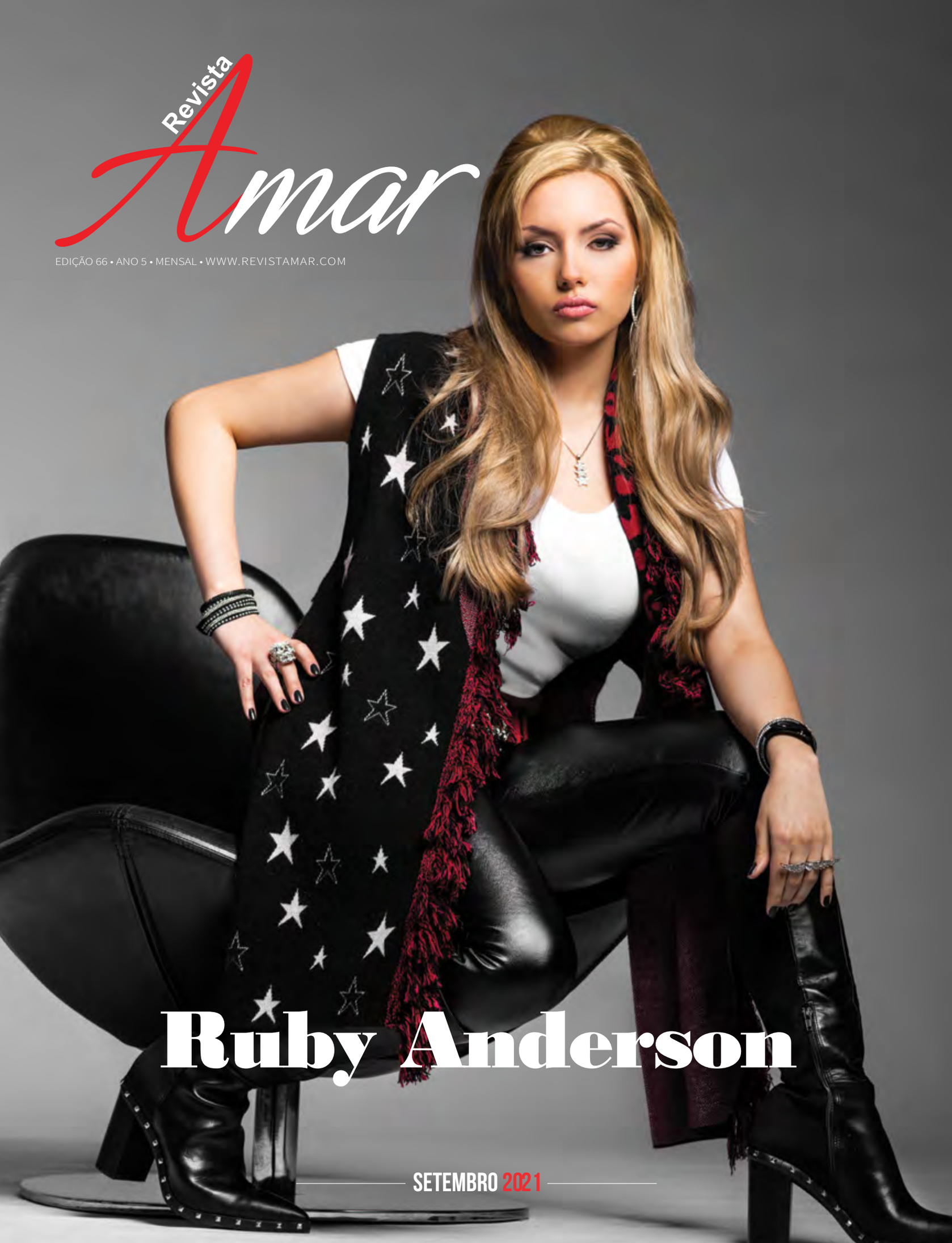

Revista
Amar
EDIÇÃO 66 • ANO 5 • MENSAL • WWW.REVISTAMAR.COM
Ruby Anderson
SETEMBRO 2021

LiUNA!
Local 506

www.local506.ca

LABOUR DAY CELEBRATES IN SOLIDARITY WORKERS' ECONOMICAL AND SOCIAL ACHIEVEMENTS

HAPPY LABOUR DAY

From about 140 founding Members, LiUNA Local 506 has extended to its' current Membership of more than 9,000. Our Members are resilient and versatile, branching out in different fields representing a wide range of workers across Ontario, from many sectors of the Construction Industry, Manufacturing, Waste Management, Power Sector, Exhibit and Display to Hospitality.

In the 50's and 60's new immigrants arrived from Italy and in the 60's and 70's an influx of immigrants from Portugal, the 80's and 90's brought immigrants from Poland, Africa and South America, all proudly under the banner of Local 506, creating one of the most multicultural Unions in North America.

Gone but not forgotten are the first generations of Members from Ireland and Scotland. While keeping an eye on the future, Local 506 has not forgotten our past!

EXECUTIVE BOARD

CARMEN PRINCIPATO
BUSINESS MANAGER

TONY DO VALE
SECRETARY-TREASURER

ROLY BERNARDINI
PRESIDENT

LUIS PIMENTEL
VICE-PRESIDENT

SAVERIO REPOLE
RECORDING-SECRETARY

PETER GLAZE
EXECUTIVE BOARD MEMBER

JACK EUSTAQUIO
EXECUTIVE BOARD MEMBER

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

C.C.W.U.

LABOUR DAY

O Executivo da CCWU
Canadian Construction Workers Union
deseja a todos os seus membros e Comunidade Portuguesa
um Feliz Dia do Trabalhador!

Canadian Construction Workers Union

Proud representative of the hard working men and women in the Canadian Construction Industry

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

1170 SHEPPARD AVENUE WEST, UNIT 42 - NORTH YORK, ONTARIO - M3K 2A3
TELEPHONE: 416.762.1010 . FAX: 416.762.1012

Ficha Técnica

Direção
Carmo Monteiro
Manuel DaCosta

Edição Gráfica
Carlos Monteiro

Marketing
Carmo Monteiro
MDC Media Group

Fotografia
Carmo Monteiro

Colaboradores
Carlos Cruchinho
Joana Leal
José Carreira
Laurentino Esteves
Manuela Marujo
Maria João Rafael
Raquel Couto
Telma Pinguelo

Participação Especial
Alexandra Tavares-Teles
José Pedro Ferreira
Meghan Benfeito
Mário Trindade
Sara Dias Oliveira

Agradecimentos
Jornal de Notícias
MDC Music
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

Setembro 2021

6 Reabertura do PCCM
O Centro Cultural Português de Mississauga (CCPM) reabriu no passado dia 14 de agosto e a Revista Amar marcou presença.

14 Terra do bacalhau
Manuela Marujo leva-nos numa viagem pela Terra Nova e Labrador, uma província canadiana do Atlântico com grandes ligações com Portugal e à diáspora portuguesa no Canadá.

28 Fleurs de Villes
Maria João Rafael, na sua crónica habitual de moda e styling, fala-nos sobre este evento que se realiza anualmente na cidade de Toronto.

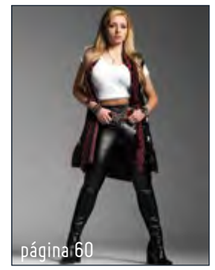
48 Mário Trindade
Carlos Cruchinho esteve à conversa com este atleta paraolímpico português, numa entrevista focada na possibilidade de dar visibilidade ao desporto adaptado em Portugal.

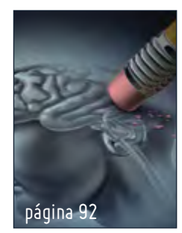
60 Ruby Anderson
Este mês estivemos à conversa com uma das estrelas mais promissoras da MDC Music. Fique a conhecer esta jovem luso-nativa-canadiana que promete dar nas vistas muito em breve.

85 Ana Margarida de Carvalho
Fique a conhecer um pouco melhor esta escritora e jornalista portuguesa.

90 Ensino de Português no Canadá
José Pedro Ferreira fala-nos sobre o ensino da língua portuguesa em 2021-202, na qualidade de coordenador do Ensino de Português no Canadá.

92 #MesMundialAlzheimer Cuidar do Cuidador
José Carreira aborda a temática das doenças mentais, que não afetam apenas a pessoa que está doente, mas todas aquelas ao seu redor.





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

QUE TAL É A SUA TELEVISÃO?

CAMÕESTV WINTV

24 horas por dia, 7 dias por semana.

Ligue e peça o canal WIN TV
Bell Bell Fibe 659 | 1-866-797-8686
Rogers Cable 672 | 1-888-764-3771
IGNITE TV 880

Subscreva hoje! CAMOESTV.com

Reabertura do CCPM...

Segura e animada!

O Centro Cultural Português de Mississauga (CCPM) reabriu no passado dia 14 de agosto. Esta casa habituada a ter um calendário preenchido, esteve como todas as outras entidades associativas encerrada durante 18 meses, devido à pandemia. O CCPM contou com a presença de 200 pessoas, capacidade limitada segundo as normas de segurança impostas pelo governo.

A noite foi de grandes emoções, pois a direção perdeu, em menos de um ano, o seu presidente Tony de Sousa – cargo agora assumido por Jorge Mouselo -, e também dois diretores, José Medeiros e Tibério Correia.

Em declarações à Revista Amar, o atual presidente, Jorge Mouselo, confessou que a decisão de reabrir com o elenco escolhido foi tudo menos fácil e demorado, todavia "criado com muito amor" e que o apoio da sua direção foi crucial, deixando-lhe o seu agradecimento. Sobre a implementação das regras e regulamentos de higiene e segurança impostos pelo governo disse que foram duas semanas de trabalho árduo e para que nada falhasse, recorreu a amigos e inspetores da Câmara de Mississauga. E de facto, os convivas puderam constatar que nenhum regulamento foi ignorado, começando pela chegada, onde eram recebidos por dois membros da direção com o questionário que já faz parte das nossas vidas, mediram a temperatura, chamaram à atenção para o uso das máscaras obrigatório (em todas as circunstâncias), exceto na mesa onde iam ficar acomodados, onde encontraram garrafas de desinfetante das mãos. As garrafas também estavam noutros pontos, como nas entradas e no bar.

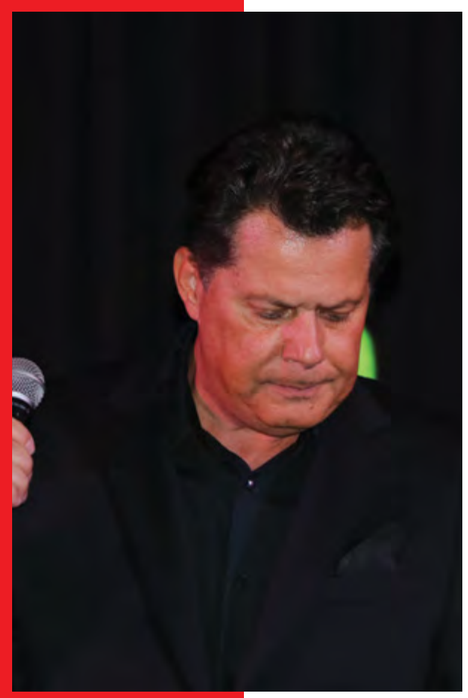
O programa musical estava dividido em dois grupos. Os primeiros a subir ao palco foram os fadistas Manuel Silva, Clara Santos e Teresa Santos, acompanhados pelos músicos Hernâni Raposo, na guitara portuguesa e Valdemar Mejdubi, na guitara. O segundo grupo, mais diversificado, contou com Henrique Cipriano que cantou e encantou com o seu habitual reportório dividido entre canções e anedotas, Carlos Janeiro, vocalista da banda Sagres, Duo Som Luso e Nelz.

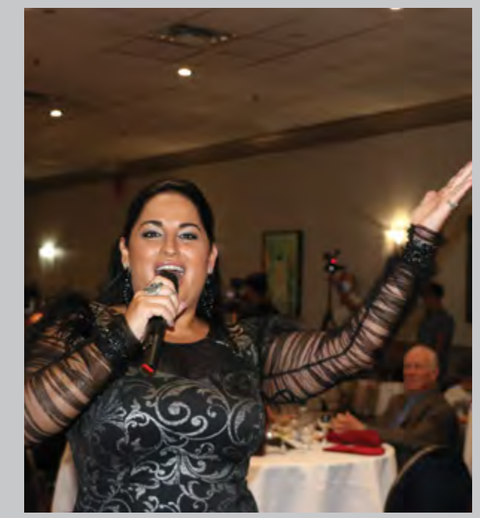
Questionado sobre futuros eventos, o presidente do CCPM afirmou que há planos, incluindo para a Gala Anual em homenagem a Amália Rodrigues, contudo mantem-se cauteloso e prefere esperar pelas decisões governamentais que possam surgir nas próximas semanas, antes de os anunciar.

O Centro Cultural Português de Mississauga provou que se pode confraternizar e celebrar a portugalidade com segurança e responsabilidade coletiva, como a nossa equipa teve oportunidade de testemunhar e registar.

Carmo Monteiro

FOTOGRAFIA © CARMO MONTEIRO





SENSO GROUP

WASTE MANAGEMENT

- MINI BINS
- ROLL-OFF BINS
- FRONT END SERVICE
- ASSOCIATIONS

BAEUMLER APPROVED · HomeStars · OWMA ONTARIO WASTE MANAGEMENT ASSOCIATION · ContractorCheck Health and Safety Compliance for Contractors

www.sensogroup.ca
facebook.com/sensowaste
@sensowastemanagement

150 Rockcliffe Court, Toronto
416-762-5555

SENSO GROUP

HAPPY LABOUR DAY

BUILDING SUPPLIES
416-658-8300

EQUIPMENT & RENTALS
416-658-1316

www.sensogroup.ca
150 Rockcliffe Court, Toronto

SENSO GROUP **EXPRESS DELIVERY**

SENSO 2 GUARANTEED Hours EXPRESS

EMAIL: express@sensogroup.ca CALL: 647-294-4906

Vai aparecer mais um
Galo de Barcelos em Toronto

Créditos: Direitos Reservados

Em outubro de 2018, foi inaugurado o Galo de Barcelos, à entrada da Associação Migrante de Barcelos em Toronto, no 2079 da Dufferin St. Foi com enorme gosto que participei nesse evento com o meu colega Nuno Miller - na altura animávamos o programa "Raízes do Nosso Povo" na Camões Radio.

Recordo vivamente a conversa que ocorreu precisamente junto ao Galo (já inaugurado) entre o Senhor Cônsul (à data o Dr. Rui Gomes), o presidente da Associação, Vitor Santos e eu próprio, em que o Cônsul-Geral aludiu que seria interessente ter um Galo destes na Dundas St. durante a semana do Portugal!

Pois bem, tudo tem um início e parece que foi esta a deixa para o começo de um projeto inédito, arrojado e a meu ver impactante!

Esforços foram feitos e com a boa vontade de todos foi possível dar início ao novo Galo de Barcelos, desde logo, o Consulado de Portugal, a Câmara Municipal do Toronto, através da sua vice-presidente e vereadora Ana Bailão, a Little Portugal on Dundas (BIA), pela mão da sua presidente Anabela Taborda e naturalmente a Associação Migrante de Barcelos, pelo seu presidente, Vitor Santos.

Segundo julgo saber, o Município de Barcelos terá sido interpelado para doar mais um Galo para Toronto. Desta vez, em branco para que pudesse ser pintado por artistas locais deste lado de Atlântico.

Aberto o concurso, inscreveram-se 35 participantes, entre estes, 8 de origem portuguesa. Dirão, "tão poucos"?! É o que é...

Formado um júri (na maioria de membros de origem portuguesa), segundo apurei, a escolha foi difícil, tantas e variadas foram as propostas!

Assim sendo, no próximo das 25 de setembro, o Galo vencedor, pintado pela jovem mulher artista, Julia Prajza será apresentado oficialmente ao público no Parquete na Dundas e Lakeview em Toronto, onde poderá ser visto por milhares de pessoas, incluindo muitos portugueses e luso-canadianos numa das principais artérias desta cidade multicultural, onde estou certo, este símbolo do artesanato português já é conhecido como símbolo de Portugal.

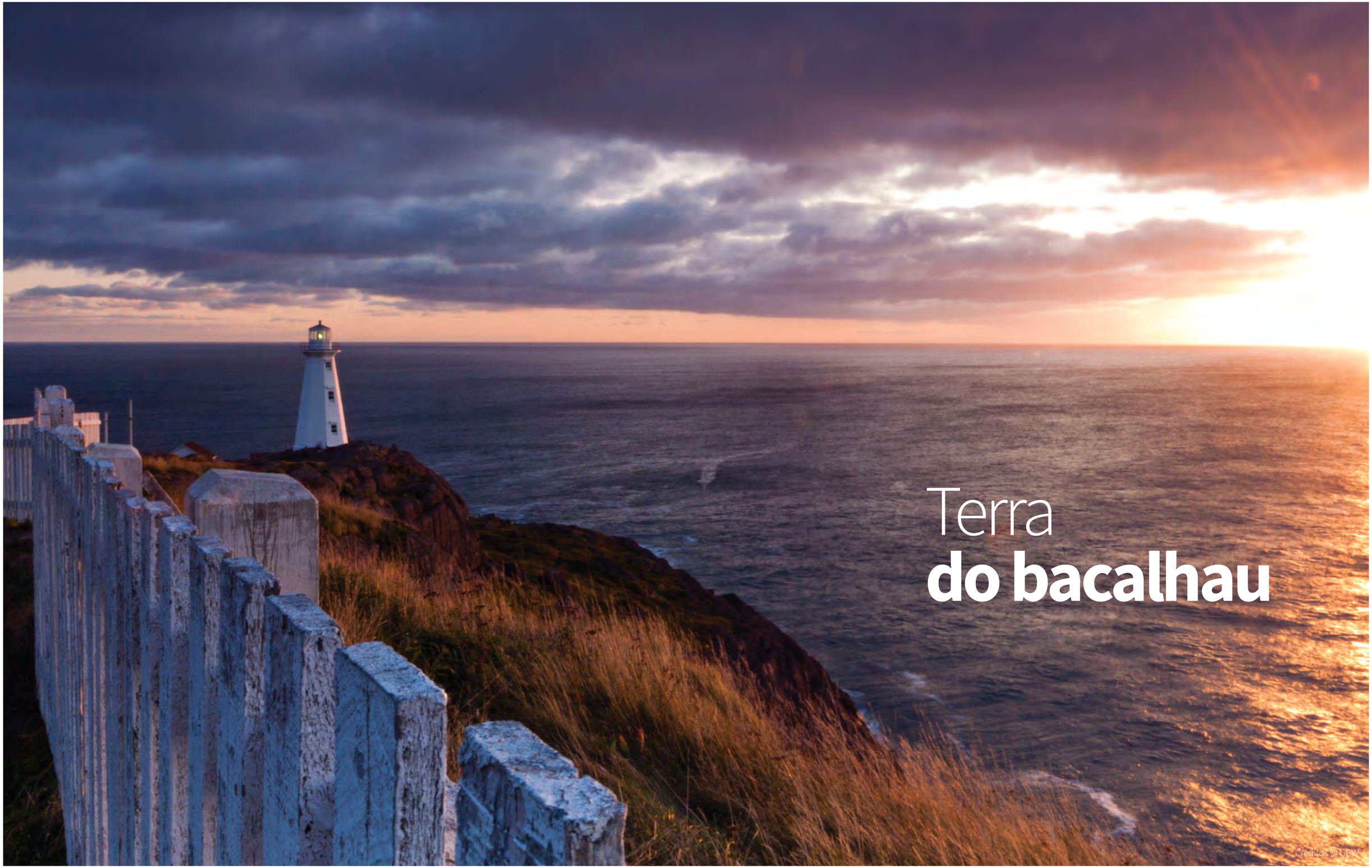
Sei que houveram alguns "reparos" sobre as cores do Galo!

Se as entidades envolvidas quisessem um Galo "original" de Barcelos, tinham duas opções, roubar o que esta na Associação ou pedir um já pintado, muito arranjadinho, ao município de Barcelos, mas essa não foi a ideia e bem digo eu!

O projeto ganhou mais relevância ao convocar os artistas locais para pintar e interpretarem o Galo à sua maneira. No meu entender, isso foi conseguido. Todos conhecemos a Lenda do Galo de Barcelos e esta é de uma riqueza e simbolismo únicos...

Resta-me agradecer profundamente a todo os envolvidos e manifestar o meu contentamento por em breve termos nesta cidade mais um símbolo a afirmar a nossa presença, assim como a nossa portugalidade. Objetivo esse também conseguido!

Laurentino Esteves



Terra do bacalhau

Créditos © GGW

A Terra Nova e Labrador, província atlântica do Canadá, ocuparam um enorme papel no meu imaginário infantil e, tenho a certeza, no de muitas gerações de portugueses - era a terra do bacalhau.

É provável que as primeiras imagens que eu tenha visto do Canadá fossem do porto de St. John's onde a tripulação da "frota branca" desembarcava tendo icebergues como pano de fundo. A longa travessia do Atlântico era uma grande aventura, registada nos jornais portugueses. Guardo, na memória, imagens dos pequenos "dories" balançando no mar de vagas altas rodeados de um nevoeiro intenso. Ouvia falar da coragem dos bacalhoeiros que, de tão longe, nos faziam chegar esse peixe abundante que era preciso carregar para o navio, ser escalado e salgado para, no regresso, ser consumido em Portugal.

Porto de St. John's
Créditos © Manuela Marujo

Porto de St. John's
Créditos © Manuela Marujo

S. John's é a cidade mais antiga da América do Norte, e o seu nome vem de São João Baptista por ter sido o explorador italiano Giovanni Caboto (John Cabot) a chegar às margens da Terra Nova, em 24 de junho de 1497.

Um lugar de visita obrigatória é a colina onde fica a Cabot Tower, construída em 1897, para comemorar os 400 anos da fundação da colónia, em 1997. A vista panorâmica desse ponto elevado da cidade dá-nos de imediato uma boa perspetiva do porto e da paisagem circundante.

Para quem, como eu, estudou as viagens dos portugueses pelo mundo, aprende na escola que se atribuem os nomes dados a essas paragens aos irmãos açorianos - antes da chegada de Cabot - João Vaz Corte-Real, Terra Nova (1472), João Fernandes Corte-Real, Labrador (1492).

St. Jonh's, a capital da província, é uma cidade com muitas colinas e as ruas da zona mais antiga, com as casas de madeira coloridas, encantam-nos, especialmente as da rua Holloway, a que se dá o nome de "Jellybean Row"!

Mais abaixo fica o porto, que se situa numa enseada protegida por grandes rochedos. Voltamos a subir a rua para apreciar os vários lugares de interesse turístico como a Catedral Anglicana, a Catedral Católica, o Museu Provincial da Terra Nova e Labrador ("The Rooms"), e a Galeria de Arte. Não se pode deixar de subir ainda um pouco mais até Signal Hill National Site, onde Marconi conseguiu, em 1901, o primeiro sinal de comunicação transatlântica. As vistas deslumbrantes de qualquer destes lugares para a costa recortada, primeiro com as casas e, depois, com os barcos a passar são merecedoras de todas as caminhadas.

Cemitério de Portugal Cove
Créditos © Manuela Marujo

Cabot's Tower
Créditos © Manuela Marujo

Casas coloridas
Créditos © Manuela Marujo

Porto de St. John's
Créditos © Manuela Marujo

Estátua de Gaspar Corte-Real
Créditos © Manuela Marujo

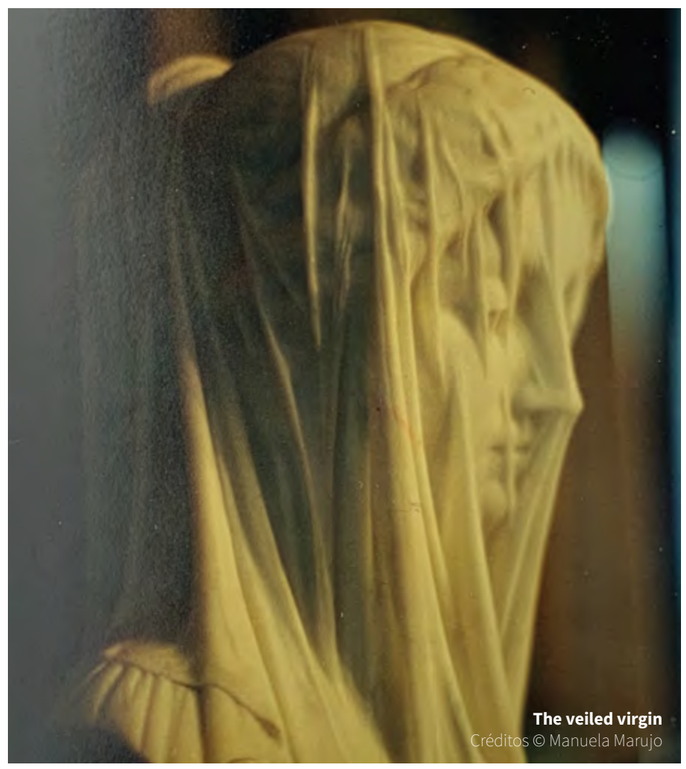
Abundância de marisco
Créditos © Manuela Marujo

Largo das Catedrais
Créditos © Manuela Marujo

Portugal Cove
Créditos © Manuela Marujo

Baleias na costa
Créditos © Manuela Marujo

Cape Spear
Créditos © Manuela Marujo



The veiled virgin
Créditos © Manuela Marujo

Graças a uma amiga, natural de St. John's, entrei no Convento das "Presentation Sisters" (ordem de freiras católicas irlandesas) onde, em salas ricamente mobiladas, pude admirar duas peças de arte extraordinárias: uma escultura em mármore de Carrara do artista italiano Giovanni Strazza (1818-1875), intitulada "The Veiled Virgin", deveras comovente por ser tão perfeita e parecer real; a outra, uma caixa de música em carvalho, de cerca de um metro de altura, com discos metálicos dentados, cuja complicada engrenagem, uma vez acionada, gera sons celestiais.

Para melhor apreciar a beleza dessa grande ilha Terra Nova é preciso sair da cidade. Cape Spear, o ponto mais oriental da América do Norte, faz parte obrigatória do itinerário. Os portugueses chamaram a este local Cabo da Esperança, que se tornou "Cap d'Espoir" em francês e, finalmente, "Cape Spear". Lá, um farol de 1835 é agora um pequeno museu. O moderno farol, no alto dum rochedo, orienta os navios, avisa-os do perigo de icebergues na costa, alerta sobre a proximidade das baleias, etc.

Apanhar um barco na aldeia piscatória Bay Bulls e tentar avistar baleias que passam naquela parte do Atlântico faz parte da experiência. Ver surgir a cabeça e um pedaço da cauda de dois daqueles animais magníficos trouxe-me lágrimas aos olhos. Também é singular ver milhares de papagaios-do-mar nos rochedos que lhes servem de abrigo.

A curiosidade levou-me a Portugal's Cove, uma das pequenas enseadas povoadas na costa, todas com poucos habitantes, que vivem da lida do mar: pesca da lagosta, bacalhau e outros peixes. Avista-se Conception Bay (Baía da Conceição), nome que lhe foi atribuído por Gaspar Corte-Real que ali chegou no dia 8 de dezembro de 1500.

Não consegui ir a Gros Morne National Park, com fiordes, desfiladeiros e cascatas - a mais conhecida atração turística da Terra Nova e Labrador. Estou com muita vontade de voltar para conhecer o parque e visitar a ilha do Fogo cujo nome lhe foi dado pelos exploradores e tripulação de pesca portugueses no início do século XVI, visitar a cidade e o porto e ficar instalada na sua estalagem.

Manuela Marujo
Professora Emérita da Universidade de Toronto

Há um novo feriado no Canadá:

Dia Nacional da Verdade e Reconciliação

O Canadá decidiu dar mais um passo em frente no caminho do reconhecimento da história e direitos das Primeiras Nações. Depois das descobertas ao longo deste ano de inúmeros restos mortais de crianças sepultadas nas escolas residenciais, o governo quer mostrar que está comprometido com a missão de reconciliação com os seus povos pioneiros e com a garantia de que a história trágica e o legado contínuo das escolas residenciais nunca sejam esquecidos.

O governo do Canadá escolheu agora proclamar o dia 30 de setembro como um feriado nacional mandatório, o qual batizou de "National Day for Truth and Reconciliation".

Créditos: Direitos Reservados

Esta data já era assinalada, desde 2013, como o "Orange Shirt Day", um movimento para incentivar o diálogo sobre a realidade vivida nas escolas residenciais. A iniciativa começou com o objetivo de relembrar uma sobrevivente das escolas residenciais, Phyllis Webstad. Na altura com seis anos, Webstad escolheu uma t-shirt laranja para o seu primeiro dia de aulas. A cor vibrante refletia o seu sentimento de entusiasmo ao ir para uma nova escola. No entanto, quando ela chegou à Escola Residencial St. Joseph's Mission, nos arredores de Williams Lake, em British Columbia, as suas emoções rapidamente mudaram de alegria para medo, quando a sua t-shirt lhe foi retirada. A peça de roupa representava um pedaço de casa, um pedaço do seu coração e da vida que ela conhecia. Esta foi a primeira de muitas atrocidades e traumas que Phyllis experienciou durante o seu percurso naquela instituição, em que as crianças foram vítimas de uma verdadeira lavagem cerebral que envolveu a negação das suas culturas e raízes para assimilarem os costumes e idiomas impostos pela escola. Esta transformação chegou mesmo ao ponto de obrigar as crianças a mudar de nome. Além disso, há inúmeros relatos de casos de abuso sexual e mais tratos que, frequentemente, levaram à morte. As Primeiras Nações do Canadá têm um passado traumático marcado por abuso, genocídio, assimilação forçada de uma identidade que nunca foi a deles e muitos outros atentados à sua integridade física, mental, cultural e dos direitos humanos mais básicos.

Phyllis Webstad tem partilhado a sua história com apresentações por todo o país.
Créditos: Direitos Reservados

A data 30 de setembro foi escolhida para este movimento por ser a época do ano em que as crianças indígenas eram retiradas das suas famílias e obrigadas a frequentar escolas residenciais. Em junho deste ano, o governo federal quis que este dia assumisse uma relevância maior e por isso aprovou uma legislação para a data como feriado nacional oficial, em que as atividades do país param para um dia de folga e reflexão. Este torna-se assim um feriado remunerado para trabalhadores regulamentados pelo governo federal nos setores público e privado e deixará de ser considerado um dia útil. A proposta já tinha sido feita em 2015 pela Comissão de Verdade e Reconciliação do Canadá que, sob a Ação 80, apelou ao governo federal, em colaboração com os povos aborígines, para estabelecer um feriado oficial para "homenagear os sobreviventes, as suas famílias e comunidades, e garantir que a comemoração pública da história e do legado das escolas residenciais permaneça uma componente vital do processo de reconciliação". A implementação deste feriado representa por isso uma resposta do Canadá à Declaração das Nações Unidas sobre os Direitos dos Povos Indígenas e ao Inquérito Nacional sobre os Pedidos de Justiça de Mulheres e Meninas Indígenas desaparecidas e assassinadas, outra problemática trazida para discussão ao longo de muitos anos.

A t-shirt laranja é um símbolo icónico do dia 30 de Setembro desde 2013.
Créditos: Direitos Reservados

Lembro que, este ano, o governo anunciou também que os cidadãos destas comunidades poderão agora resgatar os seus nomes verdadeiros em documentos de identificação oficiais e ainda que vão passar a estar incluídos no juramento da cerimónia de obtenção de cidadania assim como nos manuais informativos para os recém-chegados ao país. Assistimos assim, este ano, a alguns dos primeiros passos no ainda longo caminho de cura das feridas abertas na vida destes povos. É importante reconhecer que existem ainda inúmeras questões a ser abordadas junto destas comunidades que continuam a ficar de fora ou a ver as suas preocupações desprezadas pelos planos de desenvolvimento do país.

Este mês encorajamos todos os membros da comunidade a homenagear o Dia Nacional da Verdade e Reconciliação, seja através de momentos de reflexão pessoal, atividades de educação e consciencialização, debatendo o tema com as vossas famílias e amigos ou participando no antigo costume de vestir uma t-shirt laranja.

Telma Pinguelo
MDC Media Group

FLEURS DE VILLES

ROSÉ

um passeio colorido pela Bloor e Yorkville

As portas do elegante bairro de Yorkville, abriram-se pelo quarto ano, para receber o evento único no seu género, Fleurs de Villes ROSÉ que combina o talento dos melhores floristas da cidade, viveiros locais, estilistas de moda, que partilham a paixão comum pela arte floral, apoiados pelos parceiros com cariz comunitário; e fizeram assim nascer estas esculturas vivas, ao nível do melhor que se faz no mundo.

Maria João Rafael
Consultora de Imagem
Fotografia: Maria João Rafael e Fleurs de Villes

Detalhes da célebre porta rosa, da extinta loja Pink. Trabalho da autoria de @hanaflorals, promovido pelo Toronto Botanical Garden.

O evento que percorre cidades como New York, Seatle, Montreal, Costa Mesa; esteve e estará igualmente presente este ano e no próximo no Reino Unido, na Austrália e na África do Sul. Fleurs de Villes, é por isso mesmo, as Flores das Cidades que correm o mundo; em instalações artísticas únicas de flores frescas aliadas ao talento local de cada cidade por onde passa, convidando os transeuntes a descobrir 35 obras de arte ao longo de um itenerário que surpreendem em esculturas mais inesperadas; como manequins, portas e entradas de edifícios, viaturas, baloiços, montras e muito mais!

E porquê ROSÉ? O Rosa simboliza ternura, tranquilidade, alegria e vontade de viver. Para além de ser um dos tons mais gloriosos no mundo floral. Por essa razão, as fundadoras deste movimento, Karen Marshall e Tina Barkley, elegeram o tema ROSA para se aliarem à causa do Cancro da Mama, apoiando este ano o Breast Cancer Society of Canada, bem como a Breast Cancer Research Foundation, fundada por Evelyn H. Lauder, em 1993; nora da legendária rainha da cosmética, Estee Lauder.

Através do apoio de grandes parceiros e marcas; uma porção da receita das vendas de flores nos quiosques presentes no itenerário, das doações diretas do público; será aplicada na pesquisa, diagnóstico, tratamento e prevenção desta doença, que tanto afeta as mulheres no mundo inteiro.

À entrada do Centro Comercial de Yorkville Village, encontrava-se uma das instalações mais impressionantes de toda a exposição! Patrocionada pela mais recente exposição de multimedia em Toronto – Beyond Monet, The Immersive Experience– e executada por Fleuristes de Maison, esta escultura de flores naturais, trouxe por momentos, a obra do pintor – que era também a sua jovem mulher, Camille, de novo à vida.

"A Guerreira", foi o tema do manequim que representou The Breast Cancer Research Foundation. Situado bem no centro do edifício da Manulife, na Bloor West; esta obra foi da autoria de Pocket of Posies Floral Design e Tplus3 Designs. Todos os que combateram e combatem a doença são verdadeiros guerreiros; o que torna este manequim uma verdadeira inspiração.

Ainda no interior do Manulife Centre, junto ao Bloor Market, encontrava-se este manequim, de rara beleza. Realizado pelos floristas da @topjoezel e @vogueweddingsanddecor, os detalhes artísticos foram feitos ao pormenor. A título de curiosidade, só o entrançar do vestido levou a completar para cima de uma semana. Um trabalho de mestre!

Este elegante manequim, passeando o seu patudo, foi da autoria dos floristas da Elegant Bouquet.

Os detalhes são de verdadeiro luxo.

"The White Rose" é o tributo a Sophie School, pela mão de @vogueweddingsanddecor, com o patrocínio do Consulado Alemão. Sophie e o seu irmão Hans insurgiram-se contra o regime de Hitler, através de um grupo da Resistência denominado "White Rose", e pagaram a ousadia com as próprias vidas. Sophie tinha 21 anos qundo foi executada. Esta obra de arte é revestida com cerca de 40.000 sementes de girassol. As rosas brancas aos pés simbolizam o espírito de justiça e liberdade desta jovem. Esta é uma história inesquecível de coragem que encontramos neste trilho de beleza. Sophie teria celebrado 100 anos este ano.

Este belissímo manequim afro, da autoria da Fresh Flower Creations, foi patrocinado pelo refrigerante Vyne Botanical; cuja imagem quis combinar a frescura dos citrinos, das flores e ervas que compõem a refrescante bebida, com alguma irreverência.

"London calling".... foi a surpreendente criação da @heavypetalflowershop, patrocinado pela Chum Radio 1045, juntamente com a Virgin Toronto. Posicionada estrategicamente em frente ao edifício The Colonnade, esta cabine telefonica londrina, chamava a atenção dos mais distraídos.

Inesperados nesta luxuriante exposição, são os veículos!
Desta vez, a explosão de flores no dorso de uma bicicleta, deu grande colorido a este recanto de Yorkville. A autoria é da Urban Jungle Cambridge.

A carrinha Citroën vintage há muito que é uma atração e ponto de encontro para os apreciadores de café. O "Jached Coffee" foi soberbamente engalanado pelos Fleuristes de Maison.

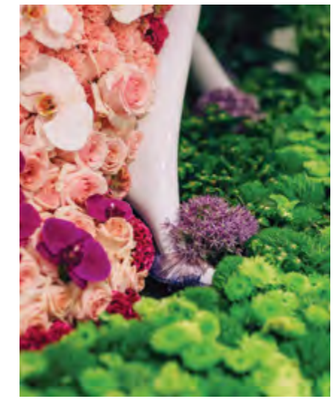
A icónica carrinha VW representou a Aperol e espalhou alegria no Patio Di Eataly, na Bloor Street West. O trabalho esteve a cargo da @monalisaflorists, que tão bem captou o espírito do verão!

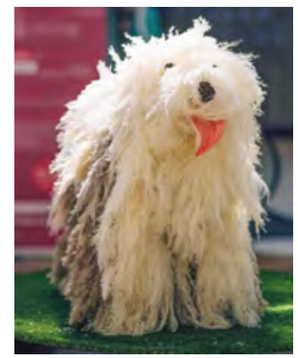
No centro da Yorkville Avenue, completamente inesperado, apareceu este manequim essencial e extraordinário, no topo de um edifício. Num estratégico olhar sobre quem passa, este manequim de grande exuberância, da autoria da @flowers_by_kata, roubava exclamações a quem passava.

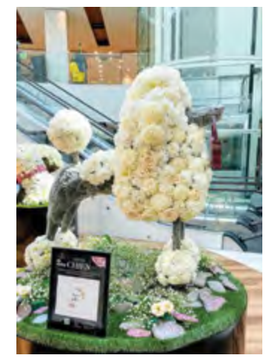
Da mesma forma, surpreendia este manequim na Cumberland, à entrada de Yorkville Lane, sentado acima da multidão. Da autoria de Oudalova Events & Design.

Um segundo manequim patrocinado pelo The Breast Cancer Research Foundation, numa explosão de vários tons de rosa, em pose de raínha, ficou à responsabilidade dos floristas da Vogue Weddings & Decor.

Dentro do Manulife Centre, situado estrategicamente ao lado do LCBO, estava sentado num banco de jardim este manequim apadrinhado pela Crawford Rosé, e executado pela Olivia Garden Inc. A leveza dos tons rosa e a riqueza dos pormenores; por exemplo, o detalhe do pom-pom do chinelo, fazem deste manequim ser fora de série.







Em Yorkville Village, os apaixonados por cães, adorariam ter visto uma exposição canina, feita unicamente de flores naturais. Aqui ficam alguns espécimes de quatro patas, elaborados por Flowers By Balbina; Urban Jungle Cambridge e That Greeny Flower Inc. E Cumberland Flower Shop.

O ambiente nas ruas da àrea e no exterior das lojas aderentes; como o edifício Manulife Centre; a Pussateri´s; Aritzia; Bruno Cuccinelli, Eataly, entre outros; era convidativo e de grande beleza. Há que ressalvar que cada evento Fleurs de Villes ROSÉ difere de cidade para cidade. Caso tenha perdido a oportunidade de se passear na Baixa de Toronto, ainda vai a tempo de se deliciar com o próximo evento do género, que acontecerá já de 24 de setembro a 3 de outubro, em Niagara Falls, Canadá. Não perca este verdadeiro espectáculo!

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

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

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

Camõesradio.com

Descarregar na App Store

DISPONÍVEL NO Google Play

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

Meghan Benfeito
may say goodbye to the Olympic Games

Meaghan Benfeito and Caeli McKay placed a respectful 4th place at the Tokyo 2020 Olympic Games, missing the podium by mere hundredths of a point in the 10-metre synchronized diving competition. They competed together in the Olympics for the first time, the duo finished by mere points away from achieving the bronze medal. Meaghan recently sat down with Revista Amar and spoke of her inspiration stemmed from both Emilie Heymans and Alexandre Despatie, and told Miléno she started diving at the age of 7 years old. Today, she feels thrilled inspiring the new generation of divers - despite all the personal sacrifices to become an Olympian, she would do everything over again. The 32 year old Portuguese Canadian, born in Quebec, that participated in her 4th Olympic Games, hasn't made any commitments towards Paris 2024 - "I'm approaching an age where I'm considered too old to be competitively diving" - although she hasn't ruled out retirement just yet and is looking forward to a life after diving which includes working with children and her sisters.

Créditos © Meghan Benfeito

Créditos © Meghan Benfeito

Revista Amar: When did you start diving and why did you choose this specific sport?

Meaghan Benfeito: I started diving when I was 7, in 1996. I started with swimming lessons and after every swimming practice, the coaches would always bring us to the diving boards, and they would give us just like five minutes to jump around. I saw Emilie Heymans and Alexandre Despatie on TV and I told my parents I would like to be like them. At the age of 7, they put me in diving, without any other questions and haven't looked back since.

RA: How do you define yourself as an athlete and how do you keep your focus?

MB: I'm very hard-headed and when I have a goal in mind I do everything in my power to reach it. Lately in the last couple of years I kind of noticed that I'm very resilient, so whatever is thrown at me I kind of always try to overcome it. It's something that I am very proud of. It's just fun to see how things turn out as you grow in your career. I'm someone that is very determined also to make my goals come true.

RA: Did you ever feel discriminated against in sports because of your gender?

MB: I have never felt that way at all. In diving, especially in Canada, it's usually the women that win a lot of medals and I was proud to be part of that team. Obviously, I see it in other sports, but we are very lucky in diving that we are just equal as the men. The only thing that is the different is that the men do more dives than us, but I'm really ok with that (laughs). I know it's an ongoing battle, but I never felt that in diving, especially in Canada, the women medal more frequently, it creates good competition with the men, pushing one another.

RA: On a sports level, would you say that women are more tough to each other than men?

MB: I think it depends on the sport (laughs). I think we look at each other as rivals more than friends but again I think I am in a sport that whatever country you are from we are literally a huge family. We talk to all our rivals, the Chinese divers are usually the best and whenever I'm on the tower, they have conversations with us, obviously they don't speak fluent English but just being able to have that conversation and relationship I think it makes it a lot easier. But again, there is no rival in diving.

RA: The Games were postponed because of the pandemic. How were the last two years?

MB: I will try not to cry but they have been extremely difficult...to losing to my grandmothers, the fire [in my Montreal apartment], the pandemic, my synchro partner's injury, I feel there's been a bunch of things thrown at me. As I said earlier, being resilient is what I really learned from all this is that whatever happens I have a goal I am going to do everything to make sure it comes true and the goal this time was to make the Tokyo Olympics and I made sure that happened. But I had my ups and downs, I've cried and laughed a lot, but I don't think I would change anything because I'm happy, satisfied and I'm proud of myself for pushing through.

RA: How does it feel to be so close to the podium and not win a medal?

MB: It hurts, it's heartbreaking, especially when I've won two in the last two Olympics. We were 4th at not even half a point which is absolutely nothing in diving, but I think the last two years have made me appreciate life a lot more and not focus so much on results. If you asked me this before the pandemic I would have said "I'm completely broken, sad, disappointed" but with everything that's happened, you kind of notice that life can just be taken away from you quickly and it can change from one day to another. That made me realize that it is not necessarily the medals that count but more your journey through that. Even though we were 4th, my synchro partner was injured, and we could have possibly not been at the Olympics at all. So going there, pushing through, and fighting until the end, 4th place is more than we could have asked for.

RA: You competed in the Olympics for the first time this year with a new diving partner. Do you think you needed more time to practice with her?

MB: I think everything happens for a reason. But she was at the Olympics, she pushed through. Did we need more time? Obviously, we will take all the time that we can, but we did everything in our power to make sure that we were ready for the event. But I'm very satisfied with how we finished.

RA: What do you learn from one event to the next one?

MB: I learned that you had to have fun and not focus on the results. I went from Beijing to focusing on the results and obviously not getting them and then being super disappointed. Then going into London and appreciating being there and then you came out with a medal and then we kind noticed the more you have fun and the more you enjoy what you are doing that's really when the results come to you. One dive at the time, that's what I did in Rio, and it worked extremely well, achieving two medals. As soon as I got to Tokyo, I started enjoying everything, there were rules that we had to follow because of the pandemic but I had fun. The team was awesome, seeing people in person once again from various countries and the key to success was really to have fun.

RA: What kind of sacrifices have you made to be an athlete at this level?

MB: The biggest one that I can think of is, I sacrificed school. After High School I went 100% into diving. I'm not someone that likes to do things halfway. So with the fact that we were travelling every two, three weeks I wasn't able to just focus on school and diving, I didn't want to have bad grades so I put my focus into diving - to achieve my personal best. Obviously missing family things - big Portuguese family always has big Portuguese parties, family gatherings -, especially in the last two years with the pandemic. I haven't seen my grandfather in over a year and a half, I wasn't allowed to do stuff because of all the rules that I had, going to training, my family we haven't hugged them in so long. I think those are sacrifices that people don't always realize, but athletes this is what they go through. But I would sacrifice everything again if I had to go through another cycle. It's part of being an athlete, it's part of trying to be the best in the world. But it's hard, you don't have a social life, you can't go out, you can't drink, you can't eat junk food, you always want to be on top of the podium, but I'm really grateful to be back and I can't wait to hug my grandfather.

RA: Do you feel that you can be an inspiration for the next generation?

MB: I think so. My goal was competing and winning medals, but I felt so satisfied when the little kids came up to me and told me that I am their idol, they look up to me or that they want to be like me. In the last couple of days I've gotten a lot of messages like that and it warms my heart because I started diving watching the older ones and being on the same team as them, having them helping me through my career was really fun so if I am able to give back to the younger generation, well, then my job is done. I love to inspire and help kids, it's not because I am an Olympic medalist that I am not going to talk to them. I think it's very important that they know that they have someone they can rely on.

RA: We recognize you have Portuguese heritage. Where is your family originally from in Portugal and how has the Portuguese background influenced you?

MB: My family is from the Azores, S. Miguel, my grandparents, all four of them came here when they were quite young. They brought all the culture with them. My dad's parents had a grocery store so they were pretty popular back then. But it's fun to have two countries support you, it's absolutely amazing and I am very grateful for that. But I am super Portuguese, everybody in the diving world knows that I represent Canada but they know how deeply Portuguese rooted I am. I cheer for the Portuguese athletes, whether it's the soccer teams, or track and field athletes whom I've shared a close bond with, two countries are always better than one. It's a small community but very loud. I went there three times and the last time back in 2018, I went to watch the Red Bull Cliff Diving, but when I go there it kind of feels like home, the people are so nice, I am often recognized which is weird since I don't live there and I can't wait to go back, it's nice to be around people that actually care.

RA: What does the future hold for you? Will you compete in the next Olympics?

MB: I am not going make any promises about 2024, I know a lot of people would say it's only three years away and not four, but it's a little too far for me. I'm approaching an age where I'm considered old to be competitively diving, I'm not certain on any retirement plans, it left a bittersweet taste finishing 4th and 13th in Beijing, maybe you'll see me in another event, if I do retire, my immediate goal would be to work in a daycare with my sisters and the eventual plan is to open a daycare center of our own. As I mentioned earlier, our Portuguese heritage is about culture and large families, I have a lot of little cousins, I'm used to being around children and my sisters are already educators, having a family-run daycare is my next goal.

RA: Do you want to have a family of your own one day? Any final comments from your perspective?

MB: I do want to be a mom, I don't know when, we shall see, it might be in the plan when I decide to retire, hopefully it will be in the future. I do want to thank everyone for their love and support and for everyone to know, that the louder that you cheer for athletes, the more success they will accomplish. Having a strong support system enables me to achieve my personal best, the love that I feel makes me want to dive better and give back to everyone who has supported me throughout my career. So thank you everyone!

Joana Leal
MDC Media Group

Créditos © Meghan Benfeito

Happy Labour Day!

Benefit Plan Administrators Limited is a financial services company dedicated to providing leading-edge professional administrative, custodial, consulting and trust management services for our clients, today and into the future.

BPA Customer Service | Accountability | Innovation

bpagroup.com

COMERCIAL • INDUSTRIAL • RESIDENCIAL

AJF Forming LIMITED

A AJF Forming LTD deseja a todos os seus clientes, familiares e amigos e à comunidade portuguesa um Feliz Dia do Trabalhador!

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

Mário Trindade

Atleta Paraolímpico Português

Mário Trindade, nas suas próprias palavras. Nasceu a 25 de maio de 1975, em Vila Real. Com o mote, se soubessem o jeitinho que tenho para contar histórias...

Créditos © Mário Trindade

Créditos © Direitos Reservados

Créditos © Mário Trindade

Revista Amar: Quem é o Mário Trindade?

Mário Trindade: Considero-me um cidadão comum, com um gosto forte em competir, superar os meus limites, de estar sempre disponível para ajudar, humilde, respeito todas as outras pessoas, e acima de tudo, uma pessoa com valores.

RA: Quando é que toda esta aventura começou... Conte-nos um pouco do seu percurso de vida.

MT: Tudo começou, quando fiquei paraplégico e tive que começar a deslocar-me numa cadeira de rodas. E numa saída de casa para o café, passa um senhor de carro por mim, que ao ver-me, pára ao meu lado e me pergunta, *"- olha lá, não queres jogar basquetebol?"* Foi assim que tudo começou, com esta pergunta.

RA: Que recordações tem da sua infância em Vila Real?

MT: Recordo-me de uma infância de muito trabalho e de pouca brincadeira. Os meus pais eram muito humildes, vivíamos da agricultura, quer para o sustento da casa, quer para ganhar algum dinheiro no mercado. E recordo que com apenas 5, 6 anos, já ajudava os meus pais. Perco o meu pai aos 9 anos e houve ainda mais necessidade de ajudar a minha mãe, então antes de ir para a escola, levantava-me às cinco, seis da manhã, dependendo do que houvesse para fazer, lá ia eu para as terras fazer o que havia para fazer, também teria que ir abastecer a banca no mercado, para que a minha mãe, pudesse vender. Era assim todos os dias antes de ir para a escola. No regresso a casa depois da escola, lá ia eu novamente, fazer o que a minha mãe já tinha estipulado, havia sempre muito para fazer, e só depois, já tarde, é que fazia os trabalhos da escola, quando os conseguia fazer.

RA: Aos 19 anos a sua vida sofre um revés. Esse acontecimento vai transformar completamente o seu percurso de vida. Como tentou ultrapassar a situação?

MT: Pode parecer estranho, mas a verdade é que ultrapassei bem. Talvez pela a minha imaturidade, talvez por falta de conhecimento do que me esperava, talvez por não conhecer a gravidade da situação, mas a verdade é só uma, eu sempre vi a cadeira de rodas como uma aliada e não uma inimiga.

RA: Nos momentos de maior desânimo, onde se apoiou para seguir em frente?

MT: Não sou pessoa de me focar na dificuldade, ou no que não correu bem, ou no azar que tive, quando um problema acontece, tento logo encontrar a solução, de como posso resolver, o que é necessário fazer para ultrapassar, para então me focar na resolução. Problemas todos nós temos, e só temos duas opções, prolongar esses mesmos problemas ou tentar encontrar a saída, eu sou mais de reagir logo na procura da saída.

RA: Qual é o segredo para a força e a determinação que o caracterizam?

MT: Se calhar o segredo está na infância que tive, em que todos os dias era chamado ao dever, à pontualidade, ao respeito pelos outros, acima de tudo à responsabilidade.

RA: Quando e como acontece o desporto de alta competição, especialmente o atletismo?

MT: Alta competição foi só mesmo no atletismo, e aconteceu em 2014 em maio na Suíça, quando vou a um meeting, e faço a marca pedida para se entrar para a alta competição.

RA: Antes de direcionar a sua carreira desportiva para o atletismo, que outra modalidade desportiva praticou?

MT: Pratiquei basquetebol em cadeira de rodas durante 10 anos, e os dois últimos representei a seleção nacional.

RA: Quais as principais dificuldades que encontra ainda hoje para praticar desporto adaptado? Existem apoios suficientes?

MT: Uma grande dificuldade que eu ainda encontro e que muito me entristece, é o facto de o desporto adaptado ainda não ser visto como um desporto de alta competição, a verdade é que o é, eu sou atleta de alta competição, mas ainda não é visto por todos como tal. Não somos um país de cultura desportiva, não consumimos desporto, (a não ser futebol), e isso reflete-se nos apoios, aos patrocinadores, que querem um retorno, numa visibilidade. O estado tem apoiado, mas não chega, precisamos de patrocinadores, como qualquer outro desporto.

RA: Em termos pessoais, quais têm sido os seus maiores apoios?

MT: O meu maior apoio é sem dúvida a Teresa, minha esposa e Eduarda Coelha, minha treinadora e amiga.

RA: Que hábitos tem um atleta de alta competição?

MT: Hábitos simples como uma rotina. Com treinos bi-diários, as deslocações para o mesmo, o descanso de extrema importância, para que o corpo possa recuperar adequadamente, para estar à altura do próximo treino, uma alimentação adequada. Há que conciliar todos estes horários e respeitar os mesmos, e isso só se consegue com uma rotina virada para a disciplina. Ter também a capacidade de se adaptar ao imprevisto, pois acontecem, quer seja relacionado com o treino, com o espaço ou mesmo com o surgimento de uma lesão.

Hábitos como, focar só naquilo que realmente posso controlar, entusiasmar-me face à dificuldade, para assim me superar, rever os resultados e tirar ilações dos mesmos, para assim melhorar.

RA: Nas últimas duas décadas, o Mário Trindade tem concretizado imensos sonhos. Medalhas, recordes, participações em Campeonatos da Europa e do Mundo e Jogos Paraolímpicos. Qual o sonho que ainda falta concretizar?

MT: Não tenho nenhum sonho para concretizar, tenho sim objetivos, como estar nos próximos jogos em Paris em 2024, e voltar a ganhar ouro no próximo campeonato da Europa.

RA: Representar a Seleção Nacional é certamente um motivo de orgulho para qualquer atleta, seja em que modalidade for. Como tem sido essa experiência? Como é ser atleta paraolímpico?

MT: Tem sido uma imensa realização pessoal, representar o meu país e todos aqueles que me apoiam e acreditam em mim, é uma satisfação enorme, é um orgulho imenso, algo indescritível.

RA: O que o move?

MT: O gosto pela vida, as dificuldades ultrapassadas, as metas conseguidas, os meus objetivos, as pessoas que amo, o respeito por todos aqueles que acreditam em mim, no meu trabalho, e o esplendor da natureza e toda a sua diversidade.

RA: Quais são os objetivos que faltam ainda conquistar?

MT: Como já mencionei numa das perguntas anteriores, gostava de estar nos próximos jogos em Paris em 2024, e voltar a ganhar ouro no próximo campeão da Europa.

RA: Das seguintes palavras persistência, coragem, resiliência e tenacidade. Qual delas escolheria para definir a sua carreira desportiva?

MT: Persistência é a melhor palavra que define a minha carreira, foram vários os sobressaltos e dificuldades que surgiram e continuam a surgir ao longo da mesma, mas em momento algum pensei em desistir, por mais difíceis que pudessem parecer. Sou persistente e esforçado, focando-me nos meus objetivos, não sou de me deixar abalar facilmente por qualquer crítica ou adversidade.

RA: Costuma dizer que *"o único limite que tenho será quando eu disser, eu não consigo"*. Quando colocar um ponto final na sua carreira desportiva, tenciona num futuro próximo ficar ligado ao atletismo adaptado?

MT: Ainda é prematuro falar sobre o fim da minha carreira, uma vez que ainda tenho intenção de fazer mais umas coisas. Mas não descarto a possibilidade de ficar ligado de alguma forma ao atletismo adaptado, só não sei ainda em que moldes.

Bibliografia consultada: *Sítio oficial - Mário Trindade (mariotrindade.com)*
Contactos: *mariotrindade.com - gomariotrindade@gmail.com*

Carlos Cruchinho
Licenciado no ensino da História e Ciências Sociais

Créditos © Mário Trindade

Créditos © Mário Trindade

FRIBILA FRIO INDUSTRIAL
MUNICÍPIO DE VISEU
MEDICAL plus Produtos Médicos e Hospitalares
js JORGE SILVA CLÍNICA MÉDICA
COMITÉ PARALÍMPICO PORTUGAL
FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO

Neemias Queta:
uma vontade excecional

Neemias Esdras Barbosa Queta
Cargo: basquetebolista
Nascimento: 13/07/1999 (22 anos)
Nacionalidade: Portuguesa (Lisboa)

Nasceu em Lisboa e cresceu na margem sul do Tejo. Fez o primeiro treino de chinelos e com dez anos chegou às camadas jovens do Barreirense. Com 18 ao Benfica. Depois foi à procura do mais assombroso basquetebol do Planeta. Acaba de o encontrar.

Créditos: Direitos Reservados

Em 2017, miúdo magricela de dois metros e 13 centímetros de altura, criado no Vale da Amoreira, bairro desfavorecido da margem sul do Tejo e formado na escola do Barreirense, chega ao Benfica, acompanhado da mãe. O clube grande reparara nele e está interessado em contratá-lo. Ficaria a viver numa residência, com outros atletas, e teria explicações, de forma a não comprometer a escolaridade. A mãe, temendo os perigos da capital, pede que lhe cuidem bem do menino. E é o menino quem, mediante o passo gigante que está prestes a dar, sela o acordo com um pedido: "Tenho aqui um problema com um dente. Gostava que me ajudassem".

A inocência do rapaz está até hoje na memória de Diogo Carreira, ex-internacional e capitão do Benfica, que ocupava, na altura, as funções de team manager. "O Benfica representava uma mudança muito grande para um miúdo criado num bairro problemático, mas ele não pensou em contratos, não pensou em números, e isso impressionou-me." Carreira, também formado no Barreirense, recorda um jogador "muito humilde, muito grande, de uma família modesta", com origens na Guiné.

O primeiro português a ser escolhido num draft da NBA (pelos Sacramento Kings), porta de entrada para o milionário e mais assombroso basquetebol do Planeta, chega ao Benfica com 18 anos. Na estreia com a camisola sénior, logo prova que não se intimida. "Assumiu a picardia com um adversário e mostrou que estava preparado para aquela pressão" conta Carreira.

Joga na equipa Carlos Andrade, ídolo do caloiro. "O Neemias era um rapaz extrovertido, que aliviava o stresse nos balneários com tiradas muito engraçadas."Contava anedotas e, sobretudo, imitava memes que circulavam nas redes sociais. Ficam amigos, mais do que amigos: "Trato a mãe dele por tia, sinto-me seu sobrinho e não há semana que não falemos duas ou três vezes. Ele chama-me cota e eu chamo-lhe feio". Ri. Carlos, o conselheiro, acompanha o processo que leva Neemias ao caminho de um sonho iniciado nos Utah State, a equipa da universidade em que estudou Jornalismo.

Miguel Minhava, outro ex-capitão do Benfica e outro talento despertado no Barreirense, garante: "A certa altura da sua carreira, só mesmo Neemias terá acreditado que podia chegar à NBA". O poste, diz Minhava, "não dá nunca a bola por perdida, vai a todas. A abnegação e a vontade jogam muito a favor dele. É um inconformado, não se deixa estar quieto. Não tem um talento do outro mundo, mas tem uma vontade excecional". Carlos Andrade assegura que o atleta é realista. "Está preparado para o que vier. Quero, queremos, acreditar que vai ficar. Mas se não ficar, sabe que terá abertas as portas dos grandes clubes europeus, de onde pode sempre ir tentando o regresso à NBA." Será esse o objetivo dos próximos quatro anos, caso a Summer League que agora vai disputar (adiou a estreia devido a uma pequena lesão) corra mal. O que não é previsível. Porque, diz Carreira, "é bom no ressalto, nos desarmes de lançamento e ofensivamente, pelo conhecimento que tem do jogo, passa bem e finaliza bem perto do cesto".

Na camisa que vestiu para o draft da NBA, gravou as iniciais da avó, da mãe, do pai. E as do bairro onde cresceu, com o respetivo código postal. Tinha dez anos quando treinou pela primeira vez. Treinou de chinelos de dedo e mesmo assim encantou. Com e sem bola: "É muito simpático. Nada o impede de sorrir. Nem quando perdia o dente deixava de abrir um sorriso", realça o amigo Carlos Andrade.

Alexandra Tavares-Teles
NM

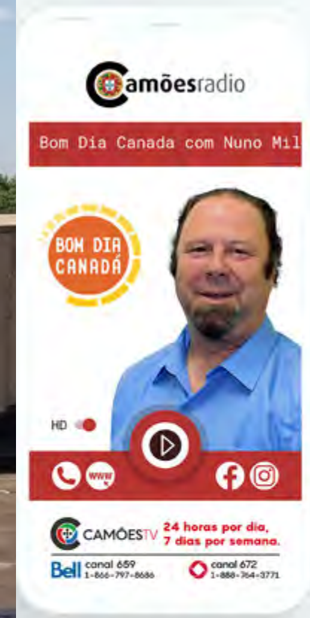
Happy Labour Day 2021

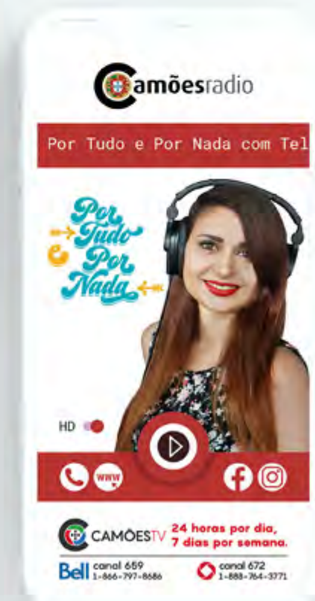
On this Labour Day we salute all of our employees for your hard work and we celebrate you for helping build our nation.

Viana SINCE 1984
ROOFING & SHEETMETAL LTD

ROOFING SOLUTIONS YOU CAN TRUST

vianaroofing.com





Faça download da nossa aplicação

Google Play

App Store

O futuro da rádio

Programação em português, 24 horas por dia

Ruby Anderson

"...não deixes que alguém te diga "não acho que vás conseguir" e te derrube. Sê resiliente! Procura as tuas oportunidades, tenta sempre alcançar as estrelas e sonha sempre. Devemos avaliar as críticas, mas não deixar que elas te consomem. Respeita-te e aceita-te!

Ruby Anderson, nasceu a 29 de abril de 2004 em Cambridge, Ontário. A filha mais nova de Nancy e Isaac Anderson, foi criada numa quinta "que tinha feno, porcos, galinhas, vacas... até cabras" com os pais, a irmã Jenna e os avós.

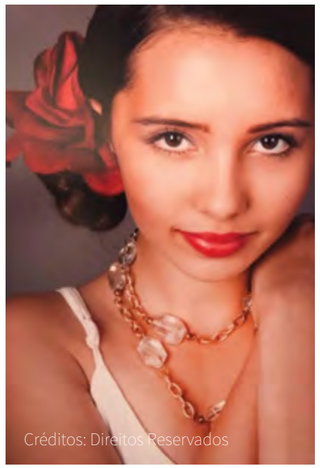
A luso-nativa-canadiana cresceu com as tradições e gastronomia portuguesa.

Com apenas 4 anos, as singularidades da sua voz despertaram a atenção dos seus pais e desde cedo descobriu que tinha um dom especial para as Artes Cénicas, mas foi a música que prevaleceu.

Ruby, chega até nós como uma "velha alma" num corpo jovem com uma voz sensual, porém original, combinando com seu som Gótico-Americana. Cantar tornou-se a sua paixão e um verdadeiro veículo para se expressar. A música chegou-lhe fácil, pois cresceu a ouvir vozes lendárias do "old-country", do psicadélico dos anos 60, do melódico dos anos 70 e, como resultado, a sua sonoridade é repleta de ecos dessas influências inegáveis. A sua voz é um espelho que reflete familiaridade, mas pouco reconhecida por alguém de sua idade.

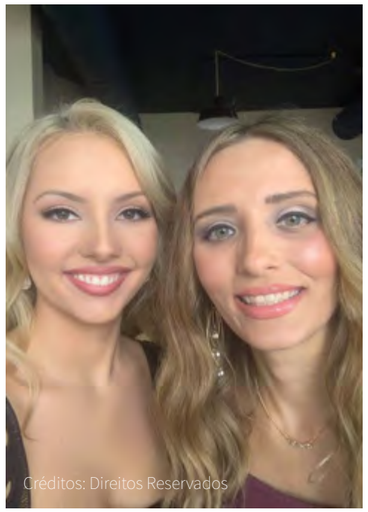
A voz de Ruby é tão inconfundível com a sua própria aparência. Com um futuro brilhante e promissor, Ruby chegou e vai ficar por muito tempo.

Créditos: Direitos Reservados


Créditos: Direitos Reservados

Créditos: Direitos Reservados

Créditos: Direitos Reservados


Créditos: Direitos Reservados

Créditos: Direitos Reservados

Revista Amar: Estás a começar uma carreira no mundo da música... mas quem é a Ruby Anderson?

Ruby Anderson: Quem é a Ruby Anderson? Eu nasci, cresci e vivo em Cambridge, Ontário. Tenho 17 anos e estou a estudar no liceu e frequentei sempre escolas católicas. Fui criada no seio de uma família portuguesa católica. A minha mãe chama-se Nancy, é portuguesa (Faial, Açores) por parte do meu avô e é muito tradicional, daí conhecer a cultura e a gastronomia portuguesa, o significado de "família portuguesa" e cresceu em Cambridge. O meu pai chama-se Issac, é canadiano com descendência indígena, irlandesa e britânica, que foi adotado em pequenino e cresceu em Toronto. Eu cresci no campo, numa quinta que tinha feno, porcos, galinhas, vacas... até cabras (risos). Conforme fui crescendo, fomos reduzindo os animais e acabámos por ficar só com o feno. Como cresci na quinta, sei o que é a vida no campo e o que é ser uma "country bumpkin" (risos) mas, mudámo-nos para a cidade há alguns anos, 5 ou 6 anos, e gosto da vantagem de viver na cidade. Tenho uma irmã que se chama Jenna e é 13 anos mais velha do que eu. Sou uma pessoa que tenta dedicar-se à sua profissão. Gosto de escrever canções e poemas porque é a melhor forma de me expressar e onde encontro refúgio. Sou uma pessoa esperançosa que deseja o bem ao próximo. Gostava de ensinar as pessoas a serem verdadeiras e autênticas com elas próprias. Não gosto de me gabar, mas gosto de pensar que te tenho qualidades únicas.

Revista Amar: O que levou os teus pais a mudarem-se para a cidade?

Ruby Anderson: A casa tornou-se muito grande depois que o meu avô faleceu e dispendiosa. Decidimos ir viver para uma casa mais adequada ao tamanho da nossa família.

Revista Amar: O que preferes, a vida do campo ou da cidade?

Ruby Anderson: Hmm... é uma boa pergunta. Penso que em dada altura da vida se vai admirar ambos e não se pode escolher uma ou outra. Eu gosto do campo porque é sossegado, pacífico, com muita privacidade - isso era bom! – e liberdade. Mas em criança, eu não podia sair de casa para ir ter com a minha melhor amiga porque nós vivíamos afastado de tudo e de todos, estávamos isolados. Em criança não tive essa oportunidade, de ir até ao fundo da rua brincar com uma amiga. Os nossos vizinhos mais próximos eram parentes, os meus tios-avós (risos). Outro problema era ir às compras ao supermercado, porque era uma viagem de uma hora – isso era mesmo muito chato! Em relação à vida na cidade e apesar de vivermos numa cidade pequena e calma, não deixa de ser uma cidade... com casas, umas à beira das outras (risos). Eu gosto da proximidade da cidade, de podermos chegar em 5 minutos a pé a qualquer lugar... nem que seja ir ao supermercado (risos) e aprecio coisas deste género. Ah! E a internet de alta velocidade... ó meu Deus, a internet é muito melhor na cidade (risos)! Isso salvou-me a vida, especialmente porque ando no liceu e preciso da internet para fazer trabalhos para a escola. Com a mudança para a cidade foi mais fácil fazer amigos, consegui mais trabalhos como modelo e agora também ajuda com a minha carreira musical. Digamos que eu gosto do ambiente do centro da cidade como, por exemplo, Las Vegas ou Toronto, porque tem uma energia que adoro. Há sempre alguma coisa a acontecer e com muito movimento e adoro isso.

Revista Amar: Então conta-nos, com que idade descobriste que sabias e querias cantar?

Ruby Anderson: Tinha para aí uns 4 anos. A história até é engraçada... foi numa viagem de carro para New Orleans, Estados Unidos e estávamos - os meus pais, a minha irmã e eu – a ouvir a trilha sonora do filme "The Princess And The Frog" da Disney. Como é normal, íamos a cantar e os meus pais ouviram um vibrato bonito no meio de uma das canções e baixaram o volume do rádio por uns segundos para perceber se era da canção, - porque nunca se tinham apercebido daquilo no meio daquela canção - e foi quando se aperceberam que afinal era eu a cantar. Pode-se dizer que aquele momento, foi quando se aperceberam pela primeira vez que eu tinha voz e que sabia cantar. Só algum tempo depois, quando tinha uns 10 anos, é que se despertou em mim o interesse em cantar e fazer música e tive aulas de canto, piano, guitarra e também de modelo. Por isso considero que foi aos 10 anos que descobri que sabia cantar. Já no liceu, quando comecei a participar nos musicais da escola descobri que cantar era uma paixão.

Revista Amar: Falaste em aulas de modelo... conta-nos um pouco sobre isso.

Ruby Anderson: Eu só tirei alguns cursos de modelo, como o "Runway Model", alguns de "Print Model", de Make-up e cabelo. Os diplomas destes cursos ajudam quando se quer procurar uma carreia profissional como modelo. Acabei por fazer muitos trabalhos de Runways para o centro comercial local. Também fiz alguns trabalhos de Print. A intenção destes cursos foi para me dar algum prestígio e presença, para além que nos ensina a ter uma postura correta, etiqueta, como falar e de estar perante os outros.

Revista Amar: Mas, para se participar em musicais, não basta saber cantar. Também tem que se saber representar, certo?

Ruby Anderson: Certo.

Revista Amar: És uma artista na aceção da palavra. Ora vamos lá recapitular... onde e quando é que começaste a representar?

Ruby Anderson: Comecei na primeira escola primária onde andei. Nessa escola eles faziam pequenas peças para crianças onde participei e realmente até gostei. Eu contei aos meus pais o quanto gostei e me diverti e eles inscreveram-me no teatro comunitário. Com o passar do tempo desviei-me do teatro e de musicais e comecei a pensar mais em filmes... ainda gosto de teatro, mas estava mais interessada em filmes e essa foi parcialmente a razão pelo qual passei um mês em Los Angeles onde frequentei a American Academy of Dramatic Artes (AADA). Quando fui pensei que era um curso de representação de filmes, mas o curso abrange várias áreas da representação e tive aulas de teatro, de make-up, de como ler roteiros, de canto, de dança... foi o pacote completo (risos).

Revista Amar: E que idade tinhas quando passaste pela AADA?

Ruby Anderson: 15 anos.

Revista Amar: E participaste em mais algum deste tipo de curso?

Ruby Anderson: Sim. Um ano antes do AADA, fiz parte do primeiro grupo selecionado para o Performing Artes Camp na Graceland, mansão do Elvis Presley. A Fundação Elvis Presley, deu início a este projeto inspirada nos filhos de Lisa-Marie Presley, o filho Benjamin Keough (falecido em 2020) que era músico e a filha Riley Keough que é atriz. Com este projeto, Lisa-Marie Presley quis dar continuidade à memória do pai, Elvis Presley através das gerações futuras, uma vez que os fãs do Rei do Rock N´Roll estão a "desaparecer", o que consequentemente leva à diminuição de visitantes de Graceland, presumindo-se que a história e o legado do Elvis Presley pudesse apagar-se com o tempo. Para reverter isso, Lisa-Marie, criou este curso de uma semana, onde podemos visitar o museu, tocar nas roupas e acessórios, fazer visita guiada à mansão, conhecemos familiares e pessoas que trabalharam com o Elvis, e aprendemos tudo sobre o Rei do Rock N´Roll, é de manhã à noite. Contudo, para se entrar neste curso tem que se ter algum talento... seja cantar, dançar, representar, etc. Durante o curso, que tem professores e alguns deles são atores, tivemos aulas de diversas áreas artísticas e ao fim da semana apresentámos um espetáculo.

Revista Amar: Para além de ficares a conhecer tudo que há para conhecer sobre o Rei do Rock N´Roll, que mais aprendeste neste programa?

Ruby Anderson: Aprendi algumas técnicas de representação, de canto, de presença em palco e foi pela primeira vez que percebi que podemos ter uma ligação com os colegas com quem contracenamos... e isso foi invulgar, porque nunca tinha sentido isso antes. Quando contracenava no liceu, eu partilhava o palco com os alunos da escola que eu via todos os dias ou uma vez por semana. Mas em Graceland, ninguém conhecia ninguém, porque vínhamos de várias partes do Norte da América. Eu adorei isso, porque tínhamos todos sotaques diferentes. Foi uma experiência bonita. Também aprendi a aceitar-me, porque eu sempre tive consciência do timbre da minha voz e lá disseram-me que a minha voz tinha uma qualidade única e que isso era uma coisa boa. E, portanto, foi lá que aprendi que sou única e diferente, e que não há nada de errado nisso.

Revista Amar: Para resumir, foste para Graceland por causa da representação e saíste a aceitar a tua voz. Entras na AADA também por causa da representação, mas desta vez já sais a saber que a tua verdadeira paixão e vocação era cantar e que era isso que querias para o teu futuro...

Ruby Anderson: ... Sim! O momento crucial deu-se em Los Angeles.

Revista Amar: Como é que a MDC Music surgiu na tua vida artística?

Ruby Anderson: Ora bem, quando estava com a agência de modelo tive um trabalho no Holiday Train e o tema do comboio é o Natal, normalmente chama-se Santa Train. Eu tive que me vestir de duende e o meu papel era como o do palhaço da festa... entre outras atividades, eu tinha que jogar jogos com as crianças, dançar e cantar - que é engraçado tento em conta o tom da minha voz (riso), mas funcionou. No comboio com a família estava o Reno Silva (MDC Music), agora meu agente e produtor, que me ouviu a cantar e ficou intrigado com a voz que estava a cantar "Jingle Bell Rock" e "Rudolph the Red Nosed Reindeer" e olhava de um lado para o outro à procura da pessoa que estava a cantar, até que viu que era eu. O Reno ficou interessado e a esposa dele, a Pearl, entregou-me o cartão de visitas dele. Depois fui para casa e mostrei o cartão aos meus pais que ficaram contentes. Acabámos por telefonar, marcámos uma reunião e assinei o contrato com a MDC Music... e foi assim que começou.

Revista Amar: Uma vez que sabes cantar, dançar e tens cursos de modelo nunca ponderaste concorrer num daqueles concursos de "Pageant"?

Ruby Anderson: Ponderei muito! E cheguei estar tentada a fazê-lo, mas nunca concorri. Ao fim ao cabo são concursos de competição e eu não gosto de competições, porque cada pessoa é única à sua maneira e não acho que comparar as pessoas seja justo. Cada pessoa tem qualidades únicas e autênticas.

Revista Amar: E concursos de talentos como o The Voice, American Idols?

Ruby Anderson: (risos) Eu sonhava em participar nesses concursos. Porém participei a cantar num chamado "Rise to Fame" em Paris, Ontário. Neste concurso podem participar cantores, dançarinos e até mágicos (risos)... é um concurso que procura novos talentos.

Revista Amar: Como foi essa experiência? E o que lição aprendeste?

Ruby Anderson: No início, recebi muitas críticas do júri, se calhar por ser uma cidade pequena e por não me conhecerem, como conheciam os outros participantes que eram de lá... mas, não fui muito bem aceite, sabes? Por ser de fora e ser diferente, por tocar guitarra e ter um timbre mais grave. E o que aprendi fui que há sempre críticas, que nem todos te vão aceitar como és, que não podemos agradar a todos, que nem sempre vencemos e que temos que ser humildes para aceitar isso. É a vida. E o que os outros pensam de ti não te define como pessoa ou artista. Mas tive sorte, mesmo com as críticas fui finalista neste concurso! A única coisa que me entusiasmou foi o facto do concurso passar na TV (risos).

Créditos © Carmo Monteiro

Créditos: Direitos Reservados

Créditos: Direitos Reservados

Revista Amar: Essas críticas negativas, tornaram-te mais forte e determinada a continuar?

Ruby Anderson: Definitivamente e ensinaram-me que não devemos de deixar de acreditar no nosso próprio valor ou mudar a maneira como pensamos de nós próprios baseado nas opiniões dos outros. Todos vão ter uma opinião e não devemos parar só porque alguém te diz "não vais conseguir" ou "isto é muito diferente e por isso não gostamos". O principal é sermos verdadeiros com nós próprios e não mudarmos por causa dos outros. Por uma razão qualquer e que nem sei bem porquê, mas, só porque eu não soava como outros cantores eu não fui propriamente aceite... basicamente porque o meu timbre é mais grave e achei isso absurdo... uma idiotice! (risos)...

Revista Amar: ... não deixa de ser ofensivo?

Ruby Anderson: Sim, é muito ofensivo e insultuoso! E foi porque eu sou diferente, mas não é isso que deveria fazer a diferença. Porém também tive algumas críticas boas e elogios generosos... não do júri, mas do público e pais de alguns concorrentes. Eu sou tenho que saber que nem sempre vou ser aceite pelo que sou, mas que isso não é razão para eu parar!

Revista Amar: E, tu vais cantar para o mundo e não para agradar a um público específico ou júri de concursos....

Ruby Anderson: ... exatamente!

Revista Amar: Como foste criada num ambiente familiar tão diversificado, que tipo de influências musicais e culturais?

Ruby Anderson: Eu gosto e admiro Fado e adoro a Amália Rodrigues! Gosto da parte musical e instrumental do Fado, mas é o lado mais escuro e triste da letra que admiro. A parte instrumental pode até ter um ritmo mexido e alegre, que depois faz contraste com a letra triste e melancólica... e fui inspirada por isso, tanto que se reflete na minha música, letras e canções. Também gosto de Ópera, por ser também um tipo de música que exprime emoções. Admiro essa semelhança entre o Fado e a Ópera. Gosto, também, de Old Country e Jazz porque adoro clássicos... adoro Elvis Presley, Johnny Cash, Chris Christopherson, Frank Sinatra, Sammy Davis Jr., etc.... todos os meus ídolos já morreram (risos)...

Revista Amar:... e de onde vem ou como nasceu essa admiração por estes artistas?

Ruby Anderson: Essa é uma boa pergunta! Na realidade, foi graças aos meus pais e agradeço-lhes por isso. Nós viajávamos muito de carro quando era pequenina e, claro que, era "obrigatório" ouvir música e também não havia muito mais que podíamos fazer (risos). Então, este tipo de géneros musicais e de artistas faziam parte da seleção de musical. A "playlist" abrangia clássicos dos fins dos anos 30 aos finais de 60 e era mesmo muito diversificada e única. Mas, nós somos uma família que gosta e admira música... nós estamos sempre a ouvir música (risos), não há um dia que não ouvimos música!

Revista Amar: Quem é o teu cantor ou cantora favorita?

Ruby Anderson: Eu tenho vários e alguns já não estão entre nós... eu admiro o Johnny Cash, o Chris Christopherson e a Dolly Parton pelo talento que tinham em compor letras. Também admiro o Frank Sinatra, Dean Martin e o Elvis Presley pela presença que tinham palco, a imagem que transmitiam e pela qual tantas pessoas se apaixonaram. Eu admiro a iniciativa e resiliência de alguns novos artistas como a Taylor Swift... quantas canções é que ela já não escreveu? Gosto da paixão e interesses de alguns artistas mais novos, mas não tenho nenhum preferido.

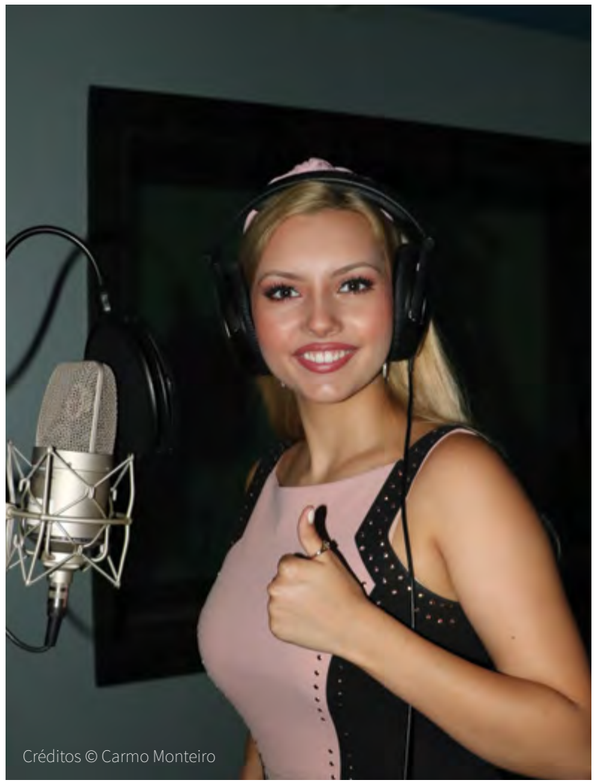
Revista Amar: Com quem gostarias de cantar um dueto?

Ruby Anderson: Se ainda estivesse entre nós, escolhia o Elvis Presley (risos). E dos artistas atuais, o Harris Styles pelo seu carisma e porque a música dele é cativante.

Revista Amar: Como definas o teu género musical e como artista?

Ruby Anderson: Oh... essa também é uma boa pergunta! Eu ainda estou a trabalhar nisso porque eu, como artista, e o meu género de musical é influenciado por tantos artistas, quer seja do passado quando me dizem "o teu estilo é parecido com o da Amy Winehouse" ou do presente quando me comparam com a Adele, que ainda é difícil para mim classificar o estilo da Ruby Anderson. Para já descrevo o meu género musical Gót de fora ico Americana, porque as minhas letras das minhas canções são um pouco sombrias, mas a parte musical é mais mexida. Pessoalmente acho que é relacionável e comparável à vida real, ou seja, mesmo que coisas menos boas aconteçam temos que continuar a viver e muitas vezes num compasso acelerado. É a vida. Eu gostaria que, até um certo ponto, todas as pessoas e de todas idades se identificassem com minha música e a letra. Gostaria de ter uma sonoridade que fosse familiar a uma geração mais velha e que ao mesmo tempo à geração mais nova. Gosto de misturar isso e trazer essa sonoridade de volta, pois é uma "carta de amor" aos meus ídolos. É bom olhar para a história e admirar as gerações mais velhas!

Créditos: Direitos Reservados


Créditos © Carmo Monteiro

Créditos © Carmo Monteiro

Créditos © Carmo Monteiro

Revista Amar: Tens três originais gravados do teu primeiro álbum e prontos a lançar. Já podes levantar o véu e falar um pouco de cada um dos temas?

Ruby Anderson: Sim, claro! As três canções são sobre "breakups" fim de namoro. O título do primeiro single é I´m Done e que até já tem vídeo, é sobre realçar o senso de empoderamento das mulheres. Ou seja, numa relação as mulheres não precisam de ser dependentes dos homens. As mulheres não precisam de um companheiro nas suas vidas para existirem, porque elas já existem. Elas só têm que sair da relação assim que aparecerem sinais de que as coisas não estão a funcionar ou que não são compatíveis. As mulheres têm que saber se autovalorizar e saber quando é a hora de sair! I´m Done (terminou) significa que a relação para ela chegou ao fim, acabou.

Revista Amar: Esta canção, em particular, é sobre uma experiência pessoal?

Ruby Anderson: Um pouco... apesar de nunca ter terminado uma relação por causa de traições ou mentiras. Digamos que, cada relação é diferente com problemas próprios. Existem algumas raízes da canção na minha realidade e nas minhas experiências, contudo não só da minha... ou seja, a canção foi inspirada por várias experiências verdadeiras, como toda a minha música o é. É como um diário. E, eu não tenho um diário e é por isso que escrevo as minhas letras, que são o meu diário.

Revista Amar: Voltando aos singles, qual é o segundo?

Ruby Anderson: É Why (porquê). Este single é mais emocional e tem um lado triste. É uma abordagem desesperada de querer perceber o porquê de as coisas terem acontecido como aconteceram, o porquê de me ter preocupado com a relação, o porquê de te ter dado uma oportunidade, o porquê de não ter acreditado em mim própria, o porquê de ter acreditado em ti ou o porquê de não ter saído há mais tempo da relação. Why, é sobre a mulher reconhecer os problemas que existem numa relação, reconhecer que já deveria ter acabado há muito tempo e que a relação não deveria ter durado o tempo que durou. Até se pode ter medo de ficar sozinha, mas só se tem que aprender a viver com isso e sozinha, porque é a única maneira de se viver livremente. Agora, o terceiro single é o que melhor representa o Gótico Americana porque é um pouco macabra (risos). Dead Things (coisas mortas) é muito parecido com I´m Done, no sentido que é sobre o empoderamento das mulheres e principalmente o reconhecimento da autovalorização. Ou seja, a mulher reconhecer que merece mais do que está a receber e lutar por isso ou acabar. Dead Things tem, contudo, uma sonoridade mexida e até se pode dançar! (risos)

Revista Amar: Já tens uma data para lançar estes singles?

Ruby Anderson: Eu gostava que fossem lançados os três ainda este ano, mas não vai ser possível. A pandemia e o confinamento atrasaram tudo! O meu álbum está pronto e por causa da pandemia decidimos não o lançar, por questões promocionais. Todavia, agora com o desconfinamento já dá para cantar as canções ao vivo e com público e por isso vamos começar por lançar I´m Done em meados de setembro.

Revista Amar: E já tens algum concerto ao vivo agendado?

Ruby Anderson: Ainda não, porque primeiro é lançado nas diferentes plataformas das redes sociais e só depois é que vamos decidir isso, porque até lá tudo pode mudar em relação às restrições devido ao Covid-19... é que tudo pode mudar de repente, pois ainda estamos numa fase muito imprevisível. O que hoje é permitido e está aberto, amanhã pode não o ser assim. Por isso não me quero comprometer com nada, mas espero que brevemente possamos fazer um concerto ao vivo. (risos)

Revista Amar: E onde é que vamos poder ouvir e assistir ao vídeo?

Ruby Anderson: Podem ouvir no Spotify, SoundCloud e podem ver o vídeo no YouTube, etc.

Revista Amar: Gostava de te convidar a deixar uma mensagem aos nossos leitores.

Ruby Anderson: Algumas das coisas que falámos nesta entrevista, como a autovalorização e autoaceitação, mas principalmente a aceitação da nossa individualidade e o criticismo dos outros não são razões para parares. Se cantar ou tiver outra paixão; não deixes que alguém te diga "não acho que vás conseguir" e te derrube. Sê resiliente! Procura as tuas oportunidades, tenta sempre alcançar as estrelas e sonha sempre. Devemos avaliar as críticas, mas não deixar que elas te consomem. Respeita-te e aceita-te! E aceita as tuas qualidades, porque é o que te torna uma pessoa única e sê sempre verdadeiro contigo próprio... porque é isto que faço todos os dias comigo própria, com a minha música e na minha vida! Eu só quero ser eu mesma!

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.

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

Selling homes in Canada + condos & villas in Portugal

Happy Labour Day

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

Créditos © 75/NM

O regresso do mundo à normalidade **pelo olhar de emigrantes portugueses**

O combate à pandemia é feito a diferentes velocidades. Avança-se e recua-se. Fecha-se e abre-se. Confina-se e desconfina-se. Agora aposta-se tudo na vacinação. No Reino Unido, fala-se em liberdade, em Malta abre-se com cautela, em Israel ainda se usam máscaras em espaços fechados. Os nossos emigrantes contam o que veem e o que sentem nos dias que passam devagar.

Pedro Almeida ainda guarda a pequena folha A5 arrancada de um caderno escolar pautado em que escreveu nome, data de nascimento e email, debruçado numa mesa de piquenique montada numa pequena garagem, anexa a uma igreja da comunidade afro-americana, num dos centros comunitários de registo de vacinação em Rhode Island, Estados Unidos da América (EUA), onde vive. Um funcionário do departamento de saúde inseriu os dados no sistema informático e devolveu-lhe aquele pedaço de papel mal cortado. "Levantei-me, dobrei a folha em quatro, meti-a ao bolso e vim-me embora. Estava feito." Em menos de dois minutos tinha a primeira dose agendada para daí a oito dias.

Primeira toma em abril, segunda no início de maio. "No dia da primeira dose, fui com amigos à arena desportiva onde iríamos receber a vacina. Um destacamento da Guarda Nacional encaminhava as pessoas para o interior do pavilhão, onde fomos recebidos por dezenas – não exagero: dezenas – de voluntários e voluntárias, que a cada grupo que ia chegando davam as boas-vindas, sorriam, gritavam 'chegou finalmente o dia!', aplaudiam e davam os parabéns", recorda. Emocionou-se, era difícil isso não acontecer. "Foi um dos raros momentos em que tive a nítida perceção de que estava a vivenciar um episódio histórico, e todos sabíamos disso."

Pedro Almeida, 33 anos, de Santa Maria da Feira, vive há oito anos nos EUA, é estudante de doutoramento em Estudos Portugueses e Brasileiros na Brown University, em Providence, foi leitor na Universidade da Califórnia em Santa Bárbara. Neste momento, está tudo a funcionar. Comércio, restaurantes, bares, discotecas, espaços culturais. Quem tem a vacinação completa há mais de 14 dias não precisa de usar máscara, mesmo em espaços fechados, como determina a lei estadual. Não se pedem comprovativos de vacinação, não há controlo à porta, acredita-se que todos cumprem o princípio, uso de máscara apenas para os que ainda não foram vacinados ou não têm a vacinação completa. Biden não conseguiu atingir a meta de vacinar 70% dos adultos até 4 de julho, Dia da Independência dos EUA. Por agora quase metade da população está inoculada, são mais de 160 milhões, e as campanhas continuam. Há autocarros em bairros, centros a oferecer cerveja, marijuana e dónutes, a Disneyland na Califórnia reabriu.

Malta lidera a vacinação a nível mundial, quase 81% da população está completamente inoculada. Foi o primeiro país da União Europeia a anunciar que tinha atingido a imunidade de grupo em maio, quando já tinha vacinado 70% da população adulta. Mesmo assim, o regresso à normalidade está a ser feito com cautela. Ainda há limite de pessoas em espaços fechados, mede-se a temperatura à entrada, desinfetam-se mesas e cadeiras com frequência, eventos de massa ainda não têm data de regresso.

Vera Azevedo vive em Malta desde setembro de 2017, é de Lisboa, trabalha num banco. Tem 32 anos, está grávida de sete meses e, por isso, será vacinada seis semanas depois do nascimento da filha. O país já está a imunizar jovens entre os 12 e os 15 anos e pessoas que vivem em Malta e que não têm cartão de residente ou não tinham, por algum motivo, sido vacinadas. Não é preciso marcação.

Desconfina-se aos poucos e controladamente. "No dia 1 de julho, passou a ser permitido que quem esteja completamente vacinado ande na rua sem máscara, desde que esteja sozinho ou só com mais uma pessoa. Grupos de três ou mais pessoas, independentemente de estarem vacinados ou não, têm de andar com máscara em espaços públicos", relata Vera. Há duas semanas, houve mudanças.

"O número de novos casos voltou a disparar, muito provavelmente em resultado do enorme fluxo de turismo e de todas as liberdades que voltaram. Malta voltou a alterar algumas regras: as escolas de línguas fecharam, dado terem sido consideradas um foco de casos, e as regras de entrada e saída do país foram alteradas. Se antes era preciso um PCR, agora na maior parte dos casos é exigida a vacinação completa ou quarentena à chegada." A medida tem sido contestada. "Mas entrou em vigor menos de uma semana depois da sua publicação." Restaurantes, piscinas, ginásios, museus, cinemas e teatros, bares e casinos. Tudo aberto. "Os espaços foram reabrindo e a possível normalidade foi regressando."

Israel foi o primeiro país a vacinar em massa. Em março o Governo de Benjamin Netanyahu anunciava que metade da população tinha recebido duas doses. Neste momento, mais de 11 milhões de doses foram administradas, quase 60% da população tem a toma completa. Diana Setton, natural do Estoril, vive há 23 anos em Israel, está a 15 quilómetros de Telavive, é vice-presidente de uma companhia de novas tecnologias, já viveu em África. Tem 43 anos, foi vacinada em fevereiro, a filha de 16 anos tem as duas doses, a do meio, de 13, tomou a primeira e a segunda está agendada para o final deste mês, a mais nova, de dez, ainda não entra no plano de vacinação. "Muito bem organizado, com horário, não houve atrasos, nem horas de espera."

As campanhas de vacinação não param de circular pelos média, está tudo a funcionar, restaurantes, comércio, cinemas, teatros, as máscaras são obrigatórias em espaços fechados. "A vida cá é muito dinâmica, as pessoas voltam ao normal muito facilmente." Fala-se em aumento de casos e numa terceira dose. Diana Setton olha com otimismo para o futuro, o confinamento trouxe-lhe mais tempo em família, sossego e tranquilidade, outras dificuldades também. "Ainda há muita coisa boa para viver", diz.

Na última semana, os Emirados Árabes Unidos tinham mais de 70% da população totalmente inoculada, mais de 80% com uma dose, continuam a liderar a vacinação à escala global. Neste momento, o uso de máscara ainda é obrigatório na rua e em todos os espaços públicos fechados, a única exceção é durante a prática de exercício físico ao ar livre. As campanhas de sensibilização são constantes, não esmorecem. "A prioridade ainda passa muito por continuar a alertar para os perigos de contrair o vírus e para sensibilizar a população a ser prudente e responsável nas decisões que toma no dia a dia, de forma a evitar o aumento do número de casos", conta Daniela Camacho, de 32 anos, que vive no Dubai há oito anos, onde é assistente de bordo numa companhia aérea. Está vacinada com duas doses, primeira em abril, segunda em maio. A mensagem tem sido inocular ao máximo. "E incentivar e educar as pessoas para perceberem as vantagens de ter uma população maioritariamente vacinada, com o objetivo comum de voltar à normalidade o mais rapidamente possível."

Liberdade britânica, intermitências francesas

O Reino Unido é o primeiro país do Mundo a desconfinar totalmente, a aliviar a maioria das restrições, quase tudo a funcionar como antes da pandemia, as discotecas reabriram 16 meses depois. A partir de segunda-feira passada, 19 de julho, sem máscaras, sem distanciamento social. Chamam-lhe o "dia da liberdade". Boris Jonhson, primeiro-ministro, pede cautela e bom senso no regresso à normalidade – mesmo assim, tem sido alvo de críticas de vários setores da comunidade científica internacional.

Créditos: Direitos Reservados

Com o alívio das restrições no Reino Unido, na segunda-feira passada, esplanadas, bares, restaurantes, espaços ao ar livre, encheram-se de gente, maioritariamente sem máscara

Lara Silva é assistente de geriatria, mora em Manchester, está há oito anos no Reino Unido, é do Porto. Não notou grande diferença de domingo para segunda-feira, "dia da liberdade". Já quase ninguém usava máscaras nos locais públicos, nos espaços fechados já havia pouca gente a fazê-lo, quase tudo aberto, pubs inclusive. Os britânicos andavam ansiosos. "Com as regras mais facilitadas, há gente que já não usa máscaras", revelava há uma semana, domingo passado, 30 graus em Manchester, um dos dias mais quentes do ano. "A cidade é muito grande, há muita zona verde para andar."

Lara nunca parou de trabalhar, veio a Portugal no final de junho, teve de fazer teste PCR antes de partir, cento e tal libras, mais teste quando regressou, mais 60 euros em Portugal, mais dois testes durante a quarentena. Contas feitas, os testes ficaram mais caros do que a viagem. Apesar de estar vacinada, primeira dose em março e segunda em abril, não lhe pediram o certificado de vacinação.

Antes do alívio, as medidas foram bastante rigorosas, tudo fechado, máscaras em todo o lado. "A vacinação está a ser um processo rápido para todos os grupos etários." Mais de 54% da população está totalmente vacinada e são 36 milhões, mais de 82 milhões de doses. "Aqui as pessoas não podem parar, são muito impacientes e querem abrir. Agora estão mais calmas, já se nota essa diferença", garante.

Ana Gonçalves trabalha num supermercado em Londres, onde vive há seis anos. Há pouco tempo, antes do "dia da liberdade", contou cinco pessoas num corredor estreito do supermercado, era a única a usar máscara. Em abril, cruzou-se com uma manifestação antimáscaras. "Tão grande e tanta gente."

Nunca parou de trabalhar durante o confinamento e notou bastante movimento no supermercado quando quase tudo estava fechado. "Havia gente a passear três vezes por dia no supermercado só para ir buscar um pacote de leite. Mais velhos e mais novos", realça. Tomou a primeira dose há mais de um mês, a segunda será a 8 de agosto, esperou que a chamassem, foi simples. "A normalidade vai voltar aos poucos, mas os casos estão a aumentar", comenta. É um facto. Dois dias antes de o Reino Unido levantar a maioria das restrições, contaram-se quase 55 mil novos casos, o número mais elevado desde 20 de janeiro. "Nunca percebi a cena de não usar máscara, não consigo usar de pano, uso a cirúrgica. Aqui há de tudo, quem quer e quem não quer ser vacinado."

Ana tem 28 anos e aguarda, com alguma apreensão, o que vai acontecer. Lara Silva, de 35 anos, também. "A normalidade está a ser esta, o que tanto ansiavam. Estamos a voltar, de certa forma, ao que era, mas este processo tem sido muito lento. Os casos estão a aumentar e as pessoas estão a ficar mais retraídas", frisa Lara. O confinamento foi pesado, saudades da família e dos amigos em Portugal, de viajar, da vida mais movimentada. Quantas vezes, foram muitas, saía de casa para trabalhar e quase ninguém nas ruas.

Créditos: Geoffroy Van Der Hasselt/AFP

França volta atrás no desconfinamento com medidas mais restritivas, testes ou vacinação completa para entrar em vários espaços. Comércio, restaurantes, cinema e teatros estão a funcionar. Na semana passada, era este o panorama à porta de um dos cinemas da capital francesa

França também esteve assim, vazia, os casos estão a aumentar, as restrições endurecem novamente, máscaras nos espaços fechados, exigem-se testes negativos ou vacinação completa. A 12 de maio, o país abriu a vacinação para toda a população, mais de 63 milhões de doses dadas até ao momento, mas ainda na casa dos 40% com o processo completo. E também já se fala num dose de reforço.

Daniel Rodrigues, 51 anos, trabalha na área dos seguros e das finanças, mora em Paris, está em França há sete anos. 2021 tem sido duro. "Sete meses muito complicados com as restrições, quase como uma tortura chinesa." Quando, no ano passado, se vislumbrava um raio de Sol, o país voltou a confinar no início de 2021. Neste momento, é testar, e qualquer teste é gratuito, e vacinar ao máximo. "A progressão tem sido muito lenta." Há meses que não vê colegas de trabalho a não ser em reuniões virtuais. "O desgaste tem sido tão grande que as pessoas começam a não acreditar que vai haver um final feliz." A perceção da realidade mudou. "A nova normalidade é acharmos isto normal. A nova normalidade anormal." Daniel Rodrigues está a tratar de ser vacinado.

Vacinação com música e paredes de selfies na Holanda

Beatriz Cunha foi vacinada à meia-noite num pavilhão em Utrecht, Países Baixos, edifício grande semelhante à Exponor ou à FIL. É um centro de vacinação que não fecha, aberto toda a noite. Dois DJ no meio, luzes e música, paredes para tirar selfies, oferta de um chocolate no final e de folhetos com eventos em que era preciso estar imunizado para entrar. "É a estratégia para os jovens serem vacinados, poderem ir a festas, a discotecas." Mas, entretanto, os casos aumentaram e as discotecas fecharam.

Beatriz Cunha tem 21 anos, acabou o mestrado em Gestão Internacional, arranjou um estágio em Utrecht, e vai ficar. Chegou em agosto do ano passado e nunca teve uma aula presencial. Tudo fechado, máscaras em todo o lado, recolher obrigatório às nove da noite. O país desconfinou aos poucos, agora está tudo aberto, as máscaras são obrigatórias apenas nos transportes públicos. Foi o último país da União Europeia a começar a vacinar, apanhou o ritmo, chegou a estar bem posicionado na lista mundial. "Está tudo normal, mas os casos subiram nestas últimas semanas." Para viajar, basta estar inoculado, o teste PCR já não é necessário. E as campanhas estarão a resultar. "Não conheço ninguém à minha volta que não queira ser vacinado."

A vacinação decorre a bom ritmo na Dinamarca. Não é obrigatória, nem mesmo para o pessoal que trabalha na saúde. Depois dos maiores de 50, a atenção está agora nos jovens. Em março de 2020, todas as empresas e escolas entraram em trabalho remoto. O Governo sugeriu, não obrigou. Antes, durante e depois das festividades, Natal, Páscoa, fechou tudo. Neste momento, o uso de máscaras é obrigatório apenas em transportes públicos, em pé, sentado não. Crianças com menos de 12 anos nunca precisaram de usar máscara. A 1 de agosto, cai o uso de máscara na Dinamarca. Cristina Teixeira, 31 anos, de Braga, mora em Copenhaga há ano e meio, já tinha estudado e vivido na cidade entre 2014 e 2017, é vice-presidente de um grupo de empresas farmacêuticas, frequenta um mestrado, e conta o que se passa. "A vida voltou à normalidade há algum tempo. Porquê? A Dinamarca criou centros para teste à covid no ano passado. Os testes são gratuitos e funcionam como um drive-in (estilo McDonald's)." Entra-se, dá-se o número único de identificação, número de telefone, um profissional faz o teste, em meia hora o resultado chega por mensagem, app, pela via que se escolher. "Há testes espalhados pelo país todo, pequenas e grandes cidades." Os resultados têm validade para três dias e são necessários para entrar em restaurantes, cinemas, clínicas, ginásios.

Vítor Lucas Lindegaard, de Lisboa, já viveu em vários países, em vários continentes. Morou em Copenhaga, há dez anos que está em Svendborg, no sul da Fiónia, ilha dinamarquesa. Tem sido professor de português para estrangeiros, tradutor, agora está a tirar um curso para trabalhar em saúde e cuidado a idosos. Entrou de férias há pouco mais de uma semana, partiu em direção ao sul. "As fronteiras abriram e nós aproveitamos. Vamos escolhendo o destino em função das condições meteorológicas e da incidência de covid nos vários países, como fizemos no ano passado."

Vítor Lindegaard, que vive na Dinamarca, já foi vacinado, as filhas, que têm menos de 20 anos, também. As fronteiras do país estão abertas

Entre um ano e outro, poucas diferenças. "Se se pode falar agora de regresso à normalidade na Dinamarca – e creio que se pode, de facto -, também se podia falar de regresso à normalidade faz hoje um ano. Mas a normalidade desapareceu de repente e é muito natural que volte a desaparecer. Ou então não, dado que, em populações com elevados níveis de vacinação, a variante Delta que agora se espalha rapidamente não parece ter o mesmo temível efeito de provocar internamentos de urgência, se bem que tenha outras consequências terríveis."

Vítor Lindegaard tem 62 anos, está vacinado, a mulher, dinamarquesa, também, bem como as suas filhas de 19 e 17 anos. "É certo que as restrições na Dinamarca foram e são menos severas do que em muitos outros países, mas, ao contrário do que eu já vi afirmado por aí, isso não é sinal de que o Governo da Dinamarca encara as medidas de prevenção da pandemia de forma diferente do Governo português ou outros governos." E acrescenta: "Decorre apenas de os números de contágio terem sido mais baixos na Dinamarca do que noutros países. Em zonas onde o contágio foi muito alto – de facto, não se deve analisar a evolução da pandemia a nível nacional, mas sim a um nível mais localizado -, também foram introduzidas medidas severas, como a proibição de viajar de uma comuna para a outra".

Cristina Teixeira é de Braga e vive em Copenhaga, na Dinamarca, país em que a responsabilidade social está bastante entranhada e onde sempre foi permitido cruzar concelhos, andar na rua, ir à praia, praticar exercício físico

Cristina Teixeira acaba de ser vacinada, esse processo está a ser rápido. Na Dinamarca, a cultura de responsabilidade social está entranhada, não há muitas campanhas, confia-se no Governo e nas entidades. Recebe-se um email ou uma carta, acede-se a uma página na Internet, escolhe-se local e hora.

Os dinamarqueses, na maioria, cumprem regras. Apesar das restrições, há algum ar fresco, segundo Cristina Teixeira. "Foi sempre permitido andar na rua, exercitar, cruzar concelhos, ir a praias, florestas, etc.. A saúde mental é muito importante nos países nórdicos. Ficar 'presos' em casa era e é visto como um fator que baixa performance, aumenta hábitos sedentários. E, no final, tem efeitos mais nefastos que a covid", assinala. "Apesar de pagarem imensos imposto, foi clara a utilização do dinheiro nos centros de teste e a missão dos políticos em fazer o melhor que podiam, com o que sabiam."

Tantas regras, voltar à rua, nascer de novo na Alemanha

Carina de Castro mudou-se de Portugal para Münster, Alemanha, há oito anos. É auxiliar de enfermagem, faz domicílios, recebeu a primeira dose em janeiro, a segunda em fevereiro. Nunca parou de trabalhar, a filha de nove anos nunca deixou de ir à escola, tal como restantes filhos de profissionais de saúde. Já antes da pandemia, andava com álcool-gel no bolso, de máscara, e vários pares de luvas. Agora, na cidade, a vacinação é feita sem marcação e está aberta a crianças a partir dos 12 anos. A máscara é obrigatória em espaços fechados, é necessário teste ou certificado de vacinação para entrar em cafés, restaurantes, bares. Os testes são gratuitos. Durante algum tempo, pouco, houve recolher obrigatório. "Chegou uma altura em que ficámos tão baralhados por causa das alterações repentinas. Num dia, estão a proibir, no outro a abrir o mundo novamente", refere.

Carina trabalha com idosos, acamados, pessoas que vivem sozinhas, vulneráveis, que precisam de medicação. Sentiu de perto o que o novo coronavírus pode fazer: "Vi o que a doença faz, a debilidade que provoca. No tempo em que houve mais casos, era mesmo perigoso sair à rua. Fazia questão que os meus velhos, as minhas pessoas, os meus doentes, não saíssem de casa". Uma senhora cumpriu à risca, nove semanas fechada em casa e, depois, uma frase que ficou. "Quando saiu, essa senhora disse-me: 'Parece que nasci de novo, parece que não conhecia nada mais do que quatro paredes'."

Os números estão a subir novamente em Münster, cidade com mais de 315 mil habitantes. Alemanha não brinca em serviço, a vacinação não é obrigatória, em maio estava a acelerar o plano, em junho começou a vacinar crianças maiores de 12 anos, a meio deste mês mais de 38 milhões estavam totalmente vacinados e quase 50 milhões tinham recebido a primeira dose. "É um país que cuida muito bem do que é seu."

Do outro lado do Atlântico, nos EUA, pouco depois de ter sido vacinado, Pedro Almeida juntou-se a uma equipa de voluntários numa clínica de vacinação num bairro de elevada densidade populacional e baixos rendimentos. O seu espanhol foi bastante útil para comunicar com quem não dominava o inglês. Recebia, encaminhava para enfermeiros, monitorizava sintomas imediatos, ajudava com o agendamento da segunda dose, acompanhava à saída. "Senti que era o mínimo que podia fazer para retribuir o que recebi do Estado desde o começo da pandemia." Há um antes com Trump, que menosprezou recomendações da comunidade científica, e um depois com Biden. O ritmo da vacinação disparou em poucas semanas, o exército saiu às ruas para assegurar a logística das clínicas de vacinação montadas em escolas, salas de concertos, estádios de basquetebol, pavilhões desportivos, associações de bairro, entre outros espaços.

Voltar às aulas, sem máscara, nos Estados Unidos

No verão do ano passado, ao viajar do Porto para Providence, Pedro Almeida sentiu que estava a regressar aos primeiros dias da vida pandémica. Trump ainda era presidente dos EUA. "Quando, em Portugal, já tínhamos assimilado e integrado ao quotidiano as regras de segurança e higiene, de repente, usar máscara era um ato político e era necessário, ainda, falar sobre isso." A então governadora de Rhode Island, Gina Raimondo, agora secretária do Comércio dos EUA, adotou medidas que contrastavam com as orientações de Trump. Máscara obrigatória no exterior e no interior, estabelecimentos de diversão noturna e bares encerrados, testes PCR gratuitos e ilimitados.

Créditos: Direitos Reservados

Pedro Almeida vive nos Estados Unidos e, depois de inoculado, fez voluntariado num centro de vacinação num bairro com muita população e baixos rendimentos em Rhode Island, onde mora

Perto de sua casa, numa rua historicamente de emigrantes cabo-verdianos e açorianos, Pedro viu um novo sinal de trânsito que dizia, assim, em português, "As máscaras faciais devem ser utilizadas o tempo todo". "À minha volta, os números de contágio mantiveram-se reduzidos e a atitude geral relativamente às medidas de contenção da pandemia foi quase sempre militante. Era necessário exteriorizar que se acreditava que o vírus era real, para se demarcar da atitude do presidente e daqueles que o seguiam", lembra. Agora, quando abre a aplicação da Uber aparece uma mensagem que pergunta se quer ir para um centro de vacinação e permite marcação imediata.

No Dubai, no início da pandemia, medidas restritivas em todo o lado, atenuadas com o tempo e imunização. Daniela Camacho fala da vacinação. "Surpreendeu-me imenso pela positiva o rápido início da campanha de vacinação, que foi oferecida a quem quisesse tomar, independentemente da idade, e das inúmeras campanhas de divulgação de combate à pandemia e de sensibilização para as melhores práticas a ter para conseguirmos todos, em comunidade, ultrapassar esta fase menos boa."

Por estes dias, nos EUA, poucos sinais lembram o passado duro e complexo da pandemia. Há um mês, Pedro Almeida ouviu a sua universidade anunciar que 90% dos estudantes e professores estavam vacinados e todas as restrições às atividades presenciais foram imediatamente levantadas. "É difícil descrever a sensação que tive ao voltar a entrar, sem máscara, numa sala de aula com alunos. Creio que de alguma maneira, como todos nós ao longo destes meses, aprendi a saborear pequenas coisas que tinha como naturais, como poder sorrir para alguém e ser compreendido", observa. Todos os dias, a universidade transporta estudantes a centros de vacinação num autocarro à disposição, a qualquer hora. Uma vez por semana, no mínimo, a universidade testa alunos, docentes e funcionários no principal pavilhão desportivo, sob pena de incumprimento do código de conduta académico.

Créditos: Direitos Reservados

No Dubai, em todo o lado, há desinfetantes para uso público, de caixas de supermercado à porta de restaurantes e cafés. Daniela Camacho tem dois dispensadores de álcool-gel junto aos elevadores do prédio onde mora. "Também foi sempre uma prioridade disponibilizar um acesso rápido e fácil a testes PCR, a um preço bastante acessível, tendo sido montados vários centros de realização, que não necessitam de marcação prévia e que podem ser feitos de forma walk-in e drive-thru, ou até mesmo ao domicílio." Portugal continua a inocular, mais de dez milhões de vacinas já foram administradas, mais de 64% dos portugueses foram imunizados, cerca de 46% com vacinação completa. A Europa quer chegar ao final do verão com 70% da população imunizada e António Costa, primeiro-ministro, fala na "libertação total da sociedade" nessa altura. Em França, conta Daniel Rodrigues, Portugal tem sido olhado nos extremos. "Oscila entre o bom aluno e o mau aluno muito rapidamente."

Sara Dias Oliveira
NM

DRYWALL ACOUSTIC LATHING and INSULATION

United Brotherhood of Carpenters and Joiners of America

675

Happy Labour Day!

From everyone at DALI Local 675 Interior Systems

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

@local675interiorsystems

CARPENTERS & ALLIED WORKERS LOCAL 27

The staff and members at the Carpenters' Union Local 27 would like to wish everyone a safe and Happy Labour Day!
We hope that everyone takes the day to relax and spend time with family and friends!

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

@carpenters27

Língua Portuguesa

Créditos: Direitos Reservados

Ana Margarida Taborda Duarte Martins de Carvalho é uma escritora e jornalista portuguesa. Única a receber sucessivamente o Grande Prémio da Associação Portuguesa de Escritores (APE/DGLB) por cada uma das suas três obras de ficção (dois romances e um livro de contos).

É filha do escritor Mário de Carvalho. Nascida em Lisboa no ano de 1969, licenciou-se em direito pela Faculdade de Direito da Universidade de Lisboa. Tem 2 filhos.

Jornalista, foi distinguida com 7 prémios de reportagem. Trabalhou durante 25 anos na Revista Visão, onde foi editora e Grande Repórter. Colaborou com diversas publicações: Jornal de Letras, Revista Ler, Marie Claire, Egoísta, Colóquio Letras assim como com o canal televisivo SIC.

Fez crítica cinematográfica no blog Final Cut (do qual foi fundadora) e na Revista Visão. Integrou, em diversos anos, o painel de jurados do ICA (Instituto do Cinema e do Audiovisual) para atribuição de subsídios nos concursos de produção de longas-metragens, documentários e desenvolvimento de guião. Durante dois anos, assinou a crónica semanal «Conversas de Elevador», no site da Revista Visão.

Três dos seus guiões cinematográficos (documentário e ficção) ficaram classificados nos primeiros lugares em concursos do ICA, obtendo o respectivo financiamento.

Estreou-se no romance com o seu primeiro livro em 2013, «Que Importa a Fúria do Mar», que ganhou o Grande Prémio de Romance e Novela APE/DGLAB – 2013, foi finalista de diversos outros prémios e mereceu a aprovação generalizada da crítica literária.

Em 2016 publicou o seu segundo romance, «Não se Pode Morar nos Olhos de Um Gato», que ganhou igualmente o Grande Prémio de Romance e Novela APE/DGLAB – 2016 e o prémio Manuel de Boaventura 2017 por se tratar "de uma obra dotada de um imaginário poderoso e servida por uma força narrativa invulgar, visível não apenas no modo denso como convoca ressonâncias intertextuais, como pelo seu invulgar merecimento estético-expressivo". Foi finalista do Oceanos-Prêmio de Literatura em Língua Portuguesa do Instituto Itaú Cultural e nomeado para melhor livro de 2017 pela Sociedade Portuguesa de Autores. Foi editada, no Brasil, a primeira edição em 2018.

Publicou, em 2017, o seu primeiro livro de contos, «Pequenos Delírios Domésticos», que foi vencedor do Grande Prémio de Conto Camilo Castelo Branco APE/CM Vila Nova de Famalicão, tornando-se assim a primeira autora portuguesa a ganhar três Grandes Prémios APE por obras sucessivas.

É autora do prefácio de «Alexandra Alpha», de José Cardoso Pires, numa reedição da Relógio D'Água, em 2015.

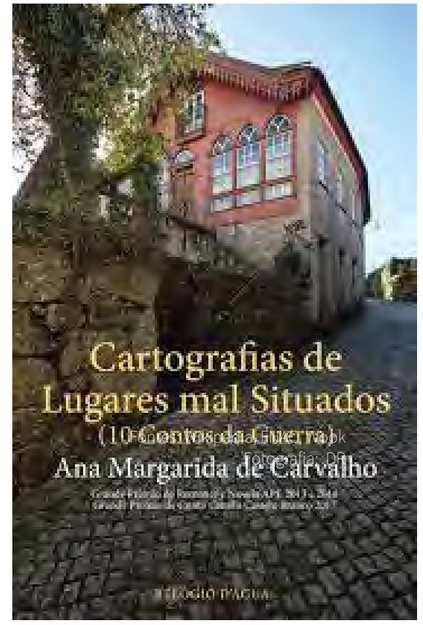
Em 2017, foi-lhe atribuída uma bolsa anual de criação literária pela Direcção-Geral do Livro, Arquivos e Bibliotecas (DGLAB).

Realiza várias oficinas e workshops na área da literatura e da escrita criativa.

Publica, em 2019, o seu terceiro romance, «O Gesto que Fazemos para Proteger a Cabeça».

Obra Literária

CARTOGRAFIAS DE LUGARES MAL SITUADOS



Sinopse

Os cenários de guerra são, por definição, lugares mal situados. Neles, as emoções são intensificadas, a generosidade, a compaixão, mas sobretudo a raiva, o medo, a crueldade e a bruteza.

Nestes contos, Ana Margarida de Carvalho percorre alguns desses lugares, desde uma povoação de Portugal durante a Terceira Invasão Francesa, passando por uma biblioteca não nomeada, centro de operações da resistência, onde os livros servem para tudo menos para ler, até um lugar incerto onde há mulheres cercadas por snipers, as vozes são proibidas e o silêncio parece interminável.

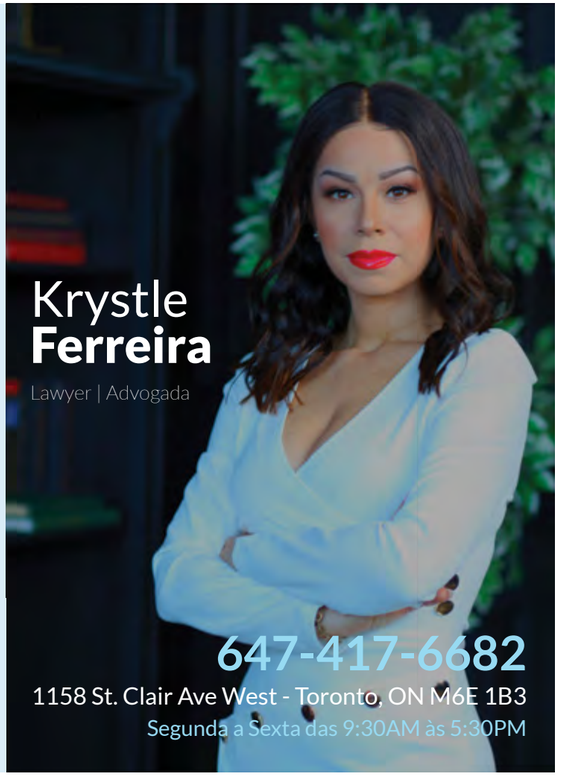
nova law

FELIZ DIA DO TRABALHADOR

A SUA FIRMA NA COMUNIDADE
PROFISSIONALISMO A PREÇOS COMPETITIVOS

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

Real Estate
Relação de bens & Testamentos
Certificações
Notário



Créditos © Manuela Marujo

A Avó deixou de cantar

Minha terra de origem é Santa Vitória, de lá saí com cinco anos. As lembranças que tenho dessa pequena aldeia do concelho de Beja estão associadas aos meus avós paternos que aí viveram toda a vida.

A memória mais antiga que guardo é a de me sentar nas pernas do meu avô paterno, António Inácio, e pedir: "Avô, cante a da velhinha... " Então, ele balouçava as pernas com força e cantava: "Era uma vez uma velhinha que andava a varrer, com a vassourinha na saia a bater... " Invariavelmente, o avô chamava também a avó Antónia, insistindo para cantar com ele; ela limitava-se a sorrir e a olhar para nós. Quando o baloiçar terminava, o avô repetia o que eu já ouvira, sempre com a mesma vaidade na voz: "A tua avó era a moça com a voz mais linda do Alentejo. Na monda e na ceifa, era ela quem alegrava o pessoal fazendo esquecer a dureza do trabalho. Sabia cantar ao desafio melhor do que qualquer homem. Até o lavrador vinha do monte e pedia para ela cantar com ele".

Guardo a imagem dessa minha avó Antónia, de semblante triste e toda de preto. Ouvi que tinha sofrido um grande desgosto na vida - perdera, de forma trágica, o mais novo dos seis filhos, o meu tio Manuel, em memória de quem ganhei o nome ao ser batizada. A morte aconteceu muitos anos antes de eu nascer. Cresci a ouvir dizer que ele se suicidara devido a uma paixão não correspondida por uma linda moça da aldeia de Santa Vitória. "O infeliz rapaz morreu de três mortes", assim me contavam em criança. Passei anos a fazer perguntas para tentar compreender essa impossibilidade, até ao dia em que entendi o que se passara. Na primeira tentativa de suicídio, atirou-se para a linha do comboio. Conseguiu sobreviver, mas ficou sem pernas. Viveu mais alguns anos, cada vez mais amargurado e obcecado com a ideia de morrer. Não suportando a ideia de poder fracassar uma segunda vez, preparou uma forca, enrolou a corda ao pescoço e deu um tiro a si mesmo. Parei então de fazer perguntas à minha avó, compreendendo o desgosto dela e respeitando o seu silêncio.

A casa da minha avó, na Rua da Eira, era toda branca, com muitas camadas de cal acumuladas nas paredes, sem janelas e com uma porta de postigo. Desciam-se dois degraus para entrar na sala, mobilada com cadeiras de buinho, de costas e pés pintados de vermelho e desenhos de florzinhas. Sobre uma cómoda alta a condizer, retratos de família em molduras de madeira, ladeados por jarrinhas de porcelana com flores frescas, acolhiam os visitantes. A sala dava para o quarto dos avós onde a cama larga de ferro, com cabeceira de caracóis, estava encostada à parede. Adorava quando ela me deixava ajudar a fazer a cama, usando uma cana grossa para bater no colchão de lã e nas roupas de cama para tudo ficar muito "direitinho". A avó guardava as mantas e outras roupas numa arca de madeira com maçanetas de latão que polia com força até brilharem.

Da sala, descia-se um degrau para a cozinha, onde comíamos à volta duma mesa em cadeiras baixas, junto da lareira; um poial comprido com os cântaros de barro da água e um lavatório de ferro completavam o recheio. A cozinha dava para um quarto de camas de ferro estreitas, com colchões de folhas de milho, onde os netos dormiam sempre que iam ver a avó.

Lembro o carinho com que a avó me acolhia e aos meus primos nas férias grandes. Depois de fazer, a nosso pedido, "popias caiadas", ela pendurava-as, numa cana suspensa entre duas cadeiras altas, para secar a camada grossa de açúcar glacé. Permitia que nos deitássemos no chão de pedra da cozinha, coberto por jornais velhos, para apanhar, nas bocas gulosas, as pingas de açúcar.

Da cozinha da avó, descia-se para um piso com mais quartos. Havia uma porta que dava para um grande quintal, com figueiras, nespereiras e tangerineiras, árvores que conseguíamos trepar para apanhar a fruta. Galinhas, pintainhos e galos debicavam à solta, e corriam à nossa frente quando a avó nos mandava ver se havia ovos. Basta fechar os olhos para evocar o cheiro a frito e o sabor das fatias de ovos que nos fazia pela manhã, e nos servia adoçadas com mel.

A minha avó não sabia ler, mas à hora de dormir, contava-nos histórias de princesas, lobisomens e fantasmas que nos imobilizavam de encanto. Como a sua voz era suave, depressa adormecíamos.

Guardo ainda da avó de Santa Vitória a imagem da sua pele branca e do cabelo grisalho que me deixava pentear, depois de desfeito o carrapito. Sentávamo-nos, então, na sala de entrada, e eu aproveitava aqueles momentos para lhe fazer muitas perguntas sobre as fotografias, os objetos sobre a cómoda e os quadros nas paredes. Ela respondia, por vezes, com um sorriso aberto que me surpreendia. Dela, herdei, além das memórias, uma das jarrinhas da cómoda, de asinha quebrada, mas para mim valiosa como ouro.

Texto extraído da obra "Avós: Raízes e Nós" de Aida Batista, Ilda Januário e Manuela Marujo publicada pela editora Alma Letra

Manuela Marujo
Professora Emérita da Universidade de Toronto

Ensino de Português no Canadá:
2021-2022

É partilhada por todos/as a esperança de que este novo ano escolar, 2021-2022, decorra já com alguma normalidade, dado que a vacinação na Província do Ontário, assim como nas outras províncias canadianas, tem decorrido a bom ritmo. Das universidades às direções escolares, passando pelas escolas comunitárias, prepara-se o reinício da atividade escolar e o regresso da maioria dos alunos em segurança às salas de aula. Procura-se de igual modo assegurar maior tranquilidade às famílias, com as opções de ensino presencial e à distância, bem como com a implementação das orientações das autoridades locais de saúde.

Não será um ano escolar livre da pandemia provocada pela COVID-19 e dos seus efeitos, mas será certamente um ano mais tranquilo, ainda que de adaptação a um contexto de saúde pública fragilizado. Esta é também a situação do ensino de português um pouco por todo o Canadá, incluindo a Província do Ontário, onde se ultimam os preparativos para um regresso seguro às atividades letivas e extracurriculares, no âmbito das quais a língua é oferecida.

Créditos: Direitos Reservados

O Camões I.P., através da Coordenação de Ensino Português, acompanha de perto o início deste novo ano escolar. No âmbito das ações de apoio ao ensino e à aprendizagem do português a realizar em 2021-2022, o Camões I.P. disponibilizará manuais às escolas públicas e comunitárias, incluindo o acesso a recursos digitais, para apoiar o ensino presencial e à distância. Irão também ser distribuídas várias bibliotecas escolares em português, para promover a leitura, realizadas visitas com escritores de língua portuguesa e ações de formação de professores, durante o ano letivo.

Em 2021-2022, regista-se uma excelente oferta de aulas de português, ao nível do ensino elementar e secundário, em 17 direções escolares no Ontário, no âmbito de programas de línguas estrangeiras/internacionais. Estes programas proporcionam duas modalidades de oferta de aulas: no ensino integrado, que decorre no horário escolar normal, e no ensino extracurricular, que decorre após o horário escolar, durante a semana ou ao sábado.

No ensino elementar integrado, em Toronto, a opção de português é oferecida pela Direção Escolar Católica (TCDSB). As famílias que procuram aulas de português podem inscrever as crianças numa das 10 escolas que oferecem esta opção: D'Arcy McGee, St. Athony, St. Helen, St. Mary of the Angels, St. Matthew, St. Sebastian, Pope Francis, St. Francis of Assisi, St. John Bosco, e Stella Maris. Aqui, as crianças têm aulas de português durante meia hora, quatro dias por semana, durante o período escolar regular.

No ensino elementar extracurricular, as aulas de português são oferecidas, ao sábado de manhã, pela Direção Escolar Católica (TCDSB), nas escolas All Saints, St Luigi, St Pius X e St Simon, em Toronto. Durante a semana, a partir das três e meia da tarde, a Direção Escolar Pública de Toronto (TDSB) oferece também aulas de língua portuguesa nas escolas Alexander Muir/Gladstone (à 4ª-feira), Ossington/Old Orchard (à 2ª-feira), Regal Road (à 2ª-feira), Silverthorn CS (à 3ª-feira), e Swansea JSPS (à 4ª-feira). A modalidade extracurricular é ainda oferecida, na Província do Ontário, pelas escolas comunitárias do First Portuguese, Novos Horizontes e Escola Lusitânia, em Toronto, e pela Escola Fernando Pessoa, em Mississauga, que preparam o regresso dos alunos em segurança às atividades letivas, cujo reinício está previsto acontecer entre a segunda semana de setembro e a primeira de outubro. Nestas escolas, as aulas decorrem normalmente ao sábado de manhã, mas também há opções durante a semana, em horário pós-escolar. No Canadá, existem 12 escolas comunitárias que oferecem aulas de português ao nível do ensino elementar e secundário.

No ensino secundário, em Toronto, a Direção Escolar Pública (TDSB) oferece as modalidades integrada e extracurricular. O Harbord Collegiate Institute oferece aulas de português, integrado no percurso curricular, durante a semana. A opção extracurricular é oferecida ao sábado de manhã, no modelo de ensino remoto, pelo Departamento de Educação Contínua (TDSB). As escolas comunitárias em Toronto oferecem também aulas de português para crédito, ao sábado de manhã, em regime presencial. Na Província do Ontário, os alunos do ensino secundário podem também inscrever-se em aulas de língua portuguesa oferecidas pelas direções escolares católicas de Dufferin-Peel (DPCDSB), em Mississauga, de Waterloo (WCDSB), em Kitchener e Cambridge, de London (LCDSB), nesta cidade, e do Conselho Escolar Católico Centro-Este, em Ottawa. O português dá créditos para a obtenção do diploma do ensino secundário, pelo que esta é uma opção curricular disponível este ano letivo para os estudantes.

Na Província do Ontário há oferta de de aulas de português em 27 localidades: no ensino elementar, em Ottawa, Kingston, Oshawa, Ajax, Toronto, York, Woodbridge, Aurora, Maple, Barrie, Bradford, Mississauga, Bolton, Brampton, Milton, Oakville, Kitchener, Cambridge, Hamilton, Ancaster, Stoney Creek, Guelph, London, West Lorne, Leamington, Chatham e Windsor; no ensino secundário, em Ottawa, Toronto, Mississauga, Kitchener, Cambridge e London. Existe ainda oferta de aulas em oito localidades de outras quatro províncias: em Winnipeg (Manitoba), em Edmonton e Calgary (Alberta), em Surrey, Burnaby e Victoria (Colômbia Britânica), em Montréal e Laval (Quebeque). Nestas localidades, quer as direções escolares, quer as escolas comunitárias realizam os últimos preparativos para receberem os alunos presencialmente ou oferecerem aulas de português através de ensino à distância.

O Camões I.P. tem procurado consolidar a oferta de ensino de português no Canadá através da celebração de acordos de cooperação ou da sua renovação com direções escolares, escolas e universidades. No Ontário, são sete os acordos de cooperação assinados, para o ensino elementar e secundário: com a Toronto Catholic District School Board, a Toronto District School Board, a Dufferin-Peel Catholic District School Board, a Waterloo Catholic District School Board, a Halton Catholic District School Board, a Hamilton-Wentworth Catholic District School Board e a St Clair Catholic district School Board. A nível universitário, foram renovados ou estão em fase final de renovação os acordos de cooperação assinados com as universidades de Toronto, York, Queen's e Ottawa, para o apoio aos programas no ensino superior, em 2021-2022. Ao nível da educação de adultos, foi renovado em 2020 o acordo para a manutenção do Centro de Língua Portuguesa na Universidade de Toronto, que oferece aulas de português em horário pós-laboral, com reinício já em setembro próximo.

A Coordenação de Ensino Português disponibiliza, em www.cepe-canada.org, um mapa interativo do ensino de português no Canadá, onde pode ser encontrada informação básica sobre toda a oferta de aulas, do nível elementar ao universitário. Qualquer família que queira saber onde há uma escola, qual o nível de ensino e o horário das aulas, encontra aí essa informação. É uma ferramenta que esperamos seja útil para as famílias que queiram inscrever as crianças.

Iniciamos este ano escolar com esperança renovada, pois existe uma oferta de ensino com oportunidades únicas que as famílias de herança cultural portuguesa precisam de aproveitar, para passar uma das línguas mais faladas no mundo às futuras gerações. Os efeitos da pandemia ainda se fazem sentir nas várias dimensões e a todos os níveis, no ensino curricular e extracurricular. As famílias continuam ansiosas e preocupadas com a situação de saúde pública e a educação dos filhos, mas as direções escolares e as escolas adaptaram-se, têm seguido as orientações das autoridades de saúde para continuarem a oferecer aulas de português, com os apoios disponibilizados pelo Camões I.P.

José Pedro Ferreira
Coordenador do Ensino de Português no Canadá

#MesMundialAlzheimer:

Cuidar do Cuidador

Não me canso de repetir, a doença de Alzheimer e outras demências não afetam apenas a pessoa que está doente. Associado a cada diagnóstico, a cada pessoa que perde, pouco a pouco, as suas memórias, há centenas de histórias. São as histórias dos cônjuges, dos filhos, dos amigos...São as pessoas que cuidam, as faces ocultas da doença.

Por vezes, de um dia para o outro é preciso tomar a decisão de assumir o cuidado do ente querido. Ser cuidador de um familiar com Alzheimer requer dedicação constante, carinho, empatia. Não é fácil compreender o que estas pessoas passam, são horas sem dormir, a superação de muitas barreiras e o sentir o avanço de uma doença degenerativa incurável, até à data. NÃO PODEMOS CURAR, MAS PODMEOS CUIDAR.

Ainda que alguns cuidadores sintam satisfação no ato de cuidar, a sua exigência diária tem impactos na saúde física e mental. 94% das cuidadoras e dos cuidadores sofre de problemas psicológicos. Se quem cuida não está bem, torna-se difícil que a pessoa cuidada não fique mais exposta às vulnerabilidades de quem dá o seu melhor, mas também está fragilizada. A demência vai muito para lá da saúde, é também uma questão social, é uma doença da família que urge considerar como prioridade, como indicou a OMS. Uma prioridade que não podemos descuidar, durante e após o período pandémico que vivemos e que ainda estará longe de ser ultrapassado. Também por isso, permitam-me desviar do foco deste artigo, não consigo compreender os negacionistas, os anti-máscaras e os anti-vacinas. Sei que são, pelo menos no nosso país, uma minoria, mas não imaginei que, em pleno século XXI, houvesse gente que renegasse a evidência científica. Enfim, a espuma dos tempos, tempos de cancelamento e, não raras vezes, de protesto aparentemente "gratuito". Curiosamente, nos Estados Unidos há americanos anti-máscaras que admitem usá-las para se protegerem dos vacinados...

Cuidar das cuidadoras e dos cuidadores é, desde o nosso primeiro dia, no Centro Apoio Alzheimer Viseu, uma prioridade.

Por isso, as Obras Sociais Viseu criaram os Grupos de Ajuda Mútua (GAM). Através de sessões periódicas, os cuidadores familiares partilham experiências com outras pessoas que estão a passar pela mesma situação. Aprendem técnicas de relaxamento e trabalham com as nossas neuropsicólogas as suas próprias emoções. Ser membro de um grupo terapêutico é sentir que pode pedir apoio, que não carregam sozinhos com o peso da responsabilidade, que não estão sós.

Também para apoiar as cuidadoras e os cuidadores dinamizamos, em Viseu, em parceria com o Município, a Escola Superior de Educação de Viseu e a Alzheimer Portugal, o Café Memória. Prestamos também apoio psicossocial e jurídico, além das sessões de informação e sensibilização públicas que visam combater o estigma.

Temos como objetivo aumentar a nossa capacidade de intervenção, para que mais pessoas possam beneficiar dos nossos serviços. No nosso país, milhares de pessoas estão a lutar, neste momento, contra a doença de Alzheimer. Mas, sabe uma coisa, caro leitor, nós não as vamos deixar sós.

Aproxima-se o #MesMundialAlzheimer, uma boa oportunidade para se juntar a nós e apoiar uma causa que é da pessoa com demência, do (a) cuidador (a), das famílias, dos amigos, da comunidade.

Aproveito para sugerir a leitura do livro Grupos de Ajuda Mútua: Estratégias para Intervenção Psicossocial, editado pelas Edições Esgotadas.

Acompanhe e apoio o nosso trabalho, contribua para a construção de uma #ComunidadeAmigaNaDemencia.

Setembro é o Mês Mundial de Alzheimer! • #WorldAlzMonth

José Carreira
Obras Sociais Viseu

Fotografia © Majid Gheidarlou

HAPPY LABOUR DAY 2021

Want to Join the Union?

organizing@thecarpentersunion.ca

Carpenters' District Council of Ontario

www.thecarpentersunion.ca | 905.652.4140

BAIRRADA

CHURRASQUEIRA

GRILLHOUSE - SINCE 1989

Traditional Portuguese Cuisine

www.bairrada.ca | info@bairrada.ca

TOP CHOICE AWARD 2012 MARK OF EXCELLENCE

TOP CHOICE AWARD 2014 MARK OF EXCELLENCE

FAÇA JÁ A SUA RESERVA
E ENCOMENDA PARA O
THANKSGIVING!

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

1000 College St.
(416) 539-8239

1560 Dundas St. W
(647) 346-1560

2293 St. Clair Ave W.
416) 762-4279

Setembro
Horóscopo

Este mês, que para muitos significa um ponto de rutura no seu estilo de vida, não é geralmente simples para as pessoas. Setembro pode ser período traiçoeiro.

A chegada do novo ano escolar está próxima, o que pode incomodar até mesmo as pessoas que não são diretamente afetados. Os signos de terra sentirão menos o ataque. Especialmente capricornianos e taurinos, que são práticos, tem uma visão sóbria sobre tudo. Para outros, a depressão geralmente surge após o verão, pois eles se tornaram desacostumados com as obrigações, um horário fixo de trabalho, e é difícil para eles retornar a essa rotina, e Marte pode aprofundar esse estado. Portanto, tente aproveitar os quente dias de verão , que podem auxiliá-lo com a transição.

De acordo com o horóscopo para setembro de 2021, os indivíduos podem mesmo se deparar com desmotivação. Mas não desespere ou entre em pânico. É importante ter em mente que todos os contratempos passarão e que este período é apenas temporário. Concentre-se no que lhe traz alegria e encontre tempo para relaxar. Em setembro é importante manter a calma.

Planetas em setembro de 2021

O Sol em Virgem
Neste período, você não será capaz de resistir ao nervosismo. Pode se sentir um pouco mais lento, mais inseguro e as outras pessoas podem notar isto. Vai tentar, mais do que nunca, ser organizado e sistemático no trabalho, devido ao receio de potenciais obstáculos e assim tentar evitá-los. Neste período, ainda pode autorrealizar-se com trabalhos manuais. As suas mãos hábeis irão ajudá-lo.

Vénus em Balança
Durante este período, você vai subconscientemente atribuir grande importância aos relacionamentos e garantir que eles estão bem equilibrados e harmoniosos. Essa é a sua chave para a felicidade. Outra vantagem é o comportamento agradável e parecerá maravilhoso para as outras pessoas. No entanto, quando se trata de decisões sérias você pode sentir-se inseguro. Nestes dias esse é seu ponto fraco.

Mercúrio em Balança
Se neste período estiver perto de duas pessoas que estejam a ter uma discussão, ser-lhe-à muito difícil concordar com apenas uma delas. A sua tomada de decisão será mais lenta pois vai precisar de mais tempo para considerar tudo. Se tiver que transmitir a sua opinião, a sua expressão será bastante ponderada. Além disso, você não gostaria de fazer inimigos, você preferiria ser amigo de todos.

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, o 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.

Alheira
assada no forno

Culinária

Viaje pelos sabores transmontanos com esta receita de alheira assada no forno com grelos de couve e batata cozida, um prato verdadeiramente irresistível.

SERVE 4 PESSOAS
TEMPO DE PREPARAÇÃO: 45 MINUTOS
DIFICULDADE: MÉDIA

INGREDIENTES

- 600 g de grelos de couve limpos
- 600 g de batatas médias para cozer
- 2 c. de chá de sal
- 4 c. de sopa de azeite Pingo Doce
- 800 g (4 unid.) de alheira de Mirandela
- 3 dentes de alho
- 1 c. de sobremesa de pimentão-doce
- pão

PREPARAÇÃO

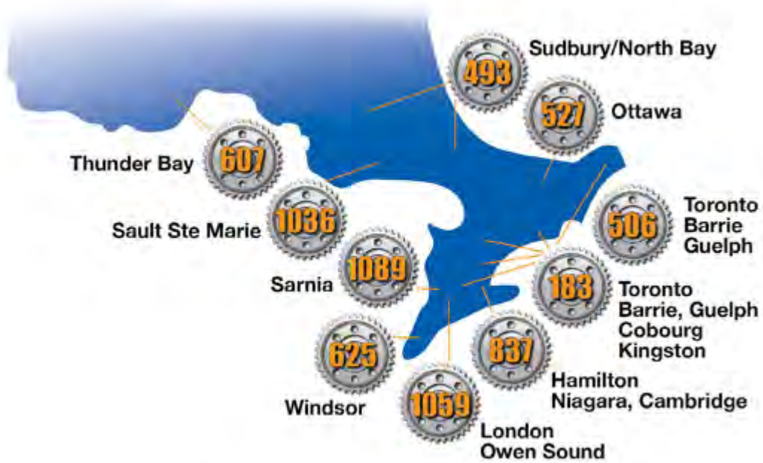
1. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
2. Coza separadamente os grelos e as batatas em água temperada com uma colher de chá de sal, até estarem tenros.
3. Deite duas colheres de sopa de azeite numa frigideira que possa ir ao forno. Pique as alheiras várias vezes com um palito, coloque-as na frigideira e cozinhe durante cerca de 30 minutos, virando-as a meio do tempo.
4. Quando os grelos e as batatas estiverem cozidos, escorra-os muito bem.
5. Numa frigideira com o restante azeite, aloure os dentes de alho picados e salteie rapidamente os grelos.
6. Pele as batatas e corte-as em rodelas grossas.
7. Disponha os grelos e as alheiras num prato e mantenha-os quentes dentro do forno já desligado.
8. Leve a frigideira onde cozinhou as alheiras ao lume, polvilhe com o pimentão-doce e deite nela as rodelas de batata. Salteie de ambos os lados sobre lume médio a forte, até ficarem douradas. Sirva as batatas com as alheiras e os grelos. Acompanhe com o pão.

Labourers' International Union of North America

LiUNA!

Ontario Provincial District Council

FELIZ DIA DO TRABALHADOR



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

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

Jack Oliveira
Business Manager

Joseph S. Mancinelli
President

Luigi Carrozzi
Secretary-Treasurer

Carmen Principato
Vice President

Robert Petroni
Recording Secretary

Brandon MacKinnon
Executive Board Member

Terry Varga
Executive Board Member

liunaopdc.ca

LiUNA! LOCAL 183

TORONTO - BARRIE - COBOURG - GUELPH CAMBRIDGE - KINGSTON

Happy Labour Day!

Jack Oliveira
Business Manager

Luis Camara
Secretary Treasurer

Nelson Melo
President

Bernardino Ferreira
Vice-President

Marcello Di Giovanni
Recording Secretary

Jaime Cortez
E-Board Member

Pat Sheridan
E-Board Member

@liuna183 | www.liuna183.ca

LiUNA! LOCAL 183

LABOURERS' INTERNATIONAL UNION OF NORTH AMERICA
HONOUR · STRENGTH · JUSTICE
Founded in 1952
LOCAL 183

Jack Oliveira
Business Manager

Luis Camara
Secretary Treasurer

Nelson Melo
President

Bernardino Ferreira
Vice-President

Marcello Di Giovanni
Recording Secretary

Jaime Cortez
E-Board Member

Pat Sheridan
E-Board Member

Feel the Power

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

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

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

Kingston Office
145 Dalton Ave., Unit 1, Kingston ON K7K 6C2
613 542 5950 ph • 613 542 2781 fx • 1 844 542 2781 toll free

Guelph Cambridge
510 MacMillan Dr., Cambridge ON N1R 6R5
226 806 5496 ph • 226 766 8319 fx • 1 866 411 2999 toll free

You Tube

www.liuna183.ca