Revista Amar®

EDIÇÃO 65 • ANO 5 • MENSAL • WWW.REVISTAMAR.COM

... os nossos idosos

MAGELLAN
COMMUNITY CHARITIES

AGOSTO 2021

Ficha Técnica

Direção
Carmo Monteiro
Manuel DaCosta

Edição Gráfica
Carlos Monteiro

Marketing
Carmo Monteiro
MDC Media Group

Fotografia
Carmo Monteiro

Colaboradores
Carlos Cruchinho
Catarina Balça
Helena Rodrigues
Isabel Rebelo
Joana Leal
José Carreira
Manuela Marujo
Maria João Rafael
Raquel Couto
Telma Pinguelo

Participação Especial
Ana Tulha
Horácio Leal
Inês Schrek
Júlio DaSilva
Manuel DaSilva

Agradecimentos
Jornal de Notícias
Madalena Balça
Magellan Community Charities
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
$6.99

Conteúdos

4 O Campus St. George da UofT

Manuela Marujo leva-nos numa viagem pelos edifícios emblemáticos da Universidade de Toronto.

18 Humber Bay Shores Yesterday, Today and Tomorrow

Joel Martins fala-nos sobre o passado, o presente e o futuro desta zona residencial da GTA.

30 Beatriz Pinheiro

Conheça esta jovem artista lusodescendente, que num ambiente intimista expôs as suas peças mais recentes em Toronto.

42 Magellan Community Care Ajudar é preciso

Catarina Balça fala-nos sobre o novo projeto que promete unir a comunidade portuguesa no Canadá em prol dos mais idosos.

50 Unidos por uma causa

Carmo Monteiro esteve à conversa com Horácio Leal, Júlio DaSilva e Manuel DaCosta, em representação dos três maiores doadores do Magellan Community Charities, Carpenters´ District Council of Ontário , através das Local 27 e Local 675, e Viana Roofing & Sheet Metal, respetivamente.

62 Um fenómeno chamado Doce

Conheça a vida e obra deste fenómeno da música ligeira portuguesa, que fez furor nos anos 80.

68 Street Art Um galeria a céu aberto

Carlos Cruchinho mostra-nos as mais recentes obras de arte pintadas na cidade de Viseu.

78 Vamos a banhos!

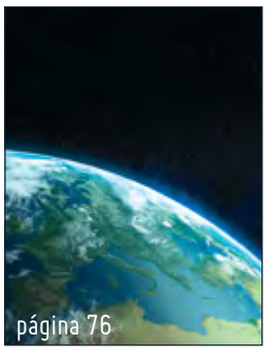
Maria João Rafael, na sua crónica habitual de moda, fala-nos sobre o verão 2021 e do que pode usar para que esta época balnear possa ser disfrutada com muito estilo e bom gosto.

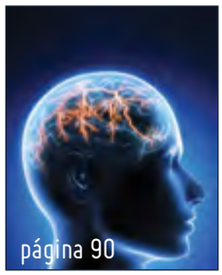
Agosto 2021

página 36

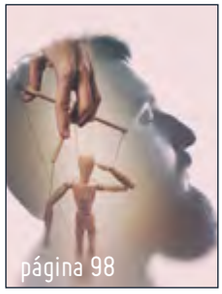
página 44

página 68


página 76


página 90

página 96


página 98

página 99

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.

You provide the dream. I'll do the rest.

Selling homes in Canada + condos & villas in Portugal

RE/MAX

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

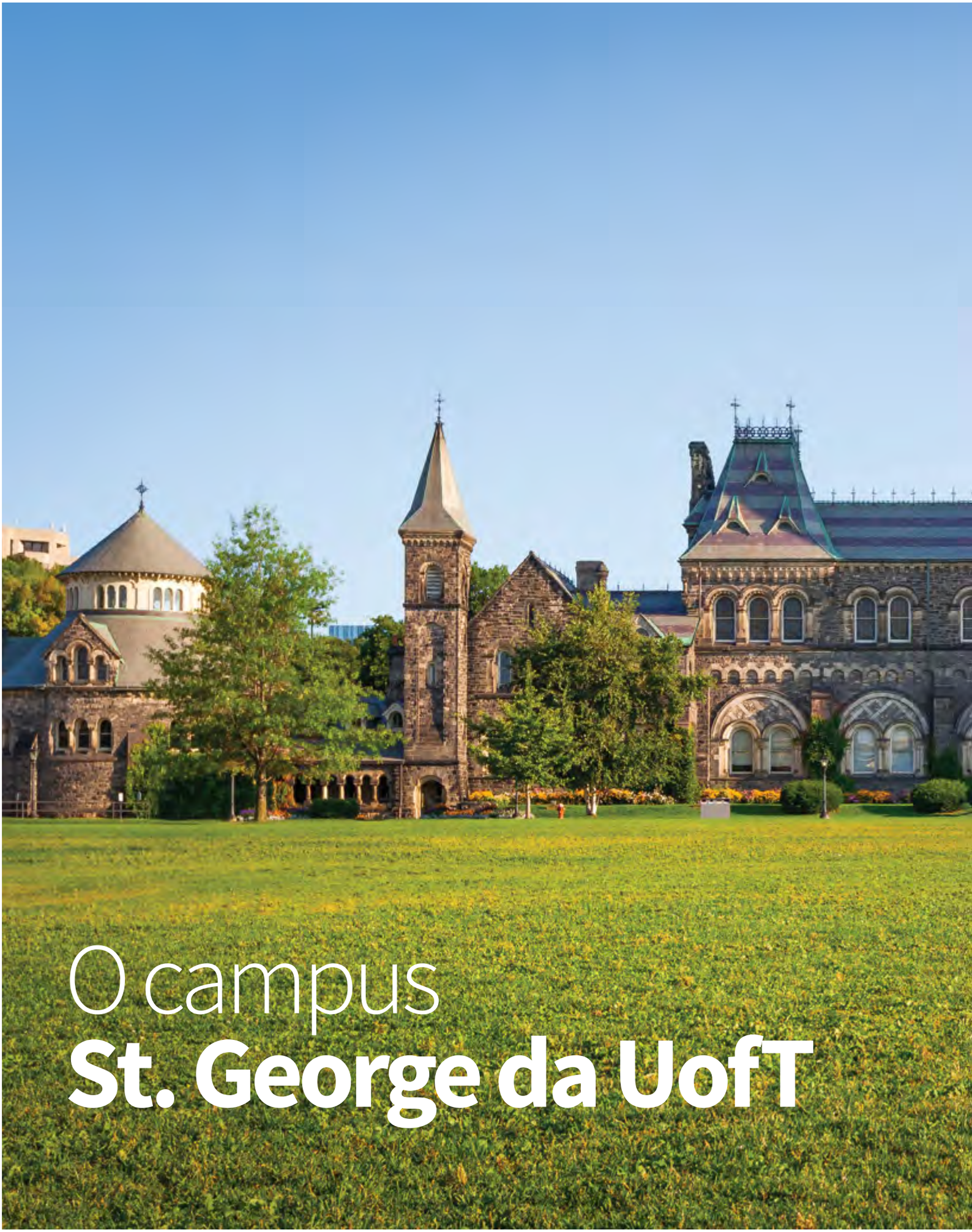
Fernando Ferreira

Registered Realtor

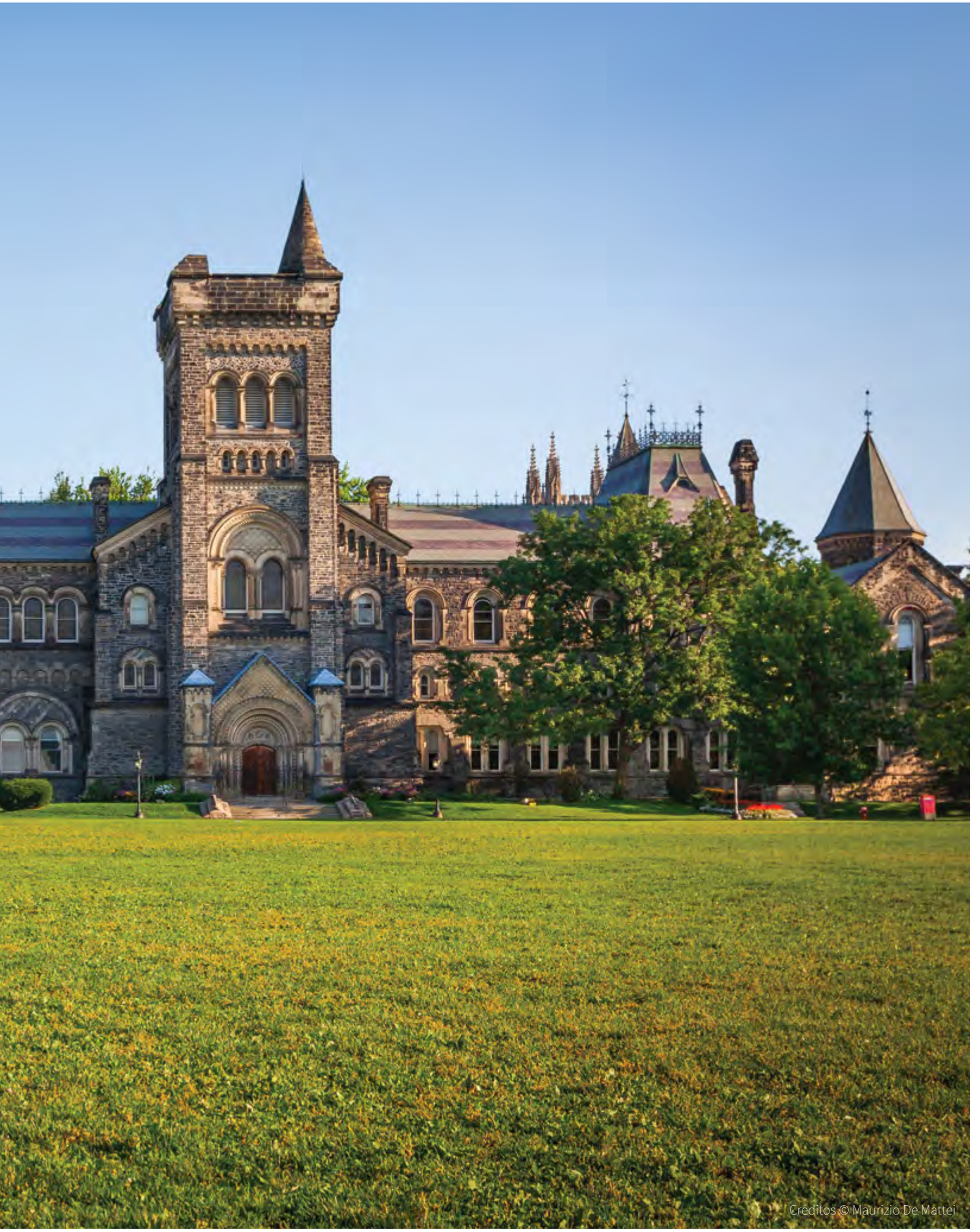
For a FREE home evaluation
or any real estate INFO call

416.528.4724

fernandoferreirasells@gmail.com
fernandoferreira.ca



O campus **St. George da UofT**


Créditos © Maurizio De Mattei

O campus St. George é um conjunto de edifícios e espaços verdes pertencentes à Universidade de Toronto, e que fica localizado numa das áreas centrais da cidade de Toronto, num espaço retangular delimitado a norte da rua College, a sul da rua Bloor, a leste da avenida Spadina e a oeste da rua Bay.

Destacam-se pela sua beleza ímpar, em estilo arquitetónico neogótico, vários dos "Colleges", residências universitárias, bibliotecas e galerias de arte. Podem apreciar-se igualmente obras de arquitetura de vanguarda em Faculdades, laboratórios, clubes, cantinas e cafés. Jardins e pequenos parques, estádios desportivos e outros espaços de convívio dão aos mais de sessenta hectares de superfície uma vida própria.

Tive o privilégio de, durante mais de três décadas, lecionar em vários dos edifícios, cada um com suas características particulares: capela, anfiteatro, pátios interiores, etc. É prática corrente os professores e alunos circularem no campus, sendo os dez minutos de tolerância académica tempo suficiente para caminhar de uns para os outros, a passo ligeiro, à procura da sala de aula.

University College
Créditos © Manuela Marujo

Faculdade de Direito
Créditos © Manuela Marujo

Entre os meus edifícios favoritos saliento dois. Em primeiro lugar, o University College, construído em 1858, no King's Circle, ao lado do fascinante laboratório Croft Chapter House (1959) com a sua cúpula. Perdi-me várias vezes em corredores labirínticos, claustros e recantos, chegando à sala de aula meio atrapalhada, mas também divertida por isso me acontecer. Em segundo lugar, destaco o edifício do "Old Vic" (nome afetuoso que damos ao Victoria College) estabelecido em 1892, onde está sediado o Departamento de Espanhol e Português da Universidade de Toronto. Faz-me lembrar um romântico castelo e, ao entrar na porta principal, quase me sentia uma princesa. Com o endereço 93 Charles Street, é preciso descobri-lo num espaço ajardinado detrás do Burwash Hall, uma construção de 1913, cuja cantina estudantil está na lista das curiosidades turísticas por ter servido de cenário para a sala de jantar da popular série "Harry Potter".

Durante os últimos vinte anos, o meu gabinete e as salas de aula onde lecionei, localizaram-se nessa zona leste do campus. Em qualquer estação do ano, encantava-me atravessar pátios com árvores centenárias para ir à biblioteca ou à cantina, entrar numa sala de aula com teto alto, deparar-me com quadros de artistas conhecidos nas paredes, tomar chá na aconchegante sala de professores, encontrar alunos e sentarmo-nos para conversar junto à estátua de Northrop Frye.

Estátua de Northrop Frye
Créditos © Manuela Marujo

Entrada principal do "Old Vic"
Créditos © Manuela Marujo

Burwash Hall
Créditos © Manuela Marujo

Entrada principal do Trinity College
Créditos © Manuela Marujo

Soldeir's Tower e campo desportivo
Créditos © Manuela Marujo

Residência universitária localizada no Victoria College
Créditos © Manuela Marujo

Convocation Hall
Créditos © Manuela Marujo

Croft Chapter House
Créditos © Manuela Marujo

Residências de estudantes na Sussex Avenue
Créditos © Manuela Marujo

Simcoe Hall
Créditos © Manuela Marujo

O campus St. George é um dos três campus da universidade; há outro em Mississauga e o mais recente situa-se em Scarborough. Na minha opinião, todavia, o campus St. George, no centro da cidade, é o melhor lugar do mundo para se ser professor e estudante. Circundados pelos museus ROM (Royal Ontario Museum) e o Gardiner, os edifícios do Parlamento Provincial e o jardim Queen's Park, o histórico e elegante bairro de Yorkville, a emblemática Chinatown – como é possível esgotar o que há para ver, fazer e aprender?

Muitas pessoas circulam de carro pela George Street – no coração do campus -, talvez sem tempo ou curiosidade de parar para entrar nas várias ruazinhas, muitas apenas pedestres, que a ela vão dar. Merece a pena caminhar por ali. A entrada é livre, pode descobrir-se por dentro os sete "colleges", a beleza das capelas e salões de jantar antigos, assim como maravilhar-se com as instalações mais recentes e de arquitetura arrojada. Pode comer-se na maior parte das cantinas e dos cafés, incluindo na sala do Harry Potter, porque a entrada não é proibida a ninguém.

Há passeios turísticos guiados ao campus St. George e os visitantes ficam agradavelmente surpreendidos com a riqueza cultural que ali se revela. Para quem vive em Toronto, está ao alcance de todos fazer essa viagem e descobrir o campus por si mesmo.

Manuela Marujo
Professora Emérita da Universidade de Toronto

Our dining rooms have reopened.

Welcome back!

HARVEY'S BETTER TOGETHER SWISS CHALET

Joe & Andrew Amorim

Toronto
590 Keele Street
(Keele & St. Clair)
416.760.7893

Vaughan
3737 Rutherford Road
(Rutherford & Weston)
905.264.4017

®Registered Trademark of Recipe Unlimited Corporation.

Desejamos-lhe uma excelente época de verão

Ulysses & Salomé Pratas

Presteve Foods

prestevefoods.com /PresteveFoods

Humber Bay Shores, South Etobicoke Waterfront

Yesterday, Today and Tomorrow

Local advocate, avid traveler and passionate Real Estate Agent, Joel Martins, is deeply connected to the landscapes, history, people and stories of the Greater Toronto Area.

For you, for me, for everyone.... the location where an event or experience takes place is more than just about the name of the place. It is about the culture, language, customs, cuisine, traditions and its' way of life. I often find myself thinking of the crowds, the history and the physical attributes forged by multiple generations that allowed earlier generations not only to develop strong and proud communities, but also allowed them to embrace the journey of life with openness to new people, new habits and new city plans.

I would like to welcome you aboard a journey over The Humber Bay Shores – Yesterday, Today and Tomorrow. This is my opportunity to impart my knowledge and expertise for the benefit of my community while sharing historical facts, present lifestyles and expected future trends for an area that has so much to offer and showcases a stunning lake that pull us all together. Ready, set, go!

Yesterday

This charming spot where the Humber River embraces the beautiful shores of Lake Ontario, has a long and fascinating history.

The Humber Bay neighbourhood was settled in 1888. The area was a leisure wonderland for its prime connection to the lake. The beach at Sunnyside was a popular destination for Torontonians in the summer. Cottages, hotels and restaurants around Humber Bay supported a significant tourist demand. Herewith you find the most notable iconic buildings in the neighborhood, 3 of them still survive today – Sunnyside Pool, the Bathing Pavilion and our beloved Palais Royale.

Sunnyside Pool, 1925: Sunnyside Pool was the largest outdoor pool in the world at 2100 square meters, 3.4 million liters of water and could hold 2000 swimmers at once!

Bathing Pavilion, 1922: Toronto opened the Sunnyside Bathing Pavilion to help bathers change for their swim in the lake.

Palais Royale, 1922:, Originally built as a boat works, it became an iconic nightclub.

The Palace Pier, 1941: A sports destination from the time it opened, to the day it burned down in January, 1963.

The Dutch Sister Restaurant and Motel, 1953, which became Casa Mendoza in 1969.

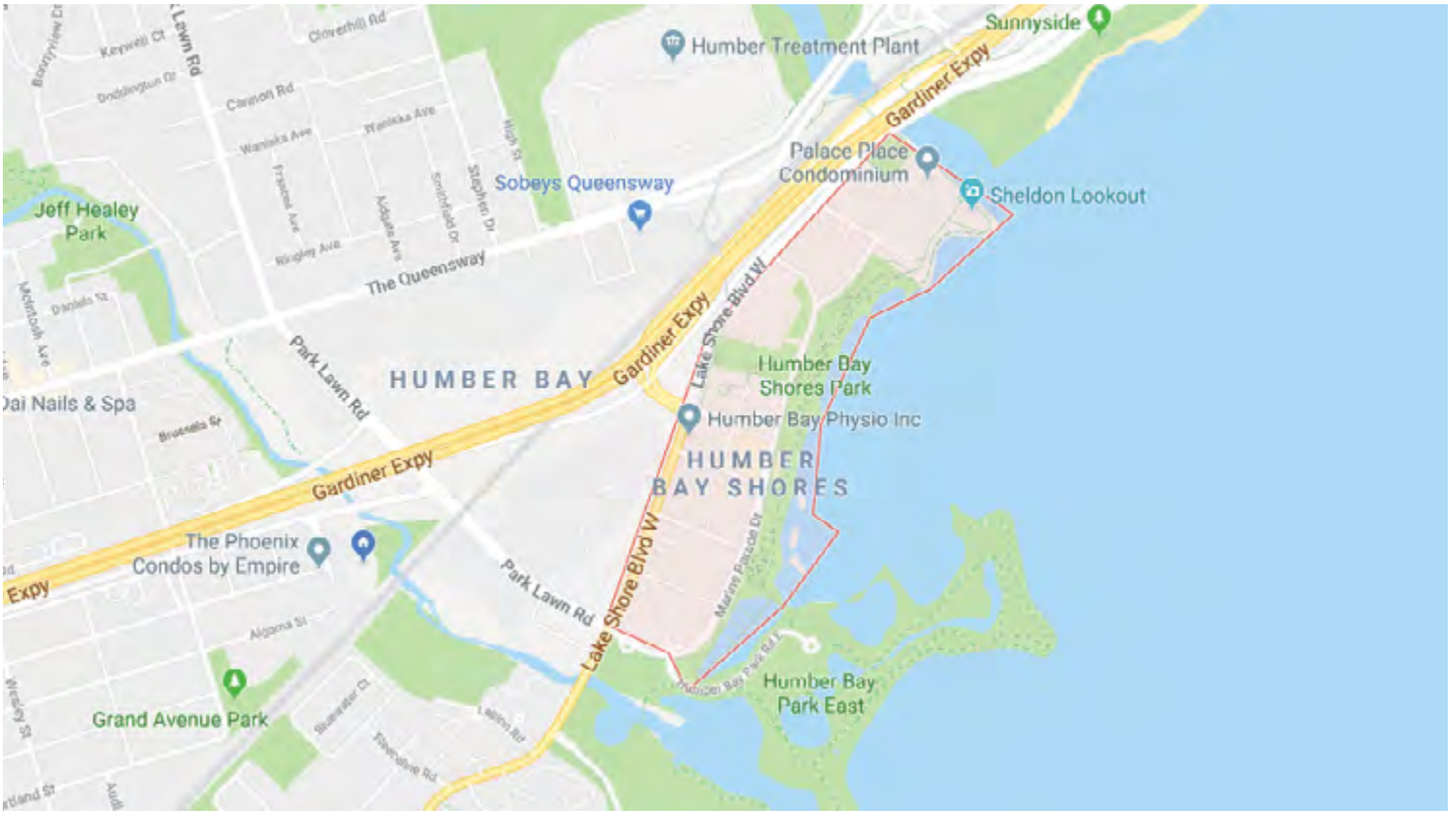
Mr. Christie Bakery in South Etobicoke, 1948 – An iconic cookie & biscuit manufacturing facility.

Behind the Names

Etobicoke" was derived from the word wah-do-be-kang (wadoopikaang), meaning "place where the black/wild alders grow", and was used to describe the area between Etobicoke Creek and the Humber River.

Mimico was originally known by the First Nations people as "Omimeca", meaning "the resting place of the wild pigeons", or passenger pigeon, which is now an extinct species whose memory lives on in the name of this community.

Humber Bay began on the shore of Lake Ontario, growing westward from the Humber River to Mimico Creek. The Humber River mouth was one of the earliest areas used by the British for fishing, milling, ship building and travel.


Humber Treatment Plant
Sunnyside
Gardiner Expy
Palace Place Condominium
Sheldon Lookout
Sobeys Queensway
Jeff Healey Park
The Queensway
Park Lawn Rd
HUMBER BAY
Gardiner Expy
Lake Shore Blvd W
Humber Bay Shores Park
Humber Bay Physio Inc
HUMBER BAY SHORES
Gardiner Expy
The Phoenix Condos by Empire
Park Lawn Rd
Lake Shore Blvd W
Humber Bay Park East
Grand Avenue Park

Today

Two decades of development have resulted in a new skyline across the Humber Bay shores. Humber Bay Shores has become the favourite destination for young professionals and families. Just a few minutes away from downtown Toronto, it features stunning waterfront trails with some of the best views in all of the GTA, restaurants and cafes on the doorstep, and a fantastic pet-friendly community can't easily be beat.

How The Scenery Has Changed

Palace Pier Condos, 1978: The first luxury high rise condominiums in the city marked the beginning of the Humber Bay new skyline.

- Humber Bay New Skyline

Tomorrow

The Humber Bay Shores and the South Etobicoke Area in general, are expected to keep growing at a fast pace.

One of the most vibrant projects planned for the Humber Bay Shores Area is at the location of the Christie's plant. A massive redevelopment of the site unlike anything seen in Toronto is about to begin. The complex is scheduled to have 15 condo towers, a dedicated transit hub with its own GO station and TTC loop, a sprawling public park, two new elementary schools, a 14,000-square-foot public library, a community centre and a "not-for-profit human agency space," among many other elements that render it its own little community on the 11-hectare piece of land at Park Lawn and Lake Shore. This will be home for more than 7,100 housing units. The plan will add more density to the neighbourhood, as well as more public space.

Today, Humber Bay Shores and the South Etobicoke Waterfront continue to honour the past while embracing the future. From its humble beginnings a century ago, to the massive plans to deal with urban density and myriad social changes, this unique section of the GTA owes its popularity to the magnificent lake on its shores and the richness of a diverse community that has chosen to make it their home.

We recognize that First Nations' peoples were the first to call Etobicoke home. We acknowledge the lands were occupied primarily by Anishinaabe, and Haudenosaunee communities, including: Anishinaabe, Seneca and Mohawk Haudenosaunee, Iroquois, and Huron-Wendat.*

** Indigenous people typically give thanks, appreciation, and respect for all in creation, including their ancestors, communities, other beings, clans, allied nations, and "mother earth" at the start of gatherings, ceremonies, and events. For settler Canadians moving toward implementing this teaching, it is also about public Acknowledgement of this respect towards and recognition of Indigenous peoples, practices, and ways of knowing.*

City of Toronto - 2019 Land Acknowledgment Guidance

Joel Martins
Real Estate Agent

BAIRRADA
CHURRASQUEIRA
GRILLHOUSE - SINCE 1989

Traditional Portuguese Cuisine

www.bairrada.ca I info@bairrada.ca

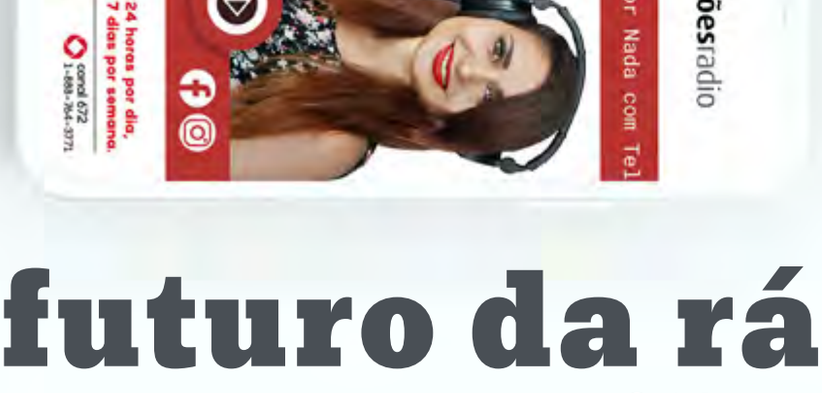
TOP CHOICE AWARD • MARK OF EXCELLENCE • 2012

TOP CHOICE AWARD • MARK OF EXCELLENCE • 2014

O NOSSO PÁTIO JÁ ESTÁ ABERTO

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**



O futuro da rádio

Programação em português, 24 horas por dia

Faça download da nossa aplicação

Descarregar na App Store

DISPONÍVEL NO Google Play

Créditos © Beatriz Pinheiro/Facebook

Beatriz Pinheiro

“... eu quero, que a minha história seja uma inspiração para outras mães que estão a viver o que eu estou a viver.

Para todo o artista, a criação vem da alma. Para Beatriz Pinheiro, vem de um amor materno profundo, que atravessa muitas dimensões. Nas suas telas e peças de decoração vemos cores vívidas, que jorram em formas intuitivas numa combinação de tintas sólidas, brilhos, leveza e profundidade. Na garagem onde pinta, Beatriz tem a camisola de trabalho do seu filho Kevin. É para ela que olha quando a saudade aperta e, como que por mensagem divina, a arte flui das suas mãos. Quem olha para os seus quadros, não diz que a artista começou a pintar há apenas dois anos. O seu trabalho transmite maturidade, coragem, acolhimento, luz e esperança. Beatriz Pinheiro emigrou de Portugal para o Canadá há mais de duas décadas e foi em Toronto que começou a vida no país, mudando-se mais tarde para Montreal. Mãe da jovem Marly e de Kevin, viu o seu mundo desmoronar quando, em 2019, perdeu o seu filho num acidente de mota. Beatriz descreve-o como um free spirit: aventureiro, apaixonado por motas e com um grande amor por crianças e animais. Kevin tinha apenas 23 anos, mas Beatriz faz agora da sua missão que ele viva para sempre através da sua arte, que batizou de BMK Art. Estivemos à conversa com a artista sobre esta jornada e a exposição que trouxe a Toronto no final de Julho. Foi num ambiente intimista que Beatriz expôs as suas peças mais recentes, num evento em que a Revista Amar teve a oportunidade de estar presente, captar alguns dos melhores momentos e o talento em exibição.

FOTOGRAFIA © CARMO MONTEIRO

family

Home

Home

Revista Amar: Há uma história muito forte por detrás do seu trabalho. Quando é que descobriu que tem talento para a arte?

Beatriz Pinheiro: Sim, eu não sabia que era uma artista. Faz dois anos que eu pinto e, infelizmente, comecei a pintar por um motivo muito triste. Eu tive uma fatalidade na minha família, o meu filho faleceu num acidente de mota, em Montreal, faz dois anos... e eu no desespero não sabia o que fazer com a minha vida, para que lado me havia de virar ou como cooperar. Então, eu acho que ele deixou esse dom comigo. Um dia fui para a minha garagem e comecei a trabalhar com algumas telas pequeninas, a pintar como uma criança. E, para grande surpresa, saíram coisas maravilhosas das minhas mãos. Foi daí que comecei.

RA: As suas peças são lindíssimas, e sei que também faz da sua arte uma iniciativa solidária.

BP: O meu filho era apaixonado por crianças e por animais, e eu quando descobri que ele deixou esse dom comigo, soube que tinha que fazer algo com aquilo. Sabia que tinha de manter o nome do meu querido filho mais vivo do que nunca. Então eu decidi que cada vez que venda uma peça de arte, vou doar 10% ao hospital das crianças, aqui em Toronto ou em Montreal, e também a abrigos de animais. Agora eu sinto que o nome dele está mais vivo do que nunca, e então o que faço é para homenagear e manter acesa a memória dele.

RA: No seu Instagram tem fotos de um desses momentos solidários, na Toronto Humane Society. O que é que aconteceu nesse dia?

BP: Ahhh... (sorri) Esse dia foi no ano passado, pelo Natal, quando eu entreguei o primeiro cheque. Foi um orgulho tão grande. Eu também tenho uma filha, graças a Deus, a Marly, e fiz questão de terminar o ano com um ato positivo. Então cheguei lá, entreguei o cheque, e foi uma sensação indescritível. Eu diria que toda a gente deveria fazer um ato de caridade.

> **"Vocês podem receber prendas, ter bons carros, boas casas, mas eu acho que a prenda mais linda que vocês podem dar à sociedade é doar.**

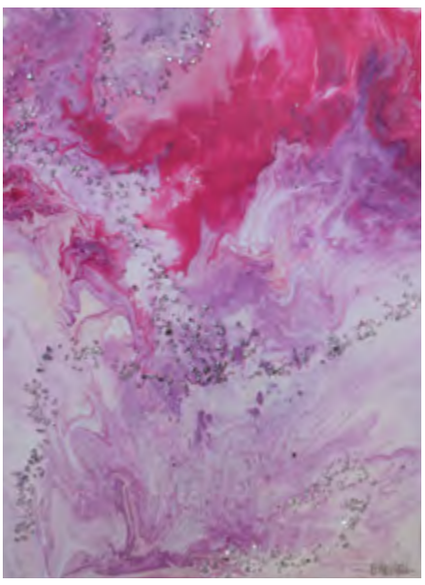
RA: É realmente inspirador como transformou esta experiência tão dura em algo tão bonito. A Beatriz faz uma grande diversidade de arte, desde quadros a peças de decoração e úteis para a casa. Em que é que se inspira para criar os designs?

BP: No sorriso do meu filho (sorri). Sempre. O meu filho era um espírito livre, Telma. Ele sempre me disse "mãe, vive o teu dia como se fosse o teu último dia". Então eu olho para aquelas telas brancas e penso nele... Eu tenho uma camisa que ele usava no trabalho, que diz o nome dele, Kevin. Está na minha garagem. Eu olho para ele e comunicamos. Sou eu, Deus e ele. E só digo: "Ok, o que é que vamos pintar? Dá cá uma ideia à mãe..." É o sorriso dele. Era a alegria que aquele filho era para mim.

> **"Era aquele maravilhoso sorriso lindo que ele tinha que me inspira em todas as peças, todas.**

RA: Há muito amor depositado nas suas peças. Vemos um leque de cores muito vivas e é algo que realmente nos traz essa liberdade de espírito de que a Beatriz fala. Como é que cria as suas peças?

BP: Eu trabalho com madeira tratada, pintura acrílica e epoxy. E é como tu dizes: tenho telas, bases para copos, tenho tábuas para queijos, fiambre, tabuleiros para fazer decoração de mesa, servir café, tenho as chamadas Lazy Susan, que é aquela peça redonda rotativa em que se pode servir pizza, sushi, bolo... o que quiserem. As peças têm muitíssimas utilidades e têm sido um sucesso. Eu quero agradecer a todos os meus clientes, amigos e família pelo carinho, pelas palavras, e pelo apoio que eu tenho tido. Porque sem eles eu não estaria aqui.



RA: Há pessoas que até já ficaram fãs e que têm várias peças a decorar as casas delas, como vemos nas redes sociais. Já tem uma base de clientes fiéis?

BP: Tenho, e eu gostava de mencionar uma senhora em especial. Ela infelizmente perdeu o filho o ano passado aqui em Toronto, ele foi esfaqueado perto da Nova Era, na Dundas. Essa senhora perdeu o filho novinho, também, e pediu-me umas peças. Eu ofereci-lhe um conjunto de bases para copos com a mensagem que eu senti que foi do filho, diretamente das minhas mãos para a mãe. O nome dele era Rami, e então eu escrevi "Remi - Mom, Dad, I love you forever". Porque foi o que eu senti no momento. Quando eu lhe dei essas peças ela ficou encantada. Ela tem-se inspirado com a minha história.

RA: Tem agora a oportunidade de expôr as suas peças aqui em Toronto, num registo intimista. Já tem uma grande base de fãs na cidade?

BP: Já, graças a Deus. Eu moro em Montreal, mas todos os meses eu venho cá porque vocês puxam-me para aqui e eu volto para trás (risos)! Fiz recentemente uma exposição em Montreal, e agora estou em Toronto. Tenho uma amiga aqui que tem sido incansável também - Deus tem sido muito maravilhoso, apesar de tudo - então ela ofereceu a própria casa dela como um espaço para eu fazer uma exposição. Tivemos café, bolo, respeitamos as normas de segurança, o distanciamento social, e foi um encontro, uma pequena reunião de amigos onde pudémos conversar. Não importa se vêm para comprar, só o facto de virem ver as minhas peças já me deixa muito feliz.

RA: Onde é que podemos encontrar os seus trabalhos nas redes sociais?

BP: Estou no Instagram - *@beatrizbmkart* e também no Facebook - *@beatrizpinheiro*.

RA: A sigla BMK tem algum significado especial?

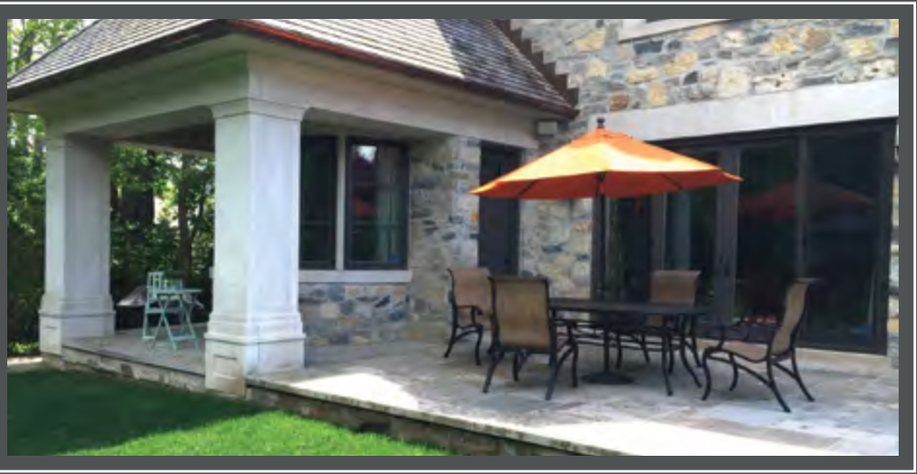
BP: É o meu nome, Beatriz, M de Marly e K de Kevin, que são os meus dois filhos. Porque eu quero que isto continue quando eu não estiver cá, quero que a minha legacia continue.

RA: Que mensagem deixa para todas as pessoas que estão a passar por uma perda familiar?

BP: Deixo uma mensagem de positividade. Essas mães que estão a viver uma dor como eu estou, que se amarrem a Deus. Tenham fé. A vida pode ser escura, mas a gente encontra sempre algo positivo, uma luzinha. Se tiverem um bocadinho de luz, que se amarrem a essa luzinha porque Deus está lá para nos guiar.

Telma Pinguelo
MDC Media Group

A C S
ARAUJO CUSTOM STONE
1559 Dupont St., Toronto
Phone: (647) 281-2009
john@araujocustomstone.ca



Deixem o folclore **em paz**

Créditos © Carlos Monteiro

Os estimados leitores desta prestigiada revista, sabem que tenho dedicado muito da minha vida ao associativismo, particularmente ao folclore e à sua divulgação... sempre que falo ou escrevo sobre folclore faço-o de uma forma apaixonada e convicta!

Nos últimos anos tenho estudado muito sobre o nosso folclore e tradições portuguesas.

Há uns anos, duas ou três pessoas membros da comunidade LGBT aproximaram-se de um grupo folclórico comunitário, com a intenção de fazerem parte desse grupo, mas com um pedido muito especial, queriam dançar juntos (dois homens), que no seu intender, têm o mesmo direito que os outros pares dançantes do grupo.

Começa aqui o primeiro "dilema", quem conhece os grupos folclóricos e como funcionam (bem ou mal), é o ensaiador que constrói os pares, sempre numa lógica de quem melhor se "encaixa" com o parceiro/a, como veste o seu traje, as características físicas e até a idade para "encenar" ou representar a etnografia da sua região.

É por isso raríssimo um par dançar junto por razões afetivas ou de relacionamento (marido e mulher ou namorados)!

Normalmente nunca dá certo, sempre que os ensaiadores tentam "acomodar" estes pedidos ou exigências...

No mês passado, fui convidado para participar no programa "Gente da Nossa", Facebook live - conversas sobre folclore, que aceitei com imenso gosto, pois tratava-se de folclore!

Para meu espanto a dada altura vem a pergunta, "porque é que dois homens não podem dançar juntos nos nossos ranchos?"

Sabendo eu da passagem que vos relatei acima, rapidamente percebi que vinha o "assunto"! Percebi que afinal o caso poderia não ser esporádico, mas antes maléfico (conhecendo eu os personagens que iniciaram este "caso"), creio que na aparência seja superficial, até porque os intervenientes nunca tiveram a verdadeira vontade de pertencer ou dançar num rancho folclórico, mas instigar um berburim ideológico e pouco mais!

Mas sejamos honestos, estamos no seculo XXI e não há tabus(!) ou pelo menos não deveriam haver! Por isso temos que estar preparados para que esse diálogo possa acontecer sem extremismos ou afunilamentos... cá estarei para colaborar! Tenho uma opinião sobre o assunto, que aliás partilhei, no referido programa.

1. O Folclore acima de tudo é uma vivência que representa o final do Século XIX e início do Século XX, que tem um trajar e uma etnografia muito particular e rigorosa, representa um povo, a sua região e a sua história, isto é inegável e não deve ser alterado, senão corremos o risco que não seja folclore e passe a ser outra coisa qualquer...
2. Conheço muito bem a maioria dos nosso grupos folclóricos, posso afirmar que em muitos deles felizmente temos vários membros (dançarinos, diretores, ensaiadores e apresentadores da dita comunidade LGBT), nunca ouvi ninguém se queixar que se sente discriminado ou marginalizado!
3. Ao argumento de que já existem homens que dançam juntos, como por exemplo os "Campinos do Ribatejo" pois bem, mais uma vez estamos a deturpar as tradições e os costumes.

Todos sabemos que a maioria das modas do folclore são danças de "Cortejar", ora o fandango é uma das mais características. No fim de um dia de trabalho árduo na lezíria, os Campinos juntavam-se na taberna da localidade ou no terreiro mais próximo para uma dança "despique" onde dançando mostravam o seu atributo físico, a sua virilidade e agilidade, para precisamente despertar a atenção da possível parceira...

Temos por isso que olhar para essa época com um olhar cirúrgico e entender a sociedade de então!

Repito, o folclore é uma vivência de outros tempos e os grupos representam precisamente "teatralizando" essas vivências!

Podemos certamente interrogarmo-nos se então a homossexualidade estava ou não representada, se estava escondida ou reprimida.

Teremos por ventura que ter essa discussão, no meu entender sempre à luz do que foi, e não à luz do que é hoje!

Se me permitem uma observação muito particular, estaremos perante mais um "caso" em que uma ínfima minoria (pouco interessada na etnografia e cultura portuguesa) quer deitar a perder um património construído com tanto sacrifício e que está a ser arrastado por uma temática que não é um problema e que de repente estão enterrados num poço ideológico que não dominam e que nada acrescenta socialmente e culturalmente falando...

Existem muitas formas de dança e expressão cultural. Façam-no, mas deixem o folclore em Paz!

Laurentino Esteves

DRYWALL ACOUSTIC LATHING and INSULATION

United Brotherhood of Carpenters and Joiners of America

675

Building a Stronger Future Together!

222 Rowntree Dairy Road
Woodbridge, ON L4L 9T2
T: 905-652-4140
www.local675.ca

@local675interiorsystems

Why not make our team your team?

CARPENTERS
& ALLIED WORKERS
LOCAL 27

222 Rowntree Dairy Road | Woodbridge, ON L4L 9T2 | T: 905-652-4140 | www.ubc27.ca

Join Today!

@carpenters27

BOARD OF DIRECTORS

ANGIE CAMARA
CHARLES SOUSA
ELIZABETH MENDES
IRENE S. FARIA
JACK A. PRAZERES
JOHN P. FERREIRA
MANUEL DACOSTA
ULYSSES PRATAS
VITOR FONSECA

EXECUTIVE TEAM

SARA ISABEL DIAS
RICHARD RAMOS

MAGELLAN
COMMUNITY CHARITIES

Magellan Community Care

Ajudar é preciso

Faz parte da nossa matriz cultural – o respeito pelos mais velhos, saber cuidar deles e honrar o seu legado de valores e princípios. Aos mais idosos devemos a coragem de terem desbravado o caminho para os que hoje vivem e trabalham no Canadá. É agora tempo de lhes devolver um pouco de toda a dedicação e entrega aos filhos e netos.

Um pouco da história

Basicamente, foi este o motor que fez acionar vontades, nomeadamente dos três fundadores – John Peter Ferreira, Jack Prazeres e Manuel DaCosta -, que contaram com a inestimável cooperação do, à época, ministro das Finanças de Ontário, Charles Sousa, que permitiu que o sonho começasse a ganhar forma. Em abril de 2018 foram concedidas as licenças pelo Ontario Ministry of Long-Term Care para um lar culturalmente específico que terá que cumprir as seguintes condições: profissionais de saúde que falem português; atividades cultural e espiritualmente desenvolvidas em ambiente cultural sensível; promoção de programas sociais e recreativos em português e alimentação que deve incluir pratos tradicionais. É então que surge em cena Ana Bailão que em março de 2019, na sua qualidade de vice-presidente da Câmara Municipal de Toronto, conseguiu garantir a cedência do terreno por 99 anos, a um dólar/ano, para além de uma série de outras benesses (como por exemplo a isenção de taxas) que resultaram num apoio do município de Toronto a este projeto que atinge vários milhões de dólares. Depois foi preciso elaborar o projeto de construção do Magellan Community Care que albergará 256 idosos, para além de 56 unidades de vida assistida, sendo que 47 das quais serão consideradas affordable housing (residências a preços acessíveis).

Apesar do ano de 2020 ter sido marcado pela pandemia, foi possível continuar a desenvolver trabalho e após um exigente processo de seleção foram encontrados dois parceiros essenciais para o projeto, anunciados na conferência de imprensa realizada na passada terça-feira (13) – a empresa construtora (CoreBuild Construction Ltd.) e a empresa que assegurará o funcionamento de todos os serviços (Responsive Health Management).

Onde e o que vai ser?

O Magellan, que vai nascer no canto noroeste da Lansdowne Avenue e a Paton Road, num terreno com 1.18 acres, com a frente para a Lansdowne Avenue, será, para os mais velhos da comunidade luso-canadiana, uma casa. Um sítio onde se sintam bem acolhidos, onde haja quem os entenda e com eles consiga falar na língua-mãe – o português. Um lar onde não falte o sabor da gastronomia portuguesa, onde sejam promovidas atividades que lhes despertem os sentidos e as suas mais profundas memórias, relembrando as suas origens. Esta é, aliás, a sua verdadeira essência e grande razão de ser – o Magellan será um lar de idosos culturalmente específico. A prioridade será dada aos portugueses embora, tal como tem acontecido ao longo dos anos nos lares geridos por outras comunidades que têm acolhido tantos portugueses, também no Magellan poderão viver pessoas de outras nacionalidades. Ou seja, também respeitando a nossa essência, o Magellan será um lar inclusivo, acolhendo idosos de outras etnias.

O que são unidades de vida assistida?

A vida assistida é uma opção residencial para idosos que precisam de serviços mais personalizados, desde a preparação das refeições até à limpeza. Isso difere dos cuidados de longo prazo, que acomodam e apoiam as pessoas que não podem mais viver de forma independente e que podem exigir assistência e supervisão médica ou de enfermagem, 24 horas/dia. O Magellan comprometeu-se a tornar pelo menos 47 das unidades de vida assistida "acessíveis", de acordo com o Programa de Habitação de Porta Aberta da Cidade, que prioriza os idosos com baixos rendimentos.

Quanto vai custar e de onde virá o dinheiro?

O custo total do Magellan Community Care será 84,1 milhões de dólares. Está planeado ser financiado maioritariamente por fundos federais, subvenções e uma hipoteca, mas será necessário ainda angariar 15,2 milhões de dólares através de donativos da comunidade para perfazer o total do capital necessário. A campanha de angariação de fundos já começou e até ao momento já se conseguiu juntar 3,5 milhões de dólares.

Doadores até ao momento

The Carpenters'District Council of Ontario; Carpenters &Allied Workers Local 27 e The Drywall Acoustic Lathing and Insulation – 1.000.000 de dólares;

Mr. Antonio Lima – Founder, President & Chief Execitive Officer of Limen Group Limited - 1.000.000 de dólares;

Mr. Manuel DaCosta – President of Viana Roofing and Sheet Metal Limited – Membro fundador da Magellan Community Charities, Empreendedor e Filantropo – 1.000.000 de dólares.

Concrete Forming Association of Ontario; Interior Finishing System Training Fund; Mr. & Mrs. João & Maria de Ramos; Jack Prazeres; John Peter Ferreira; Charles Sousa e Ulysses Pratas.

O que falta para começar a obra?

Contas feitas faltam ainda 11,7 milhões de dólares de contribuição comunitária para arrancarem as obras desta importante obra para a comunidade luso-canadiana.

Como fazer a sua doação?

Todos podem ajudar. Na medida das possibilidades de cada um, todos podem e devem contribuir. E como? Fácil – basta irem ao website www.magellancommunitycharities.ca e seguir todos os passos.

Catarian Balça
MDC Media Group

Magellan **já conseguiu angariar $3,5 milhões**

A comunidade portuguesa deu mais um passo para conseguir construir o Magellan Community Centre. Várias individualidades e empresas doaram $3,5 milhões de dólares para construir o futuro lar de idosos e o anúncio oficial aconteceu na terça-feira (14) na Bairrada Churrasqueira na College Street.

Créditos © Magellan Community Charities

FOTOGRAFIA © CARMO MONTEIRO

FOTOGRAFIA © CARMO MONTEIRO

O presidente da Viana Roofing and Sheet Metal, Manuel DaCosta, um dos empresários que doou $1 milhão de dólares, disse na altura que quando começou a sonhar com este projeto tinha a plena noção de que ia ser algo desafiante. "Este sonho pode tornar-se num pesadelo se não for feito com pessoas totalmente dedicadas que percebem que para atingir resultados é preciso trabalhar arduamente. Esta equipa tem de ter visão e dedicação a toda a hora, não é um trabalho a tempo parcial", explicou.

DaCosta sublinhou que para si a filantropia é ajudar os mais vulneráveis (jovens e idosos) e pediu à comunidade para se focar no futuro. "Quando comecei a sonhar com este projeto há 15 anos já sabia que ia ser uma vida inteira com desafios. Quando alguém como o Carpenters Union nos diz que está aqui para ajudar, alguém como eu também tem o dever de ajudar. Não estamos aqui para a fotografia, mas sim para ajudar. E cada um dos que está aqui se quiser pode contribuir, se não puder, pelo menos, não espalhe negativismo porque o passado pertence ao passado e o futuro é agora", defendeu.

O Grupo Limen, propriedade de António Lima e o Carpenters´District Council of Ontario (Local 27 e 675) também doaram cada um $1 milhão de dólares. Lima não esteve presente no anúncio, mas os Carpinteiros apelaram a outras empresas para apoiarem esta causa. "Estou muito satisfeito pelos Carpinteiros terem tomado esta iniciativa e espero que outras organizações possam seguir o nosso exemplo. Tenho orgulho na relação que temos com a comunidade portuguesa e esta é uma forma de retribuir. O Magellan vai trazer muitos benefícios para os portugueses e para a cidade em geral", afirmou o presidente dos Carpenter's District Council of Ontario, Mike Yorke. Dois business representatives dos carpinteiros luso-canadianos, da Local 27 e 675, explicaram que esta foi uma decisão fácil de tomar porque é um projeto que faz muita falta à comunidade. "Os portugueses têm contribuído muito para o setor da construção e julgo que num projeto desta natureza devíamos trabalhar todos em conjunto. A decisão foi muito rápida porque a comunidade merece o nosso apoio. Qualquer um de nós quando envelhecer pode vir a precisar destes serviços. Nós precisamos todos uns dos outros, exemplo disso é a pandemia", contou o Business Representative da Local 27, Horácio Leal.

O Business Representative da Local 675, Júlio da Silva, também sublinhou que a comunidade precisava de um lar há muito tempo porque a população está cada vez mais envelhecida. "Nós somos uma comunidade grande no sul de Ontário e estamos a envelhecer. Muitos dos nossos membros são de origem portuguesa e espero que este seja o primeiro passo de um futuro mais risonho para a nossa comunidade. Temos empresários muito bem-sucedidos na nossa comunidade e julgo que eles se podiam envolver mais nesta causa", referiu.

Contribuíram ainda com doações a Concrete Forming Association of Ontario, Interior Finishing System Training Fund e os membros fundadores: João e Maria De Ramos; Jack Prazeres; João P. Ferreira, Charles Sousa e Ulysses Pratas. Depois dos $3,5 milhões de dólares ficam agora a faltar quase $12 milhões para que a primeira pedra do lar seja lançada. As doações podem ser feitas através da página oficial do Magellan Community Charities, tal como nos explicou Ulysses Pratas, chair do Magellan Community Foundation. "Estou muito satisfeito porque apesar da pandemia conseguimos angariar $3,5 milhões. Já formámos o comité de angariação de fundos e acreditamos que estes membros vão conseguir captar ainda mais doações. A lista completa de membros do comité é AnaBela Taborda, Horácio Leal, José Botelho, Ruben Goulart e Vince Nigro. Qualquer pessoa que pretenda juntar-se a este comité é bem-vindo. Outra das opções é doar através do nosso site oficial", avançou.

Pratas agradeceu as doações de individualidades e empresas. "Estamos muito gratos por estas doações e sabemos que vão ser essenciais para fazer este projeto arrancar. Esperamos que mais membros da nossa comunidade também possam contribuir para este projeto histórico", adiantou.

AnaBela Taborda diz que está disponível no balcão do ICSavings na Dundas St W ou através do telefone 416-316-6979 ou do e-mail ataborda@icsavings.ca. "Não há valores mínimos, qualquer montante é bem-vindo e cada pessoa vai receber uma fatura para apresentar como despesa de IRS. Esta causa vale a pena porque quando envelhecemos não sabemos se vamos poder ficar nas nossas casas ou se vamos precisar destes serviços e em alguns casos muitos dos nossos seniores vivem sozinhos", informou.

A Câmara Municipal de Toronto cedeu o terreno na Lansdowne e para além das 256 vagas para idosos vão ser criadas cerca de 47 unidades de affordable housing. A vice-presidente da autarquia, Ana Bailão disse que este é o projeto mais importante da comunidade portuguesa e mostrou-se satisfeita por ter merecido o apoio do município. "Muitos dos portugueses chegaram aqui nos anos 50 e sentem-se mais confortáveis com a sua língua-mãe. Acho que temos o dever de lhes retribuir com um espaço destes. Tivemos que encontrar um terreno público e cedemos o terreno praticamente a custo zero, a $1 por ano durante 99 anos. Mas também isentámos o futuro lar de IMI, de Development charges, que neste caso iam ultrapassar os $7 milhões e disponibilizámos $1,8 milhões de dólares porque sabemos que esta parceria também é importante para a comunidade e para a cidade porque estávamos a perder licenças de long-term care na baixa.

Bailão acrescentou que "o Magellan Community Charities Long Term Care é um projeto de enorme significado para a nossa comunidade portuguesa-canadiana porque continua a existir uma grande lacuna numa infraestrutura deste género. Estamos empolgados e satisfeitos por ver o processo avançar depois de muitos anos de trabalho e uma colaboração significativa e apoio de tantas pessoas, sindicatos e organizações. Estou muito satisfeita por participado neste esforço".

Devido ao envelhecimento da comunidade, a procura deverá superar o número de vagas, mas qualquer idoso que resida em Ontário pode candidatar-se. Charles Sousa, chair do Magellan Community Charities, diz que chegou a altura de retribuir às gerações mais velhas. "Os nossos pais trabalharam muito para construir esta comunidade e queremos que seja uma casa portuguesa com programas na nossa língua, com comida e com azulejos portugueses. A procura vai ser muito grande porque são apenas 256 camas e por isso temos que pensar numa segunda fase. Estou envolvido no projeto porque tenho orgulho nas minhas raízes", adiantou. A empresa Corebuild Constructuion Ltd venceu o concurso para construir o Magellan Community Centre e o management vai ser assegurado pelo Responsive Health Management.

Charles Sousa disse que se sente honrado por contar com estes dois parceiros numa fase tão crítica deste importante projeto comunitário. "Estamos muito empolgados com a criação de uma casa segura para os nossos seniores mais vulneráveis que lhes vai proporcionar acesso de alta qualidade e uma vida mais digna oferecendo-lhes programas portugueses", justificou.

O CEO da Corebuild, Steven Aquino, disse que "a Corebuild está orgulhosa e honrada por ser parte desta equipa e por poder construir o Magellan Community Centre. Logo que esteja concluído este edifício vai ser um marco para a comunidade que vai beneficiar não só os patronos da nova estrutura, mas também visitantes e utentes da área envolvente durante muitos anos".

O presidente da Responsive Health Management, Bill Dillane, referiu que "a Responsive Health Management está muito satisfeita por estar a trabalhar com o Magellan Community Foundation à medida que avançam com o desenvolvimento do Magellan Centre. O Centro vai ser o primeiro do género na GTA comprometido para servir a comunidade portuguesa".

O Milénio Stadium vai acompanhar regularmente a evolução da campanha de angariação de fundos para o Magellan Community Centre.

Joana Leal
MDC Media Group

Créditos © Carmo Monteiro

Unidos
Por uma causa

A campanha de angariação de fundos para a construção da Magellan Community Charities, começou oficialmente no passado dia 13 de julho. Neste âmbito, a Revista Amar entrevistou Horácio Leal, Júlio DaSilva e Manuel DaCosta, em representação dos três maiores doadores, Carpenters´ District Council of Ontário, através das Local 27 e Local 675, e Viana Roofing & Sheet Metal, respetivamente.

Este megaprojeto, há muito desejado, visa prioritariamenete acolher os seniores da comunidade luso-canadiana ao qual poderão chamar de lar. Esta casa será culturalmente específica, onde não faltará o sabor da gastronomia portuguesa, onde serão promovidas atividades e a assitência e outras funções serão na língua-mãe – o português.

A Magellan Community Charities vai ser, com certeza, o marco maior na História da comunidade portuguesa no Ontário, que deve deixar todos os portugueses e seus descendentes orgulhosos.

Créditos © Carmo Monteiro

Revista Amar: Horácio, fale-nos um pouco de si.

Horácio Leal: Eu vim de Portugal em 1984. Na altura tinha acabado os meus estudos e trabalhava como paquete de escritório numa empresa nas Caldas da Rainha, de onde sou. Eu sempre tive o sonho de imigrar para os Estados Unidos da América, que acabou por não acontecer e fiquei no Canadá. Na altura, tinha um primo nos Estados Unidos que me disse para ir para o Canadá e que depois tentava levar-me para lá, mas não aconteceu e estou muito feliz por estar aqui. A minha vida sindical já começou há uns anos. Os Carpenters & Allied Workers – Local 27, é o segundo sindicato que represento, com enorme prazer, há aproximadamente 10 anos, na qualidade de representante comercial.

RA: E quando chegou, qual foi o primeiro pensamento sobre este país?

HL: Tive duas reações... uma muito negativa e outra muito positiva. Nós como jovens em Portugal, tínhamos aquele sonho da liberdade do pós-25 de Abril, mas faltou a oportunidade de tornar o meu sonho de fazer algo diferente na minha vida. Daí eu tentar tirar o Visa três vezes para os Estados Unidos, que foi sempre negado porque era preciso dinheiro, sponsor, etc. e resolvi vir para aqui e fiquei muito surpreendido positivamente pela diferença de cultura, costumes, forma de trabalhar, etc. em relação a Portugal e negativamente porque em Portugal nós já tínhamos coisas que aqui ainda não existiam...

RA:... O Canadá estava mais atrasado que Portugal?

HL: Não era atrasado, era uma má informação pessoal... eu pensava que era tudo industrializado e que já havia máquinas para tudo neste país (riso) e afinal a "máquina" é o homem e a "gasolina" é a cabeça. Depois desta conclusão, eu estava aqui para trabalhar e dediquei-me à construção porque, na altura, não tinha conhecimentos. Foram-me indicadas companhias para começar a trabalhar e foi aí que fiquei um pouco desapontado, porque pensei que havia mais maquinaria, que realmente não existia... a "máquina" é o homem e o homem é mesmo uma "máquina"! (riso)

RA: Como vê a comunidade portuguesa da GTA? E, era frequentador dos eventos comunitários? Quais?

HL: Recordo-me bem da minha primeira experiência e envolvimento na comunidade, que foi na Casa do Alentejo ainda na Dufferin St. e Dundas St.. Na altura, fomos lá a um evento porque a minha sogra é alentejana e em conversa - puxa conver-

sa, comecei a dançar no rancho da casa do Alentejo, mas não passou de um ano por questões profissionais. Entre trabalho, ensaios e dançar nos outros clubes não dava... eu tinha que prestar mais atenção à minha família e à minha vida profissional. Em relação à comunidade, vejo que há uma grande diferença entre hoje e o que era há 30 anos, sem dúvida! Há mais clubes e associações, que não sei se será uma coisa boa ou má – depende, mas não estou numa posição de o dizer. Contudo, vejo mais clubes, mais pessoas ligadas ao movimento associativo, temos a LCCS - do qual faço parte da direção – e que penso que é uma "estrela" dentro da nossa comunidade por prestar um serviço àqueles que de facto necessitam e todos nós devíamos ter orgulho - apoiar quando se fazem campanhas de angariação de fundos e ir lá dar a cara ou que for que eles precisam. E, agora temos a Magellan! Projetos destes deviam ter aparecido há mais tempo, pelo menos há 30 anos, porque somos uma comunidade grande e por vezes esquecemo-nos disso. No geral, acho que há mais associativismo e colaboração, mas há espaço para muito mais! Nesta atividade sindical, nós participamos com donativos ou patrocinamos eventos e nessas ocasiões nós estamos presentes a representar o nosso sindicato durante o tempo que for preciso, que faz parte do nosso trabalho.

RA: Vamos falar daquela que muitos classificam como "a Instituição mais desejada da comunidade portuguesa", a Magellan Community Charities. Concorda com esta afirmação?

HL: Estou extremamente de acordo! Disse-o várias vezes que esta instituição já deveria estar feita há 20 ou 30 anos. A comunidade portuguesa, e quando digo isto é com orgulho, tem pessoas que têm mais de 20 ou 30 anos do que eu, que trabalharam imenso - sem determinadas condições e esta parte faço questão de mencionar... nós, os sindicalistas, temos tido um papel muito positivo na melhoria de condições de trabalho para os trabalhadores. Se temos feito melhorias nas leis laborais, leis de segurança no trabalho, etc. nesta área ao longo destes anos, também chegou a altura de fazermos uma instituição para quando eles se reformarem, com todos os problemas de saúde que surgem com a idade, onde possam encontrar tudo o que precisam para os apoiar. É a minha opinião. Porquê? Porque não existe! Se olharmos para a comunidade polaca e a comunidade italiana, eles já têm instituições há anos e tiveram orgulho em fazê-lo e quando passam à frente dos edifícios têm orgulho em dizer "fizemos e prestamos serviço à nossa comunidade sénior". Todos nós nascemos e morremos, e nós portugueses também vamos passar por diferentes fases das nossas vidas e tal como precisamos de atenção quando somos crianças, na última etapa das nossas vidas – e a minha mãe tem 89 anos – também precisamos. É nessa altura que devemos dar-lhes mais atenção e então só por isso, vale a pena. É um projeto grandioso do qual devemos estar muito orgulhosos e entrar juntos neste "barco" - participando, doando e ser ativos para "chegar a bom porto" o mais rapidamente possível.

RA: E qual foi a sua reação quando soube da possibilidade de se finalmente poder concretizar?

HL: Quando se aproximaram de mim, para participar a nível sindical e como português, senti orgulho! É a palavra que melhor descreve a minha reação. Orgulho em, finalmente, ver um número de determinadas pessoas unidas por uma causa única... e a causa é: todos nós temos pais. Toda gente tem um pai e uma mãe. E nós todos sabemos como é quando chegam a uma certa idade que requerer certos e determinados cuidados. Como alguém disse e disse-o muito bem, "se todos juntos formos, chegamos lá juntos – se separados formos, talvez um chegue lá" e penso que é altura de nos unirmos por esta causa, seja qual for a cor do clube, da associação ou da organização onde se trabalha e olhar para aqueles que realmente necessitam. Hoje nós temos saúde e está tudo bem. Quando o assunto saúde nos bate à porta, necessitamos de alguém para nos ajudar, por isso enquanto tivermos saúde vamos todos juntos e com força erguer este projeto. Eu vou dar um exemplo, quando o Benfica joga vemos todos os benfiquistas juntos, mas quando vemos a Seleção a jogar vemos os portugueses todos juntos a gritar por Portugal. Esta é a altura de nos juntarmos e lutar por este projeto que é português e porque, mais uma vez refiro, os nossos seniores precisam de nós e desta instituição. E se pudermos dar, vamos contribuir por esta causa. Um dia mais tarde os nossos filhos vão dizer "os meus pais lutaram por isto e hoje tenho um espaço onde os posso pôr se eu necessitar". Se assim não for, os meus filhos, os filhos do Júlio ou do Manuel e tantos outros, não vão ter um sítio para nós, onde possamos descansar e com todos os cuidados necessários.

RA: Apesar de a Câmara de Toronto ter disponibilizado o terreno, por um valor simbólico, e alguns fundos provinciais, esta instituição vai precisar de um financiamento substancial. The Carpenters' District Council of Ontario; Carpenters &Allied Workers Local 27 e The Drywall Acoustic Lathing and Insulation Local 675 juntaram-se a esta causa doando 1 milhão de dólares. O que os levou a tomarem essa decisão?

HL: Quanto ao donativo, nós não pensámos no valor, mas na necessidade que a comunidade e o projeto tinham para começar, fosse $1.00 ou 1 milhão de dólares. Todo o dinheiro é bem-vindo e nesse aspeto os membros Local 27 e da Local 675 devem estar mais satisfeitos com as decisões das direções dos dois sindicados por colaborarem e doarem um número significativo para o arranque da construção deste projeto e porquê? Porque devem ter orgulho em saber que o sindicato do qual fazem parte, participa num projeto desta magnitude e importância para a comunidade... e isso é importante e foi o ponto importante que levou à conclusão de ambas as direções, e com o acordo dos seus membros, para dar este valor.

RA: No futuro, pondera fazer algo mais pela Magellan?

HL: O que lhe posso dizer é que estaremos presentes, como estamos agora. Vamos continuar a participar para que este projeto "chegue a bom porto".

RA: Gostaria de o convidar a deixar uma mensagem à comunidade...

HL: A minha mensagem é para a comunidade em geral e a todos os níveis... e a mensagem é: envolvam-se, participem e tenham orgulho, porque não é todos os dias que podemos falar sobre um projeto desta magnitude na nossa comunidade. Já é altura de nos unirmos e apoiarmos este projeto para que, daqui a 3 ou 4 anos, quando passarmos à frente da Magellan nos podermos sentir orgulhosos por vermos os nossos seniores a terem os cuidados que merecem e que há tantos desejávamos que eles os tivessem.

Créditos © Carmo Monteiro

Revista Amar: Júlio, fale-nos um pouco de si.

Júlio DaSilva: Eu sou de Lindoso de Ponte da Barca, distrito de Viana do Castelo. Cheguei ao Canadá em 1987, com 18 anos, a pensar que ia ficar um verão, mas nunca mais voltei. Nos anos 90 comecei a trabalhar no Drywall e foi por essa altura que me comecei a envolver com o sindicato e desde 1998 trabalho a tempo inteiro no Drywall Acoustic Lathing and Isulation Local 675, na qualidade de representante comercial.

RA: E quando chegou, qual foi o primeiro pensamento sobre este país?

JDS: Foi um pouco de choque, porque quando vim eu estava a estudar em Portugal e nunca tinha tido um emprego e quando cheguei tive que trabalhar e a impressão foi pela positiva.

RA: Mas ficou por cá porque gostou?

JDS: Acabei por gostar, mas no início sempre com a ideia de regressar um dia quando tivesse dinheiro suficiente para continuar os estudos em Portugal, contudo acabei por ficar. Não foi fácil porque este tipo de construção é diferente, aqui é tudo mais rápido. O choque não foi negativo, foi dos bons porque aprendesse com isso. Sempre que há uma mudança que afete positivamente a nossa vida, quando olhamos para trás dizemos "realmente foi bom ter feito esta mudança", e foi o caso.

RA: Como vê a comunidade portuguesa da GTA? E, era frequentador dos eventos comunitários? Quais?

JDS: Acho que foi em 2012 que sai um pouco da comunidade, porque, infelizmente a minha esposa teve um acidente, mas antes disso eu participava muito no Clube Cultural Português de Mississauga (PCCM) e também fiz parte da direção da Luso Canadian Charitable Society (LCCS). Participava em várias áreas da comunidade, mas tive que "recuar" um pouco por questões familiares, contudo nos últimos 15 a 20 anos, no geral, posso considerar que sou participativo. Quanto à comunidade na GTA, acho que tem mudado muito e para melhor, porque se formos comparar como era há 20 anos, nós não tínhamos as organizações que temos hoje como a Luso e, agora, a Magellan que espero bem que seja o princípio e não o fim para mais organizações deste género no futuro. Acho que antes, a comunidade tinha o hábito de "puxar a brasa à sua sardinha" no "seu" respetivo clube... hoje, acho que a comunidade é mais unida, tanto a nível comercial como ao nível dos clubes e associações.

RA: Vamos falar daquela que muitos classificam como "a Instituição mais desejada da comunidade portuguesa", a Magellan Community Charities. Concorda com esta afirmação?

JDS: Claro que sim e não só pela importância que projeto tem para a nossa comunidade, mas pela grandeza... é um megaprojeto! A nossa comunidade já há muito que precisava de algo desta magnitude, porque nós temos que olhar para quem nos abriu o caminho neste país. Não podemos pensar que foram as outras comunidades. Foi a nossa comunidade que nos abriu as portas, para que hoje possamos dizer, como por exemplo, "temos representantes em diferentes áreas dos sindicados". Hoje estamos, por assim dizer, a colher os frutos do que foi semeado há muitos anos por outros que trabalharam arduamente para que chegássemos aqui. Esta instituição tem uma grande importância, porque vai cuidar das pessoas que abriram caminhos e tornaram possível o que a comunidade tem hoje.

RA: E qual foi a sua reação quando soube da possibilidade de se finalmente poder concretizar?

JDS: Há uns anos, quando ainda fazia parte do conselho da LSSC, já se falava da possibilidade de um projeto deste género no futuro. Como o Horário disse sobre como fomos aproximados sobre este projeto, minha primeira reação sobre este projeto foi, finalmente!

RA: Apesar de a Câmara de Toronto ter disponibilizado o terreno, por um valor simbólico, e alguns fundos provinciais, esta instituição vai precisar de um financiamento substancial. The Carpenters District Council of Ontario - Carpenters & Allied Workers Local 27 e The Drywall Acoustic Lathing and Insulation Local 675 juntaram-se a esta causa doando 1 milhão de dólares. O que os levou a tomarem essa decisão?

JDS: A doação vem dos membros, porque eles é que trabalham e, portanto, quando a Carpenter´s Union faz uma doação o donativo vem dos membros. A Carpenter´s Union faz muitos trabalhos na comunidade... construímos prédios e todo o tipo de construção na GTA e gostamos de retribuir à comunidade e normalmente doamos aos hospitais, às unidades de cuidados paliativos, à LSSC, aos vários eventos etc.. Quando fomos abordados para ajudar a Magellan, a nossa primeira reação foi logo "claro, que vamos participar... claro que os membros dos Carpenters querem participar nesta organização" e nem pensámos duas vezes! "Vamos para frente com este projeto, que é tão necessitado na nossa comunidade" e a Carpenter´s Union apoia projetos deste género.

RA: Quantos membros tem a Local 675 e a Local 27 juntos?

JDS: Nós temos 7.000 membros e a local 27 tem 10.000 membros, no total a Carpenter´s Union na GTA tem 17.000 membros dos quais, um pouco mais de 5.000 são portugueses.

RA: Gostaria de o convidar a deixar uma mensagem à comunidade...

JDS: A minha mensagem é para que a comunidade se unir e abraçar este projeto da Magellan, que é um grande projeto, mas não só neste como noutros projetos futuros, que seguramente vão surgir. A nossa comunidade deve ser como as outras comunidades, ou seja, estar envolvida unida e envolvida em projetos, porque só assim é que vamos conseguir "chegar a bom porto".

Créditos © Carmo Monteiro

Revista Amar: O Manuel DaCosta, já é um nome incontornável da nossa comunidade pelo empresário de sucesso que é e trabalho filantrópico. Mas quem é este homem, que também é conhecido por ser reservado?

Manuel DaCosta: O Manuel DaCosta é um homem que quer mudar um pouco o mundo para melhor. É um homem que é duma área de Portugal onde aprendeu que a humildade é que conquista as coisas. Sou da grande freguesia de Castelo do Neiva, perto de Viana do Castelo. E é um homem que acredita que vale a pena envolver-se civicamente para ajudar a comunidade.

RA: E quando chegou ao Canadá, qual foi o primeiro pensamento sobre este país?

MDC: Cheguei ao Canadá no dia 30 de janeiro de 1970, com 14 anos. A primeira impressão que tive não foi muito positiva, como era janeiro havia muito gelo no chão e estava muito frio. Inicialmente nem pensei que fosse gelo, mas como estava frio depressa constatei que era, mas assim que entrei no aeroporto mudei logo de ideia, porque o fiscal que nos deixou entrar disse que tínhamos vindo para o melhor país do mundo, porque aqui havia muitas oportunidades e iguais para todos.

RA: E confirmou-se?

MDC: Confirmou-se.

RA: Como é que entrou na profissão que tem hoje?

MDC: É uma história muito longa, pois eu também já tenho alguns anos..., mas foi uma combinação de treino do que eu queria fazer, educação e saber o que queria para a minha vida - que era ser independente, não queria compartilhar os meus pensamentos e decisões com outras pessoas, porque se fizesse erros, eles eram meus e não tinha que apontar a ninguém, que é isso que faço. Nunca aponto os meus erros a ninguém.

RA: Como vê a comunidade portuguesa da GTA? E, era frequentador dos eventos comunitários?

MDC: Quando se fala na imigração a comunidade portuguesa é igual em qualquer parte do mundo. A comunidade portuguesa da GTA de certa maneira avançou muito e depois estagnou na evolução intelectual. Digamos que o que trouxeram na mala de Portugal, em muitos casos, continua fechado dentro dela e nunca a abriram para usar as ferramentas que este país muitas vezes ofereceu. E é pena, porque isso tem-nos atrasado muito nos últimos 68 anos. Por outro lado temos muitas pessoas que têm tido muito sucesso e que continuam a ter... temos grandes empresários, médicos, advogados, etc., etc..., mas continuamos a não exercer a função, como pais, em educar o máximo possível os nossos filhos na integração nesta sociedade canadiana. Continuamos a ser portugueses em primeiro e canadianos em segundo lugar – e, isso não nos tem servido bem. Nós podemos estar integrados em duas comunidades ou dois países, porém as prioridades devem ser sempre com o país em que residimos, porque não se pode ter sucesso num país do qual estamos ausentes. E é isto que atrasa a nossa evolução intelectual, que não contribui em nada para o nosso futuro, a não ser que nós, neste momento, atuemos de uma certa maneira que ensine os nossos filhos a pegar nas rédeas que nós deixámos abandonadas até hoje..., mas vai ser muito complicado. Em relação a eventos, eu sou uma pessoa que gosta mais da simplicidade. Eu vou para ter uma experiência da nossa cultura e tradições e não para ir ao evento e há muitas pessoas que confundem as duas coisas. Então, se vou a um clube ou associação para ver fado, ranchos ou concertinas gosto de um certo ambiente, ou seja, um ambiente que seja feito para aquela festa e que não esteja cheio de gente de gravata para ver folclore e que nem sabem bater palmas nos momentos certos, que é isso que acontece muitas vezes! Portanto, eu escolho com muito cuidado em primeiro lugar para onde vou e em segundo lugar pelas razões que vou e, quando vou, gosto de tirar proveito do que vou ver e aprender. Vou e poderia ir muito mais, mas o que acontece em muitos clubes e associações é que se copiam uns aos outros e depois até vamos, mas já sabemos de antemão qual vai ser o programa antes mesmo de começar e, isso, não me incentiva muito a ir. Contudo, gosto de apoiar as nossas tradições e ajudar no seu desenvolvimento cá, no Canadá.

RA: Vamos falar daquela que muitos classificam como "a Instituição mais desejada da comunidade portuguesa", a Magellan Community Charities. Concorda com esta afirmação?

MDC: Claro que era desejado! Já é desejado há muitos anos e já está muito atrasado. Nós, como comunidade portuguesa, nunca tivemos a visão para lutar e adquirirmos uma casa como esta e que tanta falta faz. Muitas vezes olhamos para projetos pequenos de parques, clubes e associações e para projetos que realmente fazem falta ignoramos - é o que temos feito, basicamente, nos últimos 50 anos, pelo menos, porque chegámos a este país quase há 68 anos. Por isso, nos últimos 50 anos podíamos ter tido a ambição e visão, que as outras comunidades tiveram, de planear e construir instituições desta natureza e talvez muitos não teriam sofrido em instituições "estrangeiras" ou até morrido antecipadamente de tristeza, porque eu vi este tipo situações acontecer. Se calhar, estando numa instituição da nossa comunidade, tivessem uma vida diferente. Portanto, faz muita falta e já é sem tempo. Agora só temos que ver se a comunidade tem maturidade suficiente para apoiar um projeto desta envergadura, porque quando se fala em "milhões", é assustador, mas temos que olhar para além disso, porque outras comunidades também o conseguiram. E esta é que é a aventura que temos... pôr a comunidade num sítio onde já deveria estar há muito tempo!

RA: E qual foi a sua reação quando soube da possibilidade de se finalmente poder concretizar?

MDC: A minha reação já é conhecida há muito tempo, porque já andava a trabalhar para isto há pelo menos 15 anos, de uma forma ou de outra. Eu nunca perdi a fé de que a instituição fosse um dia uma realidade. Eu já estou no Canadá há quase 52 anos e sei, mais ou menos, como a comunidade pensa e trabalha. Quando o primeiro projeto veio para a mesa, há mais ou menos 15 anos, eu pensei que iria ser o início deste projeto e que se iria chamar Camões - House For The Aged, mas, infelizmente por causa de politiquices, o projeto não avançou e foi a própria comunidade que boicotou o projeto porque havia todas as condições para avançar. Quando surgiu esta nova oportunidade, a primeira coisa que me veio à mente foi "como é que vamos fazer, de uma forma diferente, para que a política não entre neste projeto e que diferentes grupos não o tentem derrubar?", e é isso que quero prevenir. Esta é agora a única oportunidade que vamos ter durante muitos anos, caso este projeto não se concretizar. Este projeto pode ser o começo para mais desenvolvimento comunitário, para outras coisas, como por exemplo, para afirmarmos e estabelecer a nossa identidade nesta cidade e neste país. Tenho lutado e trabalhado para isso, porque nós merecemos ter uma identidade neste país depois de termos trabalhado para os outros toda a vida e nem sempre temos sido reconhecidos. As nossas posições, tanto ao nível político como empresarial, não são o que poderiam ser e acho que para nós, como pessoas de origem portuguesa a trabalhar e a construir para os outros há 68 anos, chegou a hora de trabalharmos para nós próprios e ter algum orgulho pelo que temos feito ao longo destes anos todos.

RA: Quando se fala na instituição, o que é que vem à sua mente? O que visualiza?

MDC: Eu acredito que todos nós, que estamos envolvidos - alguns até já com alguma certa idade -, pensamos nos seniores e como vão ser o resto dos anos ou dias que ainda têm. Como nós também estamos a avançar na idade, olhamos para essas pessoas vulneráveis que vão precisar de ajuda com qualidade. Todos nós subimos a "escada" da vida até chegarmos ao ponto onde não podemos, realmente, tomar mais conta de nós próprios. E o que vai acontecer? Alguém tem que tomar conta de nós! A pergunta é, que qualidade de serviço vão receber essas pessoas? Sei do que estou a falar, por ter passado em algumas dessas casas de idosos e de ter visto a qualidade de vida que eles não têm. Fiquei e fico muito triste de ver o que é o fim da vida de muitas dessas pessoas e com a ignorância que existe, tanto na comunidade que não sabe o que se passa lá dentro, como das próprias famílias que abandonam os pais ou os avós em casas destas, sem lhes fazer uma visita e dar-lhes um abraço. E é isso que me impulsiona a seguir em frente e quiçá fazer um pouco de diferença, porque a Magellan não vai resolver todos os problemas da comunidade portuguesa, porém é um começo e a comunidade vai precisar de muito mais no futuro... mas se não for mais nada, que seja um símbolo do que se pode fazer no futuro e para demonstrar aos nossos seniores que realmente nos interessamos por eles ao construirmos um espaço onde possam viver e exercer a sua cultura. E isto é muito importante para mim! Foi por isto que me envolvi e vou continuar a trabalhar para lá chegarmos. Espero que a comunidade ponha certas politiquices de lado e que abracem este projeto, porque não vai ser apenas uma casa para seniores, provavelmente também vai ser um símbolo na comunidade portuguesa neste país, em quase 70 anos. E vale a pena demonstrar a muitas pessoas da política e do mundo empresarial que nós temos realmente a capacidade e a sabedoria para fazer algo desta importância.

RA: Apesar de a Câmara de Toronto ter disponibilizado o terreno, por um valor simbólico, e alguns fundos provinciais, esta instituição vai precisar de um financiamento substancial. O Manuel, que como membro fundador da Magellan Community Charities já dá muito do seu trabalho e tempo ao projeto, juntou-se a esta causa doando 1 milhão de dólares. O que o levou a tomar essa decisão?

MDC: Como disse o Júlio, eu também não dei nada! Foram os trabalhadores da minha empresa, Viana Roofing & Sheet Metal, que deram - sempre que saem de casa para o trabalho. Eles trabalham arduamente todos os dias e com sorte dão lucros à empresa e claro, é uma responsabilidade para qualquer empresa ajudar a sua comunidade com esses lucros. A decisão foi feita em nome daqueles que trabalham para a Viana Roofing e não só meu, porque sempre tive o sentido de responsabilidade social e ajudar instituições que precisam de ajuda, daí a minha decisão. Contudo, gostaria de lisonjear a Carpenter´s Union e porquê? Porque não é fácil para uma organização como esta dar uma quantia como deram, o que demonstra que têm a confiança dos seus membros, mais de 5.000 de origem portuguesa, em doarem em nome deles e sabem que os seus membros vão apreciar a visão e reconhecer o seu trabalho no dia a dia. Por isso, este passo que a Carpenter´s Union deram é um passo de extrema importância, pois significa que eles sabem, reconhecem e estão integrados na comunidade onde vivem. Contudo, por vezes somos um pouco esquecidos, porque nunca viemos à tona da água para dizer que estamos cá em várias situações. É por isto que quero agradecer muito à Carpenter´s Union e aos seus membros por colaborarem para que a "bola comece a rolar", porque isso vai incentivar outros a se juntarem e por outro lado, os membros vão divulgar o projeto para o qual também contribuíram. Pessoalmente, o doar faz parte de quem sou e sei que um dia não o vou levar comigo e quando penso que vamos deixar heranças a filhos e a mulheres, mais vale contribuir para causas destas, que acho que têm mais valor.

RA: No total já foram angariados 3,5 milhões, mas ainda ficam a faltar cerca 12 milhões para se poder dar início às obras. Este valor é alcançável? Dentro de quanto tempo aproximadamente?

MDC: É alcançável de várias formas. Os 15,2 milhões de dólares é o valor que acho mais do que vamos precisar para começar. Temos boas condições para angariar o valor que ainda está a faltar e só agora é que estamos realmente a começar a sério a fazer a campanha de angariação, porque até agora estava um pouco parada devido à pandemia. Penso que vamos conseguir, porque temos muita gente na comunidade que vai contribuir, mas a questão é com quanto. Uma das estratégias da campanha passa por pedir mais do que menos. Cada pessoa que vive na nossa comunidade pode ajudar, nem que seja só divulgar que estamos a angariar fundos, seja $1.00 ou $100,000.00... cada um dá o que pode e qualquer valor é bem-vindo! Pelo que estou a ver, penso que não vamos ter problemas nesta questão, até porque se o montante que certos órgãos dos governos disseram que iam doar vier, vai facilitar ainda mais o começo do projeto. Estou confiante e positivo que vamos lá chegar. Agora o problema é que muitos de nós não gostamos de pedir, mas quando é por uma boa causa, nós vamos porque já não custa tanto pedir.

RA: Para quando estima o início das obras? E se tudo correr bem, quando pensam inaugurar a Magellan?

MDC: Nós gostávamos de dar início das obras no princípio de 2023 e fazer a inauguração em 2024. A pandemia atrasou-nos um ano do que tínhamos previsto, mas já estamos a entregar na Câmara Municipal de Toronto os documentos necessários para começar todos os processos. Agora é só provar às instituições financeiras que a comunidade é capaz de angariar os fundos que fazem falta... é só para garantir e mostrar que os portugueses o conseguem fazer.

RA: Imaginemos que daqui a um ano a angariação de fundos está atrasada, o financiamento pode passar por bancos?

MDC: Sim, a intenção é que o financiamento seja feito por bancos, ou seja, é uma combinação entre CMHC e a Sun Life que já se comprometeu em nos emprestar o dinheiro. Como sabes, o governo só nos ajuda depois do prédio estar feito, porque cada licença tem um valor de milhões de dólares e até lá como não temos esse dinheiro, temos que usar um Interim Financing, mas isto já está tudo calculado e estamos confiantes que isso não vai ser um problema. Quanto ao estarmos atrasados, não consigo ver que isso venha a acontecer, aliás acho que até ao fim deste ano já vamos estar perto do que precisamos. Por outro lado, tenho que me manter positivo, porque negativismo para uma comunidade negativa não é aconselhável.

RA: Gostaria de o convidar a deixar uma mensagem à comunidade...

MDC: Gostava de dizer que toda a comunidade é responsável por este projeto, desde que haja união e só assim vamos conseguir atingir certas metas. Até hoje, nem sempre temos feito isso, mas acho que é tempo de olharmos para nós como uma comunidade, porque falamos muito em comunidade, tradições, cultura, etc., contudo nem sempre praticamos isso. Pois bem, é tempo de começarmos a praticar! Também é tempo de deixar todas as politiquices de lado e que nos juntemos porque é só assim que podemos crescer como comunidade. Esta é uma oportunidade única, uma oportunidade para todos, uma oportunidade em que nos podemos juntar no pensamento para o que é e para quando é. Não vamos atrasar mais! Vamos doar o que pudermos, vamos encorajar e incentivar outros a doar, que é isso que faz falta para que possamos ter sucesso. E em nome pessoal, quero desde já agradecer a todos aqueles que têm a visão de compreenderem que o dinheiro faz falta, mas que todos nós também fazemos falta para que o resultado seja positivo.

HELP US BUILD ONTARIO

The Carpenters' Union

JOIN TODAY

organizing@thecarpentersunion.ca

We Offer Among the Best Benefits, Pension & Wages in the Industry

Plus a $450 Bonus for full COVID-19 Vaccination (Local 27 Toronto)

Carpenters' District Council of Ontario

www.thecarpentersunion.ca | 905.652.4140

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 **34 years**. Our services include all types of roofing, sheetmetal and siding, caulking work, waterproofing and more.

ROOFING SOLUTIONS YOU CAN TRUST

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

Um fenómeno chamado

DOCE

Há 40 anos, quatro jovens mulheres inquietaram um país cinzento, austero, convalescente. Com um visual arrojado, coreografias sensuais e uma atitude espantosamente ousada para a época, as Doce foram tanto um fenómeno de popularidade como um alvo do preconceito. A história está agora contada num filme que é também um convite à reflexão sobre a emancipação da mulher portuguesa.

Aparcos metros do palco, quatro mulheres vistosas, pujantes, de indumentária arrojada (à luz do Portugal dos anos 1980, então, nem se fala), debatem-se para avançar. A distância é mínima, mas a euforia vai-lhes retardando a entrada no palanque. Em êxtase, a multidão acotovela-se para lhes chegar. Querem vê-las de perto, falar-lhes, tocar-lhes. Mandar piropos de mau gosto também. "Ó doce, comia-te à colher", atira um, enquanto agarra uma delas. "Não tens colher que chegue, pá!" A cena está retratada no filme "Bem Bom", película biográfica das Doce, mas, garante quem a viveu na primeira pessoa, é mais do que mero produto ficcional. "Era comum. Tínhamos pessoas que nos tratavam como se fôssemos umas deusas. E depois tínhamos as bestas", resume Lena (Helena Coelho), um dos quatro elementos do grupo – hoje, como então, sem papas na língua.

A cena serve também de retrato ao sucesso dicotómico e perverso da primeira girl band portuguesa. Por um lado, o êxito de rompante, as multidões à espera em cada concerto, a euforia que sacudiu um país ainda a recuperar do cinzentismo de décadas de ditadura. "Quando nos aproximávamos dos locais onde íamos atuar, a carrinha começava a ter dificuldades em continuar a andar", recorda Lena. "Eram milhares de pessoas, uma coisa inacreditável. Queriam tocar-nos, mexer-nos no cabelo, acho que queriam ver se éramos verdadeiras. A mim tocavam-me muitas vezes na cara para ver se o sinal que tenho é real. Chegava a ser assustador, porque às vezes parecia que nos iam engolir. Não sabíamos se saíamos dali vivas."

Créditos: Direitos Reservados

Por outro lado, o preconceito, o desprezo, a boçalidade de um Portugal machista e patriarcal. Uma nuance que emerge também no filme realizado por Patrícia Sequeira. A dada altura, vemo-las em cima do palco, a serem alvo uma investida de rompante de uns quantos elementos do público que as agarram de forma imprópria, elas a tentar esgueirar-se como podiam, o concerto obviamente interrompido. No fim, um suposto presidente de câmara que se recusa a pagar-lhes por inteiro por não terem concluído a atuação, elas a fazer finca-pé e a argumentar que lhe cabia a ele garantir a segurança, o sujeito a conseguir dizer ainda: "Vêm para aqui assim vestidas, é normal que a rapaziada fique toda assanhada". Uma vez mais, a ficção a fazer-se espelho da realidade. "Aconteceu mesmo. E ao longo daqueles anos houve muitas faltas de respeito. Mesmo nas cartas, recebíamos imensas. Tanto de mulheres como de homens. Uns simpáticos e bem educados, outros não. Mas acéfalos sempre houve. E nas nossas mentes ainda vivíamos em ditadura."

Créditos: Direitos Reservados

Entre o êxito e as críticas, uma outra faceta, mais percetível hoje do que então, mesmo que as quatro Doce já o fossem percebendo aos poucos: a do contributo que deram para o empoderamento do sexo feminino, numa época em que a mulher estava reduzida a um papel irrisório. "A pouco e pouco, fomos sentindo que estávamos a conseguir dar um pequeno abanão. Que estávamos a ajudar a mostrar às mulheres que podiam ser elas próprias, que podiam assumir a sua sensualidade e gostar delas. Fomos vendo isso pela atitude nos concertos, pela forma como se exprimiam a nível físico, de estarem libertas, de cantarem e mexerem, não se importando com o que os outros pudessem pensar. Às vezes, diziam-nos coisas como 'comecei a pintar os lábios por vossa causa'. De repente, percebemos que estávamos a lutar pela emancipação da mulher. Mais tarde, percebemos que não tínhamos sido um pequeno abanão. Fomos um grande abanão."

A fama num ápice

Curioso é perceber que esta faceta emergiu espontaneamente, sem que tenha sido pensada a priori. Tozé Brito, nome incontornável da música portuguesa, criador e compositor do grupo, conta que inicialmente a ideia foi apenas criar um grupo para um segmento de mercado que não estava ocupado por ninguém. "Na altura, havia por um lado o novo rock e por outro os artistas estabelecidos. Entre uma coisa e outra, havia um espaço enorme e pareceu-me que podia funcionar muitíssimo bem." Para isso, pesou e muito o facto de já ter trabalhado com Fátima [Padinha], Teresa [Miguel] e Lena [Helena Coelho] nos Gemini e de não as querer deixar sem trabalho. "Então, pensei: 'Porque não um grupo de quatro mulheres?' E foi assim que a ideia nasceu. Um projeto pop, puro e duro, mas com influências do que estava na moda na altura, como a dance music."

Créditos: Direitos Reservados

Faltava apenas convidar Laura Diogo, que havia participado no concurso Miss Portugal. E assim, em 1979, nasciam as Doce. O êxito, como lembra Tozé Brito, foi quase imediato. "A primeira canção que se escreve é 'Amanhã de Manhã' e é logo Disco de Ouro. Com seis meses de vida, ficam em segundo lugar no Festival da Canção e começam a fazer espetáculos pelo país inteiro. Basicamente, passaram do zero a ter um projeto de sucesso que varreu o país." Quatro décadas depois, o compositor detalha parte da fórmula vencedora. "Visualmente, conseguimos uma coisa que na altura não existia. Esteticamente, o grupo era muito bonito, funcionava muito bem. Uma imagem que foi pensada para ser sexy, digamos, mas sem ser desbragada, de mau gosto. Acabaram por ter um papel fundamental nisto de abrir caminho para a sensualidade. Depois as próprias letras tinham uma certa dose de atrevimento, sem ser demasiado porque as músicas também eram ouvidas por crianças. Isso esteve sempre presente."

Também António Avelar de Pinho, compositor de renome e autor de umas quantas canções entoadas pelas Doce, destaca o papel das letras. E da atitude que rasgou um certo enfado prevalente na sociedade portuguesa. "O repertório mexeu com o panorama, o visual teve importância, explorou-se um bocado uma certa 'leviandade' por parte das Doce – entre muitas aspas! -, um certo atrevimento, uma certa apatia das plateias portuguesas, um quebrar determinadas regras. E depois o facto de terem sido muito bem vestidas pelo José Carlos, e não muito bem despidas, como se chegou a dizer. Havia um certo jeito provocador."

Do estigma aos boatos

E assim as Doce correram um país em polvorosa para as ver, lançaram três álbuns, colecionaram singles que foram discos de ouro e platina, participaram quatro vezes no Festival da Canção – que venceram em 1982, com "Bem Bom" -, foram à Eurovisão e, antes de se eclipsarem em 1986, ainda se internacionalizaram. Mas nem este catálogo de feitos as livrou do estigma de um país que, assegura Lena, não estava preparado para elas. A ex-Doce dá como exemplo a participação no Festival de Canção de 1981, em que, vestidas de odaliscas e com uma coreografia sensual, entoaram "Ali-Babá – um homem das Arábias" e acabaram penalizadas pela ousadia com que se apresentaram em palco, no quarto lugar. "Foi a melhor canção que apresentámos num festival. Mas fomos vítimas do puritanismo e do machismo do público, que nunca deveria ter tido o poder de decidir o vencedor." O arrojo valeu-lhes um chorrilho de críticas, de pornográficas para baixo.

Créditos: Direitos Reservados

Mas os obstáculos levantados por um país afundado em preconceitos não se ficaram por aqui. A dada altura, com o grupo fora do país, propaga-se o boato de que Laura Diogo teria dado entrada no Hospital de Santa Maria, em Lisboa, depois de alegadas práticas sexuais violentas com um jogador do Benfica. O hospital ainda desmentiu, mas de pouco serviu. A atoarda era já impossível de conter. Tozé Brito reconhece que o grupo foi por vezes vítima de um país retrógrado, em que os triunfos não eram apreciados por todos. "Naturalmente, o sucesso atrai fãs e público como atrai críticas. E, em relação às Doce, havia uma mistura de

amor e ódio. Depararam-se com muita inveja."

De resto, até a leitura sociológica do fenómeno Doce aponta para o preconceito que as acompanhou desde sempre. Paula Guerra, socióloga com trabalho regular na área da cultura musical, realça que, apesar de o grupo ter tido em pequenas franjas da sociedade um impacto positivo, "no sentido de mostrar que uma mulher podia ser livre, um certo empoderamento", se deparou, acima de tudo, com um imenso estigma. "Eram vistas por muitos como algo vazio, sem sentido, com um preconceito imenso por serem uma banda de mulheres. O episódio do boato é um bom exemplo disso. O que tem muito que ver com o nosso Portugal saído da revolução, muito cinzento, rural, fechado, preconceituoso. Elas foram impactadas por essa lógica. Tudo era objeto de estigmatização e estereótipos. A ideia é que elas eram um produto imediato, plástico. Até por se tratar de música ligeira. Na altura, não havia uma indústria da música pop. Mesmo entre a elite sempre foram vistas de forma negativa." Para a docente da Faculdade de Letras da Universidade do Porto, as Doce, apesar de terem marcado os anos 1980, permaneceram, por isso, "estigmatizadas, quase esquecidas". E só agora, com o lançamento do filme biográfico, "se está realmente a olhar para elas de outra forma", sobretudo no papel que tiveram em relação à emancipação da mulher, numa altura em que havia uma "dominação masculina fortíssima". "[O filme] veio trazer ao de cima esta questão, num contexto diferente, em que o assunto assume uma premência muito maior. Cada vez se discute mais a questão do género, da desigualdade, tudo isso é objeto de atenção. Daí que se esteja agora a olhar para elas de outra forma."Lena não faz a coisa por menos. Gosta de chamar ao que fizeram há quatro décadas o "grito do Ipiranga" das mulheres portuguesas. Mesmo que ele tenha andado anos sem fim a ecoar em surdina.

Créditos: Direitos Reservados

O que é feito delas

Fátima Padinha cedo deixou o mundo do espetáculo. Foi secretária e esteve casada com o ex-primeiro-ministro Pedro Passos Coelho até 2003. Atualmente, devido a problemas de saúde, não trabalha. Helena Coelho ainda se aventurou num projeto musical, fez teatro e foi manager das Docemania. Hoje, vive no campo, plenamente dedicada à família. Laura Diogo mudou-se para os EUA, cursou Psicologia e abriu uma clínica, onde trabalha sobretudo com crianças autistas. Teresa Miguel manteve-se durante largos anos ligada à área do espetáculo, sobretudo ao teatro de revista. Entretanto, afastou-se, também por motivos de saúde. Ágata, que substituiu Lena Coelho em 1985, continua a cantar e abriu recentemente uma clínica de medicinas alternativas e terapias holísticas.

Ana Tulha
NM

Street Art - I

Uma galeria **a céu aberto**

Como ficar indiferente às obras de arte pintadas nas paredes da minha cidade, uma moda para uns, uma oportunidade de embelezar recantos para outros?

Uma espreitadela por aí, permite ao turista desprevenido, observar o reabilitar do espaço urbano. A *Street Art* utiliza o domínio público para passar mensagens; a arte passa a ser fruída em espaços menos convencionais. As propostas surgem aos nossos olhos, como intromissões na vivência quotidiana da cidade, concorrendo com a poluição visual perpetrada por grafiteiros clandestinos que a coberto da noite, agridem as paredes da urbe.

Créditos © Carlos Cruchinho

Créditos © Carlos Cruchinho

O vandalismo perpetuado em fachadas públicas e privadas, constituem um atropelo aos mais elementares direitos de propriedade. A *Street Art* pode ser a resposta para uma afirmação do grafiti como arte. Certos municípios têm criado espaços específicos para o grafiti, evitando a sua banalização nas paredes das cidades, sem regras aparentes.

Os sítios escolhidos para as pinturas e instalações surpreendem os apreciadores deste tipo de arte. Cada intervenção destaca as características e a envolvência do lugar. Paredes meias com o único túnel rodoviário da cidade de Viseu, Bordalo II reciclou uma quantidade enorme de plásticos, incluindo para-choques, tampas de caixotes do lixo, globos usados e baldes. Um alerta para a reutilização de materiais.

Nesta segunda instalação, o artista plástico disfarçou a degradação duma fachada, forrando-a com mais uma impactante imagem de animais feitos com desperdícios industriais. Um verdadeiro embaixador na defesa da sustentabilidade do planeta, com uma mensagem quiçá de um certo regresso às origens. Ou será uma saudade do Gervásio, o símio conhecido pelas suas habilidades em separar resíduos, numa campanha do Ponto Verde em (2000), reinventada em nova campanha em (2021).

O tamanho da intervenção não deixa ninguém indiferente, seguramente que a arte deve inquietar. O acesso imediato à criação, leva esta arte a um conjunto multifacetado de públicos, capazes de fruir a irreverência, descodificar mensagens polissémicas e apreciar a beleza intrínseca da criação.

Créditos © Carlos Cruchinho

Créditos © Carlos Cruchinho

O Homem sempre teve por hábito riscar e desenhar informalmente nas paredes, no princípio, nas rochas a céu aberto, as incontornáveis gravuras de Foz Côa são exemplo disso. Passando pelas pinturas rupestres no interior das Antas ou Dólmenes e posteriormente nas cavernas. Essa evolução gráfica feita ao longo de milénios, serve para explicar essa necessidade incontornável que os humanos, em diferentes épocas e geografias, têm na perpetuação da comunicação. Por vezes, como um ritual e com códigos indecifráveis, as mensagens perduram no tempo.

Os menos apreciadores da arte de rua questionam com frequência se esses traços são transgressão ou arte? Qual a necessidade de riscarmos as paredes de maneira informal sem permissão? Comunicação ou ocupação? Poderá essa desobediência ser legítima?

Créditos © Carlos Cruchinho

Créditos © Carlos Cruchinho

Créditos © Carlos Cruchinho

Créditos © Carlos Cruchinho

Créditos © Carlos Cruchinho

Espalhadas pela cidade de Viseu podemos encontrar os trabalhos inspiradores de AKA Corleone (Bairro da Balsa e Universidade Católica), BASIK (Rua Serpa Pinto), Daniel Eime (Escola Primária de Avenida), Frederico Draw (Rua do Hilário), Kruella d'Enfer (Bairro da Balsa), Lord Mantraste (central de camionagem de Viseu), Mariana, a miserável (Largo Pintor Gata – zona da Catedral), Mário Belém (Rua dos Loureiros), Mesk (central camionagem de Viseu).

Créditos © Carlos Cruchinho

Créditos © Carlos Cruchinho

Sonhar com um mundo melhor, agir através da arte, educar através da arte. Semear a esperança e o belo, onde o desânimo e o feio coartam os horizontes de miúdos e graúdos. Pintar uma parede inteira numa escola primária, numa associação recreativa, num museu ou num Hospital Psiquiátrico é dar um sinal a todos. Uma espécie de vitamina e um estímulo para a fruição estética da arte, conscientes que a arte interpela-nos veiculando todo o tipo de mensagens subliminares.

Conscientes dos desafios inerentes à "arte pública", o risco da banalização de exposições permanentes em edifícios públicos e privados de fraca qualidade, a maior parte das vezes carregadas de regras anti graffiti e ultra seguras, adversas a provocações, apenas garantem na melhor das hipóteses um trabalho insípido. No entanto esta formatação institucional nada pode contra francoatiradores solitários como Banksy, cada intervenção surpresa atinge o alvo implacavelmente. A sua irreverência inaudita desarma os mais críticos, os incrédulos na arte como rutura e como elemento transformador das realidades. Este misterioso provocador entende que *"a arte deve confortar os perturbados e perturbar os confortáveis"*.

Esta última obra de arte engradece uma das fachadas do Hospital Psiquiátrico de Viseu. O registo foi feito numa manhã de primavera. A tentativa de marcar a diferença num território tantas vezes ostracizado, colocado à margem das comunidades. Os artistas incompreendidos porventura sentem a necessidade de evidenciar a utilidade da sua arte, na normalização da vida.

"A arte é importante na vida de todas as pessoas. Constitui uma forma de pensar e experimentar o mundo, assim como uma forma de expressão pelo que, de algum modo, remete-nos para o valor intrínseco da arte em geral. O que me parece realmente assombroso é que as pessoas tenham assumido que isto não estava ao alcance das pessoas com demência.

Anne Bastina

Bibliografia consultada: *Arte urbana em Viseu – Center of Portugal*

Carlos Cruchinho
Licenciado no ensino da História e Ciências Sociais

O que nos arriscamos **a perder**

Fotografia © Majid Gheidarlou

Dezenas de incêndios mobilizam milhares de bombeiros na região Oeste dos Estados Unidos. Os incontroláveis incêndios florestais na Califórnia e Oregon estão a afetar outras regiões dos Estados Unidos. Nova Iorque acordou sob uma densa nuvem de fumo, apesar de estar a mais de 4.500 quilómetros das chamas. Fogos sem precedentes lavram e devastam a floresta na Sibéria. No nosso país, em resultado da subida das temperaturas, nos últimos dias, os bombeiros também sido chamados a intervir em vários teatros de operações. Em paralelo, as inundações fustigaram a Europa Central. Já morreram 153 pessoas, das quais 133 na Alemanha. Na China há milhares de pessoas afetadas, isoladas pelas cheias. Miranda Massie, fundadora e diretora do Climate Museum[1], dedicado às mudanças e às soluções climáticas, na cidade de Nova York, considera que a emergência climática é maior fonte de injustiça racial e social que existe e a maior crise de igualdade que a humanidade já viveu.

Questões como a desflorestação da Amazónia ou o degelo na Antártida, ainda que a milhares de quilómetros, afetam as nossas vidas, afetam todo o planeta. Não nos equivoquemos, as consequências das alterações climáticas estão aqui, estamos a vivenciá-las nos nossos territórios, no nosso país, na Europa, no mundo.

Durante uns tempos, o mundo andou fascinado com a jovem ativista Greta Thunberg, houve alguns sinais positivos, apesar de ténues. Com a dimensão planetária da pandemia, provocada pelo inimigo invisível, Covid-19, todos os assuntos, incluindo as alterações climáticas, ficaram em segundo plano.

Não alinho no discurso apocalíptico de Yuval Noah Harari *(21 Lições para o Século XXI, Elsinore, 2018) – "nas próximas décadas a Humanidade irá enfrentar uma nova ameaça existencial (...) o colapso ecológico."*, mas também não tenho como contrariar-lhe o argumento: *"Os seres humanos estão a destabilizar a biosfera global em diversas frentes. Estamos a extrair cada vez mais recursos do ambiente e, em simultâneo, a enchê-lo de enormes quantidades de lixo e poluição, alterando a composição dos solos, da água e da atmosfera. (...) o Homo Sapiens pode destruir os alicerces da civilização humana."*

Os cientistas alertam para um cataclismo irreversível, uma consequência da subida das temperaturas globais médias de dois graus, provocando uma maior desertificação, o inevitável desaparecimento das calotas polares, a subida do nível do mar e o aumento da frequência de fenómenos como furações e tufões. Mudanças que afetarão a produção agrícola. Em Portugal, a falta de água no Sul de Portugal é um assunto sensível. Por estes dias, a coordenadora do Bloco de Esquerda pediu *"nem mais um metro de estufa em Odemira."* A prática de agricultura intensiva em monocultura está massificada e as consequências desta prática são evidentes. Fotografias de satélite revelam um "mar de estufas" na costa alentejana. Foi lançada uma petição pública[2] para limitar o "avanço galopante e descontrolado da indústria agrícola, nomeadamente as culturas cobertas por quilómetros de plástico". Estas práticas, devido à pandemia, visibilizaram as condições inumanas em que vivem muitos dos "escravos" do século XXI, trazidos do Nepal, da Índia e do Paquistão por traficantes.

As alterações climáticas tornam-nos mais vulneráveis perante os vírus que acabam por converter-se em pandemia. O biólogo Fernando Valladares, no artigo "El coronavirus nos obliga a reconsiderar la biodiversidad y su papel protector" (https://www.eldiario.es) deixa clara a relação entre a biodiversidade e o coronavírus: *"A biodiversidade não nos protege apenas dos vírus. Os ecossistemas estáveis e funcionais protegem-nos de várias maneiras. Mas a função protetora dos ecossistemas está a enfraquecer com as mudanças climáticas."*

As nossas ações individuais são importantes, mas inconsequentes. Temos que criar espaços de reflexão sobre a crise climática que sensibilizem as pessoas e permitam que contactemos uns com os outros através da ação cívica e global. Têm que ser dados passos para a criação de um triângulo virtuoso: DIÁLOGO – SENSIBILIZAÇÃO – AÇÃO.

Agir aqui e agora é o mote lançado por dois artistas consagrados que admiro: Ai Weiwei e Sebastião Salgado. O estado de emergência ambiental em que vivemos é o tema da segunda grande exposição de Ai Weiwei em Portugal. Em Serralves, as obras apresentadas, sobretudo Iron Roots (Raízes de Ferro, 2019) e Pequi Tree (Pequi vinagreiro, 2018-2020) *"são um alerta poético sobre a nossa relação com a natureza."*. A ida ao Porto já está na agenda. Entretanto, delicio-me à medida que observo cada fotografia da soberba obra de Salgado: Gênesis (Taschen)- *"Um hino visual à grandeza e à fragilidade da terra. Mas é também um aviso, espero, acerca de tudo o que nos arriscamos a perder."*

Os anteriores projetos do consagrado fotógrafo, Trabalhadores e Êxodos, *"consistiram em viagens pelas experiências e adversidade da humanidade."*

É um dever de cidadania agirmos imediatamente porque *"A sustentabilidade é o grande desafio do século XXI e, para a alcançar, devemos começar pela maneira como vemos o mundo, como pensamos acerca dele, como atuamos em relação a ele."* (Irina Bokava, Diretora-geral da UNESCO, In Gênesis).

1 - *climatemuseum.org*
2 - peticaopublica.com/pview.aspx?pi=PT95695

José Carreira
Obras Sociais Viseu

Vamos a banhos!

Maria João Rafael
Consultora de Imagem

Ah, finalmente o verão! Tardes de "dolce far niente" que convidam à beira da piscina, em família, ou com amigos. Seja num ambiente de descontração ou num evento mais formal, uma tarde na piscina é um dos melhores prazeres nos dias tórridos. Seja num churrasco em casa de amigos ou uma saída com as amigas a um bar no topo de um arranha-céus, para apreciar a vista da cidade, dentro de água, há que saber estar à altura do evento – sem deixar de ser prática. Aqui ficam algumas dicas para as mais indecisas, com vontade de arrojar!

BRANCO MAIS BRANCO

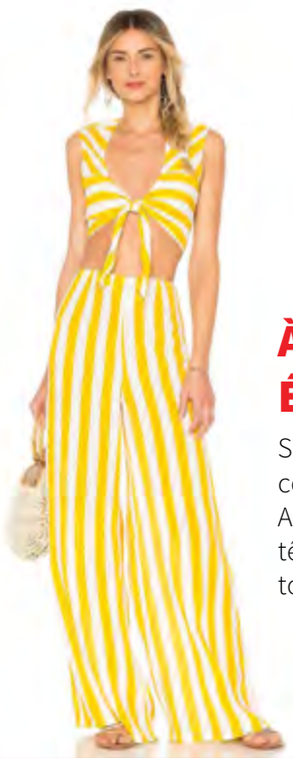
Divirta-se com conforto. Tenha em conta que o mais certo, é acabar por molhar a roupa; por essa razão, opte por tecidos naturais como o linho ou o algodão, que secam rápido. Evite tecidos sintéticos, que potenciam o suor. A cor clássica de verão e de dias passados junto à água, é o branco total.

A camisa masculina/túnica é das melhores e menos dispendiosas opções, que favorece qualquer tipo de corpo, mantendo a imagem clássica. Pode usar abotoada do peito para baixo, revelando um generoso decote, ou aberta, de forma a exibir o fato-de-banho ou biquini. Um chapéu de palha e uns óculos de sol, compõem a imagem, juntamente com umas lonas igualmente brancas, ou coloridas.

A camisa branca pode ser substituída por uma de tom água, como apresento nesta sugestão, combinada com outros tons pastéis, e um biquini invulgar, mas que por isso mesmo, se torna o centro das atenções, com acessórios na mesma paleta de cores.

Da mesma forma, podemos inverter o branco para baixo, com uma saia comprida, e exibir o topo do biquini.

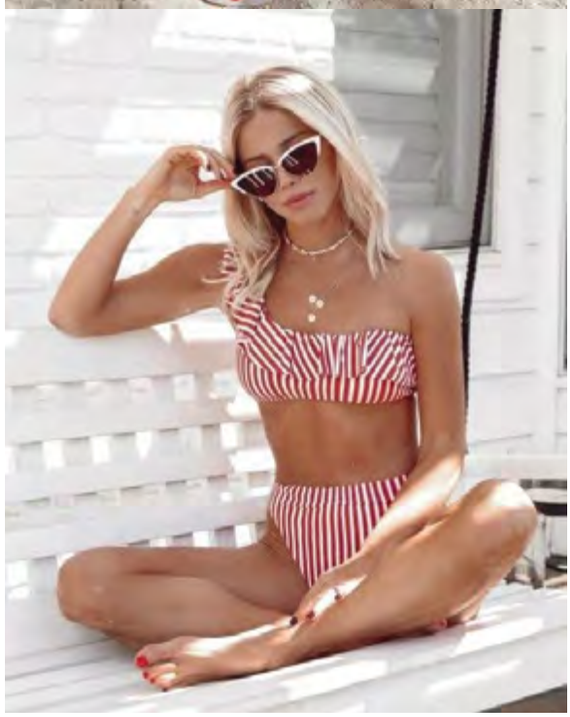
O branco, por ser a cor de excelência do verão, pode ser usado com a elegância de umas calças largas de algodão, num "look" minimalista.



ÀS RISCAS É UMA PINTAROLA!

São um clássico no branco alternado com o azul, o vermelho ou o amarelo. As bolas, pintas e quadrados também têm o mesmo efeito nestas mesmas tonalidades primárias.

Tenha atenção ao escolher peças com riscas verticais, em detrimento das horizontais; já que as riscas no sentido de cima para baixo prolongam a silhueta, criando a ilusão de altura; enquanto as horizontais tendem a aumentar a largura da cintura e dos quadris. Assim, como deve ter em consideração à largura das riscas e ao tamanho das bolas – se for de estatura baixa ou média, prescinda de usar riscas muito largas, ou bolas grandes demais. Se for alta, pode e deve usar tudo a que tem direito!



VESTIDOS LONGOS

Os vestidos longos e esvoaçantes, são o expoente máximo da elegância numa festa na piscina. Podem ser menos ou mais formais, contudo, práticos. Revelam o essencial e cobrem o que não se pretende revelar. São uma óptima opção para as tardes de piscina panorâmicas, em locais públicos como bares e restaurantes; onde se circula nos espaços interiores e exteriores.

Aqui fica uma sugestão para os ambientes mais exigentes:

Nos vestidos longos, podem-se incluir os "kimonos" e os "caftans", que se adaptam a todos os corpos, com grande conforto e distinção. O "caftan" é para o uso exclusivo de praia e piscina; portanto se ainda não usou por falta de oportunidade, este é o momento!

SAIAS E "SARONGS"

Para variar, esta é a oportunidade em que nos podemos focar na parte debaixo do conjunto; porque nos basta usar um fato-de-banho ou o sutiã do biquini. A saia, longa ou curta, passa a ser o centro das atenções, tornando-se na peça mais distinta.

Fica aqui uma ideia de um conjunto clássico, em que o "animal print" e os florais se complementam:

Para as mais divertidas, sem medo de arriscar, sugiro uma longa saia com acabamento em "froufrou", numa combinação em amarelo luminoso – a cor do ano, e uma alusão à fruta de verão.

O “Sarong” remete aos usos e costumes da Ásia e é uma peça extremamente versátil. Caso tenha um enorme e belíssimo lenço, tire partido dessa peça de verão. Dobrado curto, transforma-se numa saída de praia; atado ao pescoço ou no ombro, vira um vestido que pode ser usado de diferentes maneiras.

Aqui ficam umas dicas para abusar deste acessório, coordenado com outros acessórios e um fato-de-banho:

Há quem prefira vestidos curtos, calções ou macacões. São opções práticas e bem femininas. As cores enérgicas em contraste, intensificam um bonito bronzeado. Os padrões florais e tropicais, são sempre uma boa aposta de verão. Eis algumas ideias:

NEON

O neon voltou em força, neste verão. O segredo está em saber dosear e combinar a intensidade do colorido. Temperar um pouco com preto e branco, equilibra o grau de saturação, até à perfeição.

ACESSÓRIOS

Um dos acessórios mais válidos, é a cesta. Convém pensar com antecedência no que colocar dentro da cesta: um agasalho; uma peça de roupa interior (não vá o fato-de-banho não secar) e o protetor solar. O segundo acessório mais importante – o calçado. Poderão ser umas simples sandálias; umas lonas; uns chinelos com estilo; mas NUNCA saltos altos. Lembre-se que há que ser prática, sem ter de passar pelo vexame de enterrar os saltos na relva.

Depois, há que ter em consideração outro tipo de acessórios que dão outro colorido e destaque à ocasião: os cintos; os óculos de sol; os chapéus de palha; os lenços no cabelo e a bijuteria com cariz náutico ou estival. A peça mais prática são os brincos, mas as pulseiras – e em variadade – são um "must"!

"Cheers"! Um brinde ao verão que nos tráz os dias luminosos... e nos põe mais bonitas!

SENSO GROUP

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

CASA É ONDE COZINHAMOS

Se estivesse apenas à procura de um local onde guardar as suas coisas, a procura seria fácil... mas você precisa de mais do que apenas quatro paredes e um telhado. Precisa de um local para ler, para brincar e para cozinhar. Um local onde possa relaxar. Um local para criar memórias. Um local a que possa, orgulhosamente, chamar de casa.

Quando estiver pronto para comprar ou vender, eu estarei aqui, pronto para o ajudar na procura da casa dos seus sonhos, pronto para conseguir o valor mais elevado para a sua casa, e acima de tudo, pronto para o ajudar a criar memórias...

COLOQUE A SUA CASA À VENDA POR APENAS 1%

Aplicam-se termos e condições.

JOEL MARTINS
REAL ESTATE AGENT
English / Français / Português / Español

416-660-2999
joel@joelmartinsrealty.ca
joelmartinsrealty.ca

NEW WORLD

Epilepsia

segundo a Medicina Tradicional Chinesa

A definição de uma crise de Epilepsia é uma ativação sincronizada de uma grande população de neurónios anormalmente excitados.

Do ponto de vista alopático, o influxo nervoso corresponde a um potencial de ação que resulta de um movimento de iões e potássio que passam através da membrana do neurónio.

O potencial de ação abre um canal iónico de cálcio fazendo penetrar esse cálcio desde o líquido intracelular até ao neurónio, promovendo o fenómeno de exocitose e consequentemente a libertação de vesículas sinápticas que contêm os neurotransmissores. Existem alguns canais iónicos que deixam passar o cálcio, outros que deixam passar o sódio, etc. Para que possam passar estes iões é necessário que haja neurotransmissores específicos que cheguem ao nível dos recetores dando ordem de abertura. Quando um neurotransmissor específico de um canal iónico se abre, existem iões ao nível da fenda sináptica que irão penetrar. Em função dos canais iónicos que são abertos haverá sódio, cloro ou cálcio que penetra, dependendo do neurotransmissor. Caso sejam os canais iónicos de cloro que se abrem, isso provocará uma hiperpolarização inibindo a transmissão. No caso de serem os canais iónicos de sódio ou cálcio que se abrem, provocará uma despolarização.

Fotografia: Direitos Reservados

Quando se fala em despolarização, fala-se em excitação, ou seja, existem cargas positivas e negativas de um lado e de outro da membrana de um neurónio, que apresentam diferenças ao nível do potencial da membrana ou do potencial de repouso, sendo estas diferenças de potencial de neurónio sempre inferiores a 70 mini-volts. Se este valor subir estamos perante uma despolarização, se descer trata-se de uma hiperpolarização.

A hiperpolarização inibe bloqueando o influxo nervoso ao que se chama uma PPSI – Potencial Pós Sináptico Inibidor – e a despolarização excita promovendo o influxo nervoso ao que se chama PPSE – Potencial Pós Sináptico Excitador. A despolarização acontece devido à penetração do sódio ou do cálcio no líquido intracelular.

O mais importante é perceber que existem neurotransmissores que inibem e que excitam. Os que inibem permitem a penetração de cloro e os que excitam permitem a penetração de cálcio ou de sódio.

Em suma, todo o problema reside ao nível do glutamano que não é absorvido, pois uma vez que termina de abrir o canal do cálcio, pode penetrar noutro neurónio provocando a despolarização, sinal de excitação, e em seguida esse glutamano deveria ser absorvido ao neurónio que o produziu, promovendo assim a normalidade.

Percebeu-se que nos casos de epilepsia o glutamano não é absorvido ficando em permanência onde chega promovendo uma excitação e uma despolarização permanente. Essa excitação permanente dos neurónios promove uma rede epileptogénica inicial anormalmente excitada, sendo o ponto de partida para a crise de epilepsia.

Este problema existe há milhares de anos, e os cientistas de Medicina Energética identificavam o problema como sendo um estado de afluxo.

Em primeiro lugar, a rutura do sistema baço/estômago com hipo funcionamento do baço. O Yang do baço não funciona, a humidade não pode ser metabolizada, gerando mucosidades frio, de seguida mucosidades calor e por fim mucosidades fogo. Deixando evoluir este padrão, existe o risco das mucosidades fogo atingirem a região cefálica dado que, ao nível de um ponto específico do estômago (40E), não se conseguem metabolizar as mucosidades deixando-as atingir um vaso concreto do estômago (Luo longitudinal) que irá ascender ao topo da cabeça, penetrando no cérebro e atingindo a região temporal cócleo-vestibular, passando a um estado crónico permanente.

Uma vez que o cérebro é atingido pelas mucosidades fogo, passa a existir duplo fogo, tendo em conta que o cérebro é Jing e este é a quinta-essência, ou seja, pureza, yang, fogo, passando a existir mucosidades fogo junto com fogo natural do Jing. Este duplo fogo faz com que o cérebro seja anormalmente excitável promovendo a potencialização a longo prazo e tornando todos os neurónios híper excitados permanentemente, ou seja, de forma crónica e desencadeando as crises de epilepsia.

Existem as crises de epilepsia generalizadas e as que atingem apenas uma parte do cérebro. Quando esse fenómeno acontece, atinge a região temporal devido às mucosidades fogo atingirem a região cócleo-vestibular.

Em Medicina Energética este fenómeno corresponde ao vento interno, correspondendo este por sua vez ao fogo em excesso, ou seja, libertação do fogo de forma brutal e intensa o que desencadeia vento fogo interno. Esse fogo interno pode indicar plenitude fogo no sistema rim/coração ou plenitude fogo no sistema rim/fígado.

No primeiro caso, indica rutura do eixo Shao Yin. O rim encontra-se em estado de deficiência perdendo a sua ação de inibição sobre o fogo coração, passando a existir um vento fogo em plenitude atingindo a cabeça e provocando um terceiro fogo que será o fogo Jing, o fogo das mucosidades fogo e o vento fogo do coração podendo provocar a crise de epilepsia.

As causas que levam a este desequilíbrio são problemas psicoafectivos, excesso de cansaço, esgotamento, medos e por vezes uma alimentação descontrolada.

No segundo caso, dá-se a libertação do fogo do fígado atingindo o cérebro e atingindo o canto interno do olho. Neste caso, as causas são tensões emocionais, excesso de trabalho, excesso sexual, contrariedades, cólera.

A epilepsia divide-se em três tipos, sendo a mais grave a crise generalizada em que o paciente passa de um estado normal a pálido, cai e perde os sentidos contraindo todos os músculos do corpo, podendo mesmo entrar em coma.

Outro tipo é por ausência, ou seja, o paciente encontra-se normal e de repente fica estático, durante alguns segundos, com suspensão de consciência e em simultâneo com abalos e tremores involuntários que o fazem cair.

Por último, existe a crise parcial por descargas híper sincronizadas que colocam o paciente em estado de excitação podendo desencadear perda de consciência.

Percebe-se que estas acontecem ao nível do lobo temporal deixando o paciente a olhar fixamente no vazio durante alguns segundos. Quando retoma os sentidos encontra-se em estado de sonolência e de confusão.

As pessoas que têm crises parciais e que tentam explicar o que se passou, apresentam modificações de humor, memória, perceção e até mesmo alucinações.

Os doentes são aconselhados a não ingerir álcool para prevenir o fogo do fígado, a evitar o cansaço para preservar a energia dos rins. Recomenda-se igualmente que evitem discotecas para refrear a excitação neural através das luzes de cor que excitam o fígado.

Deverá iniciar-se o tratamento tratando a potencialização a longo prazo, ou seja, o baço/estômago o que corresponde à rede epileptogénica inicial. Em seguida, deve tonificar-se o rim, Yin, o fogo do fígado e o fogo do coração e tratar a mente.

É, portanto, de extrema importância, tratar este problema de saúde, de forma a minimizar os impactos das crises no organismo, assim como diminuir a frequência das mesmas. Desta forma, o paciente poderá... sorrir com saúde!

Fontes: *Minha Vida, Epilepsia.pt e Instituto Van Nghi*

Helena Rodrigues
Especialista de Oncologiaem Medicina Chinesa

Ei, defensores da teoria da Terra plana, parem com isso! Eu provei que vocês estão errados há mais de 500 anos, quando comandei uma frota de navios que percorreu uma rota ao redor do globo. A terra é redonda, fim da história.

Infelizmente, a maior parte da viagem foi um pouco entediante - eu estava com saudades de Portugal e ficar preso num navio, dia e noite com as mesmas 50 pessoas pode irritar os seus nervos.

Hoje, vocês, crianças, podem andar de bicicleta e clicar numa aplicação do vosso telefone para ter acesso a uma rádio em português, 24 horas por dia, em qualquer lugar do mundo. Se ao menos eu tivesse a CamõesRadio.com para me fazer companhia em 1519...

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

Camõesradio.com

Descarregar na App Store

DISPONÍVEL NO Google Play

COMERCIAL • INDUSTRIAL • RESIDENCIAL

AJF Forming LIMITED

A AJF Forming deseja um bom verão
a toda a comunidade, clientes, familiares e amigos

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

Anorexia Nervosa

Fotografia: Direitos Reservados

A anorexia nervosa é um dos distúrbios alimentares mais preocupantes das sociedades modernas. Muitas são as pessoas, principalmente jovens, que se encontram neste estado lastimável.

Anorexia nervosa

A anorexia é um dos males dos tempos modernos. Pouco tempo antes da chegada do Verão, altura em que os corpos estão mais a nu, é comum vermos as adolescentes, e não só, a entrarem em dietas loucas, sem quaisquer condições razoáveis de alimentação, em prol de um corpo magro e esbelto, exactamente como o da modelo da capa da revista da semana passada. Perante tamanho cenário o sentimento é deveras preocupante!

A verdade é que muitas jovens vivem obcecadas com o culto do corpo. Não comem corretamente, olham-se ao espelho e acham-se gordas, quando a única imagem que o espelho reproduz é um conjunto de ossos salientes, já sem qualquer massa para os suster.

A derradeira necessidade de ter um corpo com as medidas de sonho faz com que as 'meninas' de hoje em dia procurem, a todo o custo, ter uma imagem idêntica às das modelos e manequins.

Só há bem pouco tempo se começou a falar de anorexia. Todavia, esta necessidade de fazer jejum não é um acontecimento do presente, ainda que actualmente seja movido em prol de factores totalmente distintos dos de até então.

Já na Idade Média o jejum era comum, e ainda hoje é uma prática perfeitamente normal em muitas religiões ou sociedades. Porém, nunca foi visto com bons olhos, e era mesmo considerado como uma doença. É essa doença que prolifera cada vez mais nas sociedades modernas, mas com outros valores e objectivos: o culto do magro.

Ser-se magra parece ser um objectivo a atingir a todo o custo por inúmeras jovens portuguesas. Deixam praticamente de comer, andam fracas, não lhes agrada nunca a sua forma física, ainda que a mesma revele um corpo extremamente magro e pouco harmonioso, segundo os padrões normais da estética. Engordar é para estas jovens a morte!

Não consomem calorias nenhumas, recorrem a laxantes, diuréticos ou a fórmulas que cortam a vontade de comer. Tudo para não engordarem, embora o seu corpo já esteja exageradamente magro.

Sinais da anorexia

A pessoa anorética vive completamente obcecada pela gordura. Mesmo que use o tamanho mais pequeno da loja, ela vai sempre achar que está gorda. Lógico que posteriormente, e perante a inexistência de alimentos adequados para o funcionamento do corpo, é normal que comecem a surgir outros problemas como é o caso da anemia.

A solução, caso a pessoa não se mentalize que de facto não está gorda, é levá-la a um especialista ou psicólogo. Porém, e numa fase mais grave, interná-la para recuperar energias é mesmo uma opção a considerar.

Se houver necessidade de a jovem ser internada, e acredite que esta situação é bastante frequente, a paciente terá que passar por uma reabilitação do próprio organismo, ser medicada para ganhar novamente energias, e passar por uma terapia rigorosa do foro psicológico, descobrindo e percebendo as causas das duas atitudes. É importante que a jovem tenha noção do mal que fez ao seu próprio corpo. Todas as dietas têm regras, e nenhuma delas deve ultrapassar certos e determinados limites.

Tão importante como voltar a ter um corpo harmonioso e dotado de forças é conseguir reacender novamente a auto estima. A pessoa anoréctica tem uma auto estima muito baixa, e quanto mais este género de doença avançar mais difícil vai ser recuperá-la no futuro. Por isso, o apoio de todas as pessoas é demasiadamente importante para ser ignorado.

Convém estar sempre atenta a pequenas atitudes das suas filhas, pois este género de praga ataca principalmente na adolescência, fase em que as jovens vivem fascinadas com os corpos esculturais que as revistas e televisões mostram. Se notar que ela não anda a comer bem, vive constantemente a falar que está gorda, quando o seu peso é mais que o indicado, sente uma certa repulsa das pessoas mais 'fortes', e que está a perder peso a olhos vistos, o melhor que tem a fazer é ter uma conversa com ela.

Atenção que ela pode fingir que come, mas deitar a comida fora ou dá-la, por exemplo, ao cão. Além do mais, se ela lhe diz que come e se emagrece bastante, isso é mais do que um sinal evidente de que algo está errado.

Esteja atenta, pois a anorexia nervosa pode vir a trazer consequências graves para a saúde do ser humano, em particular da sua filha, ou mesmo a sua, caso siga por uma concepção idêntica à que anteriormente descrevemos!

Raquel Couto

Fotografia: Direitos Reservados

Como funciona a Hipnoterapia

Se quer fazer hipnoterapia, mas tem dúvidas sobre o que é ou o que envolve, então está a ler o texto certo. Caso queira mudar. Emagrecer. Parar de Fumar. Gerir melhor a ansiedade. Adquirir hábitos saudáveis. Ultrapassar medos. A hipnoterapia trabalha estas áreas com eficácia.

Hipnoterapia, uma palavra composta

Já reparou na palavra "hipno-terapia" e como esta integra uma combinação de duas palavras "Hipno + Therapia".

Em que é que consiste a hipnoterapia?
A hipnoterapia consiste num método terapêutico natural que utiliza a hipnose clínica de uma forma integrativa, destacando-se entre as psicoterapias, a terapia cognitivo Comportamental, a Psicanálise, a PNL, e outras.

O transe que experimentamos na nossa rotina

Podemos dizer que a hipnose consiste num estado de foco e de atenção em que entramos naturalmente várias vezes ao dia.

Já lhe aconteceu em algum momento do seu dia estar tão atento a algo que se dissocia da realidade exterior? Por exemplo, quando vê um filme, lê um livro ou mesmo quando está a conduzir na sua rotina, esse é um estado de transe. Assim sendo, o foco nos nossos pensamentos é elevado. Por outras palavras, o nosso inconsciente responsabiliza-se pelos comportamentos já automatizados. Assim, é ativado o "piloto automático".

Como se processa o transe?

Hipnoterapia é uma técnica que instala sugestões positivas na sua mente inconsciente para estimular mudanças positivas. O hipnoterapeuta usa técnicas de relaxamento. Acima de tudo, o objetivo é ajudar o cliente a alcançar um estado em que a parte consciente de sua mente está relaxada. Logo, desacelera e a parte subconsciente fica mais permeável à sugestão.

Neste estado de transe hipnótico, a mente fica mais recetiva e permeável. Por isso o trabalho terapêutico feito para alcançar as mudanças desejadas no pensamento, atitudes e comportamentos tem resultados mais rápidos e eficazes.

O poder da sugestão ajuda a estimular a mudança que procura e a torná-la realidade.

Prepare-se, pois vai ficar surpreendido com o poder da sua mente!

Isabel Rebelo
Psicóloga e Hipnoterapeuta

Agosto
Horóscopo

Agosto é um mês de verão muito importante. Dias longos e temperaturas altas, que são muito comuns neste período, afetam todas as pessoas quer elas queiram ou não. O trabalho não será provavelmente muito gratificante. O facto é que horóscopo para agosto de 2021 diz que vai ser muito difícil manter a atenção.

Este mês será crucial especialmente para o signo de Virgem e Balança. Esses indivíduos estarão ansiosos pela chegada do outono, que muitas vezes pode ser semelhante à chegada do Ano Novo. Eles se prepararão para mudanças em todos os aspetos da vida e isso vai lhes dar um enorme poder mental; eles estarão criativos e à procura de progresso. Por outro lado, outros signos aproveitarão bastante os últimos dias de verão, mas alguns relutarão em voltar do trabalho, forçando-os a refletir sobre si mesmos devido à influência de Marte. Eles irão procurar novas oportunidades para serem promovidos. No entanto, nem todos serão capazes de tirar proveito do que surgir.

Os seus pensamentos vão vaguear por muitas direções. Vai querer desfrutar dos meses de férias sem se preocupar com os outros. Mas tem de se lembrar do seu lugar. As estrelas não estão numa posição estável e até mesmo o menor erro pode ser contraproducente. Em agosto tenha cuidado.

Planetas em agosto de 2021

O Sol em Leão
Este período vai dar-lhe uma grande quantidade de poder creativo e capacidades de liderança. Não será um problema para si ter de assumir mais responsabilidades, ser um líder ou dar ordens. Sentir-se-á muito bem nesta posição e os outros vão vê-lo da mesma forma. Também poderá sentir uma necessidade de riqueza, tanto material como espiritual. Em todo o caso, tudo isto vai conduzi-lo para a frente, de encontro aos seus sonhos.

Vénus em Virgem
Este período irá tornar os seus sentidos aguçados, especialmente quando se trata de tomada de decisão. A capacidade de saber o que é bonito e valioso e o que é impagável e medonho pode ser muito útil. Será muito gentil e educado com o seu parceiro, por isso provavelmente não haverá problemas no seu relacionamento.

Mercúrio em Leão
Neste período, não terá problemas nos relacionamentos. Sendo afetado por Mercúrio, você torna-se muito leal e não sentirá nenhuma necessidade de falar sobre alguém atrás de suas costas. Além disso, será popular socialmente graças às suas capacidades oratórias e de entretenimento. Também será bem-sucedido no campo das finanças e negócios.

Marte em Virgem
Durante este período, é certamente conveniente colocar a sua energia no trabalho uma vez que os seus sentimentos estão adormecidos. Questões relacionadas com os relacionamentos podem parecer ridículas e desinteressantes. O seu trabalho vai realmente preenche-lo, embora se alguém tentar inibir o seu desempenho ou que o coloca sob pressão, você pode tornar-se muito crítico e exigente.

AQUÁRIO
Pensar não significa saber. Deve realmente lembrar-se disto. Iniciar uma luta, se a sua informação não está verificada ou substanciada, não é a melhor ideia. Pode fazer ricochete. Dê um passo atrás. O seu tempo para brilhar chegará. Não é para admirar que não esteja a prestar atenção ao que está a acontecer à sua volta. Está apaixonada. Mas deve abrir os seus olhos antes que os outros vejam que podem brincar consigo.

CAPRICÓRNIO
Deve aprender com os seus erros e nunca exercer em demasia, os seus esforços podem revelar-se fúteis. Só estaria a perder a sua energia. É melhor abrir os seus olhos e avaliar a situação de todos os ângulos, quer valha ou não a pena o esforço. As estrelas desejam o melhor, principalmente para aqueles que estão solteiros. O seu caminho está aberto e existe uma ótima oportunidade para finalmente conhecer a pessoa certa, portanto abra os seus olhos para que a pessoa não lhe passe entre os dedos.

SAGITÁRIO
Por vezes quer desistir de tudo e fugir. O ritmo da vida parece insuportável e perante o stress pode não ver outro caminho. Mas tudo pode ser resolvido com tranquilidade, só necessita de relaxar. Descanse e resolva os seus pensamentos. Os membros da sua família talvez não entendam o seu estilo de vida e tentarão falar consigo para evitá-lo. Não fique chateada, sabe que eles lhe querem bem.

ESCORPIÃO
O facto de por vezes não saber tudo é afinal um traço humano e não há nada de errado em pedir conselhos ao seu amigo ou aconselhador profissional. Esta pessoa irá finalmente conseguir trazer paz à sua alma, a qual lhe tem faltado durante tanto tempo. Neste período está muito sensível. Graças a isto estará vulnerável, mas por outro lado irá experienciar momentos íntimos com o seu amado muito mais intensamente. Tire o máximo partido disso.

BALANÇA
As estrelas não estão inclinadas para si em demasia. Terá de escolher as suas palavras com muito cuidado, estará a mover-se em gelo muito fino. Pode chatear outras pessoas se elas interpretarem os seus pensamentos da forma errada. A rotina não atrairá a sua atenção por muito tempo. Tente ser criativo e exiba-se um pouco. Talvez o seu patrão repare e lhe tenha apreço.

VIRGEM
A crença irá ajudá-lo nos momentos difíceis. Acredite no futuro, aguarde com expetativa pelo que virá. Planeie uma viajem ou umas férias. Tente resolver os problemas presentes assim que possível, para que exista paz novamente e para que tenha mais tempo livre. Não se irá aperceber até ser demasiado tarde sobre o que deveria ter feito de diferente. Infelizmente agora não pode repará-lo, mas, pelo menos, pode aprender com o seu erro no futuro.

LEÃO
Os problemas irão evitá-lo. Se a sua relação enfraqueceu ultimamente, irá finalmente ter a oportunidade para melhorar. Sinta-se livre para desfrutar de uma experiência de jantar. Pode dar-se ao luxo disso de tempos em tempos. Esta não é a forma correta. Não deixe que as obrigações o sobrecarreguem, irá perder inúmeros factos importantes.

CARANGUEJO
Tenha cuidado com a sua linguagem, mesmo quando está a falar com amigos e somente a fazer piadas: nunca se sabe quem o está a ouvir. Desta forma pode evitar futuros problemas.
Não se comprometa em nada que não tenha significado. É uma perda de tempo e energia.
Está cheio de piadas e espalha uma energia positive à sua volta.

GÉMEOS
Não viva na sua imaginação. Preste mais atenção à realidade e realmente abra os seus olhos. Descobrirá que aquilo que deseja está mesmo à sua frente, simplesmente ainda não reparou e agora pode ser demasiado tarde. Seja um ouvinte paciente. Alguém perto de si pode estar com problemas e precisará da sua ajuda.

TOURO
A perda das certezas na vida é sempre um evento desagradável. Não entre em pânico nem fique deprimido. Está rodeado por pessoas que ficarão a seu lado e ajudá-lo-ão nas suas necessidades. Valorize-as e deixe que elas saibam o quanto as aprecia. Não defenda tão fortemente as suas opiniões apesar das dúvidas. Irão gozar consigo. Passe algum tempo na sua casa.

CARNEIRO
Durante este mês, também estará na melhor condição física ao longo do ano, por isso não hesite em aproveitar todos os momentos livres para praticar desporto ou outras atividades, tais como jardinagem ou caminhadas, por exemplo. Sendo Carneiro proativo e inquieto, muitos já estarão a pensar no que o outono trará.

PEIXES
Os seus amigos provavelmente não sentirão falta do seu olhar distante e ligeiro sorriso na sua casa. Não confie cegamente em ninguém. Apenas um momento de descuido é suficiente para lhe causar problemas. Tenha cuidado perto dos seus amigos. Um traidor caminha entre eles. Com esta pessoa tem de lidar sozinha. Mostre-lhes que não é boa ideia fazerem piadas inapropriadas sobre si.

Picanha
Marinada na grelha

À picanha grelhada adicionámos diversos sabores conjugados numa marinada fresca e aromática. Sirva com cuscuz, pimento grelhado e acompanhe com guacamole. Um prato equilibrado e muito saboroso que toda a família vai adorar!

SERVE 6 PESSOAS
TEMPO DE PREPARAÇÃO: 70 MINUTOS
DIFICULDADE: MÉDIA

INGREDIENTES

- 2 c. sopa de açúcar mascavado escuro
- 1 c. sopa de mostarda Dijon
- 2 c. sopa de molho de soja
- 2 c. sopa de vinagre balsâmico
- 2 c. sopa de azeite
- 3 dentes de alho
- alecrim fresco qb
- 1 kg de picanha (limpa)
- 2 pimentos amarelos
- 2 pimentos vermelhos
- 3 dl de água
- 1 c. sopa de sal
- 2 tiras da casca limão
- 350 g de cuscuz
- 8 c. sopa de guacamole

PREPARAÇÃO

1. Misture o açúcar com a mostarda, o molho de soja, o vinagre, o azeite, os dentes de alho esmagados e cerca de uma colher de sopa de folhas de alecrim (reserve algum), finamente picadas.
2. Coloque a mistura num saco de plástico, introduza a carne e misture bem. Retire o ar ao saco e deixe marinar no frigorífico, de um dia para o outro.
3. Aqueça o grelhador ou uma chapa e asse os pimentos.
4. Escorra bem a carne e coloque-a também na grelha, deixando selar de todos os lados em lume forte.
5. Reduza um pouco o calor e cozinhe 10 a 12 minutos de cada lado, pincelando frequentemente com a marinada. Vá virando também os pimentos para que grelhem de todos os lados.
6. Ferva a água com o sal e as tiras de casca de limão e deite-a sobre os cuscuz. Mexa com um garfo, tape com película aderente e deixe hidratar.
7. Tempere a carne de ambos os lados com uma colher de chá de sal e deixe repousar durante 10 minutos. Limpe os pimentos de peles e sementes e corte-os em tiras.
8. Solte os cuscuz com um garfo e, por cima, disponha os pimentos. Sirva com a carne cortada em fatias finas e acompanhe com o guacamole.
9. Polvilhe com o restante alecrim.

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