta-feira (27), a autorizar o aborto em caso de emergência médica no estado do Idaho, onde é quase totalmente proibido, ao rejeitar um recurso apresentado pelas autoridades republicanas do estado.

O presidente norte-americano, Joe Biden (democrata), congratulou-se com a decisão, afirmando num comunicado que “nenhuma mulher deve ver negados os cuidados de saúde, ser obrigada a esperar até estar em perigo de vida ou ser

forçada a fugir do seu estado simplesmente para receber os cuidados de que necessita”.

Esta decisão era amplamente esperada depois de uma versão do documento ter sido publicada, por engano, na página na Internet do tribunal. Três juizes conservadores e dois progressistas consideraram que o tribunal tinha “aceitado indevidamente” este recurso contra uma decisão de primeira instância, pelo que levantou a suspensão e remeteu o caso para os tribunais inferiores.

JN/MS



Credito: DR

# Feliz Dia do Canadá

Não há falta de coisas para fazer no Dia do Canadá, desde os festivais de fogo de artifício espalhados pelas cidades até à exploração do ar livre com música ao vivo, desfiles e comidas diversas. Não perca as atividades que se realizam em toda a província. Seleccionamos alguns eventos que podem ser interessantes para si.

Fa Azevedo /David Ganhão / Fotos: DR

## Dia do Canadá no Woodbine Park

Prepare-se para se divertir com o Piquenique do Dia do Canadá da Q107! Vários Tributos Rock & Roll da Q107 das melhores bandas do mundo. A proposta é terminar o Dia do Canadá com este evento, na segunda-feira à noite, com o maior espetáculo de fogo de artifício de Toronto a partir de Ashbridges Bay, ao som de um conjunto “ao vivo” de Rock fantástico. Uma Zona Infantil terá espaço com artes e ofícios, além disso ótimos petiscos, um espaço para bebidas alcoólicas e acima de tudo... muito Rock & Roll!



29 de junho a 1 de julho  
Fogo de artifício no  
Ashbridge's Bay Park - 22:00

Woodbine Park, Toronto  
(Coxwell Ave e Lakeshore Blvd)

## Canada's Wonderland

Com música ao vivo, deliciosa comida canadiana, artistas de rua e muito mais, o Canada's Wonderland celebra o Dia do Canadá. Durante o evento de vários dias, desfrute de duas noites de fogo de artifício, a 30 de junho e 1 de julho, bem como de espetáculos tradicionais indígenas.



28 de junho a 7 de julho  
fogo de artifício  
30 de junho e 1 de julho

Canada's Wonderland  
1 Canada's Wonderland Drive, Vaughan

## Celebration Square, Mississauga

Desfrute de entretenimento ao vivo, diversão em família, “food trucks” e um espetáculo de fogos de artifícios na baixa de Mississauga.



1 de julho - 15:00 - 22:30  
Fogo de artifício - 22:00  
Grátis

Celebration Square  
300 City Centre Drive, Mississauga

## Dia do Canadá em Yonge North York

Um Festival de Doces Canadianos com curadoria do Street Eats Market, terá lugar na praça Mel Lastman, com uma grande variedade de deliciosos doces canadianos. Zona para crianças grátis inclui brinquedos insufláveis, trotinetes elétricas de pelúcia para animais.



1 de julho  
12:00 - 22:00  
Grátis

Mel Lastman Square  
5100 Yonge Street, Toronto

## A pista de skate de Bentway

Debaixo da Gardiner irá acontecer a festa de “Roller Skate”! Espaço para iniciantes e experientes. Uma variedade de DJs ao vivo para animar o dia, food trucks e bar disponíveis. Aluguer de equipamento disponível. Zona para crianças grandes.



Grátis

The Bentway  
250 Fort York Boulevard, Toronto

## Festival Ritmos do Canadá

Desfrute de quatro dias imersivos com comida deliciosa, atividades para todas as idades, programação especial e espetáculos musicais fascinantes de artistas locais e internacionais. Entrada grátis.



29 de junho a 1 de julho  
Grátis

Museu Aga Khan  
77 Wynford Dr, North York

## Centennial Park Toronto Ribfest

O Rotary Club de Etobicoke convida-o a dar início ao verão no Toronto Ribfest anual. O Toronto Ribfest oferece mais do que apenas comida deliciosa. Traga as crianças ao nosso extenso Midway para passeios emocionantes, bandas e artistas talentosos e mais uma variedade de atrações especiais, incluindo dança, espetáculos de magia hipnotizantes e um espetáculo de fogo de artifício ao pôr do sol.



1 de julho  
Fogo de artifício - 22:00  
Grátis

Centennial Park  
1 Colonel Samuel Smith Park Drive,  
Etobicoke

## Dia do Canadá em Aurora

Comece as festividades com Dance in the Park a 30 de junho no Aurora Town Park. Desfrute de uma noite com vendedores de comida, dança e entretenimento ao vivo. Visite o Beer Garden para saborear uma bebida refrescante, organizado pelo Rotary Club de Aurora. Passe pelo Town Park e visite o Aurora Farmers' Market e a Artisan Fair com a Aurora Community Band. Assista ao espetacular Canada Day Parade (desfile do Dia do Canadá), na Yonge Street da Edward Street à Aurora Heights Drive.



30 de junho a 1 de julho  
Canada Day Parade - 10h00  
Grátis

Aurora Town Park - 49 Wells Street  
Lambert Willson Park  
135 Industrial Parkway North

## Firemen's Park, Niagara Falls

Desfrute de música ao vivo, espetáculos interativos para crianças, atividades para todas as idades, comida, vendedores locais e muito mais em Niagara Falls. A entrada é gratuita para este evento de 1 de julho e os autocarros de transporte também!



1 de julho  
11:00 - 16:00  
Grátis

Firemen's Park  
2275 Dorchester Road, Niagara Falls

## Esplanada no St. Lawrence Market

Desfrute de música ao vivo, espetáculos de dança e comida e bebida ao ar livre. A Market Street transformar-se-á numa zona animada, só para peões, desde a Front Street até à The Esplanade, fechada ao tráfego de veículos e cheia de atividade. Este espaço dinâmico servirá como um centro comunitário, um parque urbano e um espaço público vibrante. Quer seja um apreciador de comida, de arte e de música, ou esteja apenas à procura de diversão, o St. Lawrence Market é sempre uma boa opção.



29 de junho - 7:00 - 17:00  
30 de junho - 10 - 17:00  
Grátis

St. Lawrence Market  
92-95 Front St. East, Toronto

## Harbourfront Centre

Festeje na orla marítima com a programação do fim de semana prolongado de julho do Harbourfront Centre, que inclui música, dança, comédia, comida e atividades para toda a família, gratuitas e com bilhetes. Desfrute da programação para todas as idades, como concertos ao ar livre com Tyler Shaw e Choir! Uma noite com a Orquestra Sinfónica de Toronto, um espetáculo de comédia com a premiada comediantes Martha Chaves e muito mais.



28 de junho a 1 de julho  
Grátis

Harbourfront Centre  
235 Queens Quay West, Toronto

# CELEBRATE CANADA



## Governo dos Açores com 16,9 milhões para construir habitações

O Governo dos Açores lançou três concursos para a construção de habitações na Ribeira Grande e Nordeste, na ilha de São Miguel, e na Praia da Vitória, na Terceira, um investimento de 16,9 milhões de euros.

Segundo a publicação em Jornal Oficial, o executivo açoriano (PSD/CDS-PP/PPM) lançou o anúncio para a “construção de 39 habitações e demolições referentes à terceira fase da reconversão urbanística e habitacional do Bairro Nossa Senhora de Fátima”, localizado no concelho da Praia da Vitória.

A obra, cujo preço base é de 7,7 milhões de euros, vai ter um prazo de execução de 15 meses e contar com financiamento do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR).

O Governo Regional também publicou em Jornal Oficial o anúncio para a construção de 52 apartamentos na zona de Trás-os-Mosteiros, na freguesia da Matriz, concelho da Ribeira Grande, com um preço base de 6,7 milhões de euros.

Foi ainda lançado com preço base de 2,5 milhões de euros a “empreitada de construção de 15 moradias nos lotes um a 15 do loteamento da Achadinha”, no concelho do Nordeste, na ilha de São Miguel.

Em 13 de outubro de 2023, na anterior legislatura, o presidente do Governo dos Açores, José Manuel Bolieiro, que continua a liderar o executivo regional, anunciou a construção de 200 habitações e a reabilitação de 201 moradias em São Miguel, num investimento de 37,3 milhões de euros, no âmbito do PRR.

NM

## Empresa de sacos de papel exporta 70% da produção

**Noblepassion, Lda. tem uma faturação anual na ordem dos 2,5 milhões de euros e perspectiva novos investimentos, mas apenas se estiver garantida estabilidade política.**

A fábrica de sacos de papel Noblepassion, Lda., situada no Santo da Serra, exporta pouco mais de 70% da sua produção, maioritariamente para países europeus, como a França e a Alemanha, mas também para os EUA.

Com uma faturação anual na ordem dos 2,5 milhões de euros e uma produção com 1.500 toneladas de papel, Francisco Lopes, um ex-emigrante na Venezuela que viu no regresso à terra-natal uma oportunidade de investimento, mostra interesse em reforçar, no futuro, a aposta na Madeira, mas coloca a estabilidade política como uma condição para que tal se venha a concretizar.

Com cinco anos de existência, esta empresa que tem beneficiado de apoios públicos emprega 21 pessoas e conta com uma nova linha de produção, assente nas novas tecnologias.

Confrontado com o porquê da escolha da Madeira para investir, Francisco Lopes fala nos apoios aos transportes e o valor agregado que conseguem alcançar na Região.

DN/MS



Credito: DR

## AUTONOMIAS

# 1 em cada 6 crianças da Ribeira Grande abandona ou falta à escola

**Uma em cada seis crianças das escolas primárias da Ribeira Grande abandonam ou faltam frequentemente às aulas, revelou o presidente da autarquia açoriana, responsável pelo primeiro plano municipal de combate ao absentismo e abandono escolar da ilha.**

Os Açores são a segunda região da Europa com a maior taxa de abandono escolar precoce (21,7%), um fenómeno que se mede contando os jovens entre os 18 e os 24 anos que deixaram de estudar antes de terminar o ensino secundário.

Na Ribeira Grande, há inúmeros casos de abandono logo nos primeiros anos de escola, observou o presidente da autarquia, Alexandre Gaudêncio, em entrevista à Lusa. À frente do concelho que “lidera as estatísticas pela negativa”, o autarca pediu um estudo que detetou um “fenómeno completamente novo” e preocupante:

“Temos uma taxa de abandono e absentismo no 1.º ciclo de 16%, o que não é de todo comum”. O fenómeno é mais visível nas vilas piscatórias de Rabo de Peixe e Porto Formoso, entre os alunos de famílias mais pobres, muitas a viver em bairros sociais construídos pela autarquia.

Na Escola Básica Integrada de Rabo de Peixe avançam-se explicações para um abandono tão elevado. O presidente do conselho executivo, André Melo, lembrou que o levantamento foi feito “num ano atípico”, no pós-pandemia, depois de os alunos terem estado fechados em casa. Quando as escolas reabriram, os pais continuavam receosos “e o regresso às aulas foi muito gradual”, disse, assegurando que a situação melhorou e que os casos atuais se devem, essencialmente, à emigração.

Ali, as crianças começam a faltar no 5.º ano, mas o “grande problema é no 3.º ciclo”, quando “muitos alunos têm pouca motiva-

ção para vir para a escola”, reconheceu. Em Rabo de Peixe, ninguém estranha ver um aluno a deambular pelos corredores quando deveria estar na aula ou a anunciar que se quer ir embora antes do tempo.

A taxa de abandono escolar precoce nos Açores (21,7%) é quase três vezes superior à média nacional (8%), segundo dados do Instituto Nacional de Estatística. Uma diferença que o sociólogo Fernando Diogo disse que “ninguém consegue explicar” e por isso avançou com um projeto, que tem como hipóteses as características do tecido social dos Açores, onde há mais pobreza e menos escolaridade base da população.

O Governo Regional dos Açores apresentou no mês passado a “Estratégia da Educação” que tem como objetivo reduzir a taxa de abandono escolar precoce de 21,7% para 15% até 2030 e aumentar a percentagem da população com pelo menos o 9.º ano.

NM/MS

## Mais de 205 mil euros para ‘lavar a cara’ à baía de Câmara de Lobos

**A baía de Câmara de Lobos foi alvo de uma intervenção generalizada por parte da APRAM-Administração dos Portos da Região Autónoma da Madeira, que abrangeu a reabilitação do cais e do passeio pedonal de acesso ao mesmo, a organização da área molhada adjacente ao cais e a disciplina do varadouro.**

“Um investimento ligeiramente superior a 205 mil euros, que veio valorizar ainda mais aquela área da cidade”, indica a entidade em comunicado de imprensa.

“A baía de Câmara Lobos tem uma envolvimento que é muito apreciada por turistas e madeirenses, e a nossa preocupação foi essa: Valorizar aquela área, dotando-a de mais e melhores condições para os utilizadores, quer do cais, quer do varadouro, reforçando a sua atratividade em termos paisagísticos”, resumiu a presidente do conselho de administração da APRAM, Paula Cabaço, acrescentando que os trabalhos foram feitos em articulação com a autarquia local.

A responsável, citada na mesma nota, explicou que esta intervenção teve duas componentes: uma de fiscalização e disciplina da área de terrapleno utilizada pelos proprietários das embarcações e outra de empreitada. “Aquela enseada é famosa pela atividade piscatória, e o que fizemos

foi melhorar as condições para os pescadores, dando também espaço para as empresas de turismo operarem. Todos ficam a ganhar, principalmente a cidade de Câmara de Lobos”, insistiu.

Não obstante e, conforme já havia sido noticiado, não se trata de uma opinião consensual. Com vários locais a manifestar a sua indignação, nomeadamente aquando da retirada da embarcação ‘Sá Carneiro’, para muitos um “ícone” ou de um “símbolo” da comunidade piscatória de Câmara de Lobos.

DN/MS



Credito: DR

## Consórcio eGames Lab cria 112 postos de trabalho e investe 29,9 milhões de euros

**O eGames Lab, consórcio de 22 entidades, financiado pelo PRR, que pretende criar um ‘cluster’ para a indústria criativa de videojogos em Portugal, criou 112 postos de trabalho e investiu 29,9 milhões de euros.**

Os resultados já alcançados pelo consórcio vão ser apresentados no primeiro encontro do eGames Lab que vai decorrer no Parque de Ciência e Tecnologia da Ilha Terceira (Terinov), onde estão sediadas duas empresas, a Solvit e a Redcatpig. Segundo o consórcio, financiado pelo Plano de Recuperação e Resiliência (PRR), desde que foi lançado, o projeto já criou 112 postos de trabalho, incluindo 10 nos Açores, e investiu 29,9 milhões de euros, 60% dos quais em atividades de investigação científica e desenvolvimento tecnológico.

O primeiro jogo, Waste Rush, acabou de ser lançado e há vários em produção para lançamento internacional para PC, consolas e ‘mobile’. Pedro Cota salientou que o eGames Lab tem permitido fixar talentos nesta área em Portugal e criar condições para que haja sustentabilidade na indústria dos videojogos, depois de o projeto terminar, em setembro de 2025.

DN/MS

## ÁFRICA



Credito: DR

## Património da Humanidade cabo-verdiano celebra aniversário e crescimento de visitantes

O sítio histórico da Cidade Velha, em Cabo Verde, passou a receber anualmente dez vezes mais visitantes (de 6.000 para 60.000), desde que foi declarado Património Mundial da UNESCO, há 15 anos. O “aumento exponencial” foi destacado pela presidente do Instituto do Património (IPC), Ana Samira Baessa, em entrevista à agência Lusa, onde fez o balanço do percurso como património classificado a nível internacional.

O número inclui turistas estrangeiros, valor considerado “significativo” e que representa uma mais-valia, sem exercer pressão para o sítio histórico, disse. Segundo Ana Baessa, os visitantes são distribuídos ao longo do ano e o grande desafio, agora, é fazer com que deixem “maior benefício” para a comunidade local.

A Cidade Velha, primeira capital cabo-verdiana, fica a 12 quilómetros da cidade da Praia e vive “um momento de viragem”, em que os investimentos vão dirigir-se mais para a requalificação urbana, depois

da recuperação do património e de habitações. Todos os projetos estão alinhados com o reforço dos instrumentos de gestão e com um “plano de salvaguarda” que vai olhar para o património a preservar “em todas as suas dimensões – material, imaterial e arqueológico”.

Ana Samira Baessa considerou que outro dos ganhos nos últimos 15 anos foi a “maior apropriação” da comunidade do seu património, estando “mais consciente” do valor histórico da Cidade Velha e das oportunidades que oferece, em vários domínios.

Descoberta pelo navegador português Diogo Gomes em 1460, foi António da Noli, italiano, então ao serviço da coroa portuguesa, que deu início ao povoamento da localidade, dois anos mais tarde.

Primeira capital do arquipélago de Cabo Verde, até 1770, a Ribeira Grande de Santiago, a 12 quilómetros da cidade da Praia, foi elevada a cidade em 1533, altura em que contava com cerca de 500 habitantes, um quarto dos atuais.

OB/MS

## Mortos em protestos no Quênia Governo envia Exército

O Presidente queniano, William Ruto, promete mão pesada contra os manifestantes que invadiram o Parlamento durante protestos contra um novo projeto de lei que prevê aumentos de impostos. “Não é possível, ou sequer concebível, que criminosos que se fazem passar por manifestantes pacíficos possam aterrozizar o povo”, afirmou Ruto. O chefe de Estado acrescentou que o debate sobre o tema dos impostos foi sequestrado por “pessoas perigosas”.

Nas ruas da capital queniana, Nairobi, os manifestantes clamavam “Ruto tem de sair, Ruto tem de sair!”. Alguns manifestantes, a maior parte jovens, invadiram o Parlamento, e a polícia disparou contra eles. A agência noticiosa EFE confirmou pelo menos 14 mortes na capital. Dezenas de pessoas ficaram feridas. Algumas zonas do Parlamento foram incendiadas; os manifestantes partiram móveis e janelas.

O ministro da Defesa queniano, Aden Duale, mobilizou o exército para responder “à emergência de segurança causada pelos

protestos violentos em andamento em várias partes da República do Quênia, resultando em destruição e violação de infraestrutura crítica”. O protesto de milhares de jovens começou de forma pacífica, em Nairobi e noutras cidades do país.

Com o novo projeto de lei, o Governo tenciona encaixar cerca de 2,7 mil milhões de dólares em impostos para pagar as dívidas do Estado. Mas os manifestantes temem o agravamento da pobreza no país.

Em comunicado, a União Africana expressou uma “profunda preocupação” com a violência no Quênia, apelando à calma no país.

As embaixadas de 13 países ocidentais, incluindo os Estados Unidos e a Alemanha, mostraram-se “chocadas” com “as cenas presenciadas em frente ao Parlamento queniano”. Os países lamentam “a trágica perda de vidas e ferimentos sofridos, inclusive pelo uso de munições reais”. Apelam ainda à “contenção de todas as partes”, encorajando “todos os líderes a encontrar soluções pacíficas através do diálogo construtivo”.

DW/MS



Credito: DR

## Primeiro contingente das forças de segurança deixa o Quênia para proteger o Haiti

O presidente queniano, William Ruto, realizou uma breve cerimónia de apresentação da bandeira nacional na Academia de Polícia de Embakasi, em Nairobi, antes da partida do primeiro batalhão para o Haiti. Ruto lembrou aos seus homens a “responsabilidade” e a importância de “respeitar os direitos humanos” na pesada tarefa de luta contra a violência no Haiti.

Segundo fonte próxima à polícia, outros 400 policiais deverão juntar-se ao primeiro contingente em duas semanas.

A iniciativa de Nairóbi é apoiada pelo presidente americano, Joe Biden, que fala de um “esforço histórico a favor da polícia nacional haitiana”. A Human Rights Watch (HRW) e várias outras ONG de direitos humanos recordam que a polícia queniana tem sido repetidamente acusada de uso excessivo da força e execuções extrajudiciais.

Desde outubro de 2023, o Quênia tem luz verde das Nações Unidas para realizar no Haiti uma operação com o objetivo de combater os grupos armados, que controlam 80% da área metropolitana de Porto Príncipe. O destacamento dos agentes da

polícia queniana foi aprovado por uma resolução do Conselho de Segurança da ONU, mas a decisão provocou imediatamente uma reação por parte da oposição local.



Credito: DR

## PR guineense encerra parte da fronteira com Senegal devido a conflitos entre comunidades

O Presidente da Guiné-Bissau disse ter ordenado o encerramento parcial da fronteira com o Senegal após o início de confrontos que já provocaram vítimas mortais entre duas comunidades muçulmanas.

Durante o Eid de segunda-feira, 17, eclodiram confrontos entre as duas comunidades na cidade “sagrada” dos muçulmanos de Medina Gounass, a poucos quilómetros da Guiné-Bissau. Uma pessoa morreu e cerca de 20 ficaram feridas, segundo o Ministério do Interior.

“Tomei imediatamente a decisão de fechar esta parte da fronteira para evitar qualquer escalada de violência. As forças de segurança do meu país estão a garan-

tir que esta medida seja escrupulosamente respeitada”, disse Umaro Sissoco Embaló à AFP.

Ele acrescentou que “uma das comunidades (tinha) chamado reforços” de pessoas que vivem na Guiné-Bissau.

As duas comunidades no sul do Senegal há muito que estão em desacordo sobre o controlo da principal mesquita local e acusam-se mutuamente de estarem na origem de tensões que levaram a várias mortes no passado.

Localizada a mais de 500 quilómetros de Dakar, Medina Gounass acolhe uma peregrinação anual de 10 dias com a participação de milhares de muçulmanos.

O Senegal e a Guiné-Bissau partilham uma fronteira de 300 quilómetros.

VP/MS

## Anvisa proíbe peeling de fenol em procedimentos estéticos

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) proibiu a importação, fabricação, manipulação, venda, propaganda e uso de produtos à base de fenol em procedimentos estéticos e de saúde em geral.

A resolução foi publicada nesta terça-feira, 25, no Diário Oficial da União (DOU) e já começou a valer.

Em nota, a Agência informou que a proibição permanecerá vigente enquanto conduz investigações sobre os potenciais danos associados ao uso da substância química.

A medida vem semanas após o empresário Henrique Chagas, de 27 anos, morrer em decorrência do procedimento, em São Paulo. O fenol é um composto tóxico absorvido pela pele e, consequentemente, pela corrente sanguínea.

Portanto, seu mau uso pode provocar arritmia, infarto, falência de rins, intoxicação hepática e até a morte. Além disso, é possível que ocorram complicações, como dor intensa, cicatrizes, alterações na coloração da pele e infecções.

Catraca Livre/MS

## Brasileiro é indicado para assumir comando da Interpol

O delegado de Polícia Federal Valdecy Urquiza foi indicado pelo Comitê Executivo da Interpol para ser o próximo Secretário-Geral da Interpol, a Polícia Internacional, com mandato entre 2025 e 2030.

Segundo o governo brasileiro, a indicação deve ser confirmada em novembro de 2024 pela Assembleia Geral da Interpol. Se aceito, essa será a primeira vez em 100 anos que um brasileiro comandará a instituição.

O brasileiro é um dos três vice-presidentes da Interpol, ao lado do belga Peter de Buysscher e do nigeriano Garba Baba Umar. A Interpol tem sede em Lyon, na França, e é a maior organização policial do mundo, com 196 países membros.

Em entrevista à agência Reuters, em fevereiro deste ano, Urquiza disse que a agência deveria eleger um novo secretário-geral de uma nação em desenvolvimento para diversificar e aumentar sua legitimidade em um mundo cada vez mais polarizado.

Urquiza diz querer elevar a participação feminina nos cargos de comando do órgão. Até fevereiro de 2024, mulheres eram 43% das representantes da Interpol, mas não chegavam a 10% em postos do alto escalão.

O delegado é diretor de cooperação internacional da PF e, desde 2021, é vice-presidente para as américas do Comitê Executivo da Interpol.

G1/MS



Credito: DR



BRASIL

Credito: DR

## Maior tirolesa do mundo terá 3,4 km e ficará no interior de São Paulo

A maior tirolesa do mundo terá 3,4 km de extensão e ficará em Socorro, cidade a cerca de 130 km da cidade de São Paulo. O contrato para a construção da "Mega Tirolesa" já foi assinado e a previsão é que a atração seja inaugurada no início de 2025.

A estrutura completa também terá um complexo com mirante, balanço infi-

nito, anfiteatro, restaurante e lojas. Segundo Cristiano Souza, proprietário do Mega Park Turismo de Aventura e nome por trás da proposta, os corajosos atingirão uma velocidade de 120 a 140 km/h e completarão o percurso em aproximadamente 3min40s. A estimativa de investimento para a execução de todo o projeto, incluindo a tirolesa, é de R\$ 10 a R\$ 18 milhões.

Atualmente, a tirolesa mais longa do mundo possui 2,83 km e fica em meio à montanha Jebel Jais em Ras al-Khaimah, um dos sete emirados dos Emirados Árabes Unidos. Batizada de Jais Flight, a atração é certificada pelo Guinness World Records e atinge até 160 km/h em um trajeto de mais de três minutos a 1.680 metros de altitude.

CNN/MS

## Mars e McDonald's inauguram espaços pet friendly em restaurantes por todo o Brasil

Imagine só comer seu burgão favorito ao lado do seu doguinho ou gatinho! Graças a uma parceria da Mars, uma das maiores empresas de alimentos para pets do mundo, com a Arcos Dorados, operadora do McDonald's em 20 países da América Latina e Caribe, isso será possível em diversas lojas da tradicional lanchonete no Brasil.

Essa ação reflete os objetivos das duas companhias de promover o bem-estar animal e garantir experiências memoráveis para o público. Ainda mais considerando que, de acordo com um estudo realizado pela Mars em 2024, 70% das famílias que possuem cães e gatos os consideram como parte da família. A Mars é uma empresa familiar, privada, com mais

de 100 anos de história e dona de algumas das marcas mais amadas do mundo, como M&M'S®, OPTIMUM™, PEDIGREE®, ROYAL CANIN®, SKITTLES®, SNICKERS®, TWIX® e WHISKAS®.

"Incentivar a criação de espaços pet friendly endereça a maior causa apoiada pela Mars Petcare, que é o combate ao abandono animal. Queremos que cada vez mais cidades e negócios reconheçam a importância de apoiar programas relacionados aos pets e encorajar a guarda responsável. Trabalhamos para que todos os pets tenham a oportunidade de crescer em um lar saudável e feliz ao construirmos mais espaços em que sejam aceitos e bem-vindos", comenta Sarah Bonadio, diretora de Assuntos Corporativos da Mars Petcare.

Catraca Livre/MS



Credito: DR

## Plano Nacional de Educação completa 10 anos com apenas 4 das 20 metas cumpridas, alerta entidade

A Campanha Nacional Pelo Direito à Educação apresenta nesta terça-feira (25) o relatório "10 anos do Plano Nacional de Educação - relatório final da execução de metas da Lei 13.005/2014" em audiência na Câmara dos Deputados.

Andressa Pellando, coordenadora geral da Campanha, afirma que - durante a vigência do plano, 90% dos dispositivos (34 de 38) das metas não foram cumpridos, 13% estão em retrocesso e 30% apresentam lacuna de dados. No último ciclo do PNE, de 2014-2024, havia 20 metas, como:

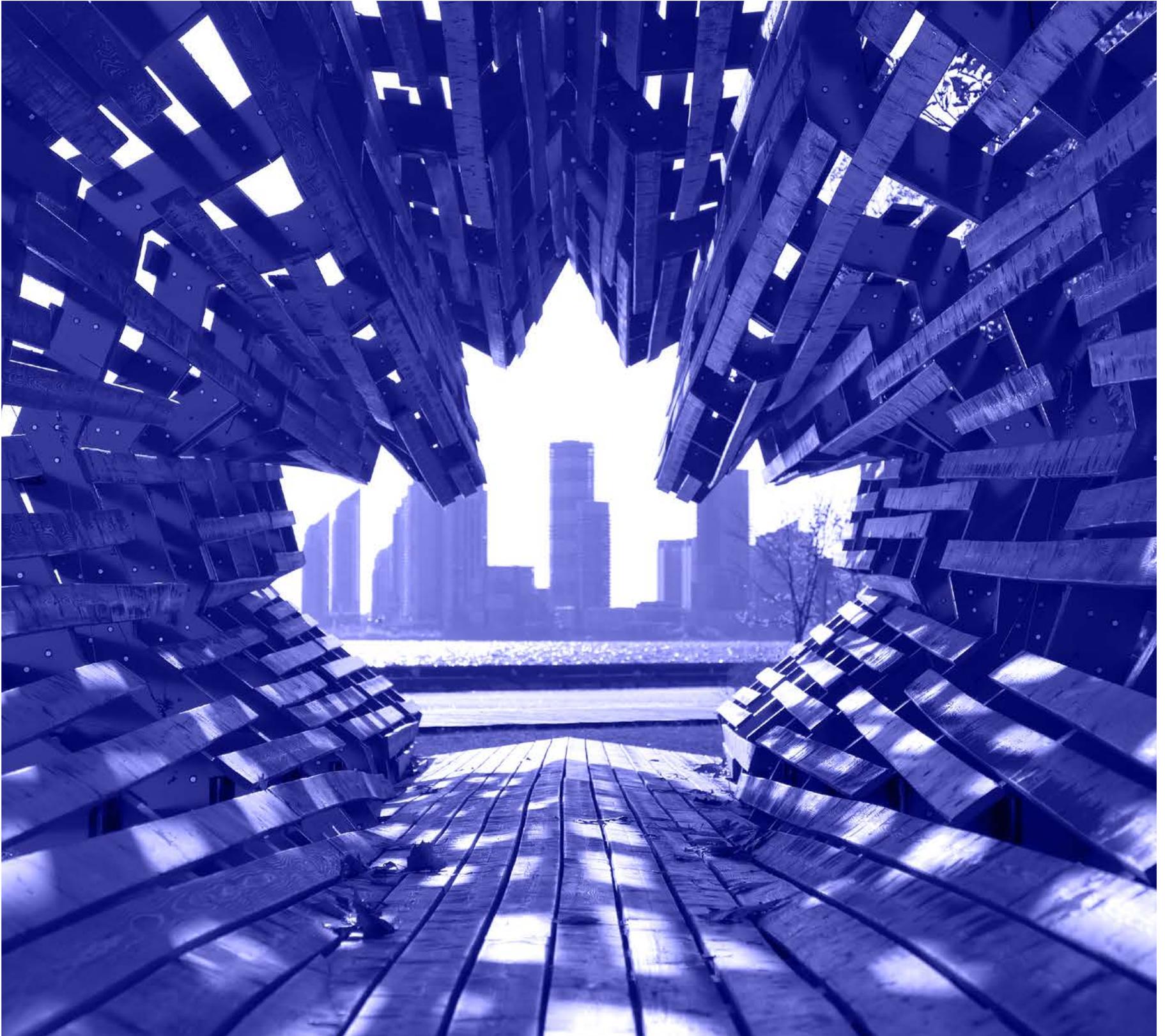
- universalizar o acesso à educação infantil até 2016 (objetivo ainda não alcançado; índice atual é de 93%);
- oferecer educação integral em, no mínimo, 50% das escolas públicas (patamar de 2022 era de 34,4%);
- elevar a taxa de alfabetização da população para mais de 93,5% até 2015 (meta alcançada em 2017);
- aumentar a escolaridade média dos brasileiros de 18 a 29 anos para no mínimo 12 anos de estudo (resultado de 2022 foi de 11,7 anos).

Sem uma nova proposta em pauta, a Comissão de Educação e Cultura do Senado aprovou na terça-feira (28) um PL que pede a prorrogação do atual PNE até dezembro de 2025, o que permitiria um período de apreciação do novo plano - que ainda deve ser enviado pelo MEC. Agora, o texto segue para a Câmara.

G1/MS

# HAPPY CANADA DAY

from the Viana Roofing & Sheetmetal Team



ROOFING SOLUTIONS YOU CAN TRUST

[vianarroofing.com](http://vianarroofing.com)



722 COLLEGE STREET, LOWER LEVEL, TORONTO 416-516-2539 FLORDOIS.CA





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](https://highparkNissan.com)

**HIGH PARK  
NISSAN**

**Michael Cruz**

Pre-owned/New Car Specialist  
[mcruz@highparkNissan.com](mailto:mcruz@highparkNissan.com)

**HIGH PARK NISSAN**

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





# PORTUGAL

## Montanha-russa de emoções



Eslovénia  
é o adversário de  
Portugal nos oitavos

P35

F.C. Porto  
Campeão Nacional  
de Hóquei em patins

P37

Canada's growing  
confidence on  
display in first win

P43



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](mailto:info@sportingfctoronto.com)

| [sportingfctoronto.com](http://sportingfctoronto.com)



## EUROPEU DE FUTEBOL

# Exibição de chama apagada só teve alguns rasgos de Pedro Neto

**Depois de triunfos nos dois primeiros jogos, Portugal perdeu frente à Geórgia por 2-0 no fecho do grupo F. É certo que não apaga o que ficou para trás, mas serve para arrancar os portugueses das nuvens.**

Revolução, gritou Martínez. Diogo Costa, Palhinha e Ronaldo foram os únicos que mantiveram a titularidade em relação ao último jogo. O desenho tático também mudou, visto que a «equipa das Quinas» recuperou o 3x4x3 apresentado com a Chéquia.

Do outro lado esteve a Geórgia, uma seleção que jogou com uma faca entre os dentes – como se fosse sul-americana. Os «Cruzadores» lutaram por todas as bolas, disputaram todas as divididas, enfim, não deram um lance por perdido. E foram tremendamente felizes.

A ideia dos georgianos era clara e percebeu-se desde o apito inicial: esperar

pelo adversário no 3x5x2 e contra-atacar à mínima oportunidade. Foi, de resto, assim que nasceu o golo de Kvaratskhelia. António Silva errou, a Geórgia saiu rápido e Mikautadze serviu «Kvaradona» para o 1-0.

Dois, três toques e golo. Às vezes o futebol é simples, não é?

Entrada em falso da seleção portuguesa. Em desvantagem desde o segundo minuto de jogo, Portugal nunca encontrou soluções para desmontar o puzzle que tinha pela frente. Francisco Conceição e Félix foram os únicos que tentaram agarrar o encontro pelos colarinhos, mas sem sucesso.

A maioria do tempo a Seleção não teve rasgo. Foi um futebol cinzento sem capacidade para verdadeiramente colocar em sentido os georgianos. No fundo não houve espalha-brasas em Gelsenkirchen, apenas pequenos fogachos. Francisco Conceição ainda acertou na malha lateral enquanto Félix ensaiou dois remates de fora

da área. Por sua vez, Ronaldo teve apenas uma oportunidade de finalização, servido com classe por Palhinha, mas não foi lesto a executar.

O capitão não escondeu a frustração ao intervalo depois de uma primeira parte em que Portugal teve mais bola, mais canto, mais remates, enfim, ganhou em todos os itens estatísticos menos no que mais importa.

Roberto Martínez deixou Palhinha no balneário (estava em risco de suspensão) e a equipa nacional começou melhor com duas situações boas para marcar por Ronaldo e Danilo após canto. Na resposta, a Geórgia por pouco não fez segundo num lance em todo idêntico ao do 1-0.

O jogo pareceu escapar em definitivo a Portugal ainda antes dos 60 minutos. António Silva dividiu uma bola na área com Lochoshvili, o jogo prosseguiu, Dalot obrigou Mamardashvili à defesa da noite. Porém, o árbitro puxou a cassetete atrás, reviu o lan-

ce na área lusa e decidiu-se pela marcação de penálti. Mikautadze marcou o segundo golo georgiano e confirmou a noite horrível de Portugal na Arena Auf Schalke.

António Silva foi substituído pouco depois juntamente com Ronaldo (pontapeou uma garrafa após cumprimentar Martínez). E pouco depois, saíram João Neves e Pedro Neto. Gonçalo Ramos, Diogo Jota, Nelson Semedo e Matheus Nunes foram a jogo e Portugal deu sinais de ligeiras melhorias com duas ocasiões já na etapa final.

Por seu turno, a Geórgia também teve as suas oportunidades e ameaçou avolumar o marcador. Valeu a Portugal, porém, a falta de acerta e má definição dos «Cruzadores». Foi histórico para os georgianos que, na estreia em Europeus, chegam pela primeira vez aos oitavos de final.

E para Portugal fica uma lição se quiser voltar a fazer história.

JN/MS

## Portugal desilude: dois erros afundam quinas muito confusas

**Acabou a invencibilidade de Portugal em jogos oficiais na era Roberto Martínez, derrotado pela Geórgia após exibição medíocre, com nova aposta falhada do selecionador no sistema de três centrais e dois erros de António Silva.**

Que o espanhol tenha aprendido a lição e volte à normalidade frente à Eslovénia, o rival dos oitavos de final.

A revolução feita por Martínez - oito mudanças no onze - acabou por se revelar uma enorme confusão, com o 3x4x3 a não funcionar, como sucedera frente à Chéquia. Lento e previsível, Portugal nunca criou dinâmicas que permitissem ultrapassar a barreira defensiva georgiana - cinco defesas com três médios à frente -, para desespero de Cristiano Ronaldo.

Uma estranha ocupação de espaços saiu cara à seleção logo aos dois minutos.

Tudo começou num erro de António Silva - passe descabido para Mikautadze -, mas depois a Geórgia explorou a avenida que tinha à disposição, já que tanto o central do Benfica como Gonçalo Inácio, à esquerda, encostavam-se às laterais, deixando Danilo só no meio.

Lançado em velocidade, Kvaratskhelia, o craque da Geórgia, fez o resto.

Esperava-se uma reação de Portugal, mas assistiu-se a um enorme vazio de ideias. João Félix, Neto e Inácio nunca ligaram à esquerda, tal como Francisco Conceição, Dalot e António Silva à direita. No meio, Palhinha e João Neves pisaram muitas vezes o mesmo espaço. Portugal viveu



assim todo o jogo, pois nem com as substituições Martínez emendou a mão.

Foi preciso um livre de Ronaldo (15 m) para se ver o primeiro remate de Portugal à baliza. Pedro Neto foi o único a acelerar o jogo português - Conceição tentou, mas de forma inconsequente -, estando nas escassas situações de perigo dos 90 minutos. Neto viu Conceição falhar a baliza após desvio do guarda-redes (28 m), num lance em que Ronaldo reclamou penálti - foi agarrado pela camisola - e acabou

amarelado. E foi Neto que iniciou a jogada em que Ronaldo viu o remate travado por Gvelesiani (34). Antes do intervalo, Palhinha errou o alvo e Félix permitiu a defesa a Mamardashvili.

### Ronaldo ameaça

Martínez trocou Palhinha por Rúben Neves e Portugal esteve perto de empatar no primeiro minuto da segunda parte, mas o remate de Ronaldo foi desviado pelas costas de Dvali.

Resposta da Geórgia, com Kvaratskhelia a falhar o que não costuma falhar, e novo erro de António Silva, após João Neves perder a bola ao tentar passar por dois georgianos. Lochoshvili pediu penálti, o árbitro mandou seguir, Dalot viu o guarda-redes negar-lhe um golão, que não valeria, já que o VAR alertou o juiz e este assinalou penálti. Mikautadze não tremeu e fez o terceiro golo no torneio. Portugal continuou desaparecido até aos descontos, quando os georgianos, esgotados, cederam algum espaço, que Nélon Semedo, Diogo Jota e Dalot não aproveitaram. Feito histórico da Geórgia, nos oitavos na estreia, e lição para Portugal.

### Positivo

Pedro Neto foi o mais inconformado da seleção portuguesa, enquanto Kvaratskhelia e Mikautadze voltaram a liderar uma sólida equipa georgiana.

### Negativo

Jogo para esquecer de António Silva, com dois erros que resultaram em dois golos. Martínez teimoso, ao insistir nos três centrais até ao fim.

### Arbitragem

O juiz suíço deixou passar um agarrão a Ronaldo na área, tal como o VAR, que já esteve bem ao intervir no penálti a favor dos georgianos.

JN/MS

# “Não tivemos sorte à frente da baliza”, diz Roberto Martínez

O selecionador nacional, Roberto Martínez, lamentou a derrota frente à Geórgia. “Entrámos mal, sofremos um golo muito cedo, era isso que o adversário queria. A seguir, tivemos uma boa atitude, era importante marcar mas a Geórgia teve os momentos-chave do seu lado como o segundo golo”, afirmou, à TVI.

Apesar da derrota, mostrou-se otimista sobre o futuro. “Parabéns à Geórgia, teve também um bom desempenho do guarda-redes. Quando perdemos, há uma mistura de razões. Não tivemos sorte à frente da baliza, agora temos

de olhar para os oitavos e preparar bem a equipa”, salientou.

A árbitro e o VAR mereceram nota negativa. “O VAR não foi consistente numa jogada do Cristiano Ronaldo. O VAR podia olhar para trás e dar penáti, a situação foi muito clara”.

Os erros de António Silva foram desvalorizados. “Perdemos todos e ganhamos todos. O António é muito jovem e é uma experiência que vai dar maturidade. Faz parte do jogo, teve azar com o penáti. Estamos todos juntos e o António vai crescer”.

JN/MS



## Pedro Neto e a derrota com a Geórgia: “A nossa confiança não vai ficar afetada”

Portugal conquistou o Grupo F, mas despediu-se da fase inicial do Euro2024 com uma derrota, por 2-0, frente à Geórgia. Os jogadores portugueses concordaram, no final, que o jogo não correu de feição à seleção nacional.

Pedro Neto, uma das oito mudanças no onze português para o encontro frente à Geórgia, falou num “jogo difícil”. “Entrámos a perder e sabíamos que a Geórgia era muito perigosa no contra-ataque”, explicou o avançado, que garante que o desaire não retira confiança à equipa: “A nossa confiança não vai ficar afetada. Estivemos confortáveis, tivemos as nossas oportunidades. Estamos todos prontos e confiantes”.

Já Diogo Dalot referiu que a equipa estava avisada para um adversário “bastante confortável num bloco baixo”, considerando que Portugal foi “precipitado no último terço”. “Procurámos o último passe demasiado à pressa em vez de trabalhar a bola. O golo

criou alguma ansiedade na equipa. Andámos atrás do resultado a toda a hora e acabámos por atabalhoar muito o nosso jogo”.

O lateral do Manchester United abordou ainda as alterações no onze inicial promovidas pelo selecionador nacional, Roberto Martínez: “Os que jogaram hoje trabalharam muito para aqui estar. Somos uma equipa de 26 jogadores portanto todos temos de estar preparados”.

Daniilo admitiu que “é sempre complicado analisar estes jogos”. “Não conseguimos penetrar, com uma circulação lenta, sem grande objetividade. Depois, alguns erros que cometemos, e que não conseguimos corrigir, acabaram em golo”, disse o jogador do PSG, lembrando que “existiram muitas mudanças e isso por vezes afeta a coesão”. “Mas conseguimos passar aos oitavos de final. Agora que venha a Eslovénia. Vamos estar muito melhores do que neste jogo, com certeza”, garantiu.

JN/MS



## Eslovénia é o adversário de Portugal nos oitavos de final do Euro2024



A Eslovénia, terceira classificada no Grupo C, atrás de Inglaterra e Dinamarca, será o adversário de Portugal no arranque da fase a eliminar do torneio, que se disputa na Alemanha. O jogo disputa-se no dia 1 de julho, pelas 20 horas.

A Eslovénia terminou o Grupo C do Euro2024 na terceira posição, com três pontos, fruto de empates nos jogos frente a Dinamarca (1-1), Sérvia (1-1) e Inglaterra (0-0).

Eslovenos e dinamarqueses terminaram a primeira fase com o mesmo número de pontos. O equilíbrio foi de tal ordem que foi necessário recorrer-se ao total de cartões amarelos para decidir a equipa que terminou o grupo na segunda posição, critério em que os nórdicos se saíram melhor.

Colocada no 57.º posto no ranking FIFA, a Eslovénia vale, sobretudo, pelo coletivo e tem em Jan Oblak, guarda-redes do Atlético Madrid que já passou pelo Benfica, a sua figura de proa. Curiosamente, os restantes guardiões convocados por Matjaz Kek para o Euro2024 passaram pela Liga portuguesa. Vid Belec jogou no Olhanense (2013/2014) e Igor Vekic no Paços de Ferreira (entre 2021 e 2023).

Aos 21 anos, Benjamin Sesko, goleador do Leipzig, é o rosto da nova geração de talentos eslovenos, que contam ainda com Andraz Sporar, avançado que passou, em Portugal, por Sporting e Braga.

### Derrota em março serve de aviso

Portugal e Eslovénia defrontaram-se apenas por uma vez. Foi em março deste ano, num jogo de preparação para o Euro2024 que foi ganho pela seleção eslovena, por 2-0. Adam Cerin e Timi Elsnik foram os autores dos golos, em Ljubljana. Um resultado que, depois da derrota de hoje frente à Geórgia, deve servir de aviso à seleção nacional, tendo em vista os oitavos de final do Euro2024.

JN/MS

## JOGOS OITAVOS-DE-FINAL

|  |  |
|--|--|
| <p><b>SUI</b> 12:00 <b>ITA</b><br/>29 DE JUNHO</p> | <p><b>GER</b> 15:00 <b>DEN</b><br/>29 DE JUNHO</p> |
| <p><b>ENG</b> 12:00 <b>SVK</b><br/>30 DE JUNHO</p> | <p><b>ESP</b> 15:00 <b>GEO</b><br/>30 DE JUNHO</p> |
| <p><b>FRA</b> 12:00 <b>BEL</b><br/>1 DE JULHO</p>  | <p><b>POR</b> 15:00 <b>SVN</b><br/>1 DE JULHO</p>  |
| <p><b>ROU</b> 12:00 <b>NED</b><br/>2 DE JULHO</p>  | <p><b>AUT</b> 15:00 <b>TUR</b><br/>2 DE JULHO</p>  |



Creditos: DR

## EMIRADOS

## João Pedro Sousa vai treinar equipa dos Emirados Árabes

O português João Pedro Sousa foi, nesta terça-feira, anunciado como novo treinador do Baniyas, dos Emirados Árabes Unidos, naquela que será a segunda experiência do próprio no estrangeiro como técnico principal de futebol.

“O Baniyas assina contrato com o treinador português João Pedro Sousa para comandar a equipa principal de futebol a partir da próxima época 2024/2025”, anunciou o clube, sem especi-

ficar a duração do contrato assinado entre as partes.

O treinador de 52 anos, que estava sem clube desde que deixou o Famalicão, em março, vai orientar a formação que na época passada ficou em 11.º do campeonato dos Emirados.

Além do Famalicão, a maior referência profissional do técnico natural de Luanda (Angola), João Pedro Sousa já trabalhou no Boavista e nos sauditas do Al Raed.

JN/MS



Creditos: DR

## ARÁBIA SAUDITA

## Vítor Pereira continua no Al-Shabab

Técnico português chegou a acordo para permanecer mais um ano na Liga Saudita depois do sucesso alcançado na metade da época em que liderou o clube árabe.

O treinador português Vítor Pereira chegou a acordo com o Al-Shabab da Arábia Saudita num contrato por uma época, após ter chegado a Riade em Fevereiro deste ano de 2024. O bicampeão em Portugal pelo FC Porto entre 2011 e 2013 levou a equipa ao 8.º lugar na Premier League saudita com confortáveis 12 pontos de avanço sobre a linha de água, contrastando com os quatro pontos acima da zona de manutenção que o Al-Shabab dispunha quando assumiu o comando da equipa.

O técnico português somou 15 jogos na Liga saudita, tendo averbado 7 vitórias, 2 empates e 6 derrotas no período em que comandou a equipa do Al-Shabab, conduziu a equipa ao 8.º posto na Liga. Considerando apenas o período apenas em que Vítor Pereira esteve à frente do Al-Shabab, o clube da capital foi ao longo dessas 15 jornadas a

6.ª melhor equipa da Premier League saudita, com 23 pontos, os mesmos que, por exemplo, o Al-Ittihad de Karim Benzema e do português Jota, um dos clubes financiados pelo fundo saudita PFI, e a apenas dois pontos do pecúlio alcançado nesse período pelos 3.º e 4.º classificados finais, o Al-Ahli e o Al-Taawon.

O técnico português de 55 anos regressou este ano à Arábia Saudita depois de já ter treinado o Al-Ahli de Jeddah em 2013/14 quando saiu do FC Porto. No seu currículo como treinador profissional, Vítor Pereira conquistou 8 títulos, sendo de destacar as duas Ligas de Portugal - a última delas sem qualquer derrota, um feito que ainda perdura - uma dobradinha na Grécia ao serviço do Olympiacos e uma Liga chinesa pelo Shanghai SIPG, a primeira da história do clube chinês. No currículo contam-se ainda passagens pelo futebol da Turquia, da Alemanha e do Brasil, onde obteve a melhor classificação do mítico Corinthians nas últimas sete temporadas.

JN/MS

## FIFA

## FIFA anuncia criação de um Mundial de Football Manager

FIFA anunciou a criação de um Campeonato do Mundo de Football Manager, simulador de futebol em que o utilizador assume o papel de treinador de um clube. A primeira edição decorrerá entre os dias 29 de agosto e 1 de setembro e terá como embaixador o francês Arsène Wenger.

As inscrições para o primeiro Mundial de Football Manager já estão abertas e podem ser feitas através do site online. De lembrar que, no ano passado, a FIFA já havia organizado o primeiro Campeonato do Mundo do videojogo a que dá nome, no qual, ao contrário do que acontece com o Football Manager, o utilizador controla os jogadores em campo durante uma partida.

O vencedor do torneio receberá perto de 94 mil euros, para além do habitual troféu de campeão.

Arsène Wenger, que enquanto treinador se tornou numa lenda do Arsenal, é o embaixador de uma competição que “exige que os participantes demonstrem um profundo conhecimento sobre estratégia e táticas no futebol”, assim o explicou.

“O sucesso exige não apenas o domínio da mecânica de jogo, mas também um conhecimento aprofundado do futebol, tornando este formato numa mistura fascinante”, acrescentou o agora chefe de desenvolvimento global da FIFA.

JN/MS



Creditos: DR

## ALEMANHA

## João Tralhão vai ser adjunto de Nuri Sahin no Borussia Dortmund

“A equipa do técnico Nuri Sahin será completada no dia 1 de julho pelos treinadores adjuntos João Tralhão, Ertugrul Arslan e Lukasz Piszczek. Os anteriores treinadores adjuntos Sven Bender e Sebastian Geppert vão partir no dia 30 de junho”, pode ler-se na nota divulgada pelo finalista da edição passada da Liga dos Campeões.

“Com o João, o Ertugrul e o Lukasz conseguimos montar um trio que tem muita habilidade, boas ideias e vai funcionar bem para o Nuri. Estamos convencidos de que seus diferentes pontos fortes nos vão ajudar a ter uma temporada de sucesso”, expressou o diretor-geral Lars Ricken.

Desta forma, Tralhão, que fez toda a carreira na formação do Benfica, e Sahin continuam a trabalhar juntos, depois de terem partilhado o banco nos turcos do Antalyaspor durante parte da época 2023/24.

JN/MS



Creditos: DR



## ANDEBOL Seleção masculina de andebol de praia conquista bronze no Mundial

O melhor desempenho da história da formação lusa foi consumado com o seu primeiro pódio internacional em grandes competições, atingido com triunfos por equilibrado 25-24 e 20-18, num desafio em que a formação das 'quinas' rematou 30 vezes contra as 27 da Alemanha.

Portugal tinha sido impedido de disputar a final pela Croácia, campeã do Mundo em título, que se tinha imposto por 27-24 e 22-14.

Os croatas asseguraram o bicampeonato ao impor-se na final à Dinamarca por 23-18, 18-23 e 9-6 no desempate por 'shootout'.

Já a seleção feminina ficou em sexto lugar, igualmente o seu melhor desempenho, depois de perder, por 2-0 (18-16 e 18-8),

com a Espanha, que tem no currículo um ouro e duas prata: as lusas chegaram a liderar o primeiro set por 10-4, contudo permitiram a reação.

A Alemanha repetiu o ouro ao superar a Argentina, por 2-0 (24-16 e 21-18), o mesmo resultado com que os Países Baixos asseguraram o bronze ante a Dinamarca (19-18 e 22-20).

Na última edição do Mundial, em 2022, que decorreu em Heraklion, na Grécia, Portugal alcançou o oitavo lugar em femininos, que teve como vencedor a Alemanha, e o 10.º em masculinos, em que o ouro foi garantido pela Croácia, que agora também revalidou o cetro.

JN/MS

## HÓQUEI EM PATINS F. C. Porto vence no pavilhão do Benfica e é campeão nacional

O F. C. Porto sagrou-se, pela 25.ª vez, campeão nacional de hóquei em patins, depois de ter derrotado o Benfica, em Lisboa, no quarto jogo da final do play-off. Os dragões venceram a eliminatória por 3-1.

No arranque da segunda parte, o internacional francês bisou, com um remate forte e colocado, tendo Ezequiel Mena ampliado a vantagem dos portistas para 3-0 ainda dentro dos primeiros cinco minutos.

A resposta do Benfica foi imediata e veio do stick de Roberto Di Benedetto, que reduziu para 3-1. No entanto, o resultado não mais se alterou até final, com o F. C. Porto a festejar o triunfo no jogo e a conquista do título nacional.

JN/MS

O F. C. Porto ganhou vantagem no quarto jogo da final do campeonato nacional a sete minutos do intervalo, quando Carlo Di Benedetto arrancou, decidido, para o 1-0.



Creditos: DR



**Christopher J. Clapperton**  
Barrister & Solicitor



**CLAPPERTON  
MUNRO LAW**

APART FROM THE REST

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

FALAMOS PORTUGUÊS

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



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

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






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

**POUPE 30% – CASA E CARRO NA MESMA APÓLICE AUTOMÓVEL**

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

**SEGUROS COMERCIAIS—EMPREENHEIROS**

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

**CASA e CONDOMÍNIO**

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

**OFERECEMOS A SOLUÇÃO CERTA PARA QUALQUER TIPO DE SEGURO**

1152 College St. Toronto, ON  
(a oeste da Dufferin)  
[www.lusoinsurance.com](http://www.lusoinsurance.com)

**416.534.8455**  
[luso@lusoinsurance.com](mailto:luso@lusoinsurance.com)

## CICLISMO

## Rui Costa sagra-se campeão nacional de fundo pela terceira vez



O veterano Rui Costa (EF Education-EasyPost) sagrou-se hoje campeão português de fundo pela terceira vez, ao ser o primeiro ciclista a cortar a meta no Castelo de Santa Maria da Feira.

Aos 37 anos, o poveiro somou o terceiro título de campeão nacional de fundo, depois dos conquistados em 2015 e 2020, ao superiorizar-se no final dos 164,1 quilómetros com início e final em Santa Maria da Feira a Rui Oliveira (UAE Emirates), segundo a dois segundos, e a Luís Gomes (Gi Group Holding-Simoldes-UDO), terceiro a 11 - ambos repetiram exatamente a posição do pódio do ano passado.

Após ter visto uma queda, sofrida na Volta ao Algarve, estragar-lhe metade da temporada, Rui Costa demonstrou hoje estar novamente ao seu melhor nível, juntando o título na estrada, consumado em 03:49.01 horas, ao bronze no contrarrelógio de sexta-feira.

A corrida teve 164,1 quilómetros, mas começou a definir-se bem cedo: foi ao quilómetro 17 que o campeão em título,

Ivo Oliveira (UAE Emirates), saltou para a frente de corrida, num ataque com 'aparência' de decisivo.

Assim, acabariam por juntar-se ao vice-campeão nacional de contrarrelógio o seu gêmeo Rui, o antigo companheiro de equipa Rui Costa, Luís Gomes, João Matias (Tavfer-Ovos Matinados-Mortágua), Joaquim Silva e Tiago Antunes (Efapel), Afonso Silva e Diogo Barbosa (AP Hotels & Resorts-Tavira-Farense).

No pelotão, o campeão nacional de crono, António Morgado (UAE Emirates), atrasado por duas trocas de bicicleta, e as equipas ABTF-Feirense, Rádio Popular-Paredes-Boavista e Sabgal-Anicolor, sem representantes na fuga, ainda tentaram fazer a ponte para a frente da corrida, sem sucesso.

Apesar de a diferença ter sido inferior a um minuto durante dezenas de quilómetros, os perseguidores nunca haveriam de alcançar o grupo de nove que seguia na frente e que discutiu entre si o título.

A passagem dos quilómetros fez a seleção natural, com Ivo Oliveira, que há menos de um mês fraturou dois dedos de uma mão, a revelar-se novamente decisivo: foi dele que partiram as acelerações que selecionaram a frente de corrida, limitando-a a ele próprio, ao irmão, a Rui Costa, Afonso Silva e Luís Gomes.

Na entrada para a última das seis voltas, Ivo ficou para trás, deixando o palco para os restantes quatro corredores, que se pouparam para a subida final, 700 metros de empedrado rumo ao Castelo da Feira.

Calculista, Rui Costa, campeão mundial de fundo em 2013, esperou pelo momento certo para desferir o ataque que lhe daria o terceiro título nacional de fundo - tem outros dois de contrarrelógio (2010 e 2013).

JN/MS

## WRC

## Sebastien Ogier e co-piloto sofrem acidente nos treinos para o rali da Polónia

O piloto francês de ralis Sebastien Ogier e o seu co-piloto Vincent Landais foram hoje hospitalizados após terem sofrido um acidente durante os treinos para o Rali da Polónia, que se disputa no fim de semana, informou a equipa.

Seb e Vincent estiveram envolvidos num acidente de viação durante o reconhecimento para o Rali da Polónia e foram levados para o hospital para realizarem exames médicos", escreveu a equipa Toyota, na rede social X.

De acordo com Tomasz Markowski, porta-voz da polícia local, o acidente ocorreu por volta das 09:30 (hora local), perto de Goldap, localidade a cerca de 300 quilómetros de Varsóvia.

O porta-voz da polícia explicou que o acidente envolveu o veículo no qual se-

guiam o octocampeão mundial e o seu co-piloto e outras duas pessoas, de 67 e 69 anos, que seguiam noutra viatura.

"Ficaram todos feridos, e queixaram-se de dores, pelo que foram todos transportados para o hospital, por decisão médica", acrescentou, explicando que Ogier e Landais foram levados de helicóptero e as outras duas vítimas de ambulância.

A polícia está a investigar as causas do acidente, não tendo, para já, divulgado informações sobre o estado de saúde das vítimas.

Ogier e Landais, que estão a participar apenas em algumas provas do Mundial da categoria, venceram em abril o Rali da Croácia e, em maio, o Rali de Portugal.

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

## AUTOMOBILISMO

**Filipe Albuquerque desiste no campeonato americano de resistência**

O português Filipe Albuquerque (Acura) desistiu, este domingo (23), da sexta prova do campeonato norte-americano de resistência (IMSA), em Watkins Glen, depois de ter chegado a liderar.

O piloto natural de Coimbra, que faz equipa com o norte-americano Ricky Taylor, viu uma das rodas do Acura saltar durante o turno de condução do seu colega, eles que disputam a categoria mais importante, a GTP, para protótipos.

“Foi uma corrida frustrante, com altos e baixos. A certo ponto, levámos uma penalização injusta, que nos atirou para último. Depois, tomei a decisão certa de montar pneus slick [de piso seco], o que me permitiu passar para segundo. Quando lutava para chegar ao primeiro lugar, o meu adversário empurrou-me duas vezes no meio da reta, quando ele podia claramente dar-me espaço”, explicou Filipe Albuquerque.

O piloto português admite ter sentido “um barulho estranho no carro” quando

foi tocado pelo adversário, mas conseguiu consumir a ultrapassagem.

“Mais tarde, a rosca que aperta a roda partiu, já com o Ricky [Taylor], mas tenho a certeza que foi daquele toque. Não levaram nenhuma penalização, pois pareceu inofensivo, mas fez com que desistíssemos”, acusou.

Quanto a si, Albuquerque diz ter feito “uma boa corrida, tanto em seco como com chuva”.

“Deixei o carro em primeiro, mas acabámos por desistir, o que é muito frustrante”, concluiu.

Também o outro português em prova, João Barbosa (Ligier), que compete na segunda categoria mais importante, a LMP2, foi forçado a desistir.

A prova foi ganha pelo brasileiro Felipe Nasr (Porsche).

A próxima jornada do IMSA acontece a 13 e 14 de julho, no Canadá.

JN/MS



Creditos: DR



Creditos: DR

## FÓRMULA 1

**Verstappen vence o GP da Espanha**

O tricampeão mundial cruzou a linha de meta no primeiro posto e aumentou a vantagem no mundial de pilotos. Lando Norris e Lewis Hamilton fecham o pódio.

Max Verstappen (Red Bull) largou de segundo para vencer o Grande Prémio da Espanha, realizado neste domingo, em Barcelona. Lando Norris (McLaren), que, inclusive, arrancou da

pole, concluiu a prova no segundo posto, a 2,2 segundos do piloto neerlandês. Já o compatriota Lewis Hamilton (Mercedes) completou o pódio.

Com este triunfo, Max Verstappen passa a contabilizar 214 pontos no mundial de pilotos. Na perseguição surge Lando Norris a 64 pontos e o monegasco Charles Leclerc (Ferrari) a 66.

JN/MS



**WINDMILL**  
Group Corp.

**Feliz**  
dia do  
**Canadá**

RESIDENTIAL AND COMMERCIAL  
CONCRETE AND DRAIN WORK

905-636-8860 info@windmillgroup.ca



Creditos: DR

## ATLETISMO

### Patrícia Mamona falha Jogos Olímpicos

A portuguesa Patrícia Mamona, medalha de prata no triplo salto em Tóquio2020, vai falhar os Jogos Olímpicos Paris2024, depois de não conseguir participar em provas para fazer os mínimos, confirmou o presidente da Federação Portuguesa de Atletismo (FPA).

“Não teve nenhuma competição até agora nos últimos tempos. Obviamente, não tem treinado ao melhor nível e, infelizmente, confirma-se aquilo que já íamos prevendo”, lamentou Jorge Vieira, em declarações à agência Lusa.

Patrícia Mamona, de 35 anos, tinha de conseguir marca de qualificação até ao final de junho, com os Nacionais do fim de semana a serem a derradeira possibilidade, mas a atleta do Sporting não está sequer inscrita.

“Era, infelizmente, o que esperávamos. Mas não há nada a fazer, é assim, o despor-

to também é isto. A vida dos atletas nunca é 100% facilitada. Têm sempre de ultrapassar alguns obstáculos e alguns não se conseguem ultrapassar e este é um deles”, disse Jorge Vieira.

O presidente da FPA diz que a ausência de Patrícia Mamona será uma baixa de peso na comitiva portuguesa aos Jogos Olímpicos Paris2024, que se disputam de 26 de julho a 11 de agosto.

“É uma medalhada olímpica, é uma atleta que atingiu um nível elevadíssimo. Para nós, sempre foi uma atleta vital na nossa representação internacional. Portanto, é uma confirmação, mas afeta-nos sempre. É triste, em primeiro lugar para a atleta, para o seu treinador, para o seu clube, mas para o atletismo é uma falta importante”, referiu.

JN/MS



Creditos: DR

## BASQUETEBOL

### Seleção portuguesa de basquetebol perde com República Dominicana

Ao sofrer um cesto a 2,1 segundos do fim, a seleção portuguesa de basquetebol perdeu hoje, por tangencial 80-79, ante a República Dominicana, no primeiro jogo do estágio que decorre em Espanha.

Com os últimos três minutos a registarem diversas alterações no comando, o êxito sorriu aos dominicanos, que sentenciaram a partida em lance individual de Andrés Feliz, que avançou para o cesto e deixou em êxtase as largas dezenas de compatriotas nas bancadas, frustrando a forte recuperação da formação das ‘quinas’, que chegou ao intervalo a perder por 22 pontos.

Os dominicanos lideravam por 25-16 no fim do primeiro período e no descanso dominavam por 51-29, antes de os pupilos

de Mário Gomes reagirem e partirem para o quarto decisivo com 11 pontos a menos, aos 63-52.

A igualdade 69-69 surgiu a cinco minutos do fim e a 03.48 os lusos passaram pela primeira vez para a frente, aos 71-70, contudo nem os 23 pontos de André Cruz, o melhor português, permitiram segurar a vantagem.

Na quinta-feira, Portugal defronta a Noruega e na sexta-feira a Costa do Marfim.

Na preparação para a fase de qualificação para o Eurobasket2025, Portugal vai disputar a seguir o II Torneio Internacional de Guimarães, entre 12 a 14 de julho, onde vai defrontar as seleções da Argentina e da Grã-Bretanha.

JN/MS

## FUTEBOL FEMININO

### Jogos do Eixo Atlântico juntam 2600 atletas em Famalicão e Braga

A 15ª. edição dos Jogos do Eixo Atlântico, que une cidades do Norte de Portugal e da Galiza, conta com um número recorde de participantes (2600) e vai ter pela primeira vez competição de futebol 7 feminino. O evento, que acontece até 5 de julho em Famalicão e em Braga, começa no domingo.

Na apresentação oficial da iniciativa, realizada esta quarta-feira na Câmara de Braga, o secretário-geral do Eixo Atlântico do Noroeste Peninsular, Xoán Mao, disse que a organização está “encantada” por ver que o evento atrai “cada vez mais participantes” e que permite “reforçar a construção” da eurorregião do Norte de Portugal e da Galiza.

Para Xoán Mao, os Jogos do Eixo Atlântico, que se realizam de dois em dois anos, são “muito mais do que desporto” e assumem-se como “um contributo fulcral para o futuro da democracia, através dos mais jovens”, permitindo defender valores como a tolerância e o respeito em contraponto com os extremismos.

Em termos desportivos, a inclusão de futebol 7 feminino é a grande novidade desta edição, juntando-se ao futebol 7 masculino, ao voleibol feminino e às competições de atletismo, natação, basquetebol e andebol para ambos os géneros. Mantém-se igualmente a aposta no desporto adaptado,

em atletismo e natação.

A organização deste ano resulta de uma parceria entre Vila Nova de Famalicão e Braga, que foi a cidade organizadora em 2018, quando o evento deu um “salto qualitativo fantástico”, nas palavras de José Guilherme Aguiar, presidente da Comissão do Desporto do Eixo Atlântico.

“Este ano, infelizmente, não contamos com a participação de algumas cidades galegas que habitualmente aderem, mas saudamos a entrada de Felgueiras, Fafe e Vila do Conde, que nunca tinham participado neste grande evento”, sublinhou o responsável da área desportiva.

A cerimónia de abertura dos 15º. Jogos do Eixo Atlântico está marcada para o próximo domingo, às 17 horas, nos Jardins dos Paços do Concelho de Vila Nova de Famalicão, onde acontecerá o desfile das delegações participantes.

Durante a próxima semana, Braga receberá as provas de atletismo de pista, atletismo adaptado de pista, basquetebol e andebol, enquanto Famalicão acolherá as competições de futebol, atletismo de estrada, natação e natação adaptada e ainda voleibol feminino.

O Eixo Atlântico é uma associação que reúne 41 municípios do Norte de Portugal e da Galiza.

JN/MS



Creditos: DR

## SKATEBOARDING

### Gustavo Ribeiro e Thomas Augusto vão competir no skateboarding em Paris

Gustavo Ribeiro chegou à última oportunidade de qualificação, nas Olympic Qualifier Series de Budapeste, com o lugar já garantido, enquanto Thomas Augusto vai estreiar-se em Jogos Olímpicos após ter avançado para as meias-finais, nas quais ficou em 10.º.

Com esta competição de Budapeste encerrou o ciclo de qualificação para os Jogos Olímpicos. Foram apurados apenas 22 atletas e Portugal garantiu duas quotas, por Gustavo Ribeiro, em street, e Thomas Augusto, em park. A Federação de Patinagem de Portugal faz um balanço muito positivo, pois conseguimos subir em relação a Tóquio2020”, disse à Lusa o selecionador nacional, Paulo Ribeiro.

O responsável técnico entende que agora o objetivo é continuar o trabalho que tem

vindo a ser feito, “com dedicação e desenvolvimento da modalidade”, para que, em Los Angeles, Portugal possa apresentar uma equipa “ainda mais forte”.

Do trio luso em competição em Budapeste, apenas Gabriel Ribeiro não atingiu o objetivo, uma vez que faliu o acesso às meias-finais de street com o 31.º registo entre os competidores.

Na estreia do skate em Jogos Olímpicos, Gustavo Ribeiro foi oitavo na final de street em Tóquio2020.

No breaking “B Girls” do Olympic Qualifier Series de Budapeste, Portugal está representado por Vanessa Marina, que avançou para a fase final e no domingo pode garantir Paris2024, caso vença a sua batalha.

JN/MS



# Happy Canada Day

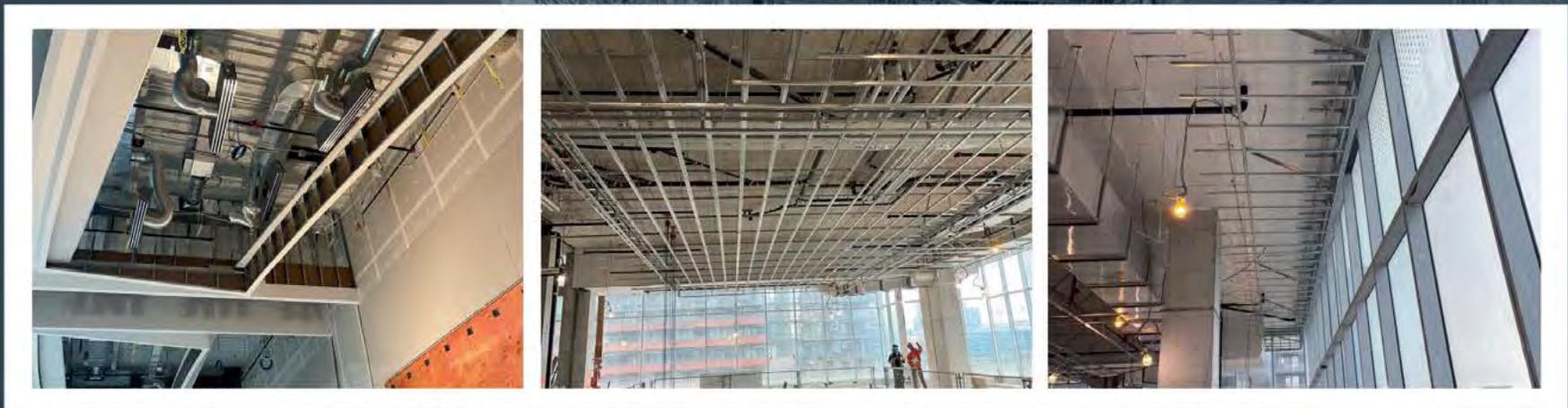


**BUILDING TOMORROW**



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](http://WWW.LOCAL675.CA)



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



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



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

## NATAÇÃO

## Portuguesa Francisca Martins conquista bronze nos Europeus de natação



Portugal nestes Europeus, após o ouro de Camila Rebelo nos 200 metros costas.

A prova foi conquistada pela húngara Ajna Kesely (4.06,56 minutos), seguida da checa Barbora Seemanova (4.06,72), que arrebatou a medalha de prata.

## Bronze não esconde desilusão de Francisca

Após as eliminatórias da manhã, a nadadora do Foca-Felgueiras tinha assumido a vontade de atingir a marca de qualificação, mas acabou por fazer 4.10,94 minutos, ainda distantes do seu recorde nacional, fixado nos 4.08,77 minutos, e dos 4.07,90 do mínimo olímpico.

“Falhei, é lidar. Daqui a quatro anos estamos lá outra vez a tentar. Foi o que deu”, assumiu, à agência Lusa, uma desiludida Francisca Martins, a poucos dias de completar 21 anos.

Sem conseguir ainda encontrar grandes explicações para o tempo abaixo do que estava à espera, a portuguesa admite que “os terceiros 100 metros foram um pouco lentos para o que devia ser”.

Francisca Martins sai de Belgrado com três finais, em três possíveis, um bronze nos 400 metros livres, um quarto lugar nos 800 livres, a apenas quatro centésimos do pódio, e um sétimo nos 200.

“As provas sem ser os 400, principalmente os 800, foram melhores do que eu estava à espera, em termos de classificação. Nos 400, falhei o meu objetivo e vou trabalhar para em 2028 não falhar”, assegurou.

Francisca Martins conquistou a segunda medalha de sempre para Portugal em provas de natação pura em Europeus, depois de Camila Rebelo se ter sagrado campeã europeia dos 200 metros costas, já em Belgrado.

JN/MS

A portuguesa Francisca Martins conquistou hoje a medalha de bronze na final dos 400 metros livres dos Europeus aquáticos, em Belgrado, mas falhou a qualificação para os Jogos Olímpicos Paris2024.

A portuguesa Francisca Martins conquistou hoje a medalha de bronze na final dos 400 metros livres dos Europeus aquáticos, em Belgrado, mas falhou a qualificação para os Jogos Olímpicos Paris2024.

No último dia dos Europeus, Francisca Martins nadou em 4.10,94 minutos, ainda distante do seu recorde nacional, fixado nos 4.08,77 minutos, e dos 4.07,90 de mínimo para Paris2024, cujo período de qualificação termina precisamente hoje.

A nadadora do Foca-Felgueiras, de 20 anos, entrou nesta final, a sua terceira nos campeonatos em Belgrado, com o melhor tempo das eliminatórias (4.14,77 minutos), conseguindo hoje a segunda medalha para



Creditos: DR

## SURF

## Teresa Bonvalot campeã nacional pela quinta vez

A surfista Teresa Bonvalot sagrou-se, este domingo, pela quinta vez, campeã nacional, na quarta de cinco etapas da Liga, que decorre na praia do Areal de Santa Bárbara, na Ribeira Grande, nos Açores.

A olímpica de 24 anos, que sucede a Francisca Veselko, bastou superar a segunda ronda, atingindo assim as meias-finais, para confirmar novo cetro, repetindo o que aconteceu em 2022, quando celebrou, igualmente de forma antecipada, o título em águas açorianas.

“Estou muito contente. Já são alguns anos a vencer e até parece estranho pensar que já lá vai uma década desde o primeiro título. Sempre tive metas muito claras na minha cabeça. Recordo-me de começar a surfar cedo e de ganhar a primeira etapa com 13. Muita coisa mudou desde então, mas a paixão que tenho é a mesma. Sinto que estou no bom caminho, lutar cada vez mais pelos meus objetivos”, disse.

Teresa Bonvalot sagrou-se pela primeira vez campeã nacional aos 14 anos, em 2014, tendo celebrado novamente em 2015, 2020 e 2022.

No cômputo geral, apenas Patrícia Lopes tem um melhor currículo no campeonato português, já que festejou 11 vezes na Liga lusa.

Bonvalot assegurou ainda, também pela quinta vez, o triunfo na Triple Crown, que premeia as melhores surfistas no conjunto de três etapas, na Figueira da Voz, Ericeira e Ribeira Grande.

Este é mais um estímulo para Teresa Bonvalot que vai representar Portugal nos Jogos Olímpicos Paris2024, acompanhada de Yolanda Hopkins, que também esteve presente em Tóquio2020.

Na estreia olímpica do surf, Bonvalot atingiu a terceira ronda (foi nona), enquanto Hopkins alcançou os quartos de final, sendo quinta classificada.

JN/MS

## Feliz Dia do Canadá

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)

## BORSELLINO &amp; SON

GRAPES IMPORTING

Feliz Dia do Canadá



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



## COPA AMERICA

# Canada's growing confidence on display in first win

**Peru coach Jorge Fossati didn't mince words in the buildup to his team's Copa América encounter against Canada earlier this week.**

“I know my team, and they won't back down, even if it means using their fists,” Fossati warned.

Not the most technically gifted or star-studded nation in South American football, Peru makes up for it with a physical style of play and a street-smart savviness that allows it to frustrate opponents and get under their skin.

But Fossati's veiled threat came back to haunt Peru in a 1-0 loss to Canada at Kansas City's Children's Mercy Park on Tuesday evening as forward Jonathan David delivered the knockout blow with his 27th goal in 50 international appearances.

Peru escaped being reduced to 10 men late in the first half when Marcos López's head butt of Canadian defender Alistair Johnston in the face in an off-the-ball incident went unnoticed by referee Mario Escobar and unpunished by the VAR booth. The South Americans' luck ran out in the 59th minute after Miguel Araujo was sent off following a VAR review for an ugly tackle that dropped Canadian winger Jacob Shaffelburg to the pitch in a crumpled heap.

Peru dominated proceedings up until Araujo's horror challenge on Shaffelburg, keeping the CONCACAF upstarts in check with their physicality and disruptive play that crossed the line at times. But the red card tipped the game in favour of Canada who defended in numbers after David's goal to preserve the win.

“We talked about wanting to make a big statement, wanting to make history, and wanting to show we were ready for bigger challenges,” Canadian coach Jesse Marsch told reporters after the win.

Indeed, the promise of much bigger challenges is within reach for Canada. This gutsy victory over Peru puts Canada in pole position to advance from Group A, as a draw against Chile on Saturday in Orlando would guarantee it a berth in the quarterfinals where it would rub shoulders with South America's elite nations. Imagine another encounter against Lionel Messi and World Cup champions Argentina, or mighty Brazil, or Uruguay, or Colombia. It could happen. And those are exactly the types of opponents Canada needs to test itself against on a regular basis if it's going to take the next step in its evolution and be a competitive force when it co-hosts the 2026 FIFA World Cup.

But reaching the knockout round of the Copa isn't a foregone conclusion for Canada because Chile, like Peru, is not a shrinking violet and will be a very tough nut to crack.

Still, there are reasons to be optimistic. Canada has shown positive signs in the four games since Marsch took over the coaching reins with distinct partnerships being forged on the pitch under his watch. In particular, centre backs Moïse Bombito and Derek Cornelius have held things together in the middle of defence. Liam Millar and Alphonso Davies have effectively linked up in attack down the left side, while David and fellow forward Cyle Larin acting as the first line of defence have eased some of the pressure off the

central midfield duo of Ismaël Koné and Stephen Eustáquio.

What was especially impressive about Canada's performance on Tuesday was the poise and maturity it showed. Past Canadian teams would've got sucked into a physical battle with the cynical Peruvians and let the game degenerate into pure chaos. But this team kept its cool and didn't lose its head, even after López escaped being sent off for his crude attack on Johnston. The Canadians remained focused on the task at hand and didn't waver from playing their game.

Marsch continues to prove he is not the intractable tactician that he's been portrayed as in some quarters, nor the die-hard devotee of Ralf Rangnick's “Red Bull” philosophy who knows no other way of doing things. We've only seen remnants of the high-intensity pressing game that Marsch learnt while serving as an assistant to Rangnick and has favoured for most of his career as a head coach since he was hired by Canada Soccer.

Against Peru, like he did in Canada's games against Argentina and France, Marsch had his team slow things down and play at a more deliberate pace. There were moments of pressing from Canada, to be sure. But they came at more calculated times and were part of a more systematic approach as orchestrated by Marsch.

The American coach's continued use of Jacob Shaffelburg off the bench has also proven to be a masterstroke. The Nova Scotia native gave Canada's attack a shot in the arm when he came on in the second half of last week's brave 2-0 loss to Argentina. Shaffelburg gave the World

Cup champions plenty of fits with his speed and direct play down the left flank, and many of Canada's best moments were initiated by the Nashville SC attacker.

Shaffelburg's introduction at the start of the second half in the 46th minute helped Canada get more of a foothold into the game. His probing runs and dynamic play down the left wing unbalanced Peru's weary and tired defenders, and it was his one-touch centering pass for David that released the forward in on goal before netting the game-winner with a cool finish past goalkeeper Pedro Gallese.

Was this a perfect performance from Canada? No. Far from it. Goals remain at a premium as they've only found the back of the net once in the four games under Marsch. Creating scoring chances is also an issue – David's goal in the 74th minute came on Canada's first shot on target, and it only put one more attempt on frame the rest of the way.

Maxime Crépeau has had to make 13 saves across the Canadians' opening two group-stage matches, including a stunning one-handed stop on Christian Cueva's volley in injury time on Tuesday. He's been kept far too busy than he should be, and Canada has to do a better job of snuffing out their opponents before it can get a decent look on goal.

But Canada continues to grow and develop with each passing game under Marsch, while at the same time gaining confidence that it can run with the big boys of international soccer.

TA/MS

## Eustáquio emocionou-se: “Nem tive tempo de chorar a minha mãe”

**Em alta no Canadá, o médio do F. C. Porto é uma das referências do futebol do país e numa reportagem da TNS recordou alguns momentos importantes da carreira e da vida.**

A certa altura, Stephen Eustáquio teve de escolher e decidiu que iria representar o Canadá, o país onde nasceu porque foi aí que os pais, emigrantes, se fizeram à vida. Atualmente, o médio do F. C. Porto é uma das principais referências do futebol canadiano e imprescindível na seleção agora liderada por Jesse Marsh.

Esse foi o mote para a reportagem que o canal The Sports Network (TSN) dedicou ao futebolista dos dragões.

“O selecionador disse-me que eu podia esperar pela oportunidade de representar Portugal e ela nunca chegar ou abraçar a seleção do Canadá e o objetivo de chegarmos ao Mundial”, recordou Eustáquio. A decisão foi abraçar o Canadá e revelou-se acertada, já que os canadianos estrearam-



-se num Campeonato do Mundo em 2022, no Catar.

O médio do F. C. Porto também, mas sem a força da maior fã.

“Soube que a minha mãe estava doente (cancro cerebral) em agosto de 2022. Tentámos fazer tudo, ela queria muito ir ao Mundial do Catar. Não vii nenhum jogo meu pelo Canadá porque ia fazê-lo no Catar. Nem tive tempo de chorar a minha mãe. Houve uma certa altura em que eu falava com ela e ela não me respondia”, contou Stephen Eustáquio em lágrimas, antes de explicar a importância materna no seu percurso.

“A minha mãe estava sempre a ver os treinos, era ela que nos levava, a mim e ao meu irmão. Quando tinha que tomar decisões, a minha mãe era quem estava sempre comigo”, acrescentou.

Recorde-se que mais recentemente o jogador do F. C. Porto também perdeu o pai.

JN/MS



Creditos: DR

## MLS

## Reds fall to New York Red Bulls, look ahead to reset vs. Atlanta

**Toronto FC lost 3-0 to the New York Red Bulls on Saturday night at Red Bull Arena.**

Elias Manoel gave the home side the lead in the 30th minute with a long-range blast, Dennis Gjengaar added a second in the 47th minute, sliding to get on the end of a ball to the back-post, and Cameron Harper added the third in the 75th minute after an interception led to a quick counterattack.

It was TFC's third loss since returning to action last Saturday.

"We've had some harsh conversations in recent weeks, but tonight a number of us spoke. The key message [was] the guys didn't quit," said John Herdman post-match of the conversations in the on-field huddle. "It wasn't good enough, we know that. We keep shooting ourselves in the foot in key moments at key stages in the game."

"We've had some ups and downs, we've had some really good moments across these three games, we've had some good moments tonight, and we've had some moments that are way below the standard that's required to compete in MLS," he assessed. "Collectively we move forward. That's all we can do. We can't look at what's on the outside, we've got to stay tight together and move forward this week."

With the adrenaline still flowing sometimes the answers are not immediately there.

"I'm still processing it. I'm still upset about the loss. We have to sit down and talk about it, analyze it, players and staff," replied Derrick Etienne Jr., asked about the team's performance. "One thing we didn't see is us quitting. We, at moments, played some very good football, got in behind. I've got to do better on some of the plays in the first half. Overall, just really disappointed right now."

The margins are thin in MLS.

"Red Bull does a very good job making plays difficult for you," said Etienne. "It's those little things: reading what the defender is going to do, making sure the pass is precise and firm enough or soft enough."

"It's a lot of things," he added. "We just weren't at our best tonight."

The match was halted after 10 minutes due to inclement weather in the area. It did not resume for nearly two hours. Despite that pause, Manoel's goal putting Toronto on the back-foot, and losing Alonso Coello to injury, the side felt optimistic going into the half-time break.

"I was happy for the rain delay because [we'd] been done in the channel twice in the first ten minutes, so it would just give us a chance to manage that," explained Herdman. "Coming out you're in the game, you're away, they are getting momentum, but it wasn't Luka [Gavran] is making save after save, crossbar, shots, corners. It wasn't that."

"But coming out of half-time, when you concede that early," he lamented.

"The team talk has been: 'You're right there. One goal away to the Red Bulls. You've had some good moments. We've come off the tactical identity the last ten minutes, let's get back to that process.' Showed them some clips of where the opportunities are and the things we need to clean up and then you're 2-0 down after two minutes. Goals change games."

Goals either side of half-time are some of the toughest to stomach.

"When you concede straight after half-time, it's an awful time because now you're going up against the best transition team in the league where you've got to open up a bit and guys are thinking more forward than back. You're playing right into their hands," said Herdman. "We needed to be more patient."

"At 2-0 down, you're still in the game," he continued. "It's hard to get that through to the players. The players are thinking, we've got to score. That's part of the discipline, the journey that we're on when we're coming into away environments."

"There's moments where we looked threatening," Herdman added. "The guys kept pushing. The guys that came into the game had more energy, more bite, more fight, but at times we were just lacking that little bit of quality, the quality in big moments to unlock them or to protect our net."

The first trio of matches during this nine-game push to the Leagues Cup has not gone to plan.

"A lot of times we beat ourselves," said Etienne of the recent form. "Little mistakes cause lapses in the game and when you're in a tough stretch like this, it's very easy for confidence to go down. We've just got to get back to the football that we were playing before and the mentality and the confidence that we had."

"I see a lot of the quality in the group; we have a lot of winners in this group," he continued. "It's one of those times when you're in a bit of a bad spell where things aren't going your way [and] you've got to make things happen."

"We came to a tough place, played a good team, and we came up short. That has to hurt – we all have to feel something about that and just be ready for the next game," Etienne urged. "There is a game next week, so we have a chance to fix our mistakes. Very disappointing losing three on the bounce and winless in six. We've just got to get back to playing our way. Once we hit that little stride I think you're going to see great things."

The next triplet of matches begins on Saturday when TFC head to Georgia to face Atlanta United.

"We'll get back," said Herdman. "As I've said to the lads, they just have to go to the next task."

"That's all we can control at the moment," he closed. "Just next task, back to basics, and then looking at evolving tactically for a tough match at Atlanta."

TA/MS



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



## NHL

## Edmonton hockey fans applauded for their class, positivity after Oilers' Stanley Cup loss

**History has shown that sometimes losing a championship game in sports can see a team's fanbase vent their frustration in destructive or antisocial ways.**

But at the Ice District in downtown Edmonton, where tens of thousands of Oilers fans witnessed their team's valiant efforts fall short of winning a Stanley Cup Monday night, peaceful — if sombre — scenes of fans consoling their fellow hockey die-hards played out and a sense of hope and positivity stayed in tact for many.

"As the true Oil fans who bleed blue and orange, we're heartbroken," said Gina Troman, a loyal fan of Edmonton's NHL team who said she has been waiting for another chance at a championship ever since the Oilers lost in the 2006 Stanley Cup Final. "We're proud but we're heartbroken."

The Oilers lost 2-1 to the Panthers in Game 7 of the 2024 Stanley Cup Final in Sunrise, Fla.

The defeat capped off a roller-coaster 2023-24 season that nearly resulted in one of the most dramatic comebacks in professional sports history when the Oilers won three-straight games to stay alive in the championship series after losing the first three games and being written off by many as incapable of coming back.

Tranquility prevailed as disappointed Oilers fans dispersed away from downtown Edmonton watch parties after Monday night's loss. When asked about how Oilers fans were reacting, Troman acknowledged many were "crying while we're finding a bar."

"I've probably hugged more strangers than family members tonight than I have in the past year," she said. "You rally around each other (and) you let the boys know that we are so proud."

Scott Pattison, a spokesperson for the Edmonton Police Service, said Tuesday that he believes "Edmonton fans represented their team and city with class throughout the playoffs."

"(It was) a fairly uneventful evening from a policing perspective," he said in an email when asked about the crowds that converged in downtown Edmonton for Game 7.

"Incident numbers were rather negligible for Game 7, which was consistent with fan behaviour throughout the Oilers' 2024 playoff run."

Pattison noted that about 33,000 people had descended on Rogers Place, the Ice District Plaza (also known as the "Moss Pit") and the Oilers' neighbouring Fan Park for the game.

There was a visible police presence downtown during the game. An increased number of officers were seen on bikes and in riot gear patrolling near the arena.

Dale McFee, the chief of the EPS, said that the police department, the City of Edmonton and the Oilers Entertainment Group were all more prepared for the 2024 playoffs than in years past, and that the police force trains for and plans extensively on how to cover large events.

"Obviously we had to deploy a lot of resources last night to keep the community safe," he said Tuesday. "For the most part, though, fans — as as they were for the whole playoffs — were very good and listened. As a result, very, very minor infractions."

"Unfortunately, we didn't get the score we wanted. But at the at the end of the day, we did manage to keep everybody safe."

The EPS said there were only six arrests in the downtown core on Monday: five were for public intoxication and one was for mischief.

Police said there were also three overdoses, although two of those people walked away and refused further treatment.

Mary Loewen, better known as "Mama Stanley" by Oilers' fans, had become a local celebrity at the downtown watch parties where she used makeup to make herself resemble a Stanley Cup.

On Monday night, she could be seen being asked for hugs by other fans as they

struggled to come to terms with coming so close to a championship before losing.

"Because they believed just like I believed," Loewen said when asked why she thought she was being asked for so many hugs. "I do believe."

On Tuesday morning, Mayor Amarjeet Sohi posted on social media that he believes "Edmonton has the best fans in the world."

"I know this isn't the result we were hoping for but this has been an incredible nine weeks," he wrote in a post on X. "It has been a time where we came together, and celebrated as one."

"Whether you were cheering from home, the Moss Pitt, Rogers Place, a viewing party or at a local restaurant or bar, thank you for your energy and your enthusiasm."

"We have many things to be proud of in Edmonton, but the people is what makes this city so special."

Speaking to reporters on Sunday, ahead of Game 7, Oilers forward Zach Hyman thanked his team's supporters.

"We're nowhere without the fans," he said. "We have unbelievable, passionate fans."

"They were as loud as they could be with the belief. You flash back to even November when probably the rest of the league counted us out, we still had fans who came to games, supported us, really believed that we were a good team and could come out of it."

Sohi also thanked Oilers players on Tuesday for the playoff run they delivered this year.

"Your hard work and perseverance have got us through this incredible run, but more importantly, you brought us together," he wrote. "For that we are so grateful."

He added that he believes "it's not over," suggesting the team will play in another Stanley Cup Final next year.

"We played a great series and came back," Loewen said. "It's just heartbreaking that they just couldn't ..."

"There's always next year. But I am so proud of the boys — you guys did awesome and I love you."

Troman said she was sometimes made fun of for being an Oilers fan when the club went through its most difficult years and spoke about why her loyalty has not wavered.

"As heartbreaking as it is (to lose to the Panthers), we have to show up next year," she said. "We have to show up loud, we have to show up proud and we have to get it done."

"Everybody thinks we have no chance? We show up and we have a chance."

With players like Connor McDavid and Leon Draisaitl on the Oilers' roster, Troman said it would be "crazy not to believe in the team."

"We don't have to trade people just because they made mistakes. We're a real team who deserves this," she said.

"I hope, unlike 2006, that we come back next year and we fight ... through the whole season."

Crowds 'jamming the gates' at viewing parties before Game 7

Before Game 7 got underway, fans flocked downtown to watch either inside the hockey arena or on big screens outside the building at the Moss Pit or the Fan Park. Lines formed in the morning and grew throughout the day, with thousands of people showing up for the watch parties.

There was some initial chaos when some in the crowd tried to rush the gates to the Fan Park and Ice District Plaza when they opened Monday afternoon.

McFee said large crowds were "jamming the gates."

Police had to force crowds back before entry to the two outdoor venues could resume.

With an hour to go before puck drop, police announced the plaza viewing areas were full and urged residents to stay away.

**LiUNA!** LOCAL  
183  
*Feel the Power*

# FELIZ DIA DE CANADA

**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

## Ontario considers housing data revisions after municipal concerns of undercounting

**Ontario is considering revising its tallies of how many homes are built in cities and towns across the province, after some complained that undercounting has cost them millions in provincial funding.**

As Premier Doug Ford's government attempts to get 1.5 million homes built by 2031 it has assigned annual housing targets to 50 municipalities and promised extra funding to those who exceed or get close to them.

To qualify for money under the Building Faster Fund, which can be spent on housing-enabling infrastructure, municipalities need to have hit at least 80 per cent of their target of housing starts as calculated by the Canada Mortgage and Housing Corporation.

But the Ontario's Big City Mayors group says there are discrepancies between the CMHC data and their own internal counts, and for four municipalities that were close to qualifying for funding it meant losing out on \$23.3 million.

The town of Oakville has records of 2,701 housing starts in 2023, but the CMHC reported 1,752, which put the Greater Toronto Area municipality at 76 per cent of the province's target and it therefore narrowly missed qualifying for Building Faster Fund money.

"We have building inspectors who inspect every poured foundation," Oakville Mayor Rob Burton said.

"We keep records of those inspections: address, description, date, the whole deal. So CMHC has offered many stories over the last six months that have

changed from time to time about how they do it and my submission is they're not doing it right when our documented evidence is there to contradict them."

The town of Ajax says CMHC missed counting 324 units in an apartment building. While the CMHC acknowledged the error and said it would include the units in the 2024 counts, it still means the town just missed out on qualifying for \$4 million through the building fund, a spokesperson said.

The CMHC said in a statement that its tracking involves site visits and it stands by the data.

"We work with all municipalities on an ongoing basis to produce the most accurate and objective data based on our methodology," the federal Crown corporation wrote.

"All data is verified prior to monthly publication to ensure that no revisions or retroactive changes are needed afterwards."

Municipal Affairs and Housing Minister Paul Calandra's office said the government is discussing with the CMHC how to improve data and is working with the Association of Municipalities of Ontario to evaluate the concerns and "determine if there is a need for revisions or remedies."

Calandra acknowledged at a legislative committee hearing earlier this month that at the same time the province was engaged in a dispute with the federal government over how it was counting affordable homes built in Ontario, he was hearing concerns from municipalities about the province's own tracking of their housing progress.

"We should be able to better track not only across municipalities, not only affordable housing, but as we've heard through some of the criticism of the BFF funding and how CMHC tracks shovels in the ground, I think we also have to do a better job of how do we accumulate that data from our municipal partners," he said.

"We don't have a tool right now that allows me to go in and say, 'This is what you're actually doing,' and I think our municipal partners would like that as well."

Ontario has not yet met any of its annual targets toward its goal of 1.5 million homes, though it came very close last year after it started counting long-term care beds.

Calandra has previously said he is considering counting student residences and retirement homes, and the big city mayors are asking him to confirm if that will happen, and if transitional housing will count.

The housing starts data discrepancies are just the latest concern from municipalities with the province's system for tracking and rewarding housing progress. They say housing starts shouldn't be the metric at all, no matter how the CMHC counts them.

Municipalities have asked Calandra to base their eligibility for the fund instead on how many building permits they issue, rather than on the number of housing starts. Once the permit is issued, developers may not start construction because of high interest rates, supply-chain issues or labour shortages, the big city mayors say.

"We are all committed to getting shovels in the ground, but we need to recognize what municipalities do and that's issue permits – the industry puts shovels

in the ground, and there's very legitimate reasons why they're having trouble doing that," said Marianne Meed Ward, mayor of Burlington, Ont., and chair of the big city mayors' group.

"But so long as the ministry is using the CMHC data, it really needs to be accurate."

So far in 2024 in Burlington, CMHC data shows 67 housing starts, putting the city at just three per cent of its 2024 target, half-way through the year.

In Guelph, which did receive \$4.68 million under the Building Faster Fund for meeting 2023 targets, the mayor suggested that the premise for the fund was flawed, not only in that it judges municipalities for factors out of their control, but also that it penalizes ones that need more help building housing.

"It is a little bit of an oxymoron to me to hear, 'We want to try to help with housing starts, and to unlock housing you need housing infrastructure,' but then those communities aren't given the money from the province for the housing infrastructure," Cam Guthrie said.

"It feels off to me. And I'm the one that got the money."

Ford has said that the government will take any unused funds from the \$1.2-billion, three-year Building Faster Fund and put them in a different fund for housing-enabling infrastructure that all municipalities can apply for, but Meed Ward said that hasn't happened yet.

CP/MS



**LiUNA!**  
Local 506  
[www.local506.ca](http://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](http://www.local506.ca)

## SAÚDE BEM-ESTAR

# O impacto do telemóvel na coluna

**Pode até não acontecer consigo, mas a verdade é que a esmagadora maioria de utilizadores do telemóvel passam horas por dia a olhar para os conteúdos que chegam via redes sociais ou mesmo a trabalhar. O problema é que o facto de ficar muito tempo com o pescoço flexionado e a cabeça abaixada, sobrecarrega a musculatura e as articulações vertebrais, o que causa dores e até pode desenvolver uma hérnia discal.**

Se as responsabilidades do dia a dia, por vezes lhe fazem parecer que carrega o mundo nas costas, o uso excessivo do telemóvel pode contribuir para somar alguns quilos a essa carga. Na realidade, a má postura adotada ao mexer nos aparelhos pode acrescentar até 27 kg de peso na coluna, causando a chamada “síndrome da mensagem de texto no pescoço” (text neck syndrome, do inglês). Este problema de saúde é caracterizado pela sobrecarga na musculatura e nas articulações vertebrais gerada pela inclinação constante ao mexer nos telemóveis.

Além da dependência que o uso prolongado dos telemóveis pode causar, com o cérebro a ser estimulado a cada notificação, o que causa um vício que se assemelha ao uso do cigarro, os especialistas afirmam que a lista de problemas físicos relacionados com o uso do pequeno aparelho que nos liga ao mundo é extensa, indo de dor no pescoço e ombros até podendo mesmo chegar a provocar uma hérnia discal.

## Pescoço mais inclinado = mais peso na coluna

Segundo especialistas, na posição ereta, o peso sobre a cabeça diminui – situação que muda totalmente quando a pessoa está inclinada para frente. Quando estamos com a cabeça para frente, há um aumento no esforço que a musculatura cervical tem que fazer, além de uma pressão maior sobre as demais estruturas cervicais.

Assim, quanto maior a inclinação, maior o peso da cabeça sobre a coluna e o maior problema é que, quando se usa o telemóvel, o ângulo do pescoço pode chegar a até 60 graus o que pode aumentar até cinco vezes o peso inicial da cabeça.

## Problemas além da dor

Com a inclinação constante da cabeça para usar o telemóvel, a lista de problemas para a saúde é extensa e, apesar do uso excessivo muitas vezes acontecer entre os jovens, as consequências da má postura por conta do uso de telemóveis acontece em pessoas de todas as idades.

Entre os principais malefícios associados à utilização desses aparelhos estão:

- Dor no pescoço, cabeça e ombros, na maioria das vezes de origem muscular;
- Desgaste das estruturas da coluna;
- Artrose precoce nas articulações da coluna;
- Hérnia discal.

## Menos telemóvel, mais saúde

Para evitar a sobrecarga da coluna por causa do pescoço sempre flexionado ao mexer no telemóvel, a primeira recomendação dos ortopedistas é óbvia: reduzir o número de horas de utilização do aparelho. Mas, para aqueles que dependem dessa tecnologia para trabalhar, por exemplo, e não têm como reduzir o tempo de uso, é indicado:

- Usar o telemóvel à altura dos olhos, o mais possível, evitando flexionar o pescoço e baixar a cabeça;
- Sempre que possível, priorizar a utilização do computador, onde é mais fácil manter uma postura ergonómica;
- Utilizar os aparelhos em locais em que é possível estar sentado com os pés apoiados no chão, com quadris e joelhos flexionados em 90 graus;
- Não passar muito tempo na mesma posição, fazendo alongamentos de tempo a tempo e, de preferência, levantar-se a cada duas horas.

MB/MS

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



## MUDANÇA



Credito: DR

Quando contou aos pais que ia abdicar do seu emprego seguro no programa das manhãs da TVI, a estação de Queluz de Baixo, para seguir a sua verdadeira ambição profissional, disseram-lhe que só podia estar louca por estar a pôr de lado aquilo que era o sonho de tanta gente: trabalhar em televisão. Só que muito mais do que a visibilidade pública e o dinamismo das reportagens, era a paixão pelas viagens que preenchia Catarina Duarte, de 43 anos. Por isso, há seis anos lançou-se nesse desafio, em grande parte graças à apresentadora Cristina Ferreira, de quem é muito amiga e que foi quem mais a incentivou a abrir o seu próprio negócio.

## CASAMENTO



Credito: DR

Sábado, dia 22 de junho, foi de festa e romantismo para Nuno Santos. O jogador do Sporting Clube de Portugal casou-se com Diana Ribeiro Santos em Ponte de Lima. A cerimónia religiosa aconteceu na Igreja Matriz do município localizado no distrito de Viana do Castelo, seguindo-se o copo d'água num hotel da região. Um dia antes aconteceu a festa pré-casamento, que decorreu no mesmo espaço do copo d'água e foi animada pela dupla musical Calema. Recorde-se que Nuno Santos e Diana Ribeiro Santos têm dois filhos: Nuno, de 4 anos, e Miguel, de 2.

## NASCEU O MIGUEL



Credito: DR

Juntos há 11 anos, Pedro Guedes e Kelly Baron deram as boas-vindas ao primeiro filho em comum ontem, dia 24 de junho. Miguel Guedes Baron chegou! Estamos a viver um sonho, partilhou a advogada brasileira, de 38 anos, na legenda de uma fotografia em que se vê um dos pés do filho recém-nascido. Recorde-se que o casal se conheceu no programa Big Brother VIP, na TVI, em 2013. O empresário e antigo manequim, de 45 anos, é também pai de Gabriela, de 15 anos, que nasceu da sua relação com Telma Santos.

## HOSPITALIZADA



Credito: DR

A irmã de Carlos III foi hospitalizada no domingo, dia 23, após um acidente em casa e a sua agenda real teve de sofrer, obrigatoriamente, alterações. Sabe-se que a princesa é o membro da realeza britânica com mais compromissos oficiais a cumprir: ontem, dia 24, deveria ter marcado presença na receção e jantar aos imperadores do Japão e no final da semana deveria viajar para o Canadá. Contudo, os médicos aconselharam o adiamento destas obrigações.

Há muito que Ana é o elemento da família real britânica com maior número de compromissos na agenda, o que faz com que muitos a apelidem como “a arma secreta” do rei. É uma princesa discreta, que nunca procurou ser o centro das atenções nem nunca fez manchetes pelos visuais ou pela aparência. Figura da confiança de Isabel II e, agora, de Carlos III, que sempre aceitou o seu dever e nunca hesitou em aceitar grandes responsabilidades. Serve a realeza com dedicação e simplicidade, sem nunca ter mostrado vestígio de algum vez ter questionado o seu papel real.

Mulher de personalidade forte e muito independente, Ana é conselheira e um apoio fundamental para o rei, que neste momento luta contra um cancro e que não pode contar com o trabalho e popularidade de Kate, que se encontra resguardada enquanto faz tratamentos para uma doença também oncológica.

A família real confiava em Ana neste ano com tantos desafios, mas a hospitalização da princesa faz destacar ainda mais as fragilidades que estão a ser vividas.

## TUDO BEM

O escritor deu a novidade nas redes sociais: Benjamim, de seis anos, portador de uma doença rara (deficiência de alfa-1 antitripsina), “já tem um fígado novo”. O filho do escritor e de Bárbara Teixeira foi operado no Hospital Pediátrico de Coimbra, por uma “maravilhosa equipa”, liderada por Catarina Cunha, durante 12 horas “de ansiedade, de uma espera que pareceu tortura”, escreveu Pedro Chagas Freitas no Instagram. “Correu tudo bem.”

Benjamim está agora a recuperar da cirurgia. “Ainda tem dores que nunca conheceu, não tem muitas forças, dorme bastante mais do que está acordado. Tem um caminho grande para percorrer”, revelou Pedro Chagas Freitas, através dos stories na sua página de Instagram, adiantando: “Tenho saudades de o ter inteiro, do abraço apertado, das histórias ao lado da cama, das corridas pelo corredor. Agora não é tempo disso. É tempo de descansar da maratona, das 12 horas de combate que enfrentou e venceu. Teremos tempo para toda a vida, para a vida comum. Seremos excêntricos do comum. O meu sonho é ter uma rotina banal”.



Credito: DR

## SURPRESA



Credito: DR

No terceiro concerto no estádio de Wembley, em Londres, que aconteceu no domingo, dia 23, Taylor Swift surpreendeu tudo e todos ao chamar o namorado, Travis Kelce, ao palco.

Vestido a rigor, de fraque e chapéu alto, o jogador de futebol americano Travis Kelce juntou-se aos bailarinos de Taylor Swift para a já habitual mudança de roupa da cantora na música I Can Do It With a Broken Heart e protagonizou aquele que já é um dos pontos altos da Eras Tour.

A estrela da NFL seguiu à risca a coreografia: levou a namorada ao colo até à famosa cama em forma de coração partido, ajudou-a a trocar de figurino, retocou-lhe a maquilhagem e, bem-disposto, ainda deu uns passos de dança.

A participação do atleta dos Kansas City Chiefs levou o público ao rubro e teve até direito a um post na página de Instagram de Taylor Swift.



## artesonora

Paulo Perdiz



Credito: DR

Qualquer festa com a presença dos “Sons do Minho” de Viana do Castelo é alegria pela certa. Constituídos por oito talentosos elementos, a banda é atualmente uma referência nacional na música popular portuguesa. Conhecidos por promover e preservar as tradições musicais do Minho, eles dão sempre às pessoas noites inesquecíveis, onde cada acorde e melodia contam histórias de alegria, amor e saudade.

Em qualquer terra portuguesa o palco está sempre pronto para receber os “Sons do Minho”. A multidão, ansiosa, quer ficar em frente ao palco, para ver os músicos a subirem ao palco, e sentir bem de perto a energia das músicas. Em junho, julho e agosto, são os meses das festas populares em Portugal. De norte a sul, a música tradicional do Minho enche os ares com melodias que unem gerações e gostos. “O mês de junho é talvez o mês em que a gente começa a percorrer o país de norte a sul, com mais intensidade. E hoje estamos cá, com muito gosto,” dizem os músicos, sempre prontos para dar início à festa. A conquista recente dos Prémios Play adiciona um brilho especial à banda. A vitória foi um reconhecimento por 15 anos de trabalho dedicados à música portuguesa. “Foi muito gratificante para nós, mas principalmente

para toda a nossa equipa,” dizem, emocionados Jorge Salgueiro e Pi d’Areosa os vocalistas da banda,

Cada música apresentada é uma celebração da cultura e tradição do Minho. “Fomos seleccionados,” lembraram, ao explicar o rigoroso processo de escolha que culminou na vitória do tema “Recomeçar”. Com uma sonoridade mais moderna, esta música destacou-se entre 200 candidatas, simbolizando a evolução e a inovação dentro da tradição. A diversidade musical sempre com a tradição é sempre um dos pontos altos de cada concerto. Dos temas mais tradicionais às novas composições, há para todos os gostos. “É preciso preservar a música tradicional portuguesa, que é uma marca registrada de Portugal,” afirmaram, falando da importância de tratar cada género musical com respeito e dedicação. A interação com o público atinge sempre o auge durante as desgarradas e cantigas ao desafio. Estes momentos criam uma ligação única entre os artistas e a audiência. “Onde quer que seja, não será diferente,” garantem os músicos, prometendo sempre noites memoráveis. As desgarradas, com as suas rimas improvisadas e cheias de humor, são recebidas com risos e aplausos, criando ambientes de pura alegria. Jorge Salgueiro e Pi d’Areosa ficam emocionados ao falarem das viagens internacionais,

especialmente ao Canadá. “O Canadá é um país que nos diz muito. Desde 2011, talvez, foi o primeiro ano que fomos ao Canadá, a Mississauga,” lembraram com carinho.

Tocar para as comunidades portuguesas no exterior é sempre uma experiência gratificante. “Para nós, é sempre um orgulho e um prazer enorme estar junto das comunidades. Somos sempre bem tratados,” disseram, com um sorriso no rosto. Os emigrantes são uma parte essencial da missão dos “Sons do Minho”, levando um pedaço de Portugal a todos os cantos do mundo. “Aproveitamos aqui este tempo de antena para mandar a todos os emigrantes que estão no Canadá e aos emigrantes que estão nos quatro cantos do mundo o nosso abraço, o nosso beijinho e a nossa gratidão pelo carinho com que sempre nos recebem.” Em Portugal os concertos continuam sempre cheios de música, dança e celebração. O público, de todas as idades, canta e dança ao som da vibrante e rica herança cultural do Minho.

Os Sons do Minho são um testemunho do poder da música para unir, emocionar e preservar tradições. No final de cada concerto, os artistas e o público despedem-se, mas sabem que os Sons do Minho continuam, sempre com a mesma paixão e dedicação. Enquanto continuam a sua missão de promover a música tradicional, eles também estão a construir pontes entre ge-

rações e comunidades, assegurando que as melodias e histórias do Minho vão ser tocadas e ouvidas por muitos anos. Ao falar sobre a carreira dos “Sons do Minho”, é impossível não reconhecer que eles tiveram e continuam a ter na música tradicional portuguesa. Desde as suas humildes origens em Viana do Castelo até se tornarem embaixadores culturais em palcos internacionais, o grupo tem sido uma força das tradições musicais do Minho. Eles trazem a vida, as histórias e as emoções do povo minhoto, juntando o passado ao presente de uma maneira que poucos conseguem.

A sua dedicação à autenticidade e à inovação dentro da tradição garantiu-lhes um lugar especial na música em Portugal. Olhando para o futuro, é claro que a música tradicional portuguesa está em boas mãos. Grupos como os “Sons do Minho” estão a cimentar o caminho para uma nova geração de músicos que respeitam o passado, mas que também estão dispostos a inovar e a experimentar. Esta combinação de respeito pela tradição e abertura à inovação é importante para a sobrevivência e o crescimento contínuo da música popular portuguesa. À medida que os “Sons do Minho” continuam o seu caminho, eles não só preservam a herança musical do Minho, mas também inspiram outros a explorar e a valorizar a rica cultura de Portugal.

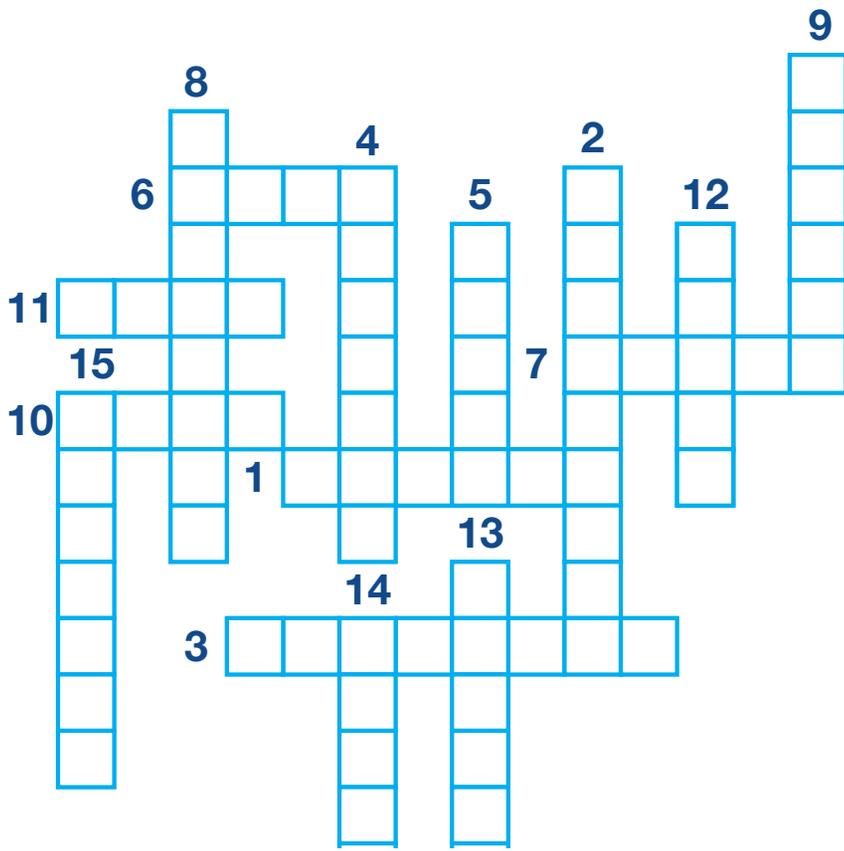
Mais próximo.  
Mais dinâmico.  
Mais atual.

[www.mileniostadium.com](http://www.mileniostadium.com)

O mesmo de sempre, mas melhor!



Palavras cruzadas



- Local ou sala equipada para a projeção de filmes
- Soberbo, presunçoso, mal-educado, atrevido
- Animal que ainda não foi domesticado
- Estado de satisfação, contentamento; júbilo, prazer
- Aproximadamente; pouco mais ou menos
- Parte exterior da cavidade bucal; o contorno dos lábios
- Perceber (som, palavra) pelo sentido da audição
- Que é irracionalmente inflexível; obstinado, teimoso
- Dar a (alguém) todos os cuidados necessários ao pleno desenvolvimento de sua personalidade
- Sustentar-se ou mover-se no ar por meio de asas ou algum meio mecânico
- Aquele que não crê em Deus ou nos deuses
- Embarcação de grande porte (mercante ou de guerra)
- Compartimento (em trem, navio) com cama(s), para uma ou mais pessoas
- Obra de cunho literário, artístico, científico etc. que constitui um volume
- Relativo a planta; procedente de planta

Jogo das 10 diferenças

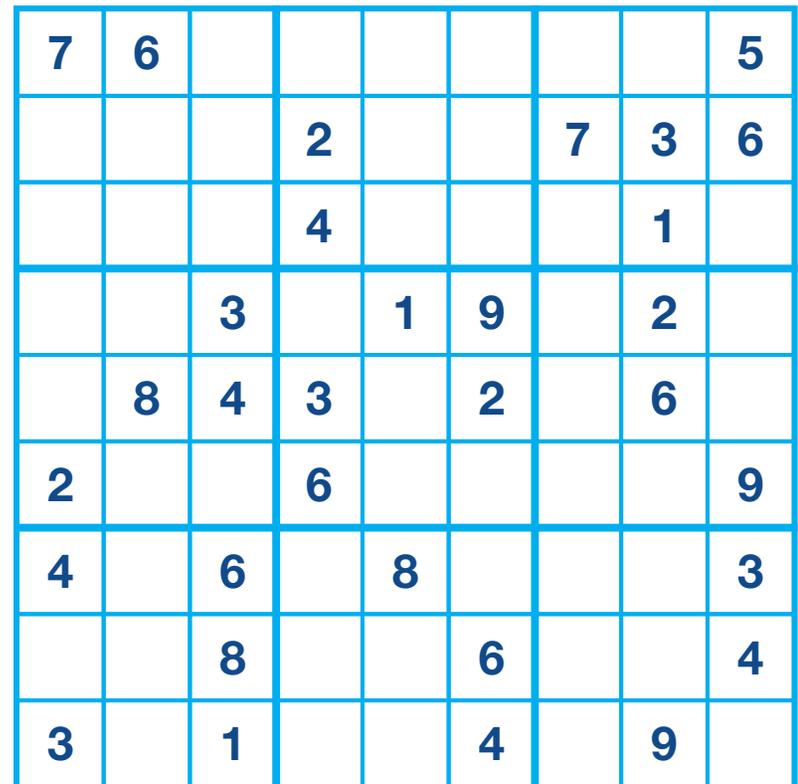


Caça palavras

- |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |           |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----------|-----------|
| S | C | Z | L | E | S | C | A | L | A | R | Z | E | W | CAMINHAR |           |
| A | J | T | D | K | H | P | P | E | S | S | O | A | L | O        | ESCALAR   |
| H | M | S | O | W | E | C | H | L | C | R | C | O | O | G        | LONGO     |
| N | Q | N | R | R | D | T | B | Y | O | S | T | S | N | M        | ATIVIDADE |
| A | K | E | E | T | A | H | G | Y | R | Z | D | L | G | P        | MENTAL    |
| T | H | G | S | W | D | J | M | F | P | C | A | X | O | W        | PESSOAL   |
| N | K | A | F | A | I | V | S | S | O | P | I | U | L | P        | DESAFIOS  |
| O | H | T | C | Q | V | F | C | O | M | P | E | T | I | R        | CORPO     |
| M | C | N | K | R | I | Y | J | I | V | C | H | A | T | A        | DORES     |
| P | B | A | A | H | T | G | X | F | A | W | Y | F | I | H        | VANTAGENS |
| Z | V | V | T | U | A | S | L | A | K | W | W | M | P | N        | CORRIDA   |
| N | C | O | R | R | I | D | A | S | W | V | N | M | O | I        | COMPETIR  |
| K | R | O | T | I | N | A | H | E | Y | B | S | A | S | M        | TIPOS     |
| U | O | W | S | D | C | X | D | X | W | Y | H | U | A |          | ROTINA    |
| D | O | Q | I | L | A | T | N | E | M | L | G | A | D | C        | MONTANHAS |

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

## Frango panado com arroz de feijão

Ingredientes

- 4 peitos de frango
- 2 dentes de alho
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 ovos batidos para passar os peitos de frango
- Pão ralado para panar os peitos de frango

- Farinha para panar os peitos de frango
- 1 folha de louro
- Sumo de limão q.b
- Sal e pimenta q.b
- Óleo para fritar

Modo de preparação

Colocar os peitos de frango num tabuleiro e temperar com o louro partido, os alhos picados, sumo de limão, o azeite, sal e a pimenta. Deixar marinar durante 2 horas. Passar os peitos de frango primeiro por farinha, de seguida pelos os ovos batidos e depois pelo pão ralado. Fritar em óleo quente até ficarem dourados. Acompanhar com arroz de feijão ou arroz de cenoura.

Bom apetite!



## Cheesecake de limão

Ingredientes

- 1 pacote de bolacha maria
- 100 grs de margarina
- 1 lata de leite condensado
- 1 pacote de natas
- 1 pacote de queijo Philadelphia
- 200grs de doce de limão
- 1 limão para decorar
- Chantilly

Modo de preparação

Triturar as bolachas no liquidificador, misturar a margarina e forrar uma forma com fundo removível. Bater as natas, adicionar o queijo, o leite condensado e o doce de limão bater até obter um creme homogêneo e colocar na forma, levar ao forno a 200 graus por cerca de 30 minutos até estar firme. Retirar do forno e deixar arrefecer. Desenformar o bolo e decorar com rodela de limão e chantilly.

Bom apetite!



**OLHAR COM OLHOS DE VER**



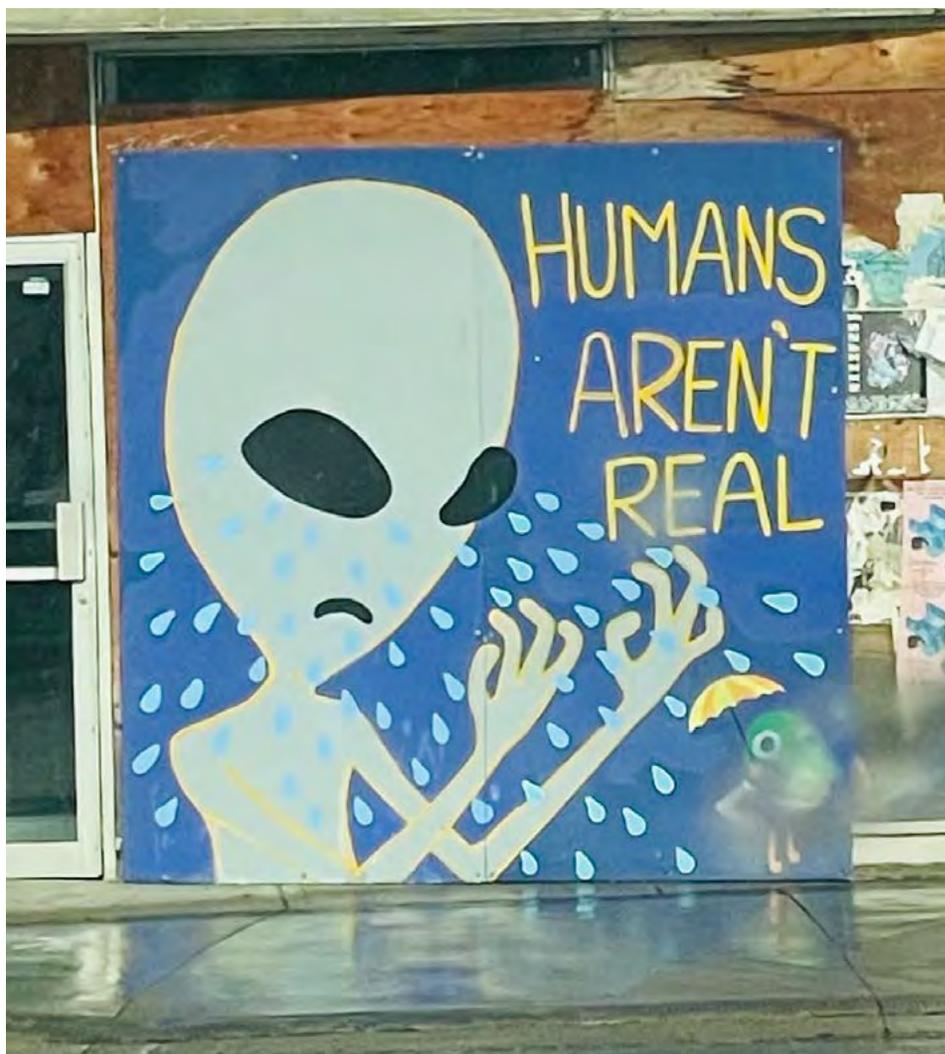
Pink in the air. Créditos: Tim Wilson



Happy Canada Day, eh!, Tillsonburg, Ontario Créditos: Stella Jurgen



Arte. Créditos: Paulo Perdiz



So true! Créditos: Fa Azevedo

**CARNEIRO 21/03 A 20/04**

Esta fase predispõe a uma introversão sobre algo que intimamente o preocupa ou que seja uma recordação muito pessoal. Tudo quanto respeita à sua intimidade, ao recôndito da sua mente, tende a vir à superfície durante este trânsito, tornando-se mais fácil manifestar as emoções e sentimentos que agora surgem.

**TOURO 21/04 A 20/05**

Nesta semana você vai estar muito ocupado a transmitir e receber informações que lhe poderão ser muito úteis no futuro. Mantenha a sua mente aberta e adquira o máximo de ensinamentos possível. No entanto espere por uma altura mais calma para tirar conclusões e pôr em prática os conhecimentos agora adquiridos.

**GÉMEOS 21/05 A 20/06**

Neste período, aproveite para comunicar ideias, dialogar ou negociar no campo financeiro ou do trabalho. Este será um momento oportuno para levar avan-te um plano financeiro. O seu interesse em ganhar dinheiro por processos racionais está fortemente aguçado. É possível que, nesta fase, se identifique com aquilo que possui ou valoriza.

**CARANGUEJO 21/06 A 20/07**

Aproveite este período para expressar e defender os seus pontos de vista. Verá que a clareza mental e lucidez que o atual trânsito de Mercúrio lhe proporcionam são de molde a conferir objetividade e fluência ao que pretende transmitir, cativando os interlocutores. Evite envolver-se em discussões demasiado acaloradas.

**LEÃO 22/07 A 22/08**

Momento em que está mais virado para o seu interior. Com o Sol na Casa XII, que é a Casa da espiritualidade, estará numa fase em que vai analisar o seu subconsciente. Vai-se aperceber em que estado se encontra o lado não racional, o não emocional. Dê ouvidos às suas intuições pois neste período elas ajudam a resolver certas dúvidas.

**VIRGEM 23/08 A 22/09**

Durante este trânsito contacte com os seus amigos, visite-os, conviva. Aproveite essa sensação de descompressão e relacione-se de uma forma mais livre, com menos regras e imposições rigorosas. Beneficiará, sobretudo, do contacto com amigos mais jovens, com quem poderá agora partilhar projetos e ideias originais.

**BALANÇA 23/09 A 22/10**

A dualidade poderá estar presente na sua vida profissional, levando a que se interesse ao mesmo tempo por mais do que um projeto ou alternativa profissional, ou poderá simplesmente sentir a sua atenção dispersa. Esta é uma boa altura para se aconselhar com alguém mais velho sobre um assunto difícil.

**ESCORPIÃO 23/10 A 21/11**

Os seus conhecimentos poderão ser alargados e terá uma certa disposição para a meditação e para pensamentos de carácter filosófico e elevado. Aproveite esta altura para pôr a leitura em dia e também para comunicar, por escrito através de email, ou para telefonar aos seus amigos e aos seus familiares.

**SAGITÁRIO 22/11 A 21/12**

Este é um momento para se reorganizar interiormente. Poderá sentir-se pessimista e depressivo. Os seus sentimentos poderão oscilar entre os extremos do otimismo e do pessimismo. Tente não se apegar tanto às experiências negativas. Viva o que tem de bom e tente dominar os pensamentos negativos em relação ao futuro.

**CAPRICÓRNIO 22/12 a 20/01**

A tranquilidade interior que agora sente confere-lhe maior capacidade e até necessidade de comunicar valores, sentimentos e afetos. É também um momento de maior inspiração e criatividade para quem, de algum modo, tenha ligação com a arte. No amor, não deixe de aproveitar todo esse charme e capacidade de sedução...

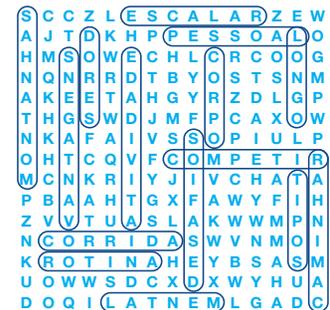
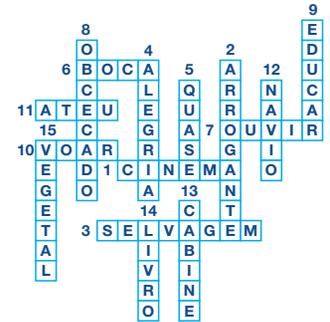
**AQUÁRIO 21/01 A 19/02**

Época de grande capacidade mental e intelectual. As suas ideias claras e concisas ajudá-lo-ão a organizar um projeto que tenha em mãos e a ter sucesso no campo profissional. Poderá sentir alguma ansiedade e nervosismo, tente relaxar praticando exercício físico, inicie uma dieta sadia e elimine hábitos nocivos à sua saúde.

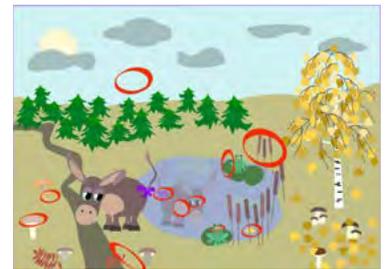
**PEIXES 20/02 A 20/03**

Durante este período terá maior necessidade de se dedicar a jogos ou ocupações lúdicas, podendo mesmo dar a impressão de ser demasiado brincalhão. Tenha, por isso, alguma atenção com as situações que provoca, pois as outras pessoas nem sempre poderão estar recetivas e corre o risco de não ser levado a sério.

Soluções



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



# Gente PICNIC & FESTA BRAVA



**Sábado, 13 Julho**  
**Madeira Park**  
24120 Hwy #48, Sutton

**Música & Baile • Prémios Bezerrada • Touradas**



**BEZERRADA**



**TOURADAS À CORDA**



**LILIANA OLIVEIRA**



**VASCO DANIEL**



**DUO SOM LUSO**



**ZÉ NANDES**



**A BIQUEIRA**



**NELLIE PEDRO**



**LiUNA! LOCAL 183**  
Feel the Power



**GANADARIA AM CANADIANA**



**GENTE TV**

1pm - Bezerrada  
3pm - Touradas  
7pm - Musica/Baile

Parque Entradas **\$25**  
Crianças - Grátis até 12 anos



**info: (416) 516-9225**    **GenteTV.com**

## Agenda comunitária

**Casa da Madeira**  
**Piquenique Madeirense**

5121 First Line, Milton, ON 29, 30 julho e 1 de julho

Um grande piquenique a moda madeirense, todos os dias haverá bazar com rifas, cantinho das malassadas, variados petiscos tradicionais, bolo do caco e a deliciosa espetada madeirense, serviço completo de bar. No dia 1 de julho comemoração do Dia do Canadá com içar da bandeira à 1 pm e às 3 pm vamos acompanhar o jogo da seleção. Participe! **Para mais informações (416) 533-2401**

**Casa dos Poveiros**  
**Festa de São Pedro**

187 Geary Ave., Toronto 29 junho

Sábado no parque de estacionamento, localizado no 187 Geary Ave. haverá sardinhas, bifanas, pão de milho e as farturas poveiras com muita música, sorteios e prémios. atuação do Rancho Folclórico da Associação do Minho e os Bombos (Os Alegre). Aproveite o verão, traga seus amigos. **Para mais informações (416) 315-4598**

**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**

**Rancho Províncias e Ilhas Portugal**  
**Picnic de Verão**

5121 First Line, Milton, ON 6 julho - 2 pm

Venha-se divertir um pouco no seio da nossa família. Evento com entrada livre e aberto a todos, traga o seus amigos, mas em especial, os mais novos! Come and have some fun with our family. Event with free entry and open to everyone, bring your friends, but especially the youth! **Para mais informações (416) 791-6651**

**Casa dos Açores**  
**16th Annual Golf Tournament**

1136 College St., Toronto 16 julho - 11am

Casa dos Açores do Ontario 16TH ANNUAL GOLF TOURNAMENT Tuesday July, 16th, 2024 GLEN EAGLE GOLF CLUB 11 A.M For more information: **Contact Suzanne at caopresidente@gmail.com**

**Associação Cultural do Minho de Toronto**  
**Santoinho**

40 Titan Rd, Toronto 28 Sep - 4 pm

Save the date and celebrate Santoinho. more information soon. **Contatos e informações (416) 781-9290**

## Classificados



**Procuramos um vendedor para se juntar à nossa equipa. Com conhecimentos de inglês e português.**

**Enviar resume para r.bandeira@mdcmediagroup.com**

**Construction work** - Professional custom home renovation and commercial general contractor is looking for two skilled construction workers for interior and exterior finish works. Duties will include interior carpentry, framing, minor drywalling, and other renovation works. Any construction experience such as concrete / masonry is an asset. Transportation can be provided. Tools and all training provided. Work throughout GTA. We provide steady hours and full-time employment through the year. Health and dental benefits after 6 months. **Please contact 647-343-8998.**

**Motoristas** - Ideal para pessoa reformada ou semi-reformada. Motoristas precisam-se com carta G valida, de Segunda-Feira a Sexta-Feira das 06:30h ao meio dia. **Para mais informações visite nos no 1444 Dupont Street Unidade 13 (Yummy Catering) em Toronto**

**Aluga-se apartamento novo com 3 quartos no 3o piso na zona da Keele e Eglinton. Contactar (416) 518-1028.**

**Yummy Catering** - precisa de pessoas para o embalamento e preparação de produtos alimentares, de segunda a sexta-feira, das



ONDE OUVIR OS PODCASTS DA RÁDIO CAMOES

Siga-nos nas redes sociais **camoesradio.com**



Mais próximo.  
Mais dinâmico.  
Mais atual.

**mileniostadium.com**  
O mesmo de sempre, mas melhor!

5h00 às 13h00. Entrada imediata. **Para mais informações visite-nos no 1444 Dupont St, unidade 13, em Toronto.**

**New 3 bedroom apartment on 3rd floor, area of Keele and Eglinton. Contact (416) 518-1028**

**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

**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**

**Churrasqueira em Toronto** procura alguém para trabalhar em part-time. A pessoa tem que saber trabalhar ao balcão e ajudar um pouco na parte de trás. Tem que falar inglês e português. Também tem que trabalhar ao fim da tarde e fins de semana. Seria bom ter experiência, mas podemos treinar. **Para mais informação contactar Marta - 416-562-3641**

**Churrasqueira em Bradford** - procura pessoa para trabalhar como ajudante de cozinha. Com alguma experiência na cozinha, mas podemos treinar. Terá que ter disponibilidade aos fins de semana. **Para mais informação contactar Marta - 416-562-3641**

**A room for rent** on 1st floor, everything included for \$1000.00. Area of Keele and Wilson. **Please contact 416-550-8370**

**Alugam-se quartos**, com casa de banho, no 1o piso, na zona da Caledonia e St. Clair. **Contactar 647-824-6283.**



**Children's Story Time at the Garden** **FREE!**

Toronto Botanical Garden Jul 10  
777 Lawrence Avenue East - Toronto 2:00 PM



**HAPPY Canada DAY!**

**FREE!**

MEMBER OF PARLIAMENT **JULIE DZEROWICZ**

It is my pleasure to invite you to a Canada Day Ice Cream Social! The event will be taking place by the main pavilion.

**JUL 1 3PM TO 4:30 PM**

**EARLSCOURT PARK, 1369 ST CLAIR AVE W, TORONTO**

**@juliedzerowicz juliedzerowicz.ca 416-654-8048**

# ADVENTURE CALLS EVENT



ELEVATION MODEL SHOWN

**0%** FOR UP TO **60** +  
FINANCING MONTHS



ELIGIBLE COSTCO MEMBERS CAN RECEIVE  
**\$1,200 BONUS ON  
SELECT TRUCKS\***



# applewood

3000 Woodchester Drive, Mississauga | 905-828-2221 | [applewoodauto.com](http://applewoodauto.com)  
Falamos português | Tony Carvalho | cell: 416.723.2431 | [tcarvalho@applewoodauto.com](mailto: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](http://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](mailto:patrickv@vieirainsurance.com)

JOSEPH VIEIRA  
PRESIDENT & CHAIRMAN

[josephv@vieirainsurance.com](mailto:josephv@vieirainsurance.com)

VITOR SILVA  
PARTNER  
CFO

[vitors@vieirainsurance.com](mailto:vitors@vieirainsurance.com)

ANA MACEDO  
PARTNER  
VP, PERSONAL LINES

[anam@vieirainsurance.com](mailto:anam@vieirainsurance.com)

MARLAENA F. SILVA  
PARTNER  
VP, COMMERCIAL LINES

[marlaenas@vieirainsurance.com](mailto:marlaenas@vieirainsurance.com)



**VIEIRA  
& ASSOCIATES**  
INSURANCE BROKERS LTD.

1974-2024

1-888-843-4721  
[info@vieirainsurance.com](mailto:info@vieirainsurance.com)

[vieirainsurance.com](http://vieirainsurance.com)  
Toronto | Bradford

AUTO | HOME | COMMERCIAL | LIFE

