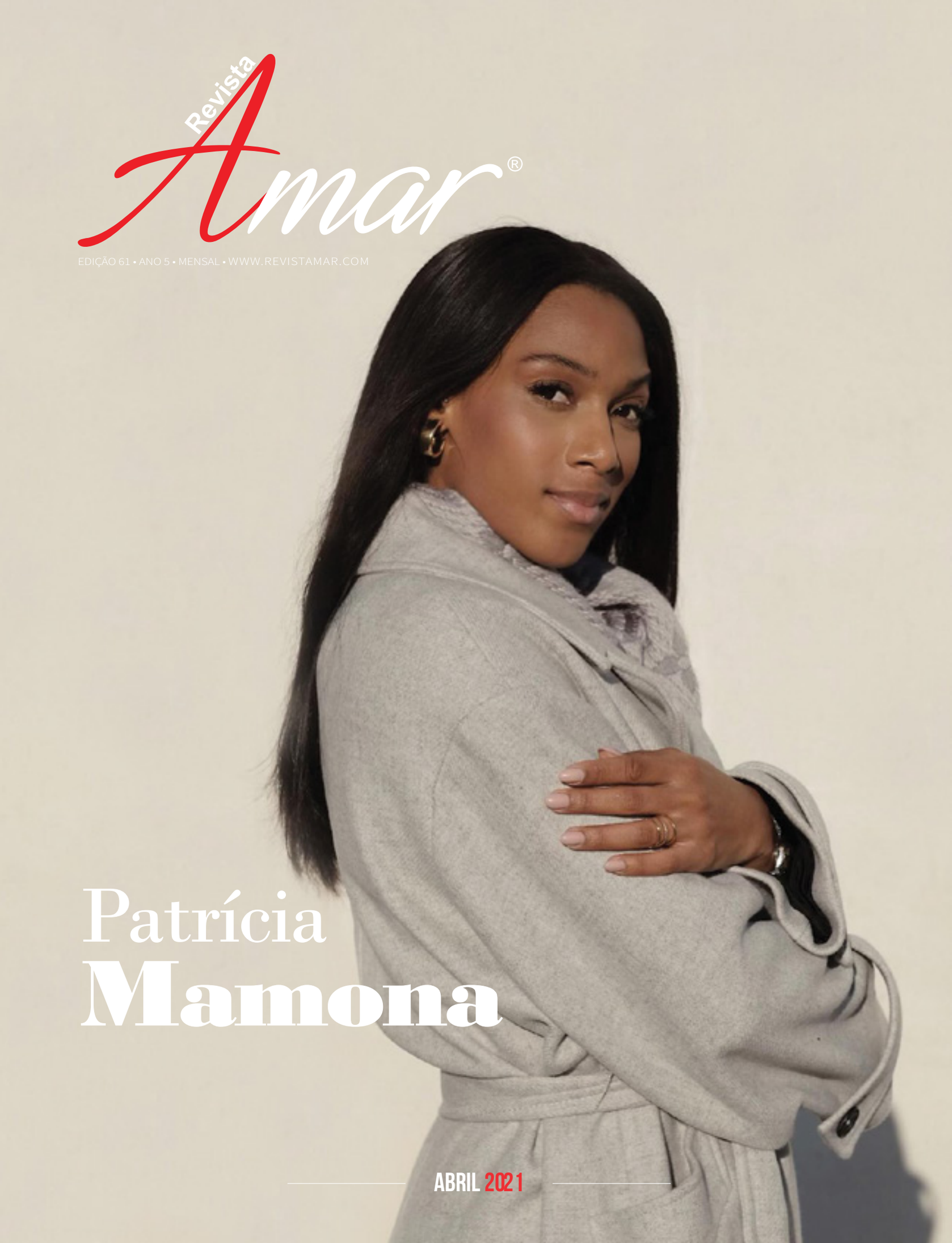
Revista Amar®

EDIÇÃO 61 • ANO 5 • MENSAL • WWW.REVISTAMAR.COM



Patrícia Mamona

ABRIL 2021



LiUNA!
Local 506

www.local506.ca

Wishing all of our Members, their families and the local community a Happy Easter

EXECUTIVE BOARD

CARMEN PRINCIPATO
BUSINESS MANAGER

TONY DO VALE
SECRETARY-TREASURER

ROLY BERNARDINI
PRESIDENT

LUIS PIMENTEL
VICE-PRESIDENT

SAVERIO REPOLE
RECORDING-SECRETARY

PETER GLAZE
EXECUTIVE BOARD MEMBER

JACK EUSTAQUIO
EXECUTIVE BOARD MEMBER

OFFICE MANAGER
ISABELLA COSTANZO

REGIONAL ORGANIZING CO-ORDINATOR
ELIO TOPPAN

DISPATCHER
HARDY JALLOH

COMPLIANCE CONTROL OFFICER
RENATO TAGLIONE

BUSINESS REPRESENTATIVES

MAMADOU BAH
JOE INACIO
FABRIZZIO MASSARI
JOE FURTADO
JOHN WALKER
MILTON MEDEIROS
MARCO MELO

SUPPORT STAFF

PATRICIA LUM
MONIQUE SERINO
NATALIY KRASKOVSKY
MISHEL BIRFIR
NICOLE PIETRANGELO
ADRIANNA DO VALE

3750 Chesswood Drive, Toronto, ON M3J 2W6

Tel: 416.638.0506 • **Fax:** 416.638.1334 • **Website:** www.local506.ca

CANADIAN CONSTRUCTION C.C.W.U. WORKER'S UNION

HAPPY EASTER



President	Financial Secretary	Vice-President	Recording Secretary	Trustee
Joel Filipe	**João Dias**	**Victor Ferreira**	**Luis Torres**	**Ana Aguiar**

1170 Sheppard Ave W, Unit 42, North York | tel: 416-762-1010 | fax: 416-762-1012

Ficha Técnica

Direção
Carmo Monteiro
Manuel DaCosta

Edição Gráfica
Carlos Monteiro

Marketing
Carmo Monteiro
MDC Media Group

Fotografia - Capa
White Balance Photography

Fotografia
Carmo Monteiro

Colaboradores
Armando Correa de Siqueira Neto
Carlos Cruchinho
Catarina Balça
Helena Rodrigues
Inês Barbosa
Isabel Rebelo
Joana Leal
Luísa Silva Geraldes
Manuela Marujo
Maria João Rafael
Pedro M. Salvador
Raquel Couto
Sónia Falcão da Fonseca

Participação Especial
Catarina Silva
Patrícia Mamona
Inês Schrek
Valter Hugo Mãe

Agradecimentos
Jornal de Notícias
MDC Media Group
Notícias Magazine

Contacto
www.revistamar.com
info@revistamar.com
www.facebook.com/revistamar
416.806.7616

Revista Amar®

Revista Amar é uma marca registada e empresa subsidiária dos grupos Cyber Planet Inc. e MDC Media Group.

Custo estimado por exemplar
$5.99

Conteúdos

6 Fugas na primavera

Acompanhe Manuela Marujo numa viagem à pequena aldeia de Kleinburg, situada a norte da cidade de Toronto.

18 O Cônsul de Bordéus Aristides de Sousa Mendes

Carlos Cruchinho dá-nos a conhecer a história do Cônsul de Bordéus, que na 2.ª Guerra Mundial decidiu agir e atribuir centenas de milhares de vistos de entrada em Portugal, o salvo conduto para a liberdade.

30 A obrigação de mudar

A opinião do escritor e cronista Valter Hugo Mãe sobre a vida depois do primeiro ano da Covid-19.

38 Patrícia Mamona

Este mês estivemos à conversa com a atleta portuguesa, que recentemente venceu a medalha de ouro do triplo salto no Campeonato da Europa de pista coberta em Torún.

64 Violino

Fique a conhecer a história deste instrumento que nasceu mal-amado mas se impôs pela sonoridade divinal.

74 Vítima ou herói

Isabel Rebelo fala-nos sobre do poder que certas pessoas têm relativamente ao controlo que possuem sobre as suas vidas.

78 Doença de Crohn

Helena Rodrigues fala-nos sobre a abordagem da medicina tradicional chinesa a esta dença que afeta milhões de pessoas no mundo inteiro.

84 Acabar com o "ratinho" noturno

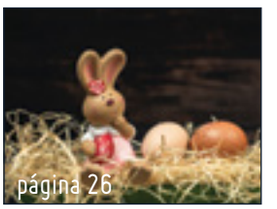
Quer seja por termos de estar acordados até tarde a resolver um problema ou até a terminar um trabalho importante, é normal sentirmos que o nosso estômago pede um "aconchego". Inês Barbosa deixa-nos alguns conselhos para evitar os excessos.

86 Danny Raposo

Este mês estivemos à conversa com o luso-canadiano que aposta na cozinha de infusão de canábis.

Abril 2020

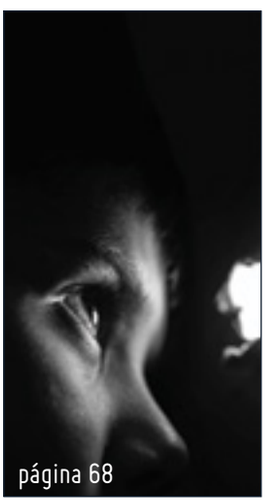

página 12


página 26


página 30


página 34


página 54


página 68


página 72


página 89

Os artigos publicados na presente edição são da inteira responsabilidade dos seus autores, podendo não refletir as opiniões e posições da Revista Amar naquela matéria.
A utilização do novo acordo ortográfico, na matéria da presente edição, ficou à inteira descrição dos seus autores.
Os conteúdos publicitários publicados na presente edição são da inteira responsabilidade, com autorização e aprovação prévia dos seus autores.

QUE TAL É A SUA TELEVISÃO?



CAMÕESTV
WINTV

24 horas por dia, 7 dias por semana.

Ligue e peça o canal WIN TV

Bell Bell Fibe 659 | 1-866-797-8686

Rogers Cable 672 | 1-888-764-3771

IGNITE TV 880

Subscreva hoje! CAMOESTV.com

Fugas na primavera

A cidade de Toronto brinda-nos com parques, ravinas e outros espaços verdes por onde se pode circular e que nos ajudam a esquecer o bulício e poluição associados à grande cidade. Num dia de sol, procurar desfrutar dos benefícios que a natureza nos oferece está ao alcance da maioria das pessoas, sem grande esforço ou despesa.

Para quem puder sair de carro, achamos, no entanto, muitos lugares atraentes para descobrir se quisermos visitar uma das muitas aldeias ou pequenas vilas que proliferam pelos arredores. Encontramo-las à beira do grande lago Ontário, localizadas próximo dum outro lago menor, junto dum rio ou no campo. Com bom tempo, ir à descoberta dum desses lugares históricos é uma opção para ocupar uma tarde ou um dia livre.

Logo nos primeiros anos a viver em Toronto, uns amigos levaram-me a visitar uma pequena aldeia chamada Kleinburg, situada na continuação da movimentada Islington Avenue. A cerca de 40km a norte do centro da cidade, fica localizada no curso do Humber River, numa zona alta (o nome da aldeia parece ter origem nas palavras alemãs "klein berg"- pequena montanha) e desenvolveu-se graças à construção de vários tipos de moinhos que enriqueceram os primeiros proprietários da zona.

A boa impressão que Kleinburg logo me causou, fez-me voltar muitas vezes. Soube que o falecido Pierre Berton, um autor canadiano muito popular que escrevia sobre a História do Canadá, entre os mais de 30 livros publicados, jornalista, repórter e realizador de cinema, tinha ali a sua casa. Outros canadianos famosos cujos nomes estão ligados àquela aldeia idílica são: a família de Lester Pearson, por exemplo, ali estabelecida desde 1894, e o dono da editora mais conhecida em todo o país - os McClelland. Pode afirmar-se ser uma aldeia muito anglófona, tradicional e que fascina visitantes curiosos.



Casa situada na rua principal de Kleinburg
Créditos © Manuela Marujo



Casa Museu Pierre Berton
Créditos © Manuela Marujo



Comércio na rua principal de Kleinburg
Créditos © Manuela Marujo



Lauren Harris do Grupo dos 7, sepultado em Kleinburg
Créditos © Manuela Marujo



Norval Mourrisseau representado na McMichael
Créditos © Manuela Marujo



Norval Mourriseau (1932-2007)
Créditos © Manuela Marujo



Arte indígena no jardim da McMichael
Créditos © Manuela Marujo







O tradicionalismo está ainda patente na aldeia
Créditos © Manuela Marujo



A maior atração de Kleinburg, porém, é o museu "McMichael Canadian Art Collection" que alberga, desde 1966, uma das mais famosas e completas coleções de pinturas do "Grupo dos Sete" e obras de arte dos povos aborígenes. A sua localização numa enorme propriedade com jardins e bosques bem cuidados, proporciona caminhadas nas trilhas. Outro conhecido parque florestal nas proximidades de Kleinburg é o Kortwright Conservation Center onde na primavera se pode ir observar a extração do ácer e provar as típicas panquecas regadas pelo delicioso "maple syrup".

Sempre que vou a Kleinburg, gosto de passear na rua principal, entrar nas pequenas galerias de arte e conhecer o artesanato local. A arquitetura das casas bem cuidadas, típica dos anos cinquenta, a igreja e o pequeno museu são também de interesse para mim. Durante anos, acabava o meu passeio, invariavelmente, a lanchar na "Doctor's House", um salão de chá com mesinhas numa sala acolhedora e também sob os caramanchões do jardim. Ali serviam um "high tea" em forma de buffet: scones, bolinhos variados, compotas e outras gulodices, chás diversos assim como café. Achava tudo delicioso, feito à nossa vista na cozinha, donde vinha o cheirinho a canela e de outras especiarias.

Nestes últimos anos, Keinburg tem sofrido grandes mudanças. Foram construídas mansões luxuosas, em extensas propriedades à volta da aldeia, e dezenas de casarões em bairros exclusivos. A grande proximidade a Toronto combinada com a harmonia da localização nos espaços verdejantes são vantagens de que famílias com recursos podem beneficiar. Inevitavelmente, comércio variado, como supermercados, bombas de gasolina e outros serviços estão a descaracterizar a área. Na rua principal encontram-se agora spas, boutiques e lojas de produtos "gourmet".

Ao passar por Kleinburg, há poucos dias, senti saudades do salão de chá, substituído por um dos cafés de cadeias que se multiplicam em qualquer lugar do Canadá. Reparei que o edifício da "United Church" foi transformado em casa-museu Pierre Berton, homenageando assim o grande divulgador da história canadiana. Passei ao largo do espaço privilegiado da McMichael Canadian Art Colleccion, com as portas cerradas devido à situação de pandemia em que vivemos, e senti um vazio profundo.

Mais do que nunca, este é o tempo para refletirmos como tudo é transitório e reconhecer a necessidade de aproveitar para fugir da cidade e desfrutar do que se nos oferece de belo enquanto dura. A primavera, o sol e as temperaturas mais suaves convidam-nos a pequenas fugas - vamos!

Manuela Marujo
Professora Emérita da Universidade de Toronto





Quase 10.000 pessoas **vivem nas ruas de Toronto**

O choque passou a dar lugar a uma certa indiferença – olhamos, não gostamos do que vemos, mas desviamos rapidamente o olhar, porque incomoda. Não é agradável olhar para a cidade e vermos pessoas a arrastarem-se, sem rumo, nem futuro, com os poucos pertences guardados num saco sujo e gasto. Há uns tempos, no entanto, é impossível não ver – a realidade entra pelos olhos dentro e vinca-nos a alma. Há cada vez mais tendas a servir de habitação a quem nada tem. Enchem parques que outrora foram de alegria e lazer e quebram a paisagem, agredindo a dignidade humana a que todos, sem exceção, deveriam ter direito – ninguém merece não ter onde viver. Algo que nos pensar no que poderá estar a causar esta triste invasão da propriedade que não é de ninguém, mas é de todos – os espaços públicos da cidade.

Créditos © Evan Mitsui/CBC Licensing


FOCUS 55

Os abrigos que, ao longo dos anos, têm servido para apoiar quem por falta de cabeça ou por infortúnio, caiu na desgraça e pobreza extrema e não só não tem meios de subsistência como não tem casa para se recolher, são hoje manifestamente insuficientes para acolher as "quase 10.000 pessoas sem-abrigo" que vivem em Toronto, segundo a estimativa do Abrigo Fred Victor. Keith Hambly, CEO deste espaço que há mais de 25 anos se dedica a apoiar e acolher pessoas que a vida levou para a rua, sublinha que "este número praticamente dobrou nos últimos anos. Não representa apenas as pessoas que vemos nas ruas da cidade ou em acampamentos – estamos a falar de todas as pessoas que se encontram identificadas no sistema de abrigos e pessoas que vivenciam o chamado "hidden homelessness" (ou seja, aqueles que fazem couch-surfing, aqueles que dormem no carro, etc.)". Já Steve Doherty - Executive Director YWS, defende que este fenómeno de crescimento exponencial de pessoas a viver na rua se justifica por um conjunto de fatores "nenhum fator isolado é o culpado. Uma diferença significativa é que a cidade está mais tolerante desde o início da COVID-19. O número de pessoas acampadas tem variado e os locais mudam com frequência (a cidade desmonta um local e outro aparece)".

Steve Doherty introduz assim um tema que Keith Hambly também considera estar a ter um impacto terrível num velho problema da sociedade - "a pandemia, sem dúvida, terá repercussões sociais, levando mais pessoas à pobreza e à privação de uma moradia. No entanto, mesmo antes da COVID-19, estávamos no meio de uma crise de falta de habitação. O que a pandemia efetivamente fez foi destacar como a vida é precária para as pessoas que vivem na pobreza". Doherty completa esta ideia afirmando que "o impacto financeiro criado pelos confinamentos devido à COVID-19 tocou significativamente aqueles que dependem do trabalho nos setores mais afetados. Muitas dessas empresas exigem trabalhadores com qualificação relativamente baixa e essas pessoas também correm o maior risco de demissões quando estão entre as mais mal pagas. Não está claro até que ponto é que isso afetou os acampamentos, já que muitos dos que vivem ao ar livre foram identificados como "sem-abrigo crónico" na mais recente Avaliação de Necessidades de Rua realizada pela cidade. A maioria relatou estar desempregada, mas o impacto não pode ser ignorado." E também a pandemia, e as apertadas regras sanitárias que exigiu, são responsáveis em grande medida pelo que está agora tão evidente na cidade de Toronto como explica Hambly – "com a COVID-19 tivemos que reduzir a capacidade dos nossos abrigos em 50%. Como resposta, a cidade de Toronto abriu novos abrigos para aumentar o distanciamento físico dentro do sistema." E Steve Doherty ainda acrescenta que "a cidade tem feito o possível para aumentar o número total de leitos disponíveis, contratando hotéis para compensar a diferença".



Créditos © The Canadian Press/Chris Young

Mas há um outro fator que não podemos esquecer ou ocultar como muito bem lembram os nossos entrevistados – pessoas com elevado conhecimento da realidade deste enorme problema social: "A Fred Victor tem dois abrigos de emergência que funcionam 24 horas por dia, sete dias por semana. Ambos oferecem camas, a curto prazo, para pessoas necessitadas quando todas as outras opções de moradia falham.

Esses abrigos são mais do que apenas um lugar para dormir - oferecem necessidades primárias como alimentos, lavandaria e suprimentos de higiene para todos. Eles também fornecem apoio relacionado com cuidados de saúde, informações e encaminhamento, acesso à habitação e advocacia. Dito isto, não podemos forçar ninguém a ficar no nosso abrigo." afirma Steve Doherty. E Keith Hambly reforça essa ideia dizendo "não podemos forçar as pessoas a irem para um abrigo ou centro de descanso. O sistema de abrigos e a cidade só podem oferecer um aumento de serviços, tanto quanto possível – algo que têm vindo a fazer desde o início do confinamento devido à COVID-19". E quando perguntamos qual a solução para esta situação que está a afetar a sociedade canadiana e os torontonianos em particular, a resposta surge sem hesitação "com uma habitação mais acessível e de apoio. O trabalho que fazemos na Fred Victor é baseado numa abordagem de Habitação em Primeiro Lugar. Este princípio orientador baseia-se na filosofia e na pesquisa de que um caminho bem-sucedido para sair da condição de sem-abrigo começa com uma moradia estável. Pessoas que vivem numa situação dessas precisam de moradia permanente e acessível como ponto de partida, para então ter acesso aos apoios e serviços necessários para manter essa habitação." defende Keith Hambly. Uma ideia complementada por Steve Doherty quando afirma que "investigações dizem-nos que a melhor maneira de diminuir a falta de habitação passa por uma economia forte e robusta, que possa fornecer empregos estáveis e bem remunerados. Quando isso é combinado com um aumento na oferta de aluguer, o número de desabrigados cai significativamente. Recentemente, os governos municipais e provinciais têm feito investimentos recordes no apoio à saúde mental, um exemplo do tipo de apoio necessário para garantir o bem-estar de todos." Hambly recorda ainda que "iniciativas como a Estratégia Nacional de Habitação visam aumentar a oferta de moradias acessíveis na nossa cidade. No entanto, o impacto dessas iniciativas não será atualizado durante anos. Nesse interregno, temos que fazer mais para aliviar o sofrimento humano associado à falta de habitação. Para as quase 10.000 pessoas que vivem atualmente sem casa em Toronto, o impacto negativo na sua saúde mental e física é bastante claro.". Como remate final ficam as palavras de Doherty - "infelizmente, não existe uma solução mágica e única." e de Hambly quando afirma que "a falta de moradia é um problema complexo que exige uma resposta de governos, provedores de serviços, destinatários de serviços e da comunidade em geral." Sim! Todos podemos contribuir para a solução de algum modo. Nem que seja passarmos a ver e não apenas olhar e muito menos fingir de que não se passa nada.

Catarian Balça
MDC Media Group



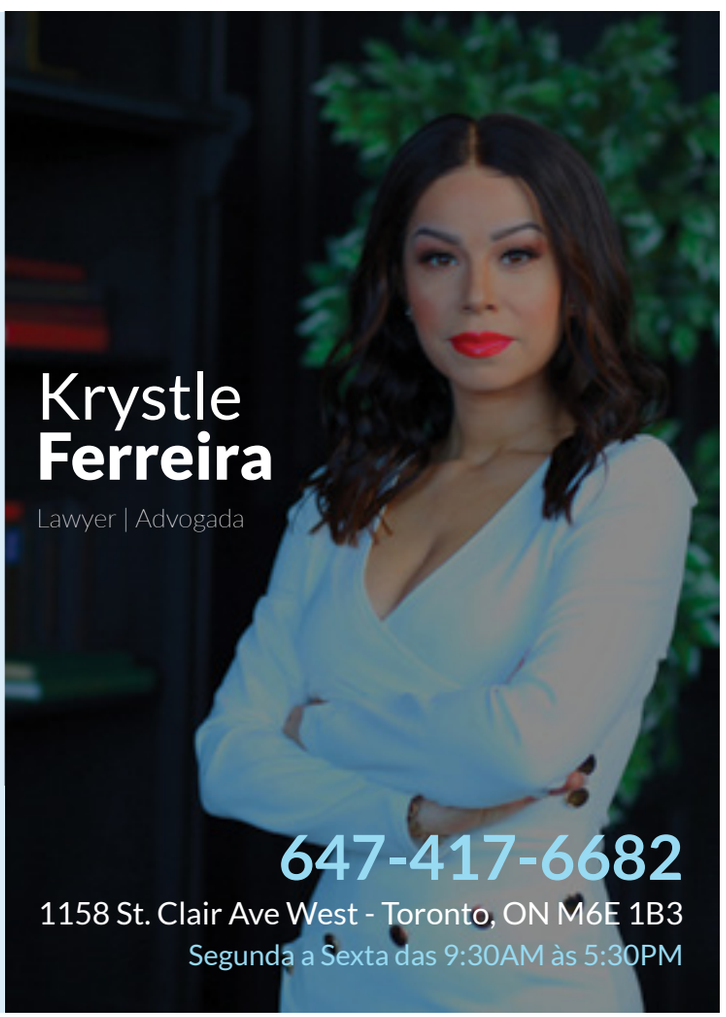
nova law

FELIZ PÁSCOA

A SUA FIRMA NA COMUNIDADE
PROFISSIONALISMO A PREÇOS COMPETITIVOS

Cada situação é única. Estou disponível para discutir o seu assunto consigo. Ligue grátis e sem compromisso.
Falamos português

Real Estate
Relação de bens & Testamentos
Certificações
Notário



HAPPY EASTER

from all of us at

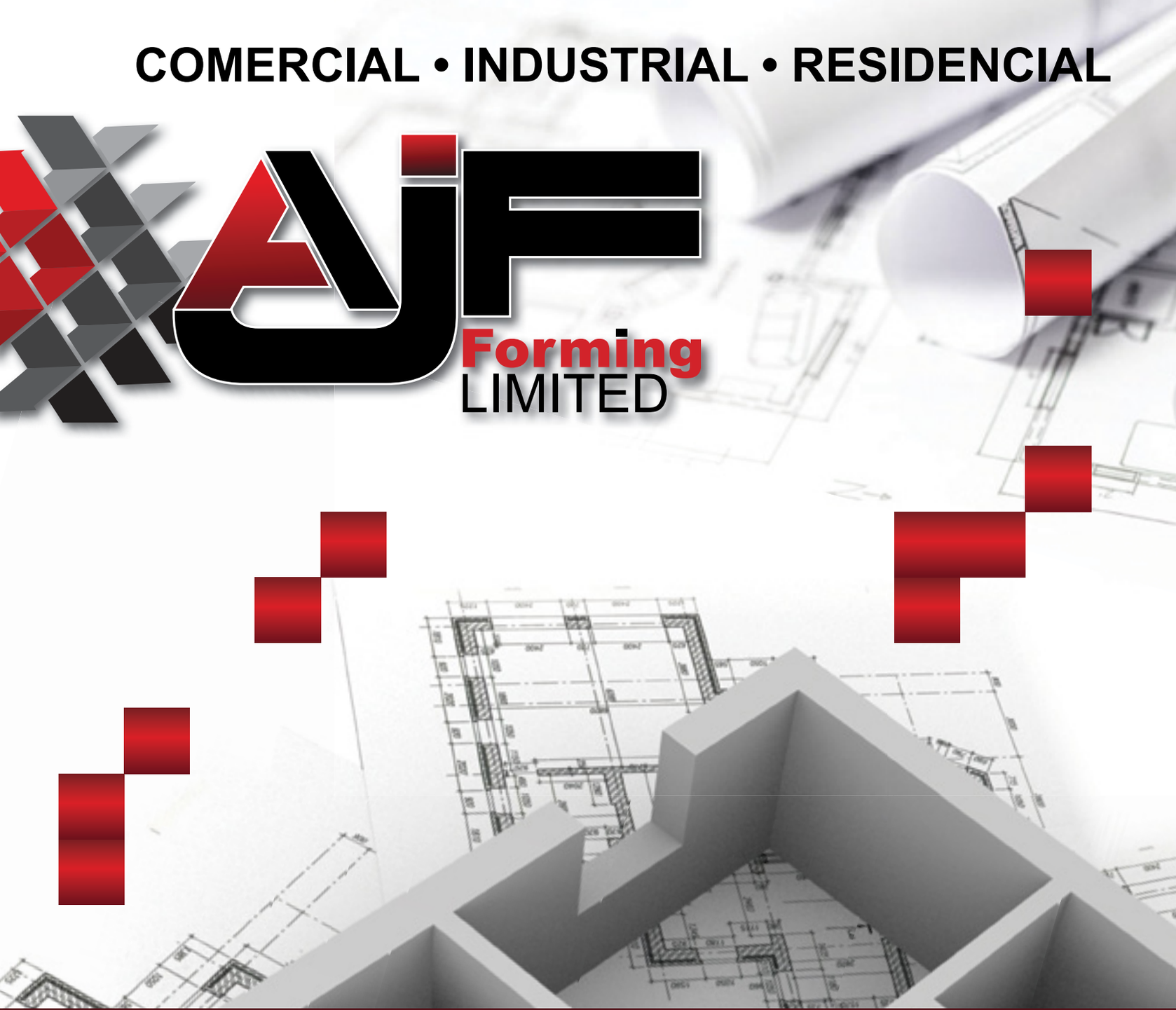
Carpenters District Council of Ontario

www.thecarpentersunion.ca | 905.652.4140



COMERCIAL • INDUSTRIAL • RESIDENCIAL

AJF Forming LIMITED



Feliz Páscoa são os votos da AJF Forming LTD
para todos os seus clientes, familiares, amigos e comunidade portuguesa

TUDO COMEÇA AQUI!

JOHN SILVA
416.891.5781

TONY SILVA
416.936.3961

Escritório: (416) 537-7431 • Fax: (416) 537-0111

Email: ajfforming53@gmail.com

Aristides de Sousa Mendes
O Cônsul de Bordéus



No passado mês de fevereiro assinalou-se 76º aniversário da libertação do campo de concentração de Auschwitz, uma efeméride funesta na história da humanidade. Relembrá-la, pressupõe jamais esquecer as atrocidades perpetuadas em nome do fascismo nacionalista. Em 1943, o complexo de campos de Auschwitz era formado por três grandes campos – Auschwitz I, Auschwitz II - Birkenau, Auschwitz III -Monowitz – e por dezenas de subcampos menores.

A escolha deste tema para escrever surgiu-me durante a visita a uma exposição de tributo ao Cônsul de Bordéus, Aristides Sousa Mendes intitulada, *Ser Consciência…30/1000 por 1Vida*. Divulgar a sua ação humanitária revela-se crucial, como um exemplo a replicar nesta aldeia global, em que ciclicamente nos confrontamos com vagas migratórias causadas por fatores políticos, sociais, ambientais e sanitários. Ainda a respeito deste holocausto Albert Einstein, físico e ativista dos direitos humanos afirmava que *"o mundo é um lugar demasiado perigoso para viver – não por causa dos que fazem o mal, mas devido àqueles que estão ao lado deles e consentem tais actos."*

Nesta tragédia humana pereceram só em Auschwitz mais de 1 milhão e 100 mil pessoas. Aristides de Sousa Mendes decidiu agir, atribuiu centenas de milhares de vistos de entrada em Portugal, o salvo conduto para a liberdade. Parafraseando o próprio Cônsul, em 1940, este afirmou, *"era realmente o meu objetivo salvar toda aquela gente, cuja aflição era indesmentível. Uns tinham perdido os seus cônjuges outros não tinham notícias dos filhos extraviados, alguns haviam visto sucumbir pessoas queridas sob bombardeamentos alemães que todos os dias se renovavam e não poupavam fugitivos apavorados."* A esta tomada de posição não será alheio o facto de Aristides de Sousa Mendes ser um católico convicto e ter uma família numerosa, quinze filhos.



Aristides – David Fernandes s/d Acrílico

Apesar dos refugiados terem sido autorizados a entrar em Portugal, não devemos esquecer que o país vivia em plena Ditadura do Estado Novo. Portugal, oficialmente neutro, contudo não oficialmente pró-germânico emitiu uma diretiva – a infame "Circular 14" – destinada a todos os diplomatas para que estes negassem o refúgio a refugiados, incluindo explicitamente judeus, russos e apátridas que assim não puderam regressar livremente aos seus países de origem. Nessa circular podia ler-se, *"2º Os cônsules de carreira não poderão conceder vistos consulares sem prévia consulta ao Ministério dos Negócios Estrangeiros:*

a) Aos estrangeiros de nacionalidade indefinida, contestada ou em litígio, aos apátridas, aos portadores de passaportes Nansen e aos russos;*

b) Aos estrangeiros que não aleguem de maneira que o cônsul julgue satisfatória, os motivos da vinda para Portugal e ainda àqueles que apresentam nos seus passaportes a declaração ou qualquer sinal de não poderem regressar livremente ao país de onde provêm; com respeito a todos os estrangeiros devem os cônsules procurar averiguar se têm meios de subsistência;

c) Aos judeus expulsos dos países da sua nacionalidade ou de aqueles de onde provêm;

d) Aos que invocando a circunstância de virem embarcar a um porto português não tenham nos seus passaportes um visto consular bom para entrada no país a que se destinam, ou bilhetes de passagem aérea, ou garantia de embarque das respetivas Companhias. Os cônsules terão, porém muito cuidado em não embaraçar a vinda a Lisboa dos passageiros que se destinam a outros países e especialmente às carreiras aéreas transatlânticas ou para o Oriente."





Assinatura da Liberdade 2020 – Vitor Costa Acrílico sobre tela

Como podemos constatar, Aristides de Sousa Mendes como diplomata de carreira, conhecia bem as consequências do seu ato de desobediência. Decidiu desafiar essas ordens desumanas e seguir a sua consciência. Tendo declarado a propósito *"Prefiro estar com Deus contra o homem do que estar com o homem contra Deus"*.

Ininterruptamente, durante cerca de doze dias, de 12 a 23 de junho de 1940, o Consulado Português emitiu milhares de vistos em Bordéus, esse procedimento foi considerado pelo historiador do Holocausto Yehuda Bauer como *"talvez a maior ação de resgate por um único indivíduo durante o Holocausto."*



Casa do Passal – Fundação Aristides Sousa Mendes

Por esse ato heróico de desafio ao regime salazarista, Aristides de Sousa Mendes será severamente punido por Salazar. Como consequência foi exonerado do seu cargo diplomático e proibido de ganhar a vida. Todos os membros da família referenciados numa lista negra e impedidos de frequentar a universidade ou encontrar um trabalho. Sousa Mendes e a sua família caíram em desgraça, quais Távoras do séc. XX, apenas não foram executados, mas deixados à mingua, sem possibilidades dignas de subsistência. Desta forma, o que dantes era uma família ilustre e respeitada – uma das grandes famílias de Portugal – fora vilmente esmagada e destruída. Como um mal nunca vem só, a casa da família, a Casa do Passal foi resgatada pelo banco e vendida para saldar dívidas. Situada em Cabanas de Viriato – hoje encontra-se em fase de recuperação – sendo a futura sede da Fundação Aristides de Sousa Mendes. Na quinta de S. Cristóvão, uma propriedade da família, os Sousa Mendes passavam algumas temporadas a quando da sua estadia na Beira Alta. O Passal exibia uma mistura de estilo francês e português. A casa tinha um telhado de telhas vermelhas e uma grande chaminé portuguesa. A sua localização e a paisagem são simplesmente magníficas com a Serra da Estrela, as maiores e mais altas montanhas do país, em segundo plano.



A substância do tempo – Maria Barros Abreu s/d Mista colagem e óleo

Vilipendiado por todos, Aristides de Sousa Mendes contínua ainda a ser um desconhecido para uma grande maioria, este breve texto servirá para reabilitar um humanista com lugar cativo na história da humanidade. Como afirmou Jean-Paul Sarte *"o pior mal é aquele ao qual nos acostumamos."* A seu pedido e antes da sua morte em 1954, Sousa Mendes incumbiu os filhos da missão das suas vidas, limparem o seu nome e restaurassem a honra da família. A sua vasta descendência honrou o seu pedido ao divulgarem que o seu ato de consciência não fora um ato de rebeldia, mas sim um ato de coragem, retidão moral, altruísmo e de abnegação, emitindo vistos a todos os refugiados independentemente da nacionalidade, raça, religião ou opinião política. O Cônsul de Bordéus afirmou um dia *"Eu não poderia ter agido de outra forma e, portanto, aceito tudo o que me aconteceu com amor."*



A fábrica – José da Costa s/d acrílico sobre tela

No dia 3 de abril assinala-se mais um aniversário da morte do ilustre Cônsul de Bordéus. Esta homenagem na Revista Amar destina-se a lembrar o pai de família, o marido afetuoso, o amigo do seu amigo e o humanista a quem cerca de 3.900 seres humanos devem a sua vida em liberdade, escapando aos campos de concentração e aos altos fornos crematórios.

A sua reabilitação começou em 1966, o estado de Israel declarou Aristides de Sousa Mendes um *"Justo entre as nações"*. Em 1986, o Congresso dos Estados Unidos emitiu uma proclamação honrando seu ato heróico. Só muito mais tarde, foi finalmente reconhecido por Portugal, o presidente Mário Soares pediu desculpa à família Sousa Mendes e a Assembleia da República promoveu postumamente ao posto de Embaixador.

O seu exemplo lavrado nestas páginas serve como alerta contra o esquecimento. O cônsul agiu, não se demitiu da sua humanidade, abriu a gaiola para que os pássaros encurralados entre fronteiras terrestres convencionais, voassem a caminho de um porto de abrigo, uma enseada aberta para a liberdade incondicional, condição sine qua non para voltar a sonhar sem pesadelos. Os outros, esquecidos pela desumanidade, engrossaram as fileiras dos condenados. No seu livro *O violino de Auschwitz,* Maria Àngels Anglada descreveu o quotidiano dos prisioneiros nos campos de extermínio e de trabalho, *"Alguém conservava, pelo menos, uma farripa de consciência? Não, era mais verosímil pensar que não queriam perder aquela mão-de-obra barata que lhes proporcionava bons lucros. O que é um facto é que os mandões da fábrica, naquele distante sucursal da IG Farben, lhes anunciaram, pelos altifalantes que dispunham de um curto quarto de hora de descanso, por turnos que lhes seriam comunicados, e em seguida distribuíram-lhes uma gratificação em dinheiro para poderem merendar na cantina. Dentro da nave expandiu-se uma espécie de rugido, como se tivesse entrado um mar de ondas revoltas, um imenso e surdo clamor que foi difícil de abafar comos gritos dos vigilantes:*

- Schweight! Still!"

Contai aos vossos filhos... Esta história...

** O Passaporte Nansen foi um documento de identificação pessoal reconhecido internacionalmente emitido pela Liga das Nações a refugiados apátridas.*

Bibliografia consultada:

- *sousamendesfoundation.org*
- *Anexo I da Circular n.º 14 Ministério dos Negócios Estrangeiros – MNE (de 11 de Novembro de 1939), Arquivo Histórico do Ministério dos Negócios Estrangeiros*
- *O Violino de Auschwitz de Maria Àngels Anglada; Tradução: Jorge Fallorca, coleção – Cântico Final,2002, Ambar.*

Carlos Cruchinho
Licenciado no ensino da História e Ciências Sociais







Páscoa, ovos, **coelhinhos e muito mais!**



Créditos: Direitos Reservados



Compasso pascal
Créditos: Direitos Reservados



Compasso pascal
Créditos: Direitos Reservados



Burrinha
Créditos: Direitos Reservados



Folar da Páscoa
Créditos: Direitos Reservados



Procissão das Flo
Créditos: Direitos Reservados





A Páscoa que hoje celebramos, com maiores ou menores tradições que ainda se cumpram, desde a abstinência de carne na 6ª feira Santa, à oferta, do folar pelos padrinhos aos afilhados, ao incontornável prato de cabrito no almoço de Domingo de Páscoa, cumpre acima de tudo e ainda, o seu papel cimeiro, o seu significado sagrado para os cristãos. Todos sabemos que a Páscoa comemora a Ressurreição, a Vida, o Cristo humanado que ressuscitou ao Terceiro Dia. Não é por acaso que a Páscoa se comemora ou em março ou em abril, é esse o período em que a primavera desponta e com ela também a nova vida. Pensa-se que a palavra Páscoa tem origem na Deusa pagã Ostera, de onde a palavra inglesa Easter, cujo mito encerra em si a celebração da vida renascida, a fertilidade. Ora podemos já ver aqui uma relação com o delicioso coelhinho de chocolate da Páscoa, que não é mais que a representação da fertilidade, da multiplicação, tal como o ovo que fazemos questão de oferecer às crianças e que, com sorte, também alguns adultos o recebem!!! O mesmo representam as amêndoas, coloridas, alegres e gulosas!!! Até o cordeiro ou cabrito que não pode faltar no Domingo de Páscoa, remete para o episódio bíblico em que o Faraó manda matar todos os filhos primogénitos dos hebreus, mantidos em escravatura e cativeiro, sendo salvos só aqueles cuja porta de casa estivesse pintada de vermelho com o sangue do anho, ou cordeiro. É o cordeiro da salvação, da vida, por isso em todas as casas se cumpre esta tradição. Por todo o país, múltiplas expressões da comemoração da Páscoa merecem destaque, ressalvando de entre elas a travessia do Compasso em barco no Rio Homem em Amares, até à Procissão das Tochas Floridas em São Brás de Alportel, no Algarve.

É, no entanto, na cidade de Braga que a Semana Santa é vivida com o maior fervor, o que confere à cidade o epíteto de "Cidade dos arcebispos" e "Roma portuguesa".

De todas as celebrações que se realizam em Portugal, a Semana Santa de Braga é a mais imponente e a mais divulgada, atraindo milhares de turistas à cidade. Os visitantes procuram essencialmente as grandes procissões noturnas com centenas de figurantes e onde harmoniosamente se conjuga a liturgia e a religiosidade popular com antigas tradições. Desde a Procissão dos Passos, aos cortejos bíblicos, todas estas manifestações culturais envolvem os bracarenses e acolhem os forasteiros. São um verdadeiro postal bíblico.

Ainda a norte se mantém muito vincada a tradição da visita Pascal ou Compasso, como anúncio festivo da Ressurreição do Senhor. A visita pascal representa um dos momentos mais esperados e festejados da Páscoa, onde se acolhe em casa o Compasso, padre e leigos, que, pelas ruas, anunciam que Jesus ressuscitou. As mulheres, dias antes, fazem uma limpeza profunda à casa para receber então pela mão do padre a Cruz florida, dando-a a beijar a toda a família, como símbolo de proteção.

Não podemos acabar sem falar da tradição do folar, inicialmente chamado de folore, bolo pouco açucarado, decorado com ovos inteiros e com flores dispostas à sua volta. Tem origem numa antiga lenda de amor entre uma rapariga, Mariana, e dois pretendentes, um rico e um pobre. A sua história, contrariando o esperado, tornou-se numa celebração de amizade e de reconciliação entre todos, simbolizada pelo bolo, pelos três ovos e pelas flores. Manda a tradição que os afilhados levem, no Domingo de Ramos, um ramo de violetas à madrinha de batismo e esta, no Domingo de Páscoa, oferece-lhe em retribuição um folar.

Adoro todas estas tradições que fazem do nosso país um tesouro!

Eu, depois de vos escrever e lembrar tanta coisa boa, só quero que a Páscoa chegue depressa!!

Luísa Silva Geraldes



A obrigação de mudar

A vida depois do primeiro ano da Covid-19.
A opinião de Valter Hugo Mãe





Créditos: Direitos Reservados

Para a Biologia, e desde logo como Charles Darwin a definiu na sua importante teoria, a evolução das espécies significa mudança e não exactamente uma melhoria. A Natureza impõe a mutação contínua, como adaptação impossível de se deter, mas não garante virmos a ser melhores. Isto implica que, por definição e a todo o tempo, estejamos a lidar com um desafio que se coloca essencialmente como neutro. Cabe à magnífica oportunidade do uso da razão investir no sentido de progredirmos. É na razão, na vasta ciência e cultura, que radicam as esperanças. Assim, sendo inelutável mudar, o ritmo com que isso acontece não obedece a ciclos definidos e o paradigma fundamental com que nos identificamos não se altera com facilidade. Por maiores que sejam as fracturas nos nossos hábitos, a alteração das disciplinas de consciência são escassas na já longa História. Quer dizer, depois de experiências extremas podem verificar-se alterações notórias nas conjunturas das sociedades mas isso não implica necessariamente com a sanação do mal que lhes deu origem, pode não implicar uma aprendizagem. Exemplo acabado é o Holocausto e o regresso cada vez mais desumano do nazismo.

Vínhamos eufóricos investindo no presente. Antes do abate da pandemia sobre o Mundo, a urgência era a ordem do dia e não havia espaço senão para o imediato. O capitalismo sem pudor vem subjugando a lógica dos nossos interesses, obrigando todas as políticas à resposta ávida para não perder a corrida que segue como desenfreada. A pandemia, aberrante, vem contudo impor uma suspensão brusca na sobrevivência de enfoque exclusivamente económico e, ao questionar o sistema, reactiva o futuro, como diria Franco Berardi.

“Confrontados com a mentira e desmentidos constantes, não haver verdade é a nova normalidade. (março 2020)

Subitamente, todos detemos o presente para imaginar o futuro. Se isto nos é imposto pela ameaça e corresponde sobretudo ao tamanho do medo, também é verdade que pode ser a maior fortuna que a pandemia teria para trazer ao Planeta. Imaginando o futuro podemos não só criar uma estratégia de sobrevivência como identificar o modo de melhorar. Porque, como sabemos, haveremos de evoluir para outras circunstâncias, o importante é saber se a ciência e a cultura nos bastarão para decidirmos por alguma correcção, algo que possa ser visto como conquista de maior paridade e justiça num novo modelo social.

É simples verificar como a lógica, ao fim de um ano de vivermos acossados pelo vírus, continua a mesma. Com todos os prejuízos para a economia, ainda é a economia que decide no teatro social. Poderíamos pressupor que encontrada a tão milagrosa vacina ela se ofereceria ao Mundo como glorificação grata da vida, uma espécie de triunfo da humanidade perante a abissal mordedura da morte. No entanto, o que se observa é a distribuição avara do medicamento que chega aos que o podem comprar e que se produz com o mesmo fito de gerar lucro com que se produzem as canetas Montblanc. É um lado da economia a ver definhar o outro lado da economia. Sem piedade.

Não se alterou o princípio imperativo do lucro, votando os países mais pobres a uma grotesca exclusão, como se excluídos da própria humanidade. O capitalismo sem pudor não suportaria abrir o precedente da franca comunhão de um bem tão pretendido quanto uma vacina em tempos de pandemia. Para que cheguemos à entrega da fórmula a todos os povos, como um linear cumprimento do direito à vida, vai ser necessário que os laboratórios e seus alarves detentores hajam já multiplicado por um milhão os investimentos efectuados. Ainda tão dentro deste tempo de adoecer e morrer, nem por isso se detectam sinais de alguma aprendizagem no sentido de preferir a vida de todos ao lucro de alguns.

Existem três pontos fundamentais para a leitura moral do que nos acontece. O primeiro passa pela observação franca da desigualdade entre uns e outros. Perante um inimigo comum, partimos em situação de uma desigualdade obscena. O segundo passa pela sobranceria humana que estabelece o Planeta como uma sua presa, animal extorsionário que não pretende comunhão mas império. O terceiro tem que ver com a evidência da eficácia da cooperação. Só havemos de estar seguros se estivermos todos seguros. O vírus importa-se nada com predicados financeiros das suas vítimas, o modo como opera só se vê boicotado se todos cumprirmos uma essencial higiene e um ritual cuidado de afastamento. A natureza vai sempre levar-nos à questão de saber se nos tratamos como iguais, respeitamos o Planeta, e nos mantemos unidos contra o que nos preda. Enquanto isto não acontecer, não existe justiça e jamais será alcançada a segurança. Estaremos sempre em perigo até que o perigo seja por toda a parte.

Mantenho uma posição crítica mas sei que haverá futuro. Estaremos todos impelidos, até por folia, para a novidade. Quando pudermos normalizar os encontros vamos estar predispostos a tudo quanto nos convença de ser novo e melhor. Tudo quanto explore a ideia de construção de outra vida, como se catássemos sinais de aprendizagem. Mas suponho que o futuro será sobretudo aquilo que o mercado quiser, esse jogo que se comove apenas com o que se conta em moeda. O mercado vai manter a sua mesmíssima lógica, o capitalismo sempre sendo a solução para o capitalismo, e haverá de nos entreter com aparências mas não sanará o inquinado das intenções, não nos impedirá de, na próxima pandemia, estarmos outra vez na penúria moral. O que mudará este paradigma ainda não tem nome. Não é possível imaginar esse futuro tão improvável. O mais plausível é voltarmos à mesma leviana festividade suicida, a que esgota o Planeta e enfeita a humanidade de produtos enquanto se transforma numa massa autómata e perdendo identidade. Deixando nas mãos de uma minoria a ideia magnífica de voltar a inspirar a maioria e caminhar de facto em direcção a uma potenciação da maravilha de todos e cada um.

Valter Hugo Mãe
Escritor - Crónica NM





Língua Portuguesa



Fontes: Wikipedia, FNAC, Wook
Fotografia: DR

Iris **Bravo**

Nasceu em Lisboa em 1978. Licenciou-se em Medicina na Universidade de Lisboa e fez a especialidade de Ginecologia e Obstetrícia no Hospital Garcia de Orta, onde se diferenciou em Infertilidade e Procriação Medicamente Assistida. Divide-se entre a família, a Medicina e livros de todos os géneros. É uma leitora compulsiva e apaixonada por histórias desde que se conhece. O seu primeiro romance, A Terceira Índia, ficou entre os mais votados no ano de 2020 no Book Gang, uma comunidade com mais de 20 mil leitores.

Obra Literária

A NOVA ÍNDIA



Sinopse

Sofia assinou um acordo de divórcio e partiu para Moçambique. Disposta a viver aventuras e sem saber que continuava casada, envolveu-se com Alex, que lhe revelou os seus segredos e por que não queria ter filhos.

Foi por isso que quando ela descobriu que estava grávida, regressou a Portugal sem lhe contar. Assim que aterra em Lisboa, o seu marido Ricardo espera-a, arrependido de a ter magoado e decidido a tudo para a reconquistar.

Quando os seus olhos a fitaram, o seu coração parou. «E agora?» Dividida entre quem acreditava ser o homem da sua vida e um grande amor, a Terceira Índia terá de criar o seu futuro e enfrentar novas ameaças, que irão testar a sua coragem e levá-la aos seus limites."





FELIZ PÁSCOA

mdcmediagroup.com

BEAUTIFUL **BUT NOT PRACTICAL**



Viana Roofing & Sheetmetal Ltd. is a progressive roofing, waterproofing and restoration company who has successfully completed thousands of projects over the past **35 years**. Our services include all types of roofing, sheetmetal and siding, caulking work, waterproofing and more.

ROOFING SOLUTIONS YOU CAN TRUST

member of

ACMO BILD CCI Canadian Home Builders' Association CRCA Ontario Building Envelope Council OIRCA

Viana SINCE 1984
ROOFING & SHEETMETAL LTD

74 Advance Road
Toronto, ON M8Z 2T7
T 416.763.2664
F 416.763.5195
info@vianaroofing.com
vianaroofing.com



Créditos © Patrícia Mamona

Patrícia Mamona

“... nós não escolhemos o país onde nascemos, mas podemos escolher onde queremos viver (...) onde sabemos que podemos contribuir positivamente, não só pensar na nossa sobrevivência como também para o desenvolvimento do próprio país.

Patrícia (Mbengani Bravo) Mamona nasceu em São Jorge de Arroios, Lisboa, a 21 de novembro de 1988. De ascendência angolana, é filha de um funcionário da IBM e de uma auxiliar de enfermagem. Aos 13 anos, quando o pai emigrou para Inglaterra, Patrícia ficou em Portugal com a mãe e as irmãs. É por volta desta idade, que se destaca no atletismo em provas escolares que proporcionaram o convite pelo professor José Uva, a ingressar na Juventude Operária do Monte Abraão (J.O.M.A.), que representou entre 2002 e 2010. Desde 2011, representa o Sporting Clube de Portugal. O professor José Uva é desde então o seu treinador, considerando-o um segundo pai.

Em criança, Patrícia sonhava ser veterinária, mas depressa se apercebeu que queria seguir Medicina e ser médica, apesar do amor por animais – de que Phoenix, o seu gatinho, é testemunha. Chegou a ganhar uma bolsa de estudo nos Estados Unidos da América onde frequentou a Pre-Med School na Universidade Clemson, Carolina do Sul. Nos 5 anos que a frequentou, teve oportunidade de pôr em prática a formação que teve na J.O.M.A. e fez “alguns pontos para a equipa e por acaso (riso) saiu-me o recorde nacional”, no circuito universitário americano.

Em 2012, sem tempo de preparação no Triplo Salto, no Campeonato Europeu de Ar Livre, em Helsínquia, a atleta portuguesa acabaria por ser medalha de prata, por apenas 2cm. Este resultado viria a mudar o rumo da vida profissional de Patrícia, focando-se em específico nesta modalidade desde então.

No dia 10 de julho de 2016, no Campeonato Europeu de Atletismo, em Amesterdão, saltou 14,58m, conquistando a medalha de ouro e estabelecendo um novo recorde nacional de Triplo Salto feminino. Este feito foi reconhecido e recebeu a Comenda da Ordem de Mérito, pelo Presidente da República Marcelo Rebelo de Sousa que lhe entregou a insígnia a 13 de julho. No mesmo ano, a 14 de agosto, nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro, terminou a competição na 6ª posição, obtendo assim a melhor classificação de sempre do Triplo Salto feminino português.

No Campeonato da Europa de Pista Coberta em Belgrado, em 2017, Patrícia, mesmo sendo a atleta mais preparada, fez um honroso 2º lugar. Este resultado deveu-se a um acontecimento inédito na sua carreira - um toque na tábua de chamada, que lhe “custou” uma penalização de cerca de 20 a 30cm no resultado final.

No dia 7 de março de 2021 ganhou a medalha de ouro no Triplo Salto no Campeonato Europeu de Atletismo em Pista Coberta em Torún, com a marca de 14.53m, após ter lutado contra a Covid-19 em janeiro.

Patrícia Mamona é uma atleta de excelência, humilde e simpática que se considera uma pessoa “bastante relaxada (...), mas também tenho momentos em que estou triste ou enervada”. Caseira, gosta de assistir a séries nos tempos livres, no seio do seu lar e na companhia do namorado, Diogo Antunes.

Revista Amar: Quando se ouve o nome Patrícia Mamona, associamos o rosto ao atletismo. Mas quem é a Patrícia Mamona fora das pistas?

Patrícia Mamona: É uma pergunta um pouco difícil de responder porque, sinceramente, eu acho que o muito que sou hoje é, obviamente, influenciado pelo atletismo. Já faço isto há 20 anos, tenho 32 anos agora e, obviamente, tudo o que me rodeia e todas as minhas experiências, que muitas delas foram baseadas e foram proporcionadas por causa do atletismo, ou seja, o atletismo faz parte da minha identidade. Fora isto, sinceramente, sinto que sou uma pessoa "normal", sou uma pessoa trabalhadora – é que às vezes as pessoas pesam que "ela nasceu com talento e que as coisas apareceram", mas não... acho-me uma pessoa a que se chama comum (...) às vezes as pessoas têm a tendência de me meterem num nível superior, o que não corresponde à verdade! Porque, sinceramente, eu sou igual aos outros. Tenho oportunidades e crio as minhas próprias oportunidades, por isso acho que sou bastante trabalhadora. Confio muito na minha pessoa e na minha capacidade, porque acho que como ser humano, todos temos capacidades para fazer coisas extraordinárias e não é só para um grupo restrito de pessoas e acho que pelo facto de acreditar nisso, já faz parte da minha personalidade, e isso faz muita diferença em tudo que tenho feito e em todas as minhas conquistas... não só ao nível do desporto, como também ao nível pessoal. Se calhar muitas pessoas, à primeira vista quando olham para mim, podem pensar que sou... não uma pessoa arrogante, mas fechada... porque até sou de certa forma um pouco fechada e reservada, principalmente nas alturas em que preciso de me focar, porque todos estão um pouco habituados a verem-me em períodos de foco total, em que o foco é extremamente importante para conseguir fazer uma boa performance, mas fora disso sou bastante relaxada, sou simpática... acho eu que sou simpática (riso)... também tenho momentos em que estou triste ou enervada, mas sou normalmente sou calma. Sou muito caseira, gosto muito de estar em casa – acho que talvez até porque estamos sempre ou a treinar ou a viajar e quando digo a viajar não é viagens de lazer, é obviamente a competir! Claro que uma das coisas boas do atletismo é conseguir ir a vários países, mas ao mesmo tempo fico triste porque normalmente só vejo os aeroportos, a pista e o hotel (risos)... não há muito tempo para conhecer a cultura das cidades e dos países para o qual viajamos. Mas sou muito caseira, gosto muito de passar tempo em casa os momentos tranquilos. Infelizmente a minha família não vive cá, mas sempre que posso gosto de os visitar. Gosto de estar em casa com o meu bichinho, gosto de animais...

RA: Tem alguma animal de estimação?

PM: Tenho um gatinho e ando a pensar no segundo já há algum tempo, mas como viajo muito, às vezes torna-se complicado arranjar alguém que tome conta do meu gatinho. Vou ficar só por um, mas acho que ele também merece alguma companhia, principalmente agora que regressei dos europeus... por alguma razão parece que o gatinho sentiu que eu estive muito tempo fora e desde que cheguei não me quer largar (...).

RA: Com que idade descobriu o atletismo?

PM: Eu já era extremamente ativa quando era nova e experimentei vários desportos, nomeadamente o karaté, experimentei o ballet, mas detestei porque achei que era extremamente feminino para mim (risos) e eu era, na altura, muito menina-rapaz e queria coisas um pouco mais "agressivas", contudo hoje em dia se eu pudesse... também tenho fascínio e gosto muito de ver ballet e do sacrifício que é tudo aquilo, aliás o Triplo Salto é muito parecido nesse sentido porque quando olhas para o ballet olhas para uma "coisa" muito graciosa, mas o trabalho que está por detrás é muito duro e o Triplo Salto é um pouco parecido nesse sentido, porque é uma disciplina muito violenta, mas quem olha por fora acha que aquilo parece fácil "ah, parece que fazes aquilo fácil Patrícia!". Porém, aos 13 anos foi quando comecei a fazer atletismo, embora já fazia desporto escolar e nas aulas de Educação Física foi onde me destaquei, porque era muito pequena em altura, pelos mais do que agora (riso) e o meu professor de Educação Física percebeu muito cedo que eu tinha talento para o desporto, eu até ganhava aos rapazes. Entretanto fui representar a minha turma no corta-mato da escola e ganhei o corta-mato escolar e foi nessa altura que fui convidada pelo meu atual treinador, que é o meu treinador desde sempre, a ingressar no Clube da J.O.M.A.. Foi por essa altura que descobri o atletismo.

RA: Quer dizer que o José Uva é que a acompanha desde os 13 anos?

PM: Correto!

RA: Já é um segundo pai...

PM: É e eu digo sempre isto também, porque, e como já disse, muitos dos meus valores que aprendi ao longo do meu crescimento foram do meu professor e devido ao atletismo e das pessoas que me rodeiam. Na altura, por volta dos meus 13 anos, o meu pai emigrou para a Inglaterra à procura de melhores condições de trabalho e, entretanto, eu estava em Portugal com a minha mãe e as minhas irmãs e como passava muito tempo com ele, muito do que aprendi, não só de atletismo como pessoa também, foi com o meu treinador e ele foi sempre muito presente... lembro-me de um natal em específico em que eu queria um telescópio, que para a minha mãe ainda era um bocadinho pesado em termos financeiros, e o professor descobriu isso e ofereceu-mo. Então foi sempre assim, até hoje, uma relação muito especial que transcende um bocadinho a relação treinador-atleta... somos muito amigos e muitos, muitos dos momentos especiais não só associados ao atletismo são passados com ele e é basicamente isto que digo, que o meu treinador é como um segundo pai.

RA: Essa vossa ligação de amizade também é muito importante para o sucesso de um atleta, certo?

PM: Sem dúvida e eu acho que dos grandes atletas que Portugal já teve, existe muito deste historial porque, acima de tudo, há que ter confiança no trabalho que ambos estão a fazer... eu tenho que estar confiante que o meu professor vai fazer o melhor planeamento possível para eu saltar no meu melhor e da mesma forma que ele tem que confiar em mim e saber que eu fisicamente e psicologicamente vou dar o meu melhor para o mesmo objetivo. Ou seja, nós temos que ter exatamente o mesmo objetivo e para ter o mesmo objetivo tem que haver uma grande confiança, eu no trabalho dele e ele no meu trabalho. Depois temos, os dois também, que ter esta mentalidade de trabalhar, é que só com trabalho é que conseguimos atingir objetivos. Sabemos também que não somos perfeitos e estamos sempre, os dois, à procura de maneiras para conseguirmos melhorar a todos os níveis, não só a nível atlético e isto também vai surgindo ou vai aumentando com o decorrer do tempo porque realmente começamos a colher os frutos e percebemos que este é o caminho para o sucesso... ou para aquilo que as pessoas dizem ser sucesso.


Créditos © Patrícia Mamona



Créditos © Patrícia Mamona

RA: Então com 13 anos, uma menina pré-adolescente, os pais emigram para a Inglaterra e deram-lhe todo o apoio para ficar?

PM: A história bem contada é assim... O meu pai foi primeiro, mas na altura que ele foi, ele já tinha percebido que eu era uma boa atleta, embora que na cabeça dos meus pais, e acho que é o mais correto, o mais importante é a parte académica, mas da parte do meu pai senti que desde do momento que ele percebeu isso que houve sempre muito apoio. Da minha mãe se calhar foi um pouquinho menos, porque ela realmente não via o atletismo como carreira, então fazia muita pressão a nível académico, mas fizemos aqui basicamente um pacto, em que se as minhas notas escolares não descessem eu tinha então a oportunidade de poder treinar à vontade. E foi um pouco disto, também, misturado com o facto do meu pai emigrar para a Inglaterra e na altura, em Portugal, eu tinha muito boas notas na escola e ele não queria que eu interrompesse o percurso porque, na Inglaterra até ao 9º ano ou 10º, penso eu, os alunos vão para a escola por idades e pelo facto de eu ser de novembro, se fosse ia perder um ano escolar e o meu pai não queria que eu perdesse esse ano. Entretanto, durante a minha adolescência, a minha mãe e as minhas irmãs foram para Inglaterra e foi nessa altura que comecei a destacar-me e a fazer os mundiais de juvenis e fiquei com uns familiares para conseguir acabar o 12º ano com as melhores notas possíveis e só depois juntar-me à família. Só que depois cheguei a entrar em Medicina com notas quase perfeitas e os meus pais não queriam muito atrapalhar isso, e também comecei a bater recordes nacionais e os meus pais começaram a perceber que "epa, não! Esta é a minha filha" (risos) e como era uma atleta de excelência e desde muito nova destacava-me bastante no meu escalão, eles também ganharam o gosto pelo desporto e o facto de eu conseguir manter as minhas notas, para eles era um descanso... aliás até acho que o desporto foi ali uma motivação para estudar ainda mais.

RA: Praticou numerosas provas como os 100 metros Barreiras, os 200 metros e, entre outros, o Heptatlo. Para quem só tem conhecimento geral sobre o atletismo... em que consiste o Heptatlo?

PM: É o que chamamos de provas combinadas. Existe o Heptatlo para as mulheres e o Decatlo para os homens. O Heptatlo são 7 provas que são feitas em 2 dias e no Decatlo são 10 provas em 2 dias. Eu como, por acaso, tive uma boa formação na J.O.M.A. e experimentei um pouco de tudo, quando fui para os Estados Unidos aproveitei muito da base que tinha da J.O.M.A. para fazer alguns pontos para a equipa e por acaso (riso) saiu-me o recorde nacional, acho que foi do sub-23... mas não era algo que queria fazer porque os lançamentos foram sempre uma lacuna minha e não tinha paixão também.

RA: E quando é que descobre o Triplo Salto?

PM: Durante a minha formação aprendi a fazer o Triplo Salto e feitos alguns recordes em escalões mais baixos, mas decidi fazer Triplo Salto profissionalmente e só dedicar-me ao Triplo Salto em 2012, no ano dos Jogos Olímpicos, porque sem muito treino específico consegui qualificar-me para os Jogos Olímpicos e por causa de 1 ou 2cm, já não me lembro bem, não fui à final e ficou um sabor super amargo... o facto de ir ao Jogos Olímpicos e por um bocadinho não pode sentir mesmo os Jogos Olímpicos e o espírito competitivo e tudo aquilo que acho que devia de sentir nesses jogos. Não vou mentir, eu fui naquela... claro que estava contente por representar Portugal e ir a uma competição olímpica, mas mal cheguei lá percebi que queria muito mais e quando aconteceu isso nessa competição eu disse "se eu treinar a sério para o Triplo Salto e se me dedicar a isto, posso ser uma atleta ainda melhor e posso ir a uns Jogos Olímpicos, eu que afinal bato recordes nacionais" e acho que foi ali, num momento, que me decidi e com a ajuda do meu treinador, porque ele também se apercebeu. Na altura eu ainda estava nos Estados Unidos e vinha sempre no verão competir a Portugal, então falei com o meu treinador, professor José Uva, e fizemos este pacto de que ele tinha 4 anos para basicamente para me tornar nessa atleta que eu queria ser e foi isso que aconteceu (riso).

RA: Foi um grande desafio... do tipo "ou é ou não é"?

PM: Foi e obviamente que tive que deixar algumas coisas para trás, nomeadamente o curso que fiz nos Estados Unidos, porque na altura tinha que escolher entre entrar para a Medical School ou então aceitar este desafio... e deixei basicamente os 5 anos que fiz nos Estados Unidos, que foi uma experiência espetacular. Ainda pensei em continuar lá, mas as condições que tinha em Portugal e o treinador iam conseguir-me levar à Patrícia que sou hoje e por acaso tudo isso tem acontecido. E pronto, decidi regressar a Portugal para esta aventura e também se corresse mal podia sempre voltar... eu sou daquelas pessoas que "se correr mal, não faz mal, é tipo uma experiência".

RA: A Medicina e o atletismo, são os 2 sonhos de menina?

PM: Sim... desde muito nova e lembro-me que a primeira coisa que disse ao meu pai foi "pai, tive um sonho e operei uns sapos e um sapo começou a saltar"... basicamente queria ser médica -veterinária, mas percebi logo a seguir que não era veterinária que queria ser e era mesmo médica. E foi desde pequenina sempre a pensar neste sonho. Depois houve uma altura, especialmente quando eu entrei em Medicina em Portugal, que eu percebi que, e já aí sabia que o atletismo era uma paixão, ia ser muito difícil conseguir conciliar as duas coisas, principalmente em Portugal, depois também não tinha transporte e os horários eram super complicados e eu tinha que decidir entre um e o outro. Entretanto, ganhei essa bolsa para os Estados Unidos, que para mim foi tipo um "holy grail" (riso), porque lá tinha um plano próprio e conseguia conciliar as duas coisas. Este sonho esteve sempre muito presente, embora quando regressei a Portugal depois de ter feito o Pre-Med e pelo facto de não ter equivalência deixei um bocado esta parte para trás, porque o atletismo surgiu e se era para ser atleta "tinha que ser agora" e agora ainda gosto muito mais. Também sei que o atletismo é uma coisa que não vai durar para sempre, por isso tenho que aproveitar este momento, tenho que aproveitar agora que tenho força, que sou jovem e estou no pico de forma para ser a melhor atleta possível... mas continuei com aquele sentimento que me faltava qualquer coisa adicional porque me lembro que, nesse ano dos jogos, foi um ano em que eu estava contente por treinar, mas que sentia que precisava intelectualmente de algo mais e logo no ano seguinte fui procurar um curso que eu sentisse que fosse muito parecido com a Medicina, mas que não puxasse muito, a nível de horários, por mim e então escolhi a Engenharia Biomédica, que é o curso que estou a fazer agora. Infelizmente com isto do Covid-19 e com os Jogos Olímpicos - com os jogos normalmente não estudo - já implica ficar estes 2 anos sem estudar, mas espero já em setembro regressar para o curso e terminar o mais rápido possível, dentro de 1 a 2 anos no máximo. E pronto, ainda digo hoje que estou com o bichinho da Medicina e nunca se sabe... também para aprender nunca é tarde e quem sabe depois da Engenharia Biomédica ainda vou pensar regressar à Medicina.





Créditos © Patrícia Mamona

RA: Nunca pensou criar raízes nos Estados Unidos? Fala-se tanto no sonho americano e do "uncle Sam"... ou Portugal é o seu porto seguro e como o é para tantos outros emigrantes que regressam ao fim de 1 ou a 2 anos?

PM: Eu não vou mentir que tive uma experiência espetacular nos Estados Unidos, mas há qualquer coisa na cultura americana que não clica comigo e eu sempre gostei de Portugal. Eu lembro-me que sempre que regressava nas férias era maravilhoso! Assim... a música, ir ao café, as pessoas, o clima, a cultura e depois o facto, do tipo, aterrar em Lisboa, mas se quiser ir para um lugar mais reservado tinha a duas horas de Lisboa, o Alentejo e estar na minha, nas calmas e sem muito estresse, mas se quisesse ir a uma praia fantástica ia ali para Sesimbra... e percebi que Portugal é um país que tem tudo num espaço tão pequeno e obviamente que sinto que aqui é casa, não há sítio melhor para viver. Para mim os Estados Unidos é um país extremamente materialista e eu não me sinto muito à vontade pelo facto de estar sempre e constantemente a dizer que "o meu casaco é assim, os meus sapatos valem isto ou custa isto"... é uma coisa muito normal e entranhada na cultura deles, mas com o qual não me identifico. Obviamente que gosto de ter coisas de qualidade, mas não tenho que constantemente expor isso e não me senti à vontade com esse espírito. Depois, ainda por cima sou de Lisboa e para mim Lisboa é o top 1 das cidades! Também percebi que não somos um país rico, mas que com pouco conseguimos fazer coisas maravilhosas. E foi isso, gostei muito da minha experiência na América, mas pessoalmente não trocava por Portugal e acho que o sonho americano também é, um pouco, uma ilusão, mas também é para quem realmente consegue, porque não é fácil. Também me apercebi que estar na América não é sinónimo de ter tudo ou ser rico ou ter sucesso... se calhar é, para 1% dentro da população que está lá a viver, mas é a única coisa que transparece e que passa cá para fora e é depois a sensação que nós temos sobre toda a gente da América...

RA:... mas isso é um pouco culpa do filmes, séries, etc. que só mostram a parte bonita, não é?

PM: Muito, muito e depois chegas lá e vês, totalmente, o contrário... aliás percebes, se calhar, que o contrário é mais prevalente e em que dificuldades em que estão, mas hoje em dia já consegues perceber, ainda por cima com estas coisas da política e "Trumps" que a América realmente não é aquilo que nós pensávamos que era, por isso eu, pessoalmente, estou no sítio certo, "abanquei-me" aqui onde tenho o melhor treinador que acho que é melhor para mim. Se calhar a coisa que mais me custa é de facto da minha família não estar presente e cá, em Portugal, que implica estar afastada deles por muito tempo, mas eles percebem que isto é o meu trabalho e que estou a conquistar o meu sonho.

RA: Sendo filha de pais emigrantes e uma menina, mulher hoje, que já foi emigrante para estudar, qual é a sua opinião pessoal sobre o estigma que existe, em Portugal, sobre os emigrantes?

PM: É muito simples... nós não escolhemos o país onde nascemos, mas podemos escolher onde queremos viver (...) onde sabemos que podemos contribuir positivamente, não só pensar na nossa sobrevivência como também para o desenvolvimento do próprio país. Eu acho que o emigrante quando vai, em regra geral, para outro país, obviamente vai à procura de melhores condições de vida, mas em troca do seu trabalho e quer se sentir integrado na cultura, porque se identifica com a cultura (...).

RA: Aos 18 anos, fez um honroso 4º lugar no Campeonato do Mundo de Atletismo em Pequin. A partir daí bateu recordes pessoais nas diversas modalidades e em Helsínquia faz o 2º lugar em Campeonato da Europa de Atletismo com o Triplo Salto. A 1ª medalha de ouro chega em 2016, no Campeonato da Europa de Atletismo em Amsterdão, estabelecendo um novo recorde nacional de Triplo Salto feminino e este feito foi reconhecido pelo presidente Marcelo Rebelo de Sousa, condecorando-a com a Ordem do Mérito. O que pensou quando recebeu a insígnia... foi "já estou onde queria estar" ou "já cheguei aqui, mas quero mais"?

PM: Faz parte do meu "mote" e é a minha maneira de pensar que não gosto de conformismos e de estar num sítio estável e nem de viver do passado. Eu gosto sempre de olhar para a frente e ver os objetivos e os desafios que me levam para a frente, porque acho que isso também dá vida à minha vida e dá uma direção àquilo que quero ser e eu como sei que não sou perfeita, sei que há sempre qualquer coisa para melhorar. E, obviamente, no nível em que estou ainda há muitas coisas que eu posso fazer, muitas coisas para melhorar, há muitos títulos para conquistar como este, por exemplo, fui campeã da Europa pela segunda vez, mas numa categoria diferente (...) e acho que mesmo que fosse campeã olímpica ia querer ser campeã olímpica outra vez, ou seja, eu estou sempre a pensar no que vem a seguir e não tanto conseguir uma coisa para depois deixar as coisas abananar, até porque a vida não pára ali... a vida tem que continuar, eu tenho que continuar. Para mim é muito importante ter uma direção e até gosto mais do processo, obviamente que gosto de ganhar, mas o processo também é muito enriquecedor e dá sentido à vida, para depois poder dizer "sim! Tive uma vida feliz, (...), fiz aquilo que gostava de fazer e não tenho arrependimentos".

RA: Depois de um ano memorável, em 2017 no Campeonato da Europa de Pista Coberta em Belgrado, fez um honroso 2º lugar. Sem tirar o mérito, esta medalha de prata soube a pouco ou faz parte?

PM: É as duas coisas... faz parte, mas quando sai desse campeonato as primeiras pessoas que eu e o meu treinador vimos foi a vencedora alemã e o treinador, que me disseram "devias ter ganho", porque realmente naquela competição eu era a melhor atleta que estava lá e a mais consistente, mas tive a infelicidade de tocar na tábua de chamada, que nunca me tinha acontecido, que me fez perder 20 a 30cm, ou seja, naquela competição foi um pouco de azar, mas são as regras do jogo... quem saltar mais a partir da tábua é que ganha, por isso soube-me a pouco, no sentido em que eu realmente não consegui demonstrar a 100% o que estava a valer...

RA: Ou seja, não conseguiu mais por causa de um erro técnico e não físico...

PM: Exato, mas são as regras.



Créditos © Patrícia Mamona



Créditos © Patrícia Mamona

RA: Há 1 ano entrámos todos em confinamento e o mundo parou. O que é que significou isso para a sua vida profissional?

PM: Acho que até se calhar vou ser das poucas atletas a dizer que não afetou muito, obviamente que afetou porque estava confinada... de repente estar fechada afetou a mim como a todos os portugueses, mas na minha cabeça... eu só pensava "o que posso fazer, para que este confinamento seja o mais parecido com a vida normal? Para que perdesse menos treinos e menos forma" e estava sempre a pensar positivamente, porque na altura, quando nós entrámos em confinamento, os Jogos Olímpicos ainda não tinham sido cancelados, ou seja, nas nossas cabeças tínhamos que continuar a dar tudo para estarmos preparados para Tóquio 2020 e eu, obviamente, tentei simular num espaço pequeno daquilo que seria a minha normalidade, claro que não podia saltar para uma caixa de areia, porque não tenho uma pista de areia em casa, mas tenho aqui um parquezinho com relva e ia saltar para lá. A nível psicológico acho que foi complicado, mais porque a minha mãe como trabalha com muitos pacientes com Covid-19 e estando longe, era o que me preocupava mais. Contudo, tive muito apoio e faço, com alguma frequência e algum tempo, treinos e preparação a nível psicológico e mental. Tive muita ajuda, especialmente nessa altura do confinamento, dos meus psicólogos em dias diferentes e online, o que era possível. Eu tive sempre ali algo a que me pudesse agarrar e dizer ou falar sobre aquilo que estava a sentir psicologicamente e rapidamente conseguia encontrar estratégicas mentais para não me ir abaixo e estar sempre a pensar no positivo para depois estar bem e ir aos olímpicos. Por isso acho que o facto de já ter alguma capacidade mental e emocional em transformar coisas negativas em coisas positivas e em superar desafios, foi uma "bagagem" positiva passar este confinamento.

RA: Em janeiro, aproximadamente sete semanas antes do Campeonato da Europa de Pista Coberta em Torún, testou positivo à Covid-19. Fez o teste porque desconfiava que algo não estava bem consigo ou apenas por descargo de consciência?

PM: Eu fui fazer o teste porque no grupo de treino do meu namorado, que também é atleta, alguém testou positivo e ele entrou em quarentena. Como estava sempre com o meu namorado entrei em quarentena por precaução. Entretanto, como era o contacto do contacto, se fizesse um teste de PCR e desse negativo eu podia seguir com a minha vida e obviamente que ele tinha que continuar por ser contacto direto.

RA: Da lista extensa de sintomas provocados pelo vírus, quais é que teve?

PM: Fiz o PCR e no dia seguinte deu positivo e no mesmo dia, não sei se foi por causa do estresse, comecei a ter sintomas e na altura falei com os médicos e com a Direção Geral de Saúde e no meu primeiro relatório disse que tinha uma tossinha e pensei que se fosse só isso estava bem e como já tinha prática em treinar em confinamento, portanto não ia ser problema nenhum passar 10 dias em casa... mas enganava-me eu, porque a cada dia que se passa as coisas complicavam-se mais. Logo na noite seguinte comecei a ter muitas dores de cabeça, muitas dores nos olhos principalmente quando olhava para os lados e para cima, depois vieram as dores musculares, as náuseas e perdi completamente o apetite. Mas foi quando vieram as dores musculares que comecei a entrar em stress porque fiquei fraca e não me conseguia levantar, mas também não conseguia estar deitada que as dores eram constantes e o facto de ter dores, não conseguir fazer nada e queria só dormir, contudo também não conseguia dormir porque só sentia dores e fui piorando. Depois tive muita tosse com muita expetoração e tinha que ter um boião com água quente para fazer vapores e como estava cada vez pior foram momentos muito complicados e estressantes. Até cheguei a pensar que se continuasse assim que poderia parar no hospital, porque como estava com muita expetoração estava com medo de ter uma pneumonia. Houve uma altura que mentalmente quase que desisti... foi terrível.

RA: No fundo, estava a ver a sua vida a andar para trás?

PM: Eu já nem pensava em atletismo... eu já só pensava "aí meu Deus, isto está a piorar... será que vou ser daquelas pessoas que, infelizmente, vai parar ao hospital"... eu nem queria acreditar.

RA: ... e como uma jovem saudável e uma atleta de alta competição em forma, não fazia sentido, não é?

PM: Exatamente!... como é que isto poderia estar a acontecer a mim?

RA: E quando é que começou a sentir melhorias?

PM: A partir do 6º ou do 7º dia comecei a sentir um pouco de "paz", porque disseram-me que era nessa altura que os problemas respiratórios começavam a aparecer. Como conseguia respirar e para além da expetoração não me estava a aparecer mais nada, fiquei mais calma. Custava-me muito quando a minha família e o meu treinador me telefonavam todos preocupados a perguntar como me sentia e eu dizia "eu sinto-me mal"...

RA: Não passou "paninhos quentes"...

PM: ... porque eles estavam, obviamente, sempre esperançados que cada dia que passasse eu melhorasse e eu a cada dia que passava dizia que estava pior, o que também era estressante para eles até ao 8º dia, porque nesse dia aconteceu uma melhoria. Entretanto tinha tomado alguns anti-inflamatórios que não fizeram efeito, mas depois de um mais forte comecei-me a sentir com alguma energia e levantei-me... ainda não conseguia tocar com as mãos nos pés... quer dizer, nem nos joelhos! Parecia uma daquelas velhinhas (risos) que quase não se consegue mexer, mas só o facto de já estar de pé... ah! Também perdi o cheiro e o paladar na altura que comecei a ter fome e tudo sabia a nada (riso), mas depois de uma semana e meia já tinha recuperado o cheiro e o paladar. E foi assim que aquele plano de ficar a treinar em casa durante os 10 dias foi por água abaixo e como o meu sistema muscular estava enfraquecido ao ponto de nem conseguir levantar as pernas ou um joelho e pensei "esquece lá os jogos, tens é que pensar em ficar bem e depois vê-se" (...).

RA: Tinha conhecimento de alguém próximo que já tivesse tido estes sintomas antes de lhe ter acontecido?

PM: Por acaso não, mas quando eu tive houve ali um surto entre os atletas que estiveram junto daquele que deu positivo. O meu namorado estava tranquilo porque só teve febre e uma dor de cabeça um pouco fora do normal, mas não passou disso. Mais tarde quando regressei à pista houve reportórios de atletas em que disseram que nem tiveram assim tantos sintomas, mas que lhes estava a custar regressar e a ser extremamente difícil. Houve atletas que tiveram Covid-19 no ano passado e que até hoje têm sequelas e pela minha cabeça só passava "é isto que vai acontecer comigo!". Eu tive alta e ia para os treinos medicada e mesmo assim não conseguia levantar os joelhos... se o meu básico era correr e nem isso conseguia como é que eu ia pensar em saltar. Por outro lado, também houve atletas que disseram que testaram positivo e que não tiveram sintomas e que foi como nada tivesse acontecido.

.

RA: Acha que aprendeu alguma lição?

PM: O que fiquei a perceber é que isto é tudo muito alienatório... pode acontecer a qualquer pessoa e a lição mais importante é que pode acontecer contigo e por isso é importante protegeres-te o máximo possível e não te refugies no pensamento que és saudável ou atleta porque isso não te protege de nada. O que também não consigo perceber é que tivemos casais de atletas, que fazem tudo juntos, em que um deles testou positivo e o outro não... ainda não se consegue perceber como o vírus funciona.

RA: Mas, entretanto, recuperou e conquistou, muito recentemente, mais uma medalha de ouro na prova do Triplo Salto do Campeonato da Europa de Pista Coberta em Torún. Foi a vitória mais "saborosa"?

PM: Sem dúvida. Contudo, não foi o momento tecnicamente mais alto, porque já fui campeã da Europa de Ar Livre, mas olhando para o passado e para a própria competição, foi porque ganhei por 1cm... foi um stress não só para mim, mas especialmente para quem estava em casa, porque conseguiam de fora ver todas as atletas a saltar e ficaram naquele suspense "será que passou? Meu Deus, será que não passou por 1cm?". Foi extremamente emotiva, foi um momento de orgulho, foi uma lição de vida... quando estamos em momento baixos e que não acreditamos muito em nós, há sempre uma luzinha no fundo do túnel e que se formos em direção a ela, as coisas podem realmente acontecer. Claro que agradeço o apoio de todos e estas últimas semanas têm sido espetaculares, mas agora tenho que voltar à terra porque tenho que me começar a preparar para os Jogos Olímpicos de Tóquio. Contudo, sem dúvida, foi um dos momentos que me vai ficar na memória para sempre e graças aos media tenho imagens e que vão guardar essas memórias para mais tarde para quando olhar para trás poder dizer "lembram-se quando eu apanhei o Covid-19 e depois consegui superar?" Para mim, foi dos momentos mais emotivos e espetaculares que já vivi... e o hino nacional?!

RA: Nós vimos as lágrimas...

PM: Foi um choro de contente e de gratidão depois de tudo que eu tinha passado.

RA: De todos as competições em que participou, de qual tem as melhores recordações? Porquê?

PM: São dois. O Campeonato da Europa ao Ar Livre, por ter subido pela primeira vez ao pódio, por ouvir "A Portuguesa", pelos portugueses darem-me os parabéns e porque foi o dia em que a seleção também se tinha sagrada campeã da Europa. E este último, que tem um sabor muito, muito especial. Para mim são os dois momentos mais importantes.

RA: Prefere Pista Coberta ou de Ar Livre? Há alguma razão em particular?

PM: De Ar Livre, porque normalmente a pista é maior e se as bancadas estiverem cheias, como numa competição dos Jogos Olímpicos, faz completamente a diferença. Mas, agora com a Covid-19 não tivemos quase público nenhum, fomos só nós e as equipas... ainda deu para saborear um pouquinho.

RA: Como é o seu dia a dia em época de treinos?

PM: É acordar, tomar o pequeno-almoço, começar a treinar por volta das 10h e acabar por volta das 13h, depois ir ao centro fazer uma recuperação rápida e a seguir almoçar. Depois dormir a sesta e a seguir ir para o treino outra vez e por volta das 19h e 19h30m acaba o segundo turno, segue-se o jantar e se possível ainda faço um pouco de fisioterapia e depois vou dormir.

RA: Então e tempo de lazer... e de namorar?

PM: A sorte é que tenho um namorado que é atleta e tem o mesmo estilo de vida que eu e estamos praticamente nos mesmos sítios e estamos sempre juntos, embora estejamos a fazer o nosso trabalho individualmente. Os tempos livres ou tardes livres são para ficar em casa a ver umas séries e se possível visitar a família dele e fazemos um almoço para socializar num ambiente familiar... mas tenho tempo para estar com ele... (riso) e dormimos juntos também... (riso).

RA: Para finalizar, gostava de a convidar a deixar uma mensagem aos nossos telespectadores e leitores.

PM: Obviamente que quero agradecer a todos aqueles que me deram apoio e para todos os portugueses desejo, para este momento que estamos todos a viver, muita força, muita coragem e muita superação. A cima de tudo, protejam-se porque o mais importante é termos saúde, pois sem saúde não existe o resto.


Créditos © Patrícia Mamona



Créditos © Patrícia Mamona

FELIZ PÁSCOA



CALDENSE BAKERY

Symington 337 Symington Ave, Toronto 416-535-9993 | **Crossroads Plaza** 2625-A Weston Rd, Unit 2, Toronto 416-245-3847
Dundas & Ossington 1209 Dundas St W, Toronto 416-534-3847 | **Dundas & Jane** 3497 Dundas St W, Toronto 416-761-9499
Westside Mall 2406 Eglinton Ave, Toronto 416-657-1999 | **Etobicoke** 1451 Royal York Rd, Unit 101 416-241-9993
Mississauga 5425 Creditview Rd, Unit 14 905-814-0049 | **Bradford** 442 Holland St W 905-775-7400
Vaughan 3651 Major Mackenzie Dr, Unit E5 905-303-3847 | **Whitby** 301 Dundas St W 905-668-2253

caldensebakery.ca

Wishing everyone a blessed and holy Easter

Ulysses & Salomé Pratas

Presteve Foods

prestevefoods.com /PresteveFoods





Styling





Tapeçaria siciliana e a identidade nacional

Quando se esperava que a maioria dos estilistas apostassem em coleções minimalistas e andróginas, eis que chega a coleção de Primavera/Verão 2021 de Domenico Dolce e Stefano Gabbana, a revolucionar as tendências. Com inspiração na Sicília, de onde Dolce é natural, esta coleção é inteiramente apresentada numa original manta de retalhos, desde a arte da azulejaria às texturas, até à coordenação dos diferentes tecidos e padrões.



A original inspiração desta dupla de criativos partiu do eclético e da antiquíssima história da Sicília, onde as modelos desfilaram orgulhosamente, esse passado histórico da Sicília; numa coleção denominada “Patchwork di Sicilia”, dando enfâse à qualidade do “Fatto a Mano” (feito à mão); que mostra igualmente, uma nova geração de artesãos preocupada com a moda sustentável.

Com uma apresentação irrepreensível, as modelos desfilaram com ondas nos cabelos, quiçá, inspiradas nos três mares que cercam a Sicília.

A ideia de celebrar o passado e o simbolismo da própria identidade da marca, veio precisamente numa altura em que há uma insensibilidade cultural generalizada pelo passado. Conscientes dessa crise global que tem vindo a arrastar nações, a dupla Dolce & Gabbana aproveitou para enaltecer o passado histórico da marca; o passado das raízes históricas da Sicília; os artesãos; os artistas; a ideia de que “juntos somos mais fortes”, explorando a sua herança cultural.

O passado histórico da Sicília, que remonta a 10.000 anos, foi formado por povos tão díspares e antigos, como os Fenícios; os Gregos; os Vândalos; os Ostrogodos; os Bizantinos; os Árabes; os Romanos; os Normanos; os Franceses e os Espanhóis. Têm língua-gem própria, reconhecida pela UNESCO, com influência do latim, do grego, do espanhol e do catalão, do francês e do árabe. É uma ilha que fala nove dialetos e foi independente durante 745 anos, até se aglutinar à Itália.

Tem uma diversidade tão grande de influências culturais, que perduram até hoje na arquitetura e gastronomia. A agricultura com base nos citrinos, no azeite e no vinho, é uma referência nas coleções da marca desde sempre, com o reconhecido *design* das laranjas e limões.









Esta coleção voltou aos brocados, ao chiffon, à ganga, aos florais em tons vibrantes, às rendas alternadas com padrões animais, como o leopardo, aos padrões frutados e com vegetação verdejante, misturados com bolas e pintas em tons clássicos. Uma coleção onde se mistura padrões que se encontram por toda a Sicilia; em Palermo, na Catania, em Siracusa e Agrigento.









A silhueta é imagem de marca da Dolce & Gabbana, ultra feminina, em ampulheta, a delinear as formas da mulher italiana. Os decotes são generosos, exibindo sem pudor, o sutiã.





Os minis vestidos e minis saias, bem como os calções, revelam a pele, que se quer bronzeada ao sol do sul.



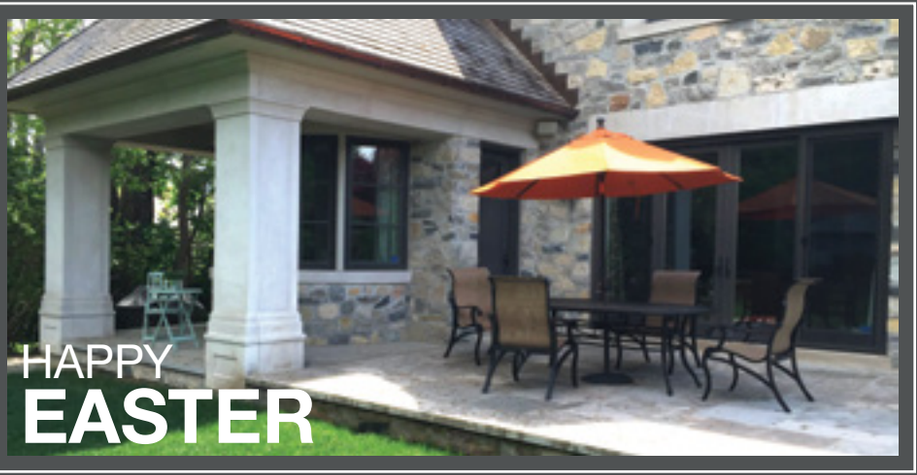
As cores ostentadas na coleção de Primavera-Verão 21, ao contrário da tendência ditada pela Pantone, que instituiu o cinzento claro e o amarelo luminoso como cores do ano; são o branco e o preto como base, o lavanda, o verde pistachio, o rosa, o baunilha, os pastéis, os azuis, o verde esmeralda, o vermelho, os dourados metalizados.





ARAUJO CUSTOM STONE

1559 Dupont St., Toronto
Phone: (647) 281-2009
john@araujocustomstone.ca



Já nos acessórios, os óculos são os grandes sedutores deste verão. A marca apostou nas formas "felinas", quadrados ou redondos, desde que *oversized*.

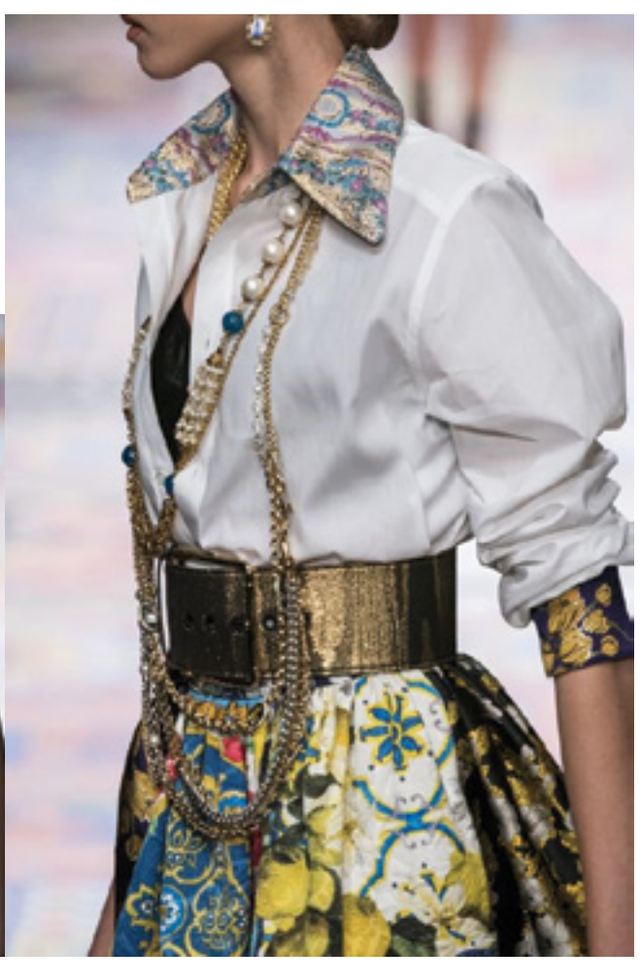




As flores enormes e coloridas nos brincos e nos cabelos; assim como à volta do pescoço, como se a mulher fosse a celebração da própria primavera, são uma constante nesta mostra Siciliana.

Já na bijuteria, querem-se os brincos clássicos e exagerados; pendentes nos colares, a ostentação do logo da marca bem vísivel. Os colares em cadeia, dourados, soltos nos decotes profundos.







Quanto às malas e ao calçado, a pele colorida e com brilhos, em modelos clássicos, é já um hábito. As botas altas, os sapatos de salto, e as "sabrinas", em texturas ricas e artisticamente valorizadas, invadiram a passerelle.



É nos padrões aos cavaleiros, com reminiscências de antigas iluminuras, motivos naúticos, sedas rebuscadas, frutas maduras trazidas em semente de viagens e epopeias, e rendas a lembrar pedaços de mantilhas espanholas, que entramos na carga cultural que foi berço de Dolce; mas igualmente de Arquímedes e da musicalidade de Bellini.

Os italianos sabem estimar e orgulham-se do seu passado, seja ele luminoso ou sombrio. Lembro que em 2015, a Fendi foi duramente criticada pela imprensa internacional, ao mudar-se para o Palazzo della Civiltà Italiana, um marco histórico da arquitetura, e símbolo máximo da Roma fascista de Mussolini. Na época, confrontado em entrevista ao The Guardian; Pietro Beccari, o chefe-executivo da marca, teve a coragem de dizer à imprensa que "este edifício vai muito além da questão política. Para mim, não é um problema. Para os Romanos não é um problema. Para os Italianos não é um problema. É beleza. É uma obra-prima da arquitetura. Nunca o veremos através das lentes do fascismo." O assunto que levantou o criticismo dos estrangeiros, nunca foi merecedor de qualquer atenção pelos Italianos. Beccadi referiu ainda: "retermo-nos no passado, pode prejudicar o futuro de Roma, que visualizo com optimismo."

Desde 2015 que a Fendi se mantém no Palazzo della Civiltà Italiana, com aluguer garantido por 15 anos. Não há forasteiros que passem lições de humanidade e de moral aos Italianos; porque a história do seu país, é naturalmente assimilada com orgulho nacional, desde sempre.

Em tempos em que a globalização se tornou instantânea, e os conflitos num país com menos de 250 anos invadem a velha Europa com milhares de anos, que teve e tem inquilinos de todas as origens, raças e credos; alastrando ideias progressivas de apagarmos a nossa própria história, demolir monumentos e outras barbaridades do género; aparecem os italianos que nos dão uma lição de orgulho do passado – sombrio ou solarengo, e nos fazem a pensar no panorama do futuro, com a sabedoria da nossa história como nação.

E é por isso que elegi esta tapeçaria de retalhos da Sicília como a minha coleção Primavera-Verão 21 preferida. Porque somos o somatório dos nossos antepassados e das nossas ações, e a Dolce & Gabbana não só nos trouxe beleza e alegria para os tempos quentes, como teve a sensatez de emitir uma mensagem, numa altura de celeumas sociais, que põem em perigo a identidade nacional.

Dolce vai mais longe, dizendo numa entrevista à Vogue americana – "Inspirados na Sicília, queremos mostrar que numa ilha como a nossa, tivemos várias culturas dominantes. Estimamos e respeitamos tudo o que nos deixaram. E foi dessa ideia que fizemos esta coleção, para mostrar ao mundo o resultado do que somos!"

Bravo, bravissímo, Dolce & Gabbana!

Maria João Rafael

Consultora de Imagem

Créditos: Vogue, The Impression, The Guardian, Godustyle - Ilustração: RFenely



É a única conta que necessita

Perfetto.® combina uma alta taxa de juro poupança com as conveniências de uma conta corrente. E quando necessitar, tem também uma linha de crédito flexível.

Perfetto®

Economize, gaste e peça emprestado com Perfetto.
Isto sim é uma conta bancária perfeita.

- Alta taxa de juro poupança diária
- Serviços bancários diários gratuitos
- Transacções ilimitadas e gratuitas de Interact e-Transfer
- Sem custos de manutenção de conta
- Sem saldo mínimo obrigatório
- Linha de crédito flexível [1]
- Cobertura de seguro de depósito até $ 250.000 [2]

[1] A linha de crédito está sujeita a um processo de qualificação padrão. [2] Os depósitos elegíveis (sem serem depósitos registradas) têm seguro até $ 250,000 pelo Financial Services Regulatory Authority (FSRA) of Ontario. Saiba mais em **www.fsrao.ca**

IC SAVINGS
Sempre consigo

SAIBA MAIS EM ICSAVINGS.CA

Feliz Páscoa



RE/MAX

RE/MAX ULTIMATE
Realty Inc., Brokerage
Independently Owned and Operated

Fernando Ferreira

Sales Representative

FOR A FREE HOME EVALUATION
OR ANY REAL ESTATE INFO CALL

416.528.4724

fernandoferreirasells@gmail.com
www.fernandoferreira.ca



Violino

nasceu mal-amado mas impôs-se pela sonoridade divinal

Quando apareceu, o violino até chegou a ser proibido por causa do som estridente que produzia. Os mais famosos valem uma fortuna.



Créditos © Tamás Tokos


Créditos © Yusuf Onuk

Não foi amor à primeira vista, mas singrou. A história do violino começou aos tropeções – até chegou a ser proibido pelo som demasiado agudo e estridente -, mas aquele instrumento do século XVI acabaria por impor-se nas atividades palacianas do Renascimento e marcar a história da música para sempre.

Durante anos, a arte de fabricar estes instrumentos foi dominada e aprimorada pelas famílias de luthiers italianos. António Stradivarius é o nome que logo surge quando se fala em violinos. Foi o mestre mais conceituado e deixou o legado mais valioso, pela beleza mas sobretudo pela sonoridade. A qualidade do som é de tal forma superior à dos congéneres que até motivou um estudo aprofundado sobre a composição dos instrumentos.

Resultado: tudo indica que o tratamento químico feito para preservação da madeira antes de ser esculpida seja o segredo da extraordinária sonoridade dos Stradivarius. Já poucos exemplares restam destes famosos violinos e os que há estão nas mãos de colecionadores ou de músicos que pagam verdadeiras fortunas por eles.

Está provado cientificamente que a música liberta dopamina no nosso corpo, uma das substâncias associadas ao prazer e ao relaxamento. E a melodia divinal do violino é certamente uma das responsáveis por essa reação química que provoca a sensação de bem-estar.

É o mais agudo dos instrumentos de cordas friccionadas, que incluem a viola, o violoncelo e o contrabaixo, e foi desenhado para ser uma extensão do corpo humano. Tem as formas de uma mulher, pequena e bem delineada. E não há de ser por acaso que é difícil de dominar e que desafina com facilidade.

Inês Schrek
NM





Benefit Plan Administrators Limited is a financial services company dedicated to providing leading edge professional administrative, custodial, consulting and Trust Management services needed by our clients today and into the future.

Benefit Plan Administrators Limited would like to wish all a Happy Easter.

CUSTOMER SERVICE
ACCOUNTABILITY
INNOVATION



1. Order on our new mobile app
2. Park on a designated spot
3. Click ‘I’ve Arrived” on the app
4. We’ll come right to your car

*Participating locations only ®Registered Trademark of Recipe Unlimited Corporation

HARVEY'S BETTER TOGETHER SWISS CHALET ROTISSERIE & GRILL

JOE & ANDREW

TORONTO
590 KEELE STREET
(KEELE & ST. CLAIR)
416.760.7893

VAUGHAN
3737 RUTHERFORD ROAD
(RUTHERFORD & WESTON)
905.264.4017

Confinados por fobia

Uma crise de pânico, um lugar ou uma situação sem escapatória fácil. Na fila do supermercado, na autoestrada, no meio da multidão. E a fobia nasce. Difícil de entender, a agorafobia desarruma a vida e espartilha o dia a dia em fronteiras imaginárias. É o confinamento antes mesmo da pandemia.

Está em casa, a norte do país. O jornal que fundou e de que é diretor fica no andar de baixo, na garagem o estúdio de televisão que montou, lá fora uma piscina para as férias, as compras faz na internet. Não sai dos portões. Quase nunca. Não é coisa do confinamento nem da pandemia, é a ansiedade que já conta 26 anos e que lhe desconcertou a vida. Nunca mais viajou pela Europa, nem regressou à sua Barcelona onde poisava todos os verões. Não voltou a afastar-se de casa o suficiente para o pânico o consumir. A ironia? É que adora conduzir e adora automóveis. "Nada disto faz sentido e o pior é que tenho consciência disso."

João sofre de agorafobia. O nome é fictício, prefere assim. Tem 56 anos, foi aos 30 "que isto apareceu". Nem ele sabe bem como. Mas tem fobia a quê? "A sair de casa." Recua 26 anos, era ele administrador numa multinacional. Fazia muito mais dinheiro do que qualquer um dos seus colegas do curso de jornalismo que seguiram a carreira. O futuro adivinhava-se promissor. Tanto que começou a "sentir muito stress, muito trabalho, ansiedade, pressão, as contas, os números, os objetivos". Consegue apontar no calendário o dia em que tudo mudou. "Faleceu uma tia minha e fui ao funeral, de carro. À vinda, comecei a sentir-me mal, pensei que estava a ter um ataque cardíaco, que ia morrer naquela hora, em plena autoestrada." O coração a palpitar, as mãos suadas, dor de cabeça, falta de ar. Achou que era stress.

Era o princípio da cambalhota, da reviravolta que a vida ia sofrer. "Oito dias depois, na missa de sétimo dia, voltei a ter um ataque de pânico, outra vez na autoestrada. E desenvolvi uma fobia à autoestrada. Parecia que a minha cabeça tinha sido martelada. O meu subconsciente criou um alerta que não conseguia controlar." Foi aí que tudo mudou. Começou a sair cada vez menos de casa, a restringir os sítios para onde ia. Um travão no trabalho, largou a gestão. Esteve de baixa a recuperar a serenidade.

Em casa, construiu a sua zona de segurança, longe dos episódios de ansiedade, do medo irracional. Não foi ver o filho ao hospital quando nasceu. Conheceu-o só quando a mulher chegou com o bebé a casa. Não vai de férias. "A minha mulher e o meu filho vão. Mas não me importo, porque estou bem." Não sai para fazer compras. É raro extravasar o perímetro da habitação. Mudou de carreira, um regresso às origens, fundou um jornal. A redação, de 150 metros quadrados, é no rés do chão da moradia, comanda as tropas a partir dali. "É sair de casa que me causa muita ansiedade, sair da zona de conforto. Custa-me ir aos sítios. Quando preciso de um médico, o médico vem cá. Quando preciso de fazer análises, também vêm cá a casa." Já antecipa o drama quando lhe calhar a vez de tomar a vacina contra a covid-19.


Créditos © Ollyy

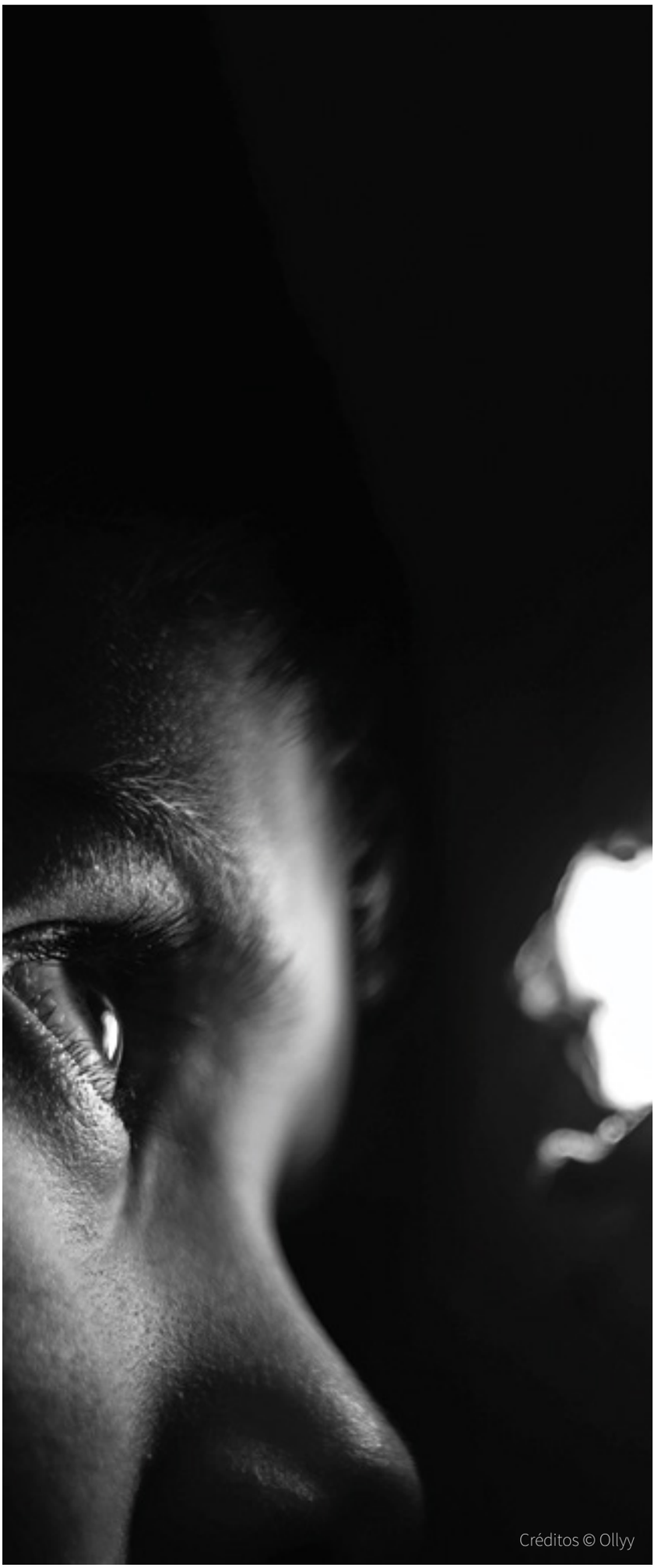
Em fuga à ansiedade

A vida limitou-se, confinou-se, espartilhou-se. No casamento do irmão, esforçou-se "mesmo muito" para ir. Foi perto de sua casa, de propósito. Conseguiu. Mas foi a exceção à regra num dia a dia de fronteiras imaginárias bem definidas. À volta de 3% da população é diagnosticada com agorafobia todos os anos. Difícil de entender, caracteriza-se por um medo exagerado ou ansiedade de estar em lugares dos quais não há como escapar facilmente e onde a pessoa acredita que ninguém a vai ajudar. Agorafobia vem do grego ágora, que é praça pública. Se traduzirmos à letra, é o receio de espaços abertos. Mas é mais complexo do que isso, é o medo de ter uma crise de ansiedade em lugares ou situações concretas. Pontes, autoestradas, centros comerciais, transportes públicos, fila do supermercado, grandes multidões, um concerto, um cinema, uma manifestação. Os exemplos multiplicam-se, como o da escritora e comediante britânica Lucy Jollow, agorafóbica. Desenvolveu o "medo absoluto" – palavras dela – de dormir fora de casa, mesmo depois de passar a vida inteira hospedada em hotéis.

"Isto pode limitar completamente a vida de uma pessoa. É brutal, as pessoas deixam de fazer coisas como ir ao supermercado. Alguns de nós temos algum medo de andar de avião e desenvolvemos estratégias. Isso não é uma fobia, porque conseguimos racionalizar o medo. Só se chama fobia clinicamente quando aquilo de que a pessoa tem medo implica o seu evitamento. A ansiedade é tal que não conseguem racionalizar", explica a psiquiatra Ana Matos Pires. Um caso em particular perturbou-a já lá vão uns anos. "Um senhor teve um ataque de pânico na Ponte 25 de Abril [liga Lisboa a Almada]. A vida dele fazia-se a passar a ponte de um lado para o outro para transportar materiais. E desenvolveu um quadro fóbico à ponte. Para transportar os materiais, passou a dar uma volta gigante, a ir sempre por Vila Franca de Xira só para fugir à ponte."

Não é racional e o psicólogo Paulo Pinheiro tenta simplificar: "A mente faz uma associação do episódio de ansiedade àquele evento ou contexto em concreto e desenvolve uma resposta ansiosa. Porque os sintomas são avassaladores, são percecionados como algo muito intenso. Taquicardia, suores, ansiedade acentuada, formigueiro, vertigens, tonturas".

Na verdade, e como diz Luísa Branco Vicente, presidente da Sociedade Portuguesa de Psicanálise, "gostamos de pensar que somos racionais e que agimos de forma lógica, mas estes eventos mostram à pessoa que não tem controlo sobre as suas emoções. É extremamente doloroso". A agorafobia afeta mais mulheres do que homens. E, para a psiquiatra e pedopsiquiatra, "não há idade típica para desenvolver esta fobia". Mas pode haver gatilhos. "Na adolescência, pode surgir durante fenómenos transitórios na criação da identidade. E há fatores da vida, como situações de crise, de perda ou traumáticas."



Créditos © Ollyy

Expor-se à fobia é o melhor remédio

A fobia tanto pode levar a pessoa a evitar ir a um shopping ou a recorrer sempre à entrada mais próxima da loja, como pode galopar e generalizar-se a ponto de só haver conforto dentro de casa. Como no caso de João, que já tentou de tudo, mas nunca conseguiu "uma cura". "Drogas – que é como quem diz medicamentos –, várias terapias e alguns charlatões pelo meio." Ainda hoje toma antidepressivos e ansiolíticos. Não tem de ser assim. Levou tempo até esbarrar na hipnoterapia. Começou a sair de casa com a ajuda de um psicólogo, a expor-se à fobia depois de um longo trabalho de preparação, a afastar-se do lugar seguro. Mas a pandemia meteu-se no caminho e voltou a enfiá-lo na sua gaiola dourada.

"A intervenção precoce é um preditor de maior sucesso. Quando se deixam passar anos, os sintomas vão ficando mais intensos", alerta o psicólogo Paulo Pinheiro, que recorre com frequência à hipnose clínica. "Não resolve todos os males, mas como vertente psicoterapêutica ajuda na tomada de autoconsciência, a perceber que não há um perigo real, a minimizar a sintomatologia de ansiedade e todas as associações que a mente fez àquele lugar."

Segundo o também psicólogo David Neto, as terapias de índole cognitivo-comportamental são fundamentais nestes casos, "para ajudar na mudança de significados" e aprender a gerir "os sintomas". "Estas perturbações são as que mais beneficiam da intervenção psicológica, há resultados." Isso e a terapia de exposição, que vem depois, quando a pessoa ganha confiança para se ir expondo à situação fóbica gradualmente, para perder o medo.

Mas Luísa Branco Vicente avisa que o tratamento leva tempo. "Da mesma forma que o sintoma demora tempo a desenvolver-se e a ganhar intensidade, também a sua supressão implica a personalidade e as vivências dessa pessoa. É importante ir à origem do sofrimento e esse é um caminho que, ainda que mais moroso, é eficaz."

A pandemia agravou?

Só que há quem adie a procura de ajuda. A pandemia agravou os casos de ansiedade, isso é consensual. "Temos um acréscimo de procura, mas a esmagadora maioria das pessoas continua sem ter apoio. A maior parte do apoio psicológico do país é feita fora do SNS. Isso limita uma grande fatia da população no acesso. O número de psicólogos no centros de saúde é pouco acima de 200. No SNS inteiro, é de 500. E a intervenção psicológica em perturbações de pânico ajuda substancialmente", lamenta David Neto. No que toca à agorafobia em particular, não há dados concretos, mas há ideias díspares. Há quem acredite que o confinamento pode até ter protegido estas pessoas, por estarem em casa, sem se confrontarem com os medos. David Neto não entra nesse lote. "Pode parecer paradoxal dizer que ser obrigado a ficar em casa piora a situação, mas, na realidade, piora. A casa é o sítio confortável, é o sítio sem ansiedade. O facto de a pessoa ficar em casa vai ao encontro daquilo que quer, mas a reforça a fobia. A próxima vez que se expuser será muito pior." Com o país de olhos postos no desconfinamento, e na iminência de voltarmos a sair, podem estar já a sofrer por antecipação.

João, por enquanto, diz estar nas suas sete quintas. "Com a pandemia sei que voltei para trás. Mas, por um lado, é bom, estou bem. Nunca mais tive um ataque de pânico." O coração há de voltar a palpitar na hora de tentar pôr os pés fora de casa.

Catarina Silva
NM





Está contente **consigo?**

Não é fácil mudar! Ora se requer um intenso desejo, ora que se enxergue a transformação antes de executá-la. Existe, porém, os casos em que nem a vontade, nem a perspectiva das possibilidades conseguem provocar qualquer modificação, pois ambas não alcançam, com suficiência, o ponto que permite a ação. É ai que o ser humano se torna escravo de si mesmo, por não acreditar que lhe seja possível mover-se além do que enxerga.

Créditos: Direitos Reservados

Sente-se acorrentado, impotente e temeroso. O medo, disfarçado de prudência, entorpece e paralisa qualquer tentativa de superação. A esperança cai. Elevam-se a tristeza e a raiva, fruto do conflito que se instala entre acomodação e inquietação.

Porém, mesmo diante de oportuno desequilíbrio, a pessoa não é capaz de fugir ao conformismo, haja vista o vendaval da desesperança se sobrepor à brisa da convicção. Considere-se, ainda, a separação e a perda, cuja influência emocional dolorosa pode dificultar o desapego à convivência do indivíduo. Desvincular-se das pessoas e objetos, frente a uma eventual mudança, implica em sofrer, readaptar-se e amadurecer. Não é coisa simples!

A limitação se estabelece de forma enraizada e em pouco tempo oferece frutos amargos. Resta sofrer. E aguardar por um milagre que, quando muito, chega disforme e pobremente compensatório. Confia-se mais na sorte do que na intervenção pessoal. Fica-se escravizado pelas míseras e distorcidas crenças.

Então, resta virar o jogo num lance único: permitir-se às novas oportunidades muitas vezes relacionadas a direções estranhas e pouco confortáveis. Pode ser a saída que leva a superfície do poço que, ainda que não se perceba, foi cavado pelas próprias mãos. Parar com o lamento e agir com empenho tornam-se imperativos para trocar a escuridão do atraso pela claridade do avanço. Todavia, quem quer deixar de lado a acomodação e desafiar-se?

Renúncia, escolha e coragem são a combinação para quem, mesmo sem ter a visão clara acerca do futuro, deseja mudar. Mas é no presente, de forma concreta, que se causa o efeito desejado - os imediatos e os aparentemente tardios.

Não enxergar que é possível crescer é uma cegueira autoimputada. É a justificativa criada pelo autoengano para turvar o raciocínio e abrandar o desconforto que emerge inevitável no exercício da maturidade. Entretanto, bastasse um olhar crítico para tal equívoco, a fim de provocar a justa reação, ver-se-ia, com certa precisão, o mal que se comete em desfavor próprio. Um pouco de claridade em meio à sombra seria suficiente para estimular a mudança, mesmo sem ter a certeza de que a vitória é certa. O que não se percebe, porém, é que já se ganha muito ao não se curvar ao pouco que escraviza a si mesmo. No entanto, há o preço a se pagar, é claro.

Ainda que descrente da sua capacidade de mudança, é a pessoa que, de longe, pode colocar-se em nova direção que atenda às demandas do seu desenvolvimento, porquanto tal decisão é íntima e, notadamente, uma responsabilidade intransferível.

Armando Correa de Siqueira Neto
Psicólogo e Mestre em Liderança



Feliz Páscoa

A nossa comunidade vai, mais uma vez, dar-nos momentos de celebração e orgulho através da nossa cultura tão rica, que apenas a nossa diáspora representa



A.C.A.P.O.

acapo.ca

Vítima ou herói

Segundo Albert Brandura, psicólogo canadense, professor de psicologia social em Stanford, "As pessoas que acreditam ter o poder de exercer um certo grau de controle sobre as suas vidas são mais saudáveis, mais eficazes e mais bem-sucedidos do que aquelas que não têm fé na sua capacidade de realizar mudanças nas suas vidas".

Quando percebemos que podemos ser um agente transformador das nossas vidas, acreditamos que somos capazes de realizar, alimentamos a autoconfiança e fortalecemos a autoestima, bem como desenvolvemos o autoconhecimento.





Créditos: Direitos Reservados

Diferentes contextos

Podemos crescer num meio saudável promotor de competências, propício ao desenvolvimento pessoal, ou pelo contrário ser protagonista de um processo de socialização onde a falta de atenção e cuidados predomina, e a perceção de abandono são marcantes no desenvolvimento da personalidade e do funcionamento pessoal.

Qualquer pessoa, em alguma situação da sua vida, já se colocou no papel de vítima. Na maioria das vezes, esse papel é assumido com base em factos objetivos que justificam que podemos nos sentir mais vulneráveis ou desamparados.

Em geral, as pessoas, na sua história colecionam algum tipo de dificuldades, limitações, dor, perceção de injustiça e desafios impostos. Em qualquer destes momentos de dificuldade, o indivíduo pode escolher entre duas opções: assumir o papel de vítima, tendo pena de si próprio, projetando a responsabilidade fora de si ou, por outro lado utilizar a dor como um motor para agir, e enfrentar os obstáculos internos e externos que se impõem.

A vitimização

É um facto que quando estamos mais vulneráveis, com o emocional fragilizado, sabe bem sentir o apoio e a compreensão dos outros, sentirmo-nos protegidos e amparados, como se alguém assumisse a responsabilidade por nós. No entanto, se esses momentos se tornarem um modo de vida, correremos o risco de adotar, através da nossa atuação um modelo de vida, problemático e limitador baseado na vitimização crónica.

Toda esta realidade que se vai formando, é sustentada por uma crença que é alimentada quando acreditamos que não somos capazes de resolver as situações, pois há alguém que o faz melhor que nós, assumindo toda uma responsabilidade que deixa de ser nossa. Essa pessoa passa então a ter um "locus de controlo" externo, logo dependente. Deste modo, atribuir a responsabilidade pelos seus atos ao outro, torna-se mais fácil do que assumir as suas falhas e culpas.

Distinguir a sua vitimização

Quando funcionamos num registo de vítima, é como se, resolver os nossos próprios problemas criasse mais dor do que colocar o peso no outro. Dá-se então, a distorção da realidade, alimentada pelas próprias lamúrias, pela manipulação do outro, pelo pessimismo, pela busca por culpados, pela ausência de autocrítica, pela pena de si mesmo, pela chantagem emocional e financeira. Assim, com a colocação destas "lentes" permanentes, tudo é mais fácil do que olhar para dentro do próprio self, experienciar a dor do erro, e entender que este é inerente ao processo de aprendizagem e ao desenvolvimento humano.

Assim, a maior dificuldade destes indivíduos é reconhecer que permanecem num comportamento "viciado" compensatório e circular.

O herói da sua vida

Assumir a responsabilidade das suas opções, também é uma opção. Crescer, desenvolvendo a atitude de assumir a responsabilidade pelos seus comportamentos, faz com que se experimente o poder de ser agente transformador do seu caminho e daquilo que lhe acontece. Aquele que lida com as suas dificuldades de forma construtiva, vai como que, interiorizando o arquétipo do herói dentro de si.

Aquele que, segundo o antropólogo Joseph Campbell, descreveu como atuando numa estrutura assente na "jornada do herói".

A Jornada do Herói

A jornada do herói é o arquétipo por detrás da forma como contamos e fazemos as histórias andar para a frente em qualquer tipo de meio e formato.

Ao analisar e comparar inúmeros contos, o autor concluiu a existência de um monomito, presente na estrutura comum de todas as lendas e histórias. Em quase todas as histórias há um personagem intitulado de herói e que os acontecimentos da narrativa giram em torno de suas peripécias. Campbell (1949) descreve uma série de estágios ou etapas ao longo desta jornada, o termo aparece inicialmente no seu livro "O Herói de Mil Faces".

Na prática, o indivíduo, ao recordar o filme da história da sua vida, revisitando as suas origens, toma consciência das diferentes versões de si próprio para, no futuro, se tornar a melhor versão de quem é, e de quem quer ser. O herói, podemos ser nós quando embarcamos em algo novo, no desconhecido, percorrendo os vários estágios que descrevem esta aventura do conhecimento da nossa mente profunda e da forma como podemos funcionar ao construir a nossa história.

Carl Jung, psiquiatra e psicoterapeuta suíço, fundador da psicologia analítica, publicou algumas teorias sobre os arquétipos e o inconsciente coletivo, material que lido em paralelo com o livro de Campbell, torna-se essencial para compreensão das afirmações sobre as estratégias na construção do herói no cinema, na literatura e nas demais manifestações narrativas.

Vítima ou herói

Pessoas que se identificam num registo de desresponsabilização, mostrando-se injustiçadas e colocando a culpa nos outros, adotam o papel de vítima; pessoas que colocam nos ombros a responsabilidade de todos os problemas, desempenham o papel do herói, no entanto algo está mal com este herói, pois precisa de atenção para ser honrado e obter recompensa.

Nestas posturas extremadas, podemos falar da "síndrome do herói-vítima", que acontece sem haver consciência.

Num momento a pessoa é responsável por tudo, grandes projetos, grandes conquistas, ou seja, faz tudo pela vida dos outros, como um verdadeiro herói. Num outro momento, essa pessoa sente-se injustiçada, incompreendida, quase que assume o papel do maior sacrificado pela humanidade, mas como não sente reconhecimento, experimenta injustiça, assumindo totalmente o papel de vítima.

Em busca do equilíbrio

Cada um de nós tem uma parte vítima e uma parte herói. A vítima "saudável" permite-se satisfazer a necessidade momentânea do apoio do outro, chamando a si a atenção e recorrendo á sua "proteção" na resolução de alguma situação. O herói "saudável" tem como princípio o Eu, ou seja, não pretende ser herói de ninguém, nem responsável pelas atitudes dos outros. É sim, responsável pelo seu caminho. Digamos que é o herói da sua vida.

Sermos responsáveis pela forma como nos posicionamos nas várias situações é de extrema importância, no sentido de conseguirmos reconhecer a linha que divide o natural e "saudável", do crónico e gerador de doença mental.

O racional é sabermos distinguir estes papéis, para que as nossas decisões sejam tomadas de forma consciente e equilibrada. Assim, conseguimos gerir melhor as nossas emoções e a forma como nos relacionamos connosco e com o mundo.

Resumindo o modo como articulamos o mundo interno e o mundo externo, gerando harmonia e alinhamento, faz de nós pessoas mais felizes.

Isabel Rebelo
Psicóloga e Hipnoterapeuta





Saúde



Doença de Crohn

sob o ponto de vista da Medicina Chinesa



A Doença de Crohn é uma patologia crónica que, pelas suas caraterísticas, pode afetar de forma debilitante a qualidade de vida das pessoas que dela padecem. A origem desta doença é desconhecida, contudo, têm sido apontadas como principais causas a combinação de vários fatores, tais como, aspetos genéticos, psicológicos e ambientais, assim como alterações na permeabilidade da parede intestinal por descontrolo do sistema imunitário.

Na medicina chinesa, a colite crónica resulta frequentemente de enterites agudas não curadas, que estão incluídas nas categorias de xie xie (diarreia) e li ji (disenteria) e fu tong (dor abdominal). A doença tem origem em fatores patogénicos externos, tais como o resultado de uma alimentação desequilibrada, distúrbios emocionais e consequências de doenças que causam fraqueza constitucional.

Estes fatores podem originar uma disfunção e/ou desequilíbrio digestivo ao nível do baço/estômago ou intestino delgado que falha na receção dos alimentos e/ou, também, uma disfunção do intestino grosso na sua função de transporte e eliminação.
O fator patogénico principal é a humidade, sendo a patogenia a humidade excessiva e a disfunção do baço, com o envolvimento do baço/estômago, intestinos, rim e fígado. Na medicina tradicional chinesa os principais sintomas desta doença são as repetidas crises de dor abdominal (cólicas), diarreia e astenia.
A diarreia é predominante, acompanhada de cólicas fortes. As fezes podem apresentar sangue, pus e/ou muco. O abdómen inferior apresenta diferentes graus de sensibilidade, com hiperatividade dos sons intestinais (borborigmos). A diarreia prolongada leva ao emagrecimento e ao aparecimento de anemia.
Os exames microscópicos das fezes apresentam baixas quantidades de leucócitos. Nas mucosas são visíveis sinais de congestão e edema. A degenerescência da mucosa intestinal está presente no exame de raios-x com bário.

O princípio do tratamento é fortalecer o baço/estômago e eliminar a humidade, expulsar o frio através de métodos para aquecer o aquecedor médio – constituído pelo baço e pelo estômago, eliminar o calor, mover o qi do fígado estagnado, aquecer o yang do rim e nutrir o yin. Os síndromes desta patologia incluem excesso e deficiência.

Síndromes de excesso

Os síndromes de excesso são causados pelo frio e humidade que bloqueiam o aquecedor médio; por humidade/calor que danifica o aquecedor médio, ou pelo o qi do fígado que ataca o baço.

- Frio e humidade que bloqueiam o aquecedor médio - As principais manifestações são fezes soltas, acompanhadas por dor abdominal, borborigmos, rigidez gástrica, anorexia, febre e arrepios, obstrução nasal, dor de cabeça e dor muscular. A capa da língua apresenta-se fina e branca ou branca e pegajosa. Os métodos terapêuticos incluem expulsar o frio e remover a humidade com plantas aromáticas.
- Humidade/calor que danifica o aquecedor médio - As principais manifestações são a diarreia aguada; fezes amarelas e/ou acastanhadas com forte odor; dor abdominal; dificuldade em defecar e sensação de ardor no ânus. Outros sintomas apresentados são: agitação, febre e sede. A urina apresenta-se amarela escura (turva). Por sua vez, a capa da língua apresenta-se amarela. Os métodos terapêuticos para esta síndrome passam por eliminar o calor e promover a diurese - produção de urina pelo rim.
- Qi do fígado a atacar o baço - As manifestações principais são o agravamento dos sintomas, gerado pela depressão, raiva ou stress. Os principais sintomas incluem borborigmos, distensão abdominal, dor (cólica) abdominal antes da diarreia, que alivia após evacuação, opressão torácica, distensão no hipocôndrio, anorexia e eructações. A língua apresenta-se vermelha clara. Os métodos terapêuticos utilizados passam por acalmar o fogo do fígado e fortalecer o baço, regular o aquecedor médio e aliviar a diarreia.

Grupos Alimentares	Fase Ativa		Fase Remissão	
	Consumir	Evitar	Consumir	Evitar
Vegetais	Cenoura, chuchu, abóbora, batatas, aipim, inhame. Todos sem casca e cozidos.	Todos os outros, principalmente os verdes crus ou cozidos.	Todos.	Os que ↑ flatulência, se o paciente não tolerar.
Leguminosas	Caldos.	Grãos.	Todos.	Colocar carnes, bacon e lingüiças como temperos
Frutas	Banana, maçã e pêra sem casca, goiaba e pêssego sem casca e sem caroços.	Todas as outras, inclusive as secas.	Todas.	Evitar excessos de açaí e coco.
Cereais	Brancos ou refinados.	Integrais.	Todos.	Nenhum, em princípio.
Leite e derivados	Leites de soja light, Iogurte de soja light, Leites baixo teor de lactose desnatados ou semi-desnatados e queijos brancos magros (avaliar tolerância).	Leite de vaca comum integral, iogurte comum queijos amarelos.	Todos os desnatados ou lights.	Evitar excessos dos gordurosos. Pode-se restringir lactose se intolerância ou flatulência excessiva.
Gorduras	Margarinas light/ Creme vegetal, azeite e óleo vegetal em pouca quantidade – preferir assar, grelhar ou cozinhar os alimentos.	Excessos	Todos	Excessos de gorduras e frituras.
Carnes e Ovos	Carnes magras, frango sem pele, peixe (filé), ovo (gema – 03 vezes na semana), blanquet de peru light.	Carnes gordas, lingüiças, defumados, vísceras, embutidos, frutos do mar.	Todos	Ingerir os muito gordurosos com moderação.
Açúcar e doces	Adoçantes e gelatina diet.	Açúcar, mel, melado.	Todos	Excessos
Temperos	Alho, cebola, sal e ervas naturais em pouca quantidade, molho de tomate feito em casa (sem pele e sem semente) ou polpa de tomate.	Pimenta, tempero prontos, mostarda, catchup, shoyu, molho de tomates pronto.	Alho, cebola sal e ervas naturais em maior quantidade.	Pimenta, tempero prontos, mostarda, catchup, shoyu.

Síndromes de deficiência

As síndromes de deficiência são causadas pela deficiência do baço e estômago, declínio do yang do rim e deficiência de qi e yin.

1) Deficiência do baço e estômago - Tem como principais manifestações as fezes soltas ou diarreia com alimentos não digeridos, o aumento dos movimentos intestinais depois da ingestão de alimentos gordurosos, a falta de apetite, flatulência abdominal e epigástrica. O paciente apresenta compleição pálida e lassitude. A língua apresenta-se pálida, com capa branca. Os métodos terapêuticos adequados passam por fortalecer o baço e beneficiar o qi, promover o transporte dos alimentos e aliviar a diarreia.

2) Declínio do Yang do Rim - As suas principais manifestações são a dor abdominal, acompanhada de borborigmos ao amanhecer, seguidos de diarreia. Esta dor alivia após evacuação. O corpo e os membros apresentam-se frios, com dor ao nível dos pulsos e joelhos. A língua apresenta-se pálida. Os métodos terapêuticos a utilizar passam por aquecer o rim, fortalecer o baço, induzir a adstringência e aliviar a diarreia.

3) Deficiência de Qi e Yin - Tem como principais manifestações a diarreia persistente, acompanhada de pus e/ou sangue nas fezes e dor abdominal (moinha). São também manifestações desta deficiência a febre vespertina, tonturas, insónia, suores noturnos, agitação, irritabilidade e emagrecimento. A língua apresenta-se vermelha, com pouca capa. Os métodos terapêuticos adequados para esta deficiência são nutrir o yin, eliminar o calor, tonificar o qi e aliviar a diarreia.

Dietética - Fase Ativa da Doença

Nesta fase é importante que a alimentação auxilie no controlo dos sintomas como diarreia, dor abdominal ou distensão e previna ou reverta a perda de peso através do uso de suplementos nutricionais adequados. A dieta deve ser hipercalórica, pelo aumento das necessidades energéticas decorrentes da inflamação (30 a 35 kcal/kg/dia), hiperproteica (1,5 a 2,0g/kg/dia), hipolipídica (menos de 20% das calorias totais) e normoglicidica com restrição de carboidratos simples e alimentos que causam flatulência. O teor de fibras insolúveis e resíduos (lactose, por exemplo) deve ser restrito e a alimentação deve ser fracionada em seis a oito refeições ao dia, contendo pouco volume. As orientações dietéticas podem ser observadas na tabela abaixo.

Dietética - Fase de Remissão da Doença

Com a melhoria clínica do paciente e o início da fase de remissão, podem ser incluídos os carboidratos simples (em quantidade moderada), devendo aumentar-se gradualmente o conteúdo de fibras totais e insolúveis da dieta, mantendo-se moderado o teor de gordura (especialmente de ácidos graxos poliinsaturados ômega-6). As calorias devem ser adequadas ao estado nutricional do paciente. As orientações dietéticas podem ser observadas na tabela 1.
Se o leitor apresenta sintomas idênticos aos descritos, procure um terapeuta qualificado que o possa ajudar....
E não se esqueça... sorria com saúde!

Helena Rodrigues
Especialista de Oncologia em Medicina Chinesa





Para qualquer ajuda com programas do Governo Federal, tais como imigração, pensão do Canadá ou impostos;
ou para obter as últimas informações sobre os apoios federais de emergência COVID,
não hesite em me contactar por telefone ou e-mail no meu escritório!

SENSO GROUP

HAPPY EASTER FROM YOUR YOUR ONE-STOP SHOP!



Have your aggregates and supplies delivered with your bin.



Rent the tools and equipment with your supplies.



Deliver your equipment with your bin.

WASTE MANAGEMENT
416-762-5555

BUILDING SUPPLIES
416-658-8300

EQUIPMENT & RENTALS
416-658-1316

sensogroup.ca

BAIRRADA
CHURRASQUEIRA
GRILLHOUSE - SINCE 1989

Traditional Portuguese Cuisine

www.bairrada.ca | info@bairrada.ca

TOP CHOICE AWARD • MARK OF EXCELLENCE • 2012

TOP CHOICE AWARD • MARK OF EXCELLENCE • 2014

.HAPPY. Easter

DESEJAMOS-LHE UMA
UMA PÁSCOA FELIZ

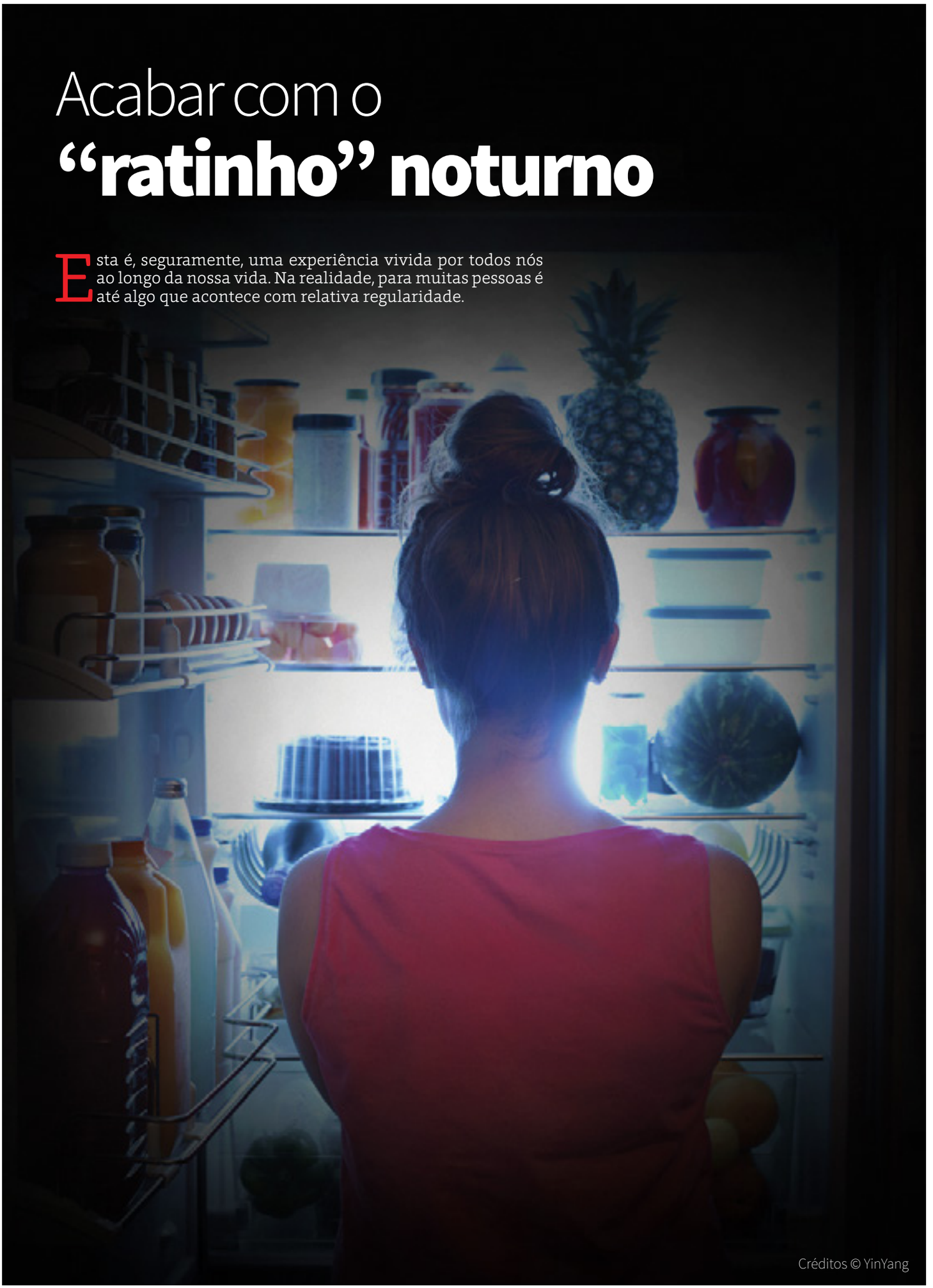


UBER EATS | DOORDASH delightful delivery | SKIP the DISHES | JUST EAT

1000 College St.	1560 Dundas St. W	2293 St. Clair Ave W.
(416) 539-8239	**(647) 346-1560**	**416) 762-4279**

Acabar com o “ratinho” noturno

Esta é, seguramente, uma experiência vivida por todos nós ao longo da nossa vida. Na realidade, para muitas pessoas é até algo que acontece com relativa regularidade.



Créditos © YinYang

Quer seja por termos de estar acordados até tarde a resolver um problema ou até a terminar um trabalho importante, é normal sentirmos que o nosso estômago pede um "aconchego". Acontece que já jantámos e muitos profissionais da área da nutrição desaconselham comer à noite. As razões para tal são várias e vão desde o aumento do peso, dificuldade em adormecer, má qualidade do sono, entre outras. No entanto, também é verdade que dificilmente dormimos bem quando nos sentimos com fome e, assim sendo, a melhor aposta é comer um "lanche" que nos satisfaça, mas que seja leve e não crie problemas de digestão ou interfira no nosso sono.

Os alimentos e bebidas a evitar à noite incluem chocolate (especialmente se formos sensíveis à cafeína), alimentos com adição de açúcares, álcool e líquidos em grandes quantidades. Para além disso, se sofrerem de DRGE (Doença do Refluxo Gastroesofágico), também vão querer deixar de lado alimentos picantes e fritos, e qualquer coisa que contenha hortelã-pimenta, já que esta pode irritar o esófago. As pessoas com DRGE também devem evitar comer duas horas antes de dormirem.

Regra geral, os hidratos de carbono são uma boa escolha para consumir à noite, já que ativam a libertação da serotonina no cérebro. Este neurotransmissor promove a sensação de bem-estar e calma - tudo o que precisamos para dormirmos que nem uns anjinhos! É importante, no entanto, escolher um snack com pouco ou nenhum açúcar adicionado para evitar um pico de açúcar no sangue imediatamente antes de dormir.

Outra aposta vencedora são os alimentos ricos em magnésio - tais como sementes de abóbora, nozes, abacate e pão integral.

Dito isto, deixo-vos algumas ideias de snacks saudáveis para quando o "ratinho" noturno decide aparecer!

Mistura crocante

Ao misturarmos pipocas caseiras, nozes e frutos secos vamos obter os benefícios dos hidratos de carbono (presente nas pipocas) e do magnésio (das nozes). Já os frutos secos, como as uvas passas, vão satisfazer o desejo por algo doce.

Papas de aveia

Para além de ser um ótimo pequeno-almoço, a aveia é também uma boa aposta à noite. Fornece muitos hidratos de carbono de absorção lenta e promove uma sensação de saciedade, terminando com o "ronronar" do nosso estômago! Podem adicionar meia banana às vossas papas para uma dose extra de potássio - algo que pode ser útil se sofrerem de cãibras durante o sono.

Tostas de abacate

Mais um snack da moda! Sendo rico em magnésio, o abacate torna-se numa excelente opção para comerem quando a fome ataca, colocando umas fatias deste fruto sobre uma fatia de pão integral.

Inês Barbosa
MDC Media Group





Danny Raposo

Luso-canadiano aposta em cozinha de infusão de canábis



A canábis tem cerca de 200 compostos e só dois é que são mais estudados: o THC (tetrahidrocanabinol) e o CBD (canabidiol). De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) cerca de 4% da população mundial já usou a canábis pelo menos uma vez na vida e cerca de 0,6% da população mundial consome esta droga diariamente. O Uruguai foi o primeiro país do mundo a legalizá-la e o Canadá seguiu o mesmo caminho em outubro de 2018.

Um mês antes do Canadá avançar com a legalização, a OMS declarou que o canabidiol tinha potencial terapêutico. Numa recomendação dirigida às Nações Unidas a OMS sublinha que não existem registos de problemas de saúde pública relacionados com o uso de CBD. A substância demonstrou eficácia no tratamento de algumas formas de epilepsia, doenças neurodegenerativas e cancros.

O médico Taylor Lougheed, especialista nesta área, confirmou ao nosso jornal que muitos pacientes têm descoberto que toleram produtos à base de CBD e que têm tido muito poucos efeitos colaterais. "Quantidades diferentes de THC e de CBD, tal como plantas e doses diferentes levam a efeitos clínicos diferentes. Algumas das áreas mais comuns em que os pacientes são autorizados a fazer tratamentos com canábis incluem condições de dor crónica como osteoartrite e espasmos associados à esclerose múltipla, problemas de sono e ansiedade", referiu.

Danny Raposo tem hoje 47 anos e a adição por opióides fez com que começasse a usar canábis para fins terapêuticos. "Tinha sete anos quando parti uma perna e fui submetido a sete cirurgias. Desde aí que passei a viver com dores diariamente. Entre analgésicos, anti-inflamatórios, relaxantes musculares e antidepressivos cheguei a tomar 28 comprimidos por dia. Percebi que era dependente de opióides e há cerca de 10 anos parei de tomar comprimidos e passei a usar apenas canábis", contou à Revista Amar.

Embora tenha feito alguma pesquisa sobre os benefícios da canábis no tratamento da dor crónica, Raposo procurou ajuda profissional. "Quando falei com o meu médico ele disse logo que era contra. Mas depois descobri outro médico e consegui uma licença da Health Canada para produzir a minha própria canábis. A minha vida mudou radicalmente porque com os opióides tinha sempre problemas para dormir, falta de apetite, prisão de ventre, dores de barriga, suores frios e estava sempre irritado. Desde que substitui os opióides pela canábis passei a dormir normalmente e agora tenho muito mais apetite", recordou.

Danny é proprietário da Munchalishus Medi Meals, uma empresa que aposta na confeção de refeições com canábis e que pretende ajudar pessoas que querem fazer a transição dos opióides para a canábis terapêutica. "A MMM produz 100 refeições por dia e os pratos são preparados com os miligramas de THC e CBD que cada cliente precisa para aquele dia. Tenho clientes dos 32 aos 65 anos e os seus principais problemas vão desde dor crónica, até depressão, ansiedade e problemas com os ciclos de sono. Um dia gostava de preparar refeições para clínicas de reabilitação, é um dos meus sonhos, mas vamos ver como corre", informou.

O empresário, que já passou pelo Masterchef Canada e pelo Dragon's Den, foi um dos primeiros chefs a cozinhar com canábis no país. Através da infusão, o produto pode ser utilizado para fazer entradas, prato principal ou sobremesa. "Podemos usar a planta inteira na cozinha, desde a raiz até às flores e o nosso objetivo é expandir o catering e servir em eventos e festas de aniversário", disse. O mercado dos produtos comestíveis à base de canábis é relativamente recente no país, mas Danny gostava de liderar este mercado na província de Ontário e talvez quem sabe um dia dominar o mercado nacional.

Para quem está agora a começar a utilizar a canábis para fins terapêuticos, fica aqui o conselho: "Comecem com poucos miligramas e depois aumentem de forma gradual. Fazemos qualquer tipo de prato, inclusive pratos portugueses".

Raposo lamenta que a canábis para fins terapêuticos ainda seja um assunto tabu e pede ao Governo para apostar mais da sensibilização. "A legalização não chega, o mercado negro diminuiu, mas não desapareceu. Ainda existe muito estigma, nas pessoas e na própria classe médica. Não faz sentido alguns médicos prescreverem canábis e outros serem totalmente contra", garantiu.

O preço da canábis medicinal varia entre $3,25/g e $15/g e um paciente normalmente está autorizado a consumir entre 1 a 5g por dia. Os números são da Medical Cannabis Clinics que cita na sua página 21 doenças onde os pacientes viram melhorias com a canábis: Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção; Esclerose Lateral Amiotrófica; ansiedade; artrite; doenças auto-imunes; fadiga crónica; dor crónica; depressão; fibromialgia; HIV; inflamação; insónia; dores de cabeça; Esclerose Múltipla; náusea; danos nos nervos; cuidados paliativos; Parkinson; stress pós-traumático; distúrbios convulsivos e stress.

Joana Leal
MDC Media Group





On behalf of the LiUNA Local 183 Training Centre we wish the Members of LiUNA Local 183 and their families a Happy Easter!

Be sure to keep your Health & Safety Training up to date!

Some of our 2021 programs include:
* House Framing
* Bridge Construction
* Asphalt
* Welding
* Tile Setting
* Working at Heights

LiUNA!
LOCAL 183
Training Centre

CONTACT:
(416) 242-7551
1263 Wilson Ave. (East Wing)
Suite 301, Toronto ON M3M 3G2
www.183training.com
@liuna183training

Abril
Horóscopo

Este é o mês em que o sol da primavera traz energia não só à natureza mas também, inconscientemente, a todas as pessoas. Só olhar para a natureza, tem por si só, um efeito muito positivo sobre o seu humor. O pessimismo dos meses de inverno será rapidamente esquecido. Este mês, portanto, é muitas vezes descrito como muito feliz. E, claro, as estrelas confirmam este ditado com a sua posição vantajosa.

Abril será um mês de muito sucesso para os signos fixos, especialmente para Áries e Aquários. Será muito capaz na sua vida profissional e começará a aspirar a uma promoção. Poderá usar as novas informações de forma rápida e eficiente, o que o fará ganhar a admiração dos outros. Irá procurar alguém para compartilhar a sua alegria da primavera. Para Touro e Gêmeos, será o momento ideal para encontrar um novo parceiro ou amigos, principalmente graças à influência de Vénus e Marte. Ganhará força suficiente para se reaproximar de pessoas de quem gostou um dia, mas não teve a oportunidade de conversar com elas. O horóscopo diz que as pessoas vão sair-se bem na sua vida pessoal, se no início deste ano, viveram alguma depressão neste campo. Finalmente as pessoas começam a viver. Além disso, pode esperar momentos de alegria e boa saúde.

Planetas em abril de 2021

O Sol em Carneiro
Neste período, pode esperar uma enorme fonte de energia, tanto na carreira como nos relacionamentos. Finalmente, será autoconfiante. Como resultado, vai sair-se melhor na sociedade e ao lidar com as outras pessoas. Definitivamente é melhor escolher uma abordagem assertiva, embora possam surgir problemas com o controlo do seu temperamento. Pode ter tendência a reagir precipitadamente ou de forma ciumenta. Além disso, será muito mais fácil alcançar seus objetivos.

Vénus em Carneiro
Durante este tempo, pode ter tendência a tomar decisões implusivas – com o seu coração. No que se refere ao amor e aos relacionamentos vai tornar-se imparável nos seus esforços, às vezes até mesmo intransigente. Vai passar bons momentos num grupo onde se pode divertir e talvez "flirtar" um pouco. É possível que procure conflitos nos quais possa mostrar a sua superioridade. Talvez seja uma certa necessidade constante de provar para si mesmo quem é.

Mercúrio em Carneiro
Neste período, o seu pensamento será decisivo e objetivo, o que será uma grande vantagem na resolução de qualquer tipo de problemas. Será-lhe fácil chegar a ideias originais muito espontaneamente. No entanto, pode ter alguns problemas com a concentração. No que se refere à comunicação, será muito auto-confiante, enérgico e convincente.

Marte em Gémeos
Durante este período, vai gostar de se educar, por exemplo, através da leitura. Geralmente espera por nova informação que possa utilizar mais tarde. Os seus argumentos serão muito fortes, e com eles será capaz de se livrar de qualquer coisa. No entanto, a sua personalidade pode ficar um pouco desequilibrada e instável, como se houvesse um conflito pessoal dentro de si. Quando estiver stressado, usará o sarcasmo como um mecanismo de defesa.



AQUÁRIO
Quando o Sol transita pela Casa II é um bom período para cuidar de assuntos ou recursos financeiros. Poderá eventualmente ter de ser esforçar para os assegurar e usar de alguma cautela para não investir imprudentemente. Nesta fase poderá sentir que é através dos seus recursos que melhor se vai exprimir e definir.



CAPRICÓRNIO
Sente-se com uma energia invulgar e com um grande desejo de actividade. Aproveite este período para se dedicar a novos projetos desde a sua casa, de modo a aliviar esse "formigueiro". Poderá sentir que tem maior discernimento e que as suas ideias estão mais claras, o que lhe pode ser útil para resolver alguma situação menos clara.



SAGITÁRIO
Neste mês a sua atenção estará voltada para o mundo relacionado com a sua vida pessoal e para as pessoas que a integram. Embora exista um natural apelo exterior, é provável que o lar e a família lhe ocupem mais a sua atenção e disponibilidade. Concentre-se no apoio que poderá dar à família e amigos.



ESCORPIÃO
É um bom período para ganhar consciência das suas fraquezas e dos seus pontos fortes, em suma, daquilo que realmente é, independentemente do que os outros esperam que seja. O relacionamento com crianças também poderá estar na ordem do dia. Se tiver filhos, aproveite para analisar a vossa forma de relacionamento.



BALANÇA
O seu bem-estar físico, a sua saúde, e, em princípio, a manutenção de um bom estado geral, vão reclamar a sua atenção e preocupação. Talvez seja altura para uma decisão drástica, para cortar com tudo o que lhe é prejudicial fisicamente. Nesta altura poderá também afinar novos métodos de trabalho e ganhar, assim, maior eficiência.



VIRGEM
Nesta altura está a desenvolver a sua capacidade de aprender mais acerca de si. Esta aprendizagem será realizada através das suas relações com os outros de uma forma geral e sobretudo na sua relação a dois. É um excelente momento para examinar o seu relacionamento afectivo, amoroso, e para descobrir aquilo de que ele necessita para evoluir.



LEÃO
Este é um período de transformação, sobretudo em termos psicológicos. Poderá sentir que a sua atenção está mais voltada para o seu mundo interior. Desejará explorar o seu psiquismo, as suas emoções e os seus sentimentos mais profundos. Este período poderá ainda trazer-lhe algumas preocupações financeiras.



CARANGUEJO
Esta é uma boa altura para fazer viagens através do pensamento. É o período ideal para estudar e aprofundar todo o tipo de conhecimentos. Precisa de se conhecer a si mesmo para que possa aproveitar as boas oportunidades que lhe vão surgir. Pode encontrar pessoas que o vão ajudar a ampliar os seus horizontes.



GÉMEOS
A sua vida profissional está na ordem do dia. É um bom período para fazer uma retrospetiva da sua vida e analisar as boas e más decisões que tomou. É através das experiências do passado que melhor podemos planear o futuro. Evite tomar decisões de forma precipitada e leviana, o que lhe pode trazer dissabores futuros.



TOURO
No decorrer desta fase, chegará à conclusão de que é mais proveitoso e útil consultar os seus amigos ou colaboradores, nas decisões que tiver de tomar. Caso não possa estar pessoalmente com eles, comunique através da Internet ou outro meio de comunicação e ouça com atenção as suas ideias e os seus argumentos.



CARNEIRO
Este trânsito será um momento de incremento e expansão da sua vida interior de ver mais desenvolvidas as suas capacidades de premonição, de adivinhar situações. Dê mais atenção às suas intuições, pois elas neste momento podem trazer-lhe, num segundo, aquilo que normalmente leva muito tempo a descodificar.



PEIXES
Nesta altura irá verificar no seu comportamento uma maior energia e impulsividade. O seu corpo reclama mais atenção, pelo que deve aproveitar e fazer uma alimentação mais saudável ou um novo regime alimentar. Dedique-se também mais à actividade física e verá que depois se sentirá muito melhor, com muito mais vigor.



Carré de borrego com legumes

Culinária

A carne de borrego é tenra e suculenta. Prepare o carré de borrego com legumes no forno, cozinhe com as ervas aromáticas e sirva com os sucos da assadura. Delicie-se!

SERVE 4 PESSOAS
TEMPO MÉDIO DE PREPARAÇÃO: 65 MINUTOS
DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

- 700 g vão de costeletas de borrego
- 1 (50 g) cebola
- 2 dentes de alho
- 1 (200 g) batata
- 1 c. sopa azeite
- qb alecrim
- 1 (150 g) cenoura
- 1 (150 g) courgette
- 2 tomate
- qb orégãos

PREPARAÇÃO

1. Tempere o vão de costeletas com um terço do azeite e alecrim.
2. Descasque a batata e a cenoura, lave o tomate e as courgettes e corte todos os legumes em lâminas finas. Reserve.
3. Numa frigideira, salteie a cebola e o alho picados com um terço do azeite.
4. Coloque os legumes laminados em camadas num tabuleiro, terminando com o tomate. Adicione o borrego e salpique com o restante azeite e orégãos. Leve ao forno, pré-aquecido a 180º C, durante 20 minutos, aproximadamente.
5. Corte o carré em pedaços, disponha sobre eles a cebola e o alho salteados.
6. Coloque a carne sobre os legumes e decore com alecrim. No final, salpique com o suco da assadura.

Este prato pode também ser servido com batata doce e uma gama variada de legumes.

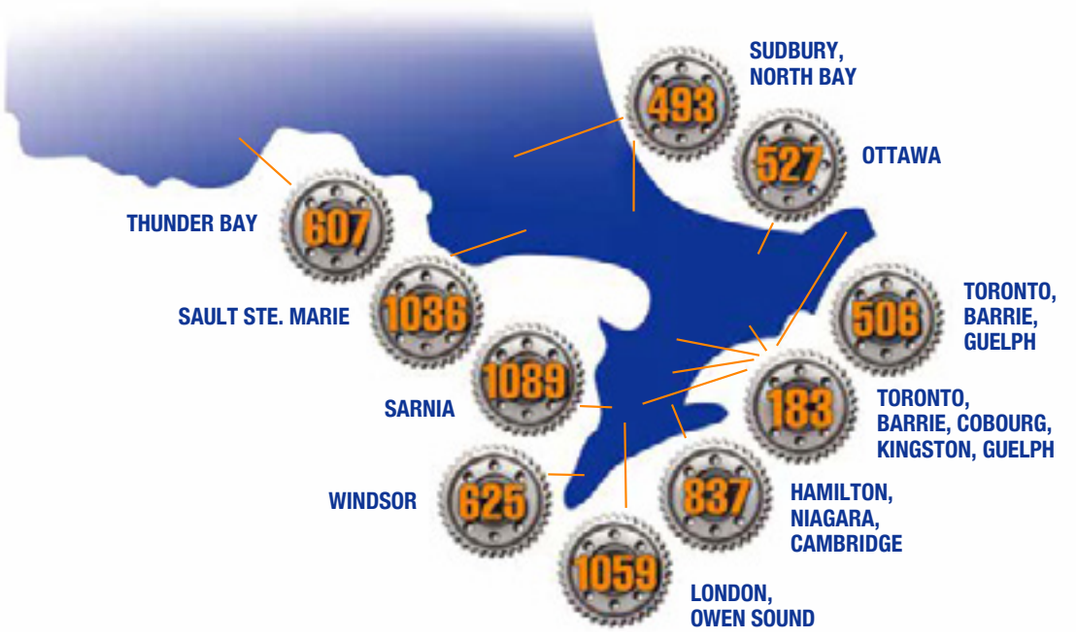
Feliz Páscoa

Labourers' International Union of North America

LiUNA!

Ontario Provincial District Council

FELIZ PÁSCOA



"Mão de obra altamente qualificada, bem treinada. Simplesmente o melhor, desde 1903"

Quando uma comunidade se constrói do chão para cima, não existe mão de obra no planeta que seja mais qualificada para completar o trabalho eficazmente à primeira. Os membros da LiUNA e aposentados fizeram um compromisso com as suas carreiras, o que significa um compromisso com a comunidade. Um compromisso para construir as MELHORES escolas, aeroportos, hospitais, escritórios, túneis, usinas de energia, estradas, pontes, edifícios baixos e edifícios altos do país. Quando o trabalho está completo, os membros da LiUNA e aposentados continuam a viver, a jogar e a crescer nas suas comunidades, com a garantia de que a pensão é também... simplesmente a MELHOR!

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

LiUNA! LOCAL 183

TORONTO - BARRIE - COBOURG - GUELPH CAMBRIDGE - KINGSTON



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

LiUNA! LOCAL 183



Feel the Power

Head Office
1263 Wilson Avenue, Toronto ON M3M 3G3
416 241 1183 ph • 416 241 9845 fx • 1 877 834 1183 toll free

Eastern Office
560 Dodge Street, Cobourg ON K9A 4K5
905 372 1183 ph • 905 372 7488 fx • 1 866 261 1183 toll free

Northern Office
64 Saunders Road, Barrie ON L4N 9A8
705 735 9890 ph • 705 735 3479 fx • 1 888 378 1183 toll free

Kingston Office
145 Dalton Ave., Unit 1, Kingston ON K7K 6C2
613 542 5950 ph • 613 542 2781 fx

www.liuna183.ca