Revista Amar

EDIÇÃO 68 • ANO 6 • MENSAL • WWW.REVISTAMAR.COM

Centro Abrigo

NOVEMBRO 2021

LiUNA! Local 506

www.local506.ca

Congratulations on your 6th Anniversary

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

SENIOR LEGAL COUNSEL
MICHAEL HANCOCK

LEGAL COUNSEL
ALEXIS MANTELLO-CLEMENT

DISPATCHER
HARDY JALLOH

REGIONAL ORGANIZING CO-ORDINATOR
ELIO TOPPAN

OFFICE MANAGER
ISABELLA COSTANZO

COMPLIANCE CONTROL OFFICER
RENATO TAGLIONE

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

SUPPORT STAFF
PATRICIA LUM
MONIQUE SERINO
NATALIY KRASKOVSKY
CHRISTINA COLELLA DE PAOLA
MISHEL BIRFIR
NICOLE PIETRANGELO
EVETT BILLS
ADRIANNA DO VALE

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

C.C.W.U.

O Executivo da CCWU Canadian Construction Workers Union deseja à Revista Amar e aos seus leitores as maiores felicidades na celebração do seu 6.º aniversário.

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
Stella Jurgen

Colaboradores
Armando Correa de Siqueira Neto
Carlos Cruchinho
Catarina Balça
Inês Carpinteiro
Isabel Rebelo
Joana Leal
Manuela Marujo
Maria João Rafael
Stella Jurgen
Telma Pinguelo

Participação Especial
Alexandra Tavares-Teles
Filomena Abreu
Leila Ferreira Do Couto
Sónia Falcão da Fonseca

Agradecimentos
Jornal de Notícias
MDC Media Group
Notícias Magazine

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

Revista Amar®

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

Custo estimado por exemplar
$6.99

Conteúdos

Novembro 2021

12 CCP de Mississauga celebrou centenário de Amália Rodrigues

O Centro Cultural Português de Mississauga realizou no passado dia 23 de outubro mais uma magnífica Gala de Fado, em homenagem à icónica Amália Rodrigues.

24 Little Portugal ganha mural de VHILS

A Dundas Street West tem a partir de agora um mural gigante de homenagem às imigrantes portuguesas que trabalharam como empregadas de limpeza nas torres de escritórios no centro de Toronto e no Queen's Park.

30 À conversa com VHILS

Stella Jurgen esteve à conversa com o artista português que esteve em Toronto para a inauguração do seu mais recente obra de arte.

44 Centro Abrigo

Este mês fomos saber um poucomais sobre esta instituição sem fins lucrativos que tem como objetivo a integração dos recém-chegados ao Canadá, consciencializando a comunidade dos problemas de cariz social, nomeadamente os jovens, idosos e vítimas de violência doméstica.

74 Filipa Martins

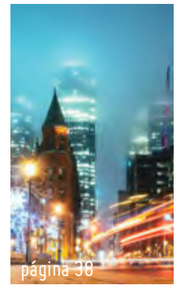
Tinha quatro anos quando os pais a levaram ao Estrela e Vigorosa, carismático clube portuense. Logo se destacou. Um pouco mais tarde, inscreveram-na no Sport Clube do Porto. Logo se destacou. Tem sido assim até hoje.

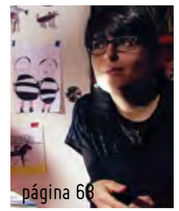
78 Maria³ Maria elevada ao cubo

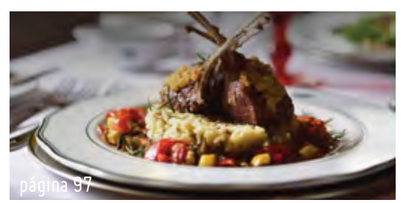
Não perca a crónica deste mês de Maria João Rafael inspirada pelo mais recente mural do artista plástico português Vhils - "Scratching the Surface".

92 Cuidados essenciais para um outono saudável

Telma Pinguelo deixa-nos conselhos para que possa viver esta estação com a melhor saúde e bem-estar.







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

Nova sede da Liuna **concluída em setembro de 2023**

A futura sede da LIUNA Local 183 vai estar concluída em setembro de 2023. A informação foi confirmada esta semana por Jack Oliveira, business manager da Local, que falava aos jornalistas em Vaughan numa visita às obras.

Créditos: © LIUNA

Créditos © LIUNA

Créditos © LIUNA

Créditos © LIUNA

A nova estrutura vai ter quase 27.000 metros quadrados e quando for concluída vai incluir clínica médica, cooperativa de crédito, farmácia, sala de reuniões, instalações recreativas e talvez a maior clínica dentária do país (50 cadeiras). "Quando fazemos um edifício destes temos de ter uma visão para o futuro. Espero que este sindicato ultrapasse os 100.000 membros, talvez não vai ser no meu mandato, mas acho que temos de deixar os alicerces para que o sindicato continue a crescer", disse.

O futuro centro de formação e salvamento em túnel vai ser o maior da América do Norte e depois de concluído vai estar preparado para treinar quase 80 mil membros por ano. Polícia, bombeiros e equipas de salvamento em túnel dos EUA também vão poder receber formação em Vaughan. "Devemos estar a formar entre 50 a 54 mil membros por ano, quando o novo centro estiver a funcionar podemos formar 60 a 80 mil, o que for necessário, estamos preparados para isso", informou o business manager.

O parque de estacionamento vai ter capacidade para 1200 carros, o átrio da sede pode receber até 5.000 pessoas em pé e a sala de reuniões vai ter 3.000 lugares. Questionado sobre os planos para o edifício da Wilson Avenue que foi construído em 1991, o luso-canadiano disse aos jornalistas que ainda era cedo para discutir o futuro da atual sede.

Com a reeleição do governo federal em setembro, o sindicato acredita que vai conseguir trabalhar com o governo de Trudeau para atrair mais mão-de-obra para o setor. Para Joseph Mancinelli, vice-presidente internacional da LIUNA, as regras da imigração têm de mudar para que o setor consiga recrutar trabalhadores. "O sistema de pontuação que existe agora favorece pessoas no sector da tecnologia e pessoas com dinheiro. O que estamos a propor ao ministro da imigração é que o sistema de pontuação inclua a opção de construção", disse.

O governo de Ontário introduziu esta semana o sistema QR code e cada vez mais empregadores exigem agora que os funcionários estejam duplamente vacinados contra a COVID-19. Uma recomendação que o maior sindicato da construção civil da América do Norte também faz aos seus membros. "Diria que cerca de 80% ou 85% dos nossos membros estão vacinados. A indústria está a exigir vacinação. O apelo que faço aos cerca de 10% ou 15% dos nossos membros que ainda não estão vacinados é que o façam o mais rápido possível", adiantou.

A 183 tem atualmente mais de 60.000 membros e a direção sublinha que este projeto foi criado a pensar nas suas necessidades e nas dos pensionistas.

Joana Leal
MDC Media Group

BAIRRADA
CHURRASQUEIRA
GRILLHOUSE - SINCE 1989

Traditional Portuguese Cuisine

www.bairrada.ca | info@bairrada.ca

TOP CHOICE AWARD · MARK OF EXCELLENCE · 2012

TOP CHOICE AWARD · MARK OF EXCELLENCE · 2014

PARABÉNS
REVISTA AMAR

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

Parabéns Revista Amar pelo 6.º aniversário

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
www.fernandoferreira.ca

CCP de Mississauga (finalmente) **celebrou centenário de Amália Rodrigues**

O Centro Cultural Português de Mississauga realizou no dia 23 de outubro mais uma magnífica Gala de Fado, em homenagem à icónica Amália Rodrigues. A rainha do fado nasceu a 23 de julho de 1920 e infelizmente, devido à pandemia, o CCPM não pôde celebrar o centenário da aclamada Voz de Portugal em 2020, como estava previsto na agenda. Ainda sobre as restrições impostas pelo governo provincial, o CCPM só pôde encher a sala com metade da sua capacidade, 250 convivas e aficionados do Fado.

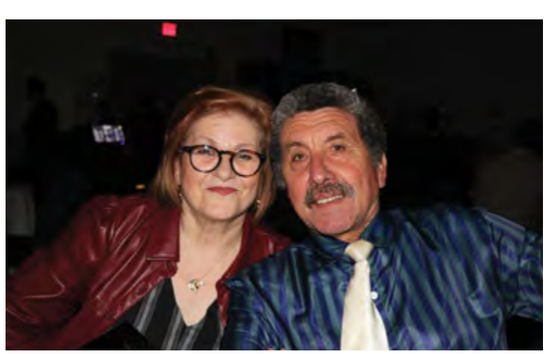
Visivelmente satisfeito por, finalmente, poder celebrar esta data especial, Jorge Mouselo, presidente do CCPM, referiu que a data "deveria ser comemorada de forma diferente, mas devido a Covid-19 não podemos fazer o evento como habitualmente fazíamos, contudo temos que fazer o melhor possível dentro das leis impostas.".

Para esta gala anual, a direção do clube tem por hábito convidar fadistas e músicos vindos de Portugal, porém este ano o cartaz apenas integrou artistas locais. Os fadistas Porfírio Ribeiro, Clara Santos, Guida Figueira e Tony Câmara foram acompanhados pelos músicos Hernâni Raposo na guitarra portuguesa, Valdemar Mejdoubi na viola e Pedro Joel no contrabaixo. Clara Santos, fadista bem conhecida da comunidade luso-descendente subiu ao palco, mas não antes de confessar ao Milénio Stadium, que cantar na celebração do centenário de Amália Rodrigues é muito especial pois a rainha do fado "é a minha maior inspiração e é uma honra estar aqui! Tenho pena de nunca ter tido a oportunidade de a ver num concerto." Depois de algum tempo ausente, Guida Figueira está de regresso aos palcos. Sobre o que tem feito durante este período, a fadista de alma e coração, contou-nos que está a trabalhar num projeto novo que vai ser "uma coisa única e especial... uma coisa só minha! Gostaria de conjugar o fado com um pouco de balada e canção com alguns fados em espanhol - porque casei com um cubano (risos) - e também quero ter algo em inglês. O público foi recebido pelo presidente do CCPM que agradeceu a presença de todos - sócios, amigos da casa e media presente, passando de seguida a palavra ao Mestre de Cerimónia da noite, Henrique Cipriano que, a espaços, espalhou o seu bom humor contando algumas anedotas, para satisfação de todos. Comovido, Jorge Mouselo aproveitou a plataforma do Milénio Stadium para expressar o seu agradecimento à equipa que o tem acompanhado nestes tempos difíceis, com a convicção de que unidos chegarão a bom porto.

O sarau no Centro Cultural Português de Mississauga, que começou e encerrou com a prata da casa, já está a planear mais dois eventos: o 47º Aniversário em novembro e a Passagem de Ano.

Carmo Monteiro

FOTOGRAFIA © CARMO MONTEIRO



FOTOGRAFIA © CARMO MONTEIRO

SENSO GROUP

YOUR ONE-STOP SHOP!

WASTE MANAGEMENT 416-762-5555

BUILDING SUPPLIES 416-658-8300

EQUIPMENT & RENTALS 416-658-1316

Get everything you need at one place.

www.sensogroup.ca

Parabéns Revista Amar pelo 6.º aniversário

Viana SINCE 1984 ROOFING & SHEETMETAL LTD

ROOFING SOLUTIONS YOU CAN TRUST

416.763.2664 | info@vianaroofing.com | vianaroofing.com

23º Aniversário da Associação Migrante de Barcelos

A Associação Migrante de Barcelos, íniciou as festividades do 23º aniversário com o Porto de Honra no dia 20 de outubro, no qual a Revista Amar também esteve presente para felicitar a longitividade desta casa. Ainda debaixo das restrições de saúde e segurança impostas pelos governos, federal e provincial, Victor Santos, presidente da Associação recebeu com boa disposição os sócios e amigos do clube que fizeram questão de estar presente neste convívio na sede. Entre os presentes, encontrava-se o Cônsul-Geral de Portugal de Toronto, Dr. José Manuel de Jesus Carneiro Mendes, a presidente da Little Portugal On Dundas BIA, Anabela Taborda, uma das fundadoras e sócia-vitalícia, Maria Vieira e a vice-presidente da Câmara de Toronto, Ana Bailão fez-se representar por Marlene Araújo. Como habitual, durante os diversos discursos destacou-se a importância do Clubes e Associações realçando o esforço e dedicação do trabalho voluntário em prol da Cultura, Tradições e Bons Costumes portugueses.

Carmo Monteiro

FOTOGRAFIA © CARMO MONTEIRO

COMERCIAL • INDUSTRIAL • RESIDENCIAL

AJF Forming LIMITED

A AJF Forming LTD deseja felicidades à Revista Amar
e a todos os seus leitores na celebração do 6º aniversário!

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

martins
CHURRASQUEIRA
grill house

Authentic Portuguese Cuisine
meets fine dining

CHURRASQUEIRAMARTINS.COM

churrasqueiramartinstoronto churrasqueiramartins

605 ROGERS RD. UNIT# 1 • TORONTO ON • (416) 657.4343

Créditos © Stella Jurgen

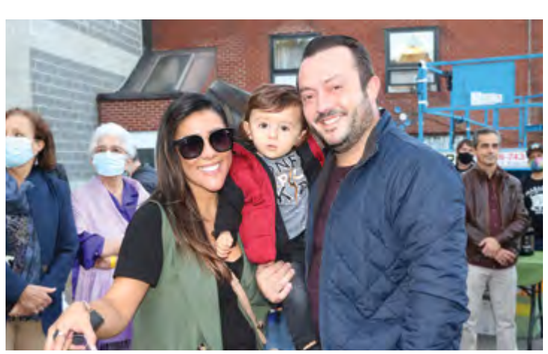
Little Portugal
ganha mural de VHILS

A Dundas Street West tem a partir de agora um mural gigante de homenagem às imigrantes portuguesas que trabalharam como empregadas de limpeza nas torres de escritórios no centro de Toronto e no Queen's Park.

Nos anos 70 um grupo de mulheres criou o movimento que ficou conhecido por "Cleaners Action" e lutou por melhores salários e mais condições de trabalho.

Idalina Azevedo foi uma dessas mulheres que mesmo sem falar bem inglês lutou pelos seus direitos.

FOTOGRAFIA © CARMO MONTEIRO



Hoje com 89 anos Idalina contou ao Milénio Stadium que pertencia ao sindicato e que junto com outras colegas fez greve porque não concordavam com as condições de trabalho. "O patrão ameaçou-nos e disse que nos ia despedir se não voltássemos ao trabalho, mas eu disse que não me ia embora porque queria trabalhar. Ele chamou a polícia sem nós sabermos e tivemos de dizer às autoridades que não podíamos trabalhar porque os lixos cheiravam muito mal", contou.

O mural, da autoria do graffiti e street artist português VHILS, é o primeiro do género em Toronto. VHILS, nome artístico de Alexandre Farto, é conhecido por criar murais em grande escala em todo o mundo e criou a sua própria técnica que recorre ao uso de explosivos. "Um dia pensei em retirar camadas da parede em vez de adicioná-las como a maioria dos artistas faz. Uso martelos pneumáticos, às vezes explosivos, outras vezes ácidos, por exemplo lixívia, mas sempre com o intuito de criar algo novo", explicou.

Para VHILS foi um grande orgulho poder participar nesta homenagem porque um dos seus objetivos é tentar colocar em destaque "histórias que não têm muita atenção do público". A iniciativa, que contou com o apoio da Câmara Municipal de Toronto e da BIA do Little Portugal, partiu de uma ideia da Embaixada de Portugal no Canadá.

Para a vice-presidente da Câmara Municipal de Toronto, Ana Bailão, esta homenagem é mais do que justa porque "estas mulheres com pouco inglês lutaram por elas e pelas suas famílias e abriram caminho para as futuras gerações".

A chair do Little Portugal na Dundas BIA (Business Improvement Area), AnaBela Taborda, prometeu continuar a deixar marcas da cultura portuguesa em Toronto. "Nós estamos num processo de streetscaping, recebi agora a primeira proposta e estou ansiosa por começar a trabalhar nisso. Espero conseguir colocar mais alguns toquezinhos da nossa cultura aqui para as pessoas saibam onde estão", informou.

A adida cultural da Embaixada de Portugal no Canadá, Rita Sousa Tavares, garante que "VHILS é um ótimo cartão de visita para Toronto" e revelou-nos que já está a trabalhar no próximo projeto para 2022. "Vou promover uma exposição dos 70 anos das relações políticas e diplomáticas entre Portugal e o Canadá", adiantou.

O Cônsul-Geral de Portugal em Toronto, José Carneiro Mendes, destacou a importância de ter a arte e a cultura portuguesa representadas aqui "porque a multiculturalidade e a diversificação cultural são a imagem de marca de Toronto e do Canadá".

Depois de Toronto, VHILS vai apresentar projetos em Lisboa, Kuwait e Miami. O mural de Toronto pode ser visitado no 1628 da Dundas Street West.

Joana Leal
MDC Media Group

BRITO
DRIVING SCHOOL

Certificados reconhecidos pela indústria seguradora

Cursos de condução online

Aprenda com sabedoria, confiança e segurança

Ajudamos a obter a sua carta de condução com sucesso

Instrutor: Miguel Magalhães
Office Manager: Clara Magalhães

britodrivingschool@gmail.com

Créditos © Carmo Monteiro

À conversa com
VHILS

Revista Amar: Como se sente por ter o seu primeiro mural em Toronto?

Vhils: Muito bem... é uma cidade super interessante. Metade do meu trabalho foi fazer um pouquinho de pesquisa e uma aproximação ao assunto que eu ia trabalhar no mural, o que me deu alguma forma para relacionar com a cidade de uma forma um pouco diferente, mas muito especial... e fui muito bem recebido também, não só pela comunidade como também pela cidade, por isso estou bastante contente.

RA: E qual é a mensagem do mural?

Vhils: Eu tento sempre trabalhar com histórias ou pôr luz em histórias que de alguma forma não têm muita atenção. Através de pesquisa, de uma colega no atelier, depois de ter falado com o Gilberto (Fernandes) e uma série de outras pessoas locais que nos ajudaram, soubemos da história das Unidas, que foi um movimento nos anos 60/70, em que foi de alguma forma a iniciação das Cleaners Action, que basicamente lutaram pelos direitos de melhores condições de trabalho, algo que respeito muito, porque está relacionado com a primeira vaga de emigração portuguesa em Toronto. Perceber toda essa história tocou-me bastante, e achei que esta era a história importante de se contar e ao mesmo tempo, homenagear toda essa geração que fez um caminho inicial muito importante, que não só se envolveu no ativismo na sociedade como também abriu portas para melhores condições de trabalho. A partir daí e depois de toda a pesquisa que foi feita e (...) depois de teremos entrevistado também a senhora Idalina, quem retratámos no mural, e depois todos os arquivos onde fomos buscar as imagens e fotografias do momento, criei assim um mural que é um bocado o trazer ao de cima, por de trás dos edifícios, a história de todas estas pessoas que de alguma forma marcaram a cidade. E a ideia foi fazer isso... trazer essa história ao de cima, pôr luz nela e ao mesmo tempo homenagear não só a senhora Idalina como todas as pessoas que estiveram envolvidas neste movimento.

RA: isso é muito importante para o Little Portugal. (...) E quanto tempo demorou a fazer o mural?

Vhils: Nós tivemos esta situação da Covid-19, que atrasou bastante o projeto, mas já tínhamos trabalhado e pensado muito sobre o projeto... foi um convite por parte da Embaixada e da Rita (Sousa Tavares) que nos fez esse convite há algum tempo e isso acho que foi há cerca de 1 ano e meio a 2 anos que falámos a primeira vez. Desde então, a parte de conceção foi uma questão de 3 a 4 meses e depois o mural em si, foram 2 semanas de trabalho.

RA: A sua técnica é um pouquinho diferente do normal. Como define essa técnica?

Vhils: Bem, eu comecei por pintar na rua e o grafíti foi quase a minha escola, muito diferente de uma escola tradicional de artes, mas desde pequeno que sempre tentei inovar e tentar puxar um pouquinho os limites e houve um dia que me lembrei "porque é que estou sempre a adicionar e toda gente está a adicionar camadas à parede e a pintar uns em cima dos outros? Porque não havia de em vez de adicionar, ir à parede e retirar e pintar com as camadas dos históricos que já existiam naquele mural?". Foi basicamente assim que comecei e uso martelos pneumáticos, às vezes explosivos, outras vezes ácido, bleach e uma série de outras coisas que vou utilizando, mas sempre com este intuito de usar material que destrui, porém que ao mesmo tempo cria de alguma forma.

RA: É pioneiro nesta técnica?

Vhils: Hmmm... as primeiras gravuras foram feitas nas grutas no início da humanidade, que eram muitas vezes gravadas (risos)... por isso não sou bem pioneiro (risos), ou seja, a técnica de gravar em pedra é algo que já aconteceu na História, mas no contexto urbano... sim, acho que fui das primeiras pessoas que usou esta técnica. Daí também o tema do conceito Scratching the Suface, que é um bocadinho partir a superfície das paredes e com isso criar histórias.

RA: Na sua infância, algum dia pensou que os seus trabalhos seriam apreciados mundialmente?

Vhils: Não! (...) Mas, felizmente as coisas aconteceram e estou contente, claro.

RA: E depois deste mural, para onde vai?

Vhils: Depois deste mural volto a Lisboa, onde tenho o atelier e onde estamos a trabalhar numa série de projetos, que dado a esta história da Covid-19 ficámos com alguns projetos parados e por isso estamos com o calendário um bocado preenchido... contudo, estamos com vários projetos e temos agora, em março, uma exposição num museu em Lisboa, mas que ainda está a ser trabalhada. Também temos projetos que vamos fazer em várias cidades... no Kuwait e, espero eu, em Miami também com a Art Basel.

Stella Jurgen
MDC Media Group

Transcrição: Carmo Monteiro

Créditos © Direitos Reservados

On behalf of the Staff and Executives at Local 675 we would like to congratulate Revista Amar on their 6th Anniversary!

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

@local675interiorsystems

@Local675DALI

Why not make our team your team?

CARPENTERS & ALLIED WORKERS LOCAL 27

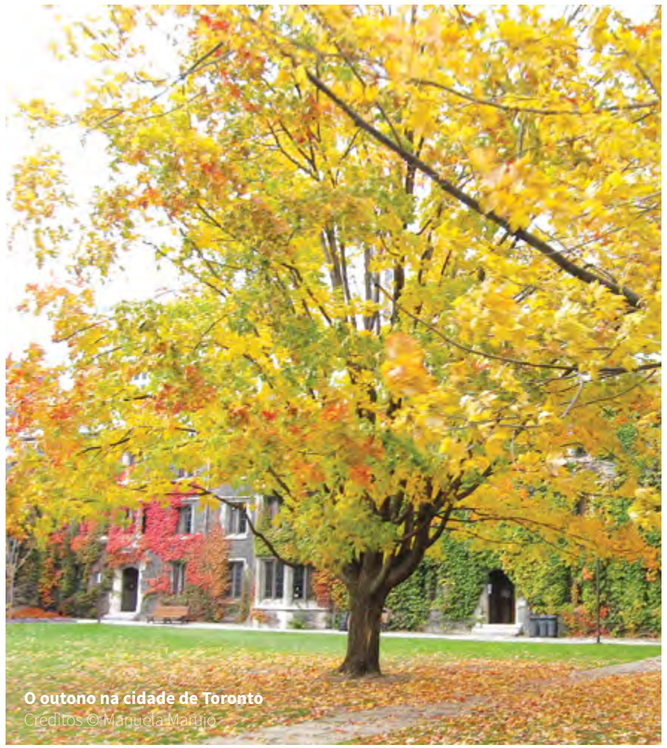
Happy 6th Anniversary Revista Amar

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

@carpenters27

“Bluffs” no outono

Marina nos Scarborough Bluffs
Créditos © Manuela Marujo



O outono na cidade de Toronto
Créditos © Manuela Marujo

Praia nos Scarborough Bluffs
Créditos © Manuela Marujo

Nos países do hemisfério norte, depois do equinócio de outono, o fenómeno natural que indica o final do verão, é impossível não nos darmos conta da dramática transformação da paisagem. O nosso olhar é atraído pela mudança das folhas verdes dos arbustos e árvores para cores em tons de vermelho, dourado e castanho. Em Toronto, onde vivo, sair para ir "ver as folhas" torna-se, durante alguns fins de semana, a atividade predileta de muitos.

A cidade de Toronto, cheia de parques e zonas arborizadas, permite a qualquer pessoa encantar-se com a chegada das cores outonais. Muitas casas têm no jardim uma ou mais árvores que dão cor à rua. Edifícios antigos cobertos de trepadeiras apresentam as suas fachadas como se tivessem nova pintura. Nas avenidas e alamedas, nas pracetas e largos há um colorido atraente que alegra a atmosfera da cidade.

Para os que conhecem bem a área metropolitana, o outono serve de pretexto para regressarem a lugares preferidos onde os áceres e os álamos com seus vermelhos e amarelos deslumbram o olhar. Três dos favoritos são o High Park, a Aldeia dos Pioneiros ("Black Creek Pioneer Village") e os "Scarborough Bluffs".

Dos três lugares, talvez o menos conhecido seja o espaço criado pela natureza, conhecido popularmente por "Bluffs". Localizado na parte oriental da cidade de Toronto, junto ao lago, essa paisagem fez lembrar a Elizabeth Simcoe - mulher do primeiro tenente governador do "Upper Canada" John Simcoe -, a sua terra natal Scarborough, na Grã Bretanha. Por essa razão, foi esse o nome escolhido quando, em 1796, ali se estabeleceu um município.

Os Scarborough Bluffs são constituídos por um conjunto de falésias formadas por sedimentos glaciares esbranquiçados ali depositados ao longo dos 12.000 de erosão natural causadas pelo vento e o escoamento da água da chuva para o Lago Ontário. A sua extensão é de 15 quilómetros e a parte mais elevada atinge os 90 metros.

Nos dias de hoje, para além de casas de habitação com vista privilegiada para o lago Ontário, que muito têm contribuído para a erosão dos Bluffs, são 11 os parques e jardins que se localizam na parte plana do cimo das falésias. Neles os visitantes podem apreciar variedade de flores, arbustos e árvores, encontrar lugares para fazer fogueiras, piqueniques, e entreter-se com atividades diversas para pessoas de todas as idades. O panorama que se avista dessa parte elevada é deslumbrante e o nosso olhar perde-se no horizonte onde lago e céu se confundem.

É pública a paixão da artista plástica canadiana Doris McCarthy (1910-2010) pela beleza dos "Bluffs". Passou a maior parte da sua longa vida, na sua casa e estúdio denominado "Fool's Paradise", com localização privilegiada nas escarpas e de vistas inigualáveis, onde se inspirou para pintar vários dos seus quadros. A artista doou a sua residência e propriedade à cidade e em seu tributo foi criada uma trilha "Doris McCarthy Trail", a terminar no lago, e onde se ergue a escultura "Passage" da artista Marlene Hilton Moore que a homenageia.

É durante esta estação de outono, em particular, que gosto de percorrer a trilha do popular Bluffers Park. A caminhada faz-se, em declive, sem grandes dificuldades, indo desembocar a uma praia de areia branca e fina, muito procurada nos meses de verão. É extraordinária a beleza clara das falésias, bordejadas por vermelhos e amarelos dos arbustos e árvores que, ao longo dos anos, nelas cresceram.

Os Scarborough Bluffs ficam a meia hora do centro de Toronto, lugar lindo para passear em qualquer altura do ano, dada a sua beleza natural. Como os humanos, estas falésias também fazem "bluff"; parecendo rochas, as falésias são, afinal, frágeis e merecem tanto a nossa admiração quanto o nosso cuidado ao visitá-las.

Manuela Marujo
Professora Emérita da Universidade de Toronto

Quando cai
a noite na cidade

Muitos de nós quando deitamos a cabeça na almofada para mais uma noite de sono reparador, nem nos apercebemos que muitos outros estão acordados e a trabalhar para garantir que, logo ao acordar, a cidade está pronta para responder às inúmeras solicitações. E se muitos o fazem por não terem outra opção, muitos outros escolhem a noite para viver o seu dia a dia de trabalho. Porque gostam ou porque a recompensa financeira é mais atrativa.

Créditos © Daniel Novykov

Créditos © Tandem X Visuals

Ana Santana, proprietária da Santana's Bakehouse, é uma dos muitos milhares que nos garantem um acordar mais saboroso. Há já 20 anos que produz pão e outros produtos que nos confortam o estômago logo de manhã e isso obriga-a a trocar os dias pelas noites, sem que essa realidade a incomode minimamente. Aliás, Ana até afirma, de forma muito clara, que adora trabalhar à noite, não encontrando nenhuma desvantagem na vida noturna que a profissão a obriga. Antes pelo contrário, Ana considera que o facto de haver menos trânsito, torna a cidade mais calma.

Já Helmer Fontes, gerente do supermercado FresCo, que trabalha há bem menos tempo no período noturno – há apenas três anos, também realça a facilidade de deslocação nos transportes públicos, como a principal vantagem de trabalhar à noite. No entanto, Helmer identifica o estado do tempo, que principalmente no inverno se torna mais agreste durante a noite, como uma desvantagem de ter que trabalhar no período noturno.

Apesar da sua vivência da noite não estar propriamente relacionada com diversão, tanto Ana como Helmer sublinham que a cidade de Toronto é muito dinâmica, com muita oferta de sítios e tipos de entretenimento. E a boa notícia é que nem um nem outro sentem qualquer tipo de insegurança quando se deslocam na cidade, durante a noite. E se Helmer prefere a beleza diurna da cidade, porque "podemos apreciar os detalhes", Ana tem uma opinião diferente e sublinha que, de noite, a cidade fica mais bonita com as luzes que a desenham.

O trabalho noturno é essencial, mas não é propriamente fácil e até, de acordo com a Organização Mundial da Saúde, pode trazer evidentes danos para a saúde, sendo inclusivamente indicado como uma das prováveis causas de cancro, devido à rutura do ritmo circadiano - período de aproximadamente 24 horas em que se baseia o ciclo biológico.

O "grande culpado" pode ser identificado como Thomas Edison que, como sabemos, inventou e produziu a primeira lâmpada, proporcionando-nos a possibilidade de viver a noite de outra forma. No entanto, segundo Russell Foster, professor da Universidade de Oxford, no Reino Unido, especialista na área, "O sono foi a primeira vítima", e acrescenta ainda que "a grande questão é que nós temos um relógio biológico interno que é ajustado pelo mundo externo como resultado da exposição ao ciclo claridade/escuridão".

Segundo este especialista, os trabalhadores noturnos são expostos a níveis reduzidos de luz durante o turno da noite, mas como se deparam com a intensa claridade natural da manhã, no regresso a casa, o relógio biológico interno fica travado no padrão de claro/escuro dos trabalhadores diurnos e "passamos constantemente por cima do impulso biológico que diz que deveríamos estar a dormir."

E que tipos de efeitos o trabalho noturno pode ter no organismo humano? Foster explica que o facto de enganarmos o nosso relógio biológico faz com que ativemos aquilo a que se chama "eixo de stress", que mais não é do que a forma como o corpo reage numa situação de luta ou fuga. Segundo o professor da Universidade de Oxford, na prática o que acontece é que estamos permanentemente a "esguichar glicose na circulação sanguínea", e aumentamos a pressão arterial porque o organismo está num constante estado de alerta relativamente a potenciais ameaças. Continuando, Foster afirma ainda que os níveis continuados de stress podem contribuir para que se desencadeiem doenças cardiovasculares ou distúrbios metabólicos, como a diabetes tipo 2.

Esses são os possíveis resultados no longo prazo, mas a privação de sono também tem consequências mais imediatas - o efeito mais evidente é o cansaço, a dificuldade em assimilar informações corretamente, para além da perda de empatia. Estes são os principais sintomas de que são "vítimas" os que trabalham "quando cai a noite na cidade", por muito que a amem e a vivam intensamente.

Catarina Balça
MDC Media Group

Our dining rooms have reopened.

Welcome back!

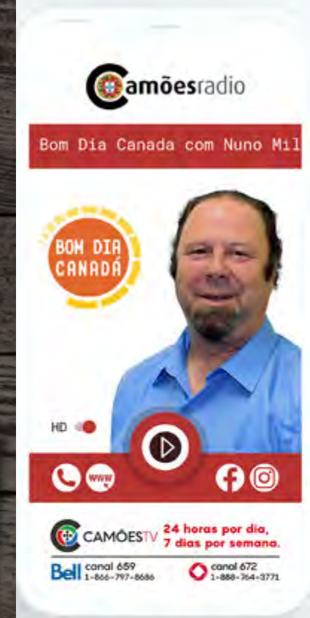
HARVEY'S BETTER TOGETHER SWISS CHALET

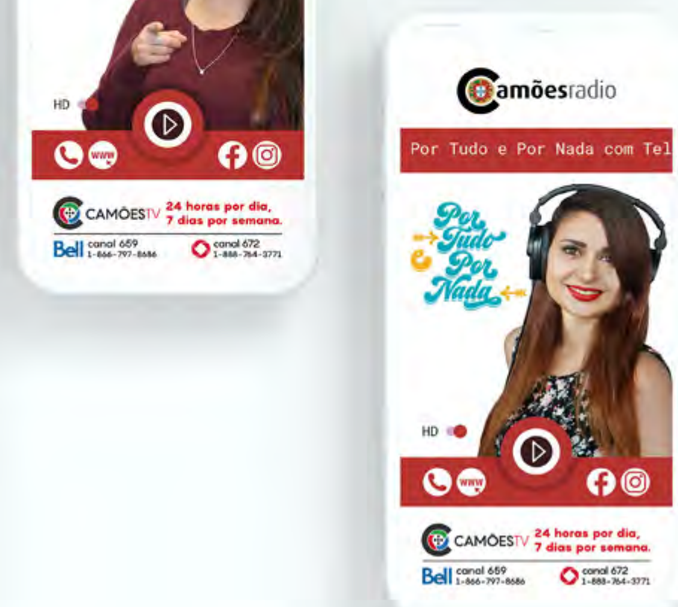
Joe & Andrew Amorim

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.





Faça download da nossa aplicação

Google Play

App Store

O futuro da rádio

Programação em português, 24 horas por dia

Centro Abrigo

Créditos © Carmo Monteiro

O Centro Abrigo, em Toronto (1645 Dufferin St), está em atividade há cerca de 30 anos.

É uma instituição sem fins lucrativos e tem como objetivo a integração dos recém-chegados ao Canadá, consciencializando a comunidade dos problemas de cariz social, nomeadamente os jovens, idosos e vítimas de violência doméstica.

Dos vários milhares de utentes anuais, a grande maioria fala português.

Este mês estivemos à conversa com três mulheres que diariamente simbolizam o apoio à comunidade no Centro Abrigo.

Créditos © Carmo Monteiro

Créditos © Carmo Monteiro

Créditos © Carmo Monteiro

Cidália Pereira

Revista Amar: Quem é a Cidália Pereira?

Cidália Pereira: A Cidália é filha de emigrantes portugueses. Nasci numa aldeia pequenina, Cabreiros, freguesia de Salir de Matos, Caldas da rainha. O meu pai veio primeiro para o Canadá e depois, quando tinha 4 anos, vim com a minha mãe ter com ele. Cresci com a cultura e a língua portuguesa em casa. Entrei no programa chamado Settlement, que ajudava a comunidade portuguesa e gostei muito desse trabalho. Daí apareceu a oportunidade para trabalhar no Centro Abrigo.

RA: Há quanto tempo está com o Centro Abrigo?

CP: Estou há 21 anos.

RA: Em qual programa começou?

CP: Primeiro comecei por ajudar os clientes, mas a seguir surgiu o convite para o programa da Violência Contra a Mulher e Contra a Criança.

RA: Qual é a perspetiva das conselheiras?

CP: As conselheiras trabalham numa perspetiva feminista e anti opressiva, reconhecendo que os indivíduos passam por eventos traumáticos que lhes afetam.

RA: Quando se fala de violência contra a mulher, o primeiro pensamento que ocorre sobre a causa é a ignorância. Concorda?

CP: No passado, sim. Atualmente as pessoas sabem que existem os direitos humanos, então quando essas pessoas partem para a violência já é mais por malicia... elas sabem que estão erradas, mas fazem-no na mesma.

RA: Como é que a comunidade vê esta situação?

CP: Eu acho que tem havido mais abertura na comunidade sobre esta questão e o estigma da violência contra a mulher, porque no princípio ainda havia aquele sentimento de "entre marido e a mulher, não se mete a colher', ou seja, ninguém se metia nos problemas familiares dos outros, mesmo que estivessem a ver o marido a ofender ou a bater a mulher em publico. Infelizmente ainda acontece, mas não tanto como há uns anos atrás e isto não acontece só na comunidade portuguesa! Isto acontece em todas as comunidades, culturas, classes económicas e sociais.

RA: E o que leva as pessoas a este tipo de comportamentos abusivos e violentos?

CP: Podem ser várias as razões, como por exemplo ter ou exercer poder sobre a outra pessoa. Por uma questão cultural, ainda há aquele pensamento que "quem manda em casa é o homem", que tem mais privilégios, direitos e autoridade sobre a mulher. Um homem com este tipo de pensamento, tenta impor-se com métodos de ameaças, ofensas, manipulação e uso de força. Também pode usar as mesmas táticas ou mostrar um certo comportamento de poder e controlo sobre o patrão ou colegas no trabalho, mas é mais moderado... enquanto que em casa os comportamentos abusivos são usados porque acha que deve e pode para conseguir o que quer e para se sentir superior à mulher.

RA: Porquê em casa?

CP: Porque em casa é onde acham que têm o poder... onde ninguém vai ver, ouvir ou denunciar. Quando falei há pouco da malicia, foi porque estes homens sabem que não deviam ter aquele comportamento, mas têm-no na mesma porque sabem que o podem ter. Por exemplo, quando apertam o braço ou batem, fazem-no em sítios onde as negras não fiquem à vista ou apertam o pescoço e dizem "desta vez foi um aviso, para a próxima mato-te e aí de ti que digas a alguém". As ameaças, abusos verbais, as manipulações emocionais e psicológicas fazem tão mal como as agressões físicas e que dominam a vítima ao ponto de não falarem ou pedirem ajuda, com medo das consequências.

RA: E na sua experiência, durantes estes anos no programa, o que causa o comportamento abusivo a se manifesta?

CP: A falta de emprego, situação financeira precária, uso de drogas ou álcool podem levar uma pessoa insegura, com medos ou que não sabe pedir ajuda, resolver o problema ou problemas usando comportamentos agressivos e abusivos.

RA: Por vezes ouve-se que a mulher deveria ter outra postura para evitar o abuso...

CP: ... a mulher não tem culpa de ser abusada. Ela não é responsável pelo comportamento do parceiro. Ela só tem poder sobre si e só pode ser responsável pelos seus próprios atos.

RA: Mas as mulheres não reconhecem que algo está mal? Por exemplo, quando estão entre outros casais onde há respeito mútuo?

CP: Para algumas mulheres, muitas vezes os abusos começaram desde do princípio ou foram aumentando gradualmente e então elas acham que é normal, porque "é só quando ele bebe"... Não! Se ele bebe e sabe que quando bebe age mal, então deve parar de beber ou que peça ajuda se for preciso - ou "ele foi sempre assim, não posso fazer nada"... Podem pois e muito, pedir ajuda! Depois temos aqueles casais que só porque tiveram uma desavença, não quer dizer que vão estragar anos de um casamento, claro que temos que analisar os comportamentos e ver onde está a fundação do casamento e se há respeito... mútuo ou se só é de um. Cada caso, é um caso diferente. Nós apresentamos opções e depois a mulher escolhe o que quer fazer ou o caminho que quer seguir e só depois é que fazemos um plano adaptado às escolhas e necessidades dela.

RA: Que tipo de serviços podem essas mulheres encontrar quando vos procuram?

CP: Nós temos muitos serviços para oferecemos às mulheres que procura a nossa ajuda. Por exemplo, criamos um plano em conjunto para responder as suas necessidades, sejam elas informações, apoio emocional, apoio para aceder a serviços governamentais, criar um plano de segurança; chamar a polícia; procurar um advogado; como entra no sistema judicial; procurar serviços de saúde - a saúde da mulher não é somente a saúde física, também é a saúde mental e quando a nossa saúde mental está bem e saudável podemos lidar melhor com os desafios da vida -; como trabalhar com a Sociedade de Proteção da Criança (Children's Aid Society), fazer um pedido para um apartamento com subsídio de renda; pedir ajuda financeira; aplicar para uma creche, entres outros.

RA: Para além do aconselhamento individual, que mais podem esperar estas mulheres no Centro Abrigo?

CP: Para além do aconselhamento individual oferecemos grupos de apoio para a mulher, onde têm a oportunidade de reflexão e aumentar as ferramentas para encarar os desafios da vida. Nós, mulheres, temos poder e resiliência para superar estes desafios.

RA: Falando hipoteticamente, qual seria o plano para uma mulher que esteja a viver numa relação abusiva com agressões físicas com um filho e que queira sair dessa relação, mas não tem condições para o fazer?

CP: Primeiro procuramos tentar saber se tem familiares ou amigos que lhe possam dar abrigo, porque será sempre mais confortável estar entre pessoas que a acarinhem e a apoiem nesta fase. Caso não haja um lugar, temos o sistema dos Abrigos das Mulheres, para quem ligamos para arranjar um lugar numa residencial para esta mãe e o seu filho. Às vezes é difícil conseguir para a primeira noite, porque, infelizmente, os lugares nas residenciais esgotam e já tivemos uma situação em que tiveram que dormir uma noite no carro e outra no Tim Hortons. Depois começamos logo a fazer um plano para que essa mulher possa reorganizar a sua vida, como arranjar um sítio para morar, o que às vezes pode demorar entre 6 meses a um ano porque as rendas em Toronto são caras ou porque tem que esperar que as casas subsidiadas pelo governo, que têm lista de espera, abram uma vaga.

RA: Ouve-se falar que durante a pandemia o número de violência doméstica contra a mulher e a criança aumentaram. Consegue dizer, aproximadamente em percentagem, o aumento de pedidos de ajuda ao Centro Abrigo?

CP: Entre 20% a 30%. Quando fechámos houve poucas chamadas, porque as pessoas pensaram que não estávamos a atender o telefone, mas a partir de setembro de 2020 começámos a receber telefonemas e vimos o aumento de casos. E os casos eram de todo tipo e não só de casais... tivemos quem não conseguisse viver sozinha financeiramente e que se viu forçada a regressar à casa com os filhos, porque a alternativa era ficar na rua. Também houve casos em que havia guarda partilhada dos filhos em que a pandemia serviu de desculpa para todo tipo de situações abusivas de maneira a desorganizar, desestruturar e destabilizar a vida da mulher e das crianças.

RA: E aquelas mulheres que já estavam no bom caminho de refazerem as suas vidas antes da pandemia, conseguiram seguir o plano?

CP: O que posso dizer, é que a pandemia desestruturou muitas pessoas. Para aquelas que conseguiram manter o seu trabalho durante a pandemia, foi mais fácil. Não podemos esquecer que os tribunais também estiveram fechados e os processos pendentes ficaram parados e para quem estava dependente da finalização dos processos tudo se tornou mais complicado, porque não podiam pedir os benefícios, como o abono de família, etc..

RA: Num relacionamento, a que tipo de sinais de abuso, deve uma mulher estar atenta?

CP: Deve estar atenta aos ciúmes doentios, ofensas e ameaças à integração física, agressões físicas, controlo obsessivo ou financeiro... mas há outros sinais.

RA: O que devem fazer as mulheres para obter mais informações?

CP: Uma mulher que queira obter mais informações, basta ligar-nos! Nós estamos abertos, com serviços modificados, de segunda a sexta-feira, das 9h às 17h ou podem, também, ligar para a linha aberta 24 horas para mulheres vítimas de violência doméstica: 416-863-0511, com acesso a interpretes. É só dizer em que língua deseja falar. O governo provincial também esta a promover uma campanha educativa Neighbour, Friends and Families. Foram criados vídeos sobre a violência doméstica traduzidos em várias línguas.
Veja o site, onde os vídeos estão disponíveis em português:

www.immigrantandrefugeenff.ca/resources-list

Marília dos Santos

Revista Amar: Marília, fale-nos um pouco de si?

Marília dos Santos: O meu nome é Marília dos Santos. Sou conselheira no Centro Abrigo e também sou a coordenadora do programa da 3ª Idade. Cheguei ao Canadá com 16 anos, não lhe vou dizer a minha idade (risos), mas já cá estou há muitos anos. Na época, vim contra a minha vontade e depois chegou uma altura que pensei que ou eu continuava a lamentar-me pela minha pouca sorte de ter saído de Portugal - numa altura crítica, porque tinha acabado o liceu e tinha as minhas amizades, o que para mim foi um choque – ou aceitar que estava aqui e seguir em frente e ir à luta, como se costuma dizer e optei por aceitar. Talvez inconscientemente, trabalhei sempre com a comunidade portuguesa, facto que também me ajudou a adaptar-me a este país, mas sem deixar de trabalhar com a comunidade canadiana. Também estudei aqui e depois de vários empregos, no meu primeiro emprego a sério eu era responsável e coordenadora pedagógica dos programas extracurriculares, onde andava de escola em escola a trabalhar com os professores, etc. Devido a cortes nas direções escolares, acabei por sair e tive a sorte de começar a trabalhar no Centro Abrigo.

RA: Há quanto tempo está com o Centro Abrigo?

MDS: Há 19 anos.

Créditos © Carmo Monteiro

RA: Em qual programa começou?

MDS: Eu aqui já fiz de tudo! Comecei no Partner Assault Response Program, que é um programa para homens que foram julgados pelo tribunal por violência doméstica. Entre outras coisas, fazia grupos psicoeducacionais - um grupo era em português e três em inglês –, fazia contactos com os tribunais, delegados de vigilância (Probation Officers)... é um programa muito intenso! E como mulher, não é propriamente fácil trabalhar com estes homens, contudo tratei-os sempre com respeito, para que aprendessem a tratar os outros com respeito. Para mim, assim que entravam pela porta, eram como outra pessoa qualquer e eu tinha um objetivo - seguir o currículo, que na altura era de 16 semanas. Como o programa era longo, cheguei a fazer amizades com alguns. O sucesso do programa também se devia, em parte, à maneira como nós nos dirigíamos e conversávamos com eles. Adorei fazer este programa, mas exige muito de nós. Mas, ainda assim, trabalhei durante 9 anos neste programa, que ainda existe... e quando o deixei de fazer, cheguei a fazê-lo em part-time. Depois comecei a trabalhar no Settlement, que é um programa que ajuda recém-chegados e os que já cá estou, mas que não falam inglês e que precisam da nossa assistência no preenchimento de formulários, fazer telefonemas, etc.. Também trabalhei num programa para pais que tem contacto com a Sociedade de Proteção da Criança (Children's Aid Society) e que na altura tinha a duração de 10 semanas onde ensinávamos competências parentais, os tipos de comunicação, o impacto que o stress e a violência tinham nas crianças, etc.. Também é um dos programas que ainda temos, mas é pena não termos mais aderência. Já vi, nesta sala, homens a quebrar e a chorar, quando têm a noção do impacto das suas atitudes nos filhos e muitas vezes faz aquele "clik" com o passado, porque, infelizmente, na maioria eles achavam que por irem trabalhar, pôr comida na mesa ou o facto de não lhes bater como os próprios pais lhes bateram, fazia deles bons pais. Então, através de psicoeducação ensinávamos e fazíamos vê-los as coisas de maneiras diferentes... e quem quer, consegue! E finalmente comecei a fazer aconselhamento, que não queria fazer na altura, mas que disse que o fazia desde que não fosse permanente e afinal estou a até hoje a fazer aconselhamento a mulheres vítimas de violência.

RA: ... e a pandemia piorou os casos, não é?

MDS: Sim, temos tido muitos casos que são muito sérios.

RA: E quando iniciou o programa da 3ª Idade?

MDS: Começou há 11 anos e que tem sido um sucesso enorme.

RA: Quantas pessoas estão no programa?

MDS: Antes da pandemia, tínhamos por volta de 60 e 80 pessoas por dia.

RA: E o que é que o programa oferece a estas pessoas?

MDS: Temos atividades recreativas, educacionais e de cariz social.

RA: Devido há pandemia, como foi para estas pessoas ficarem sem este espaço onde podiam conviver, divertir-se, ver os amigos, dançar e cantar, pintar, etc.?

MDS: Nós suspendemos o grupo a 12 de março de 2020, depois de celebrar, com algum receio, o Dia Internacional da mulher. Na altura pensámos que seria por um período de 2 semanas, mal sabíamos nós o que vinha pela frente. Contudo, depois de uma conversa com eles, nós dissemos-lhes que precisávamos da ajuda deles e como havia 13 mesas, pedimos que cada mesa elegesse uma pessoa, que seria responsável, a quem chamámos capitães, por telefonar a cada membro da sua mesa para saber se estava tudo bem ou se precisavam de alguma coisa e depois comunicava-nos, porque não nos ia ser fácil contactar todos... neste momento tenho 125 seniores na lista, que contactamos periodicamente. E na verdade, esta ideia de criar capitães caiu do céu! No verão, chegámo-nos a encontrar no parque, contudo os capitães continuam a fazer os telefonemas.

RA: Qual foi a maior preocupação que tiveram?

MDS: Eu não queria que eles pensassem que nós os tínhamos esquecido e o que poderíamos fazer para que eles soubessem que nós continuávamos aqui para eles. E isso foi a minha prioridade. No Natal entreguei um postal pessoalmente a 75 seniores e 50 foram por correio, porque alguns moravam longe e outros não estavam em casa. Mas antes disso, também fiz visitas surpresa, nunca lhes dizia que ia... batia à porta e corria para o passeio e falava de longe. Parece banal, mas para eles era muito importante.

RA: Mas, também ouvi dizer que existe uma página de Facebook...

MDS: ... sim, criei uma página e que conta com 64 amigos (sorriso). Na página dou-lhes o bom dia de manhã porque acho muito importante, celebramos aniversários, partilhamos informações, jogamos jogos, começámos a fazer grupos virtuais através do Messenger, ou seja, tento mantê-los ocupados.

RA: E sem querer ferir suscetibilidades, houve casos de seniores a passar necessidades?

MDS: Sim, houve.

RA: E como ajudaram esses seniores?

MDS: Infelizmente, não podíamos ir a casa deles, mas tivemos quem fizesse donativos a quem nós passámos a informação de quem precisava de ajuda e eles iam lá entregar diretamente. Também havia aqueles casos, em que as pessoas não podiam ir às compras e nós arranjámos quem fosse e que depois entregava.

RA: No ano passado, como é óbvio, não puderam celebrar o 10º aniversário do grupo...

MDS: ... exato, mas no dia 2 de novembro, vamos juntar os capitães num almoço de agradecimento por terem tomados tão bem do grupo deles e simbolicamente vamos celebrar o 11º. Aniversário, porque infelizmente ainda não estamos abertos e não podemos juntar todos no salão.

RA: Falando em salão... o grupo vai ter uma surpresa quando regressar!

MDS: Se vai... apesar de não termos subsídios diretamente para este grupo, temos tido a sorte de receber donativos e somos muito gratos por isso e que possibilitou a renovação do salão e da sala dos computadores. Ainda faltam algumas coisas, como móveis e eletrodomésticos, mas já falta pouco para concluir a renovação. Estou ansiosa para ver os rostos deles quando eles entrarem e virem tudo novo! Não há como agradecer à pessoa que possibilitou esta renovação.

RA: Então, para quando a inauguração?

MDS: Para breve, porém tudo depende das restrições dos governos. Contudo, para já não vamos reabrir no modelo que tínhamos. Estamos a pensar em fazer pequenos grupos de 25 pessoas que vão vir uma vez por semana.

RA: E já têm em mente como vão fazer os grupos?

MDS: Sim. Os primeiros grupos a vir são aqueles que têm pessoas que vivem sozinhas.

RA: Mas isso também vai mexer com o programa existente?

MDS: Sem dúvida e por isso vamos ter que o alterar. Uma das alterações é que não vamos servir almoços, mas o lanche vai-se manter no programa e vamos pôr uma cestinha para quem poder deixar um donativo para ajudar nas despesas – pão, leite, fruta etc. -, mas para já só dá quem pode! Claro que este novo sistema não vai agradar a todos, mas a saúde e a segurança de todos está em primeiro lugar.

RA: A nível profissional e pessoal, como tem sido trabalhar para o centro?

MDS: Em termos profissionais e desenvolvimento pessoal o trabalho, que fazemos no centro, tem sido uma aprendizagem constante. Trabalhar com as pessoas e ouvir as suas histórias – a maioria são histórias tristes e de sofrimento, mas também muitas histórias de superação e com a pandemia histórias de resiliência e atos de bondade... nunca tive esta conversa aqui dentro, mas ouvir as suas histórias de vida tornaram-me uma pessoa melhor.

Créditos © Carmo Monteiro

Valéria Sales

Revista Amar: Quem é a Valéria Sales?

Valéria Sales: Eu sou brasileira, de Santos – São Paulo, mas o meu sotaque é mais carioca porque vivi durante algum tempo no Rio de Janeiro e cheguei há 25 anos ao Canadá. Sou casada há 35 anos e tenho duas filhas. Atualmente sou a Team Lead do Programa de Desenvolvimento e Integração Comunitária e Coordenadora dos voluntários, no Centro Abrigo.

RA: E o que a levou emigrar?

VS: Com certeza a qualidade de vida… eu e o meu marido não gostamos de dizer que foi por "causa das meninas", porque é pôr uma grande responsabilidade em cima delas, mas acredito que nós viemos por uma questão de melhor qualidade de vida para a nossa família, para nós dois e para elas. A minha irmã mais velha já estava cá – mas que já regressou ao Brasil e agora só estamos nós aqui – e na época achávamos que seria mais um campo aberto para as nossas meninas e foi realmente! A minha filha Ana Carolina com 32 anos, que está muito bem graças a Deus, é formada com pós-graduação e tem um bom emprego e a minha filha Ana Luísa com 29 anos também está muito bem. Profissionalmente, ambas são independentes e era isso que procurávamos para elas, mas mais que isso e em primeiro lugar procurávamos melhor qualidade de vida para nós e hoje, eu e o meu marido, quando olhamos para trás confirmamos o que conquistámos.

RA: Há quanto tempo está com o Centro Abrigo?

VS: Há 21 anos, comemorados no fim de setembro deste ano, mas comecei como voluntária 2 anos antes, por isso, na verdade já estou há 23 anos a trabalhar com o centro.

RA: O que a levou a voluntariar-se?

VS: O meu primeiro contacto com o Centro Abrigo foi quando chegámos ao Canadá. Como recém-chegados com duas crianças, uma de 6 e a outra de 3 anos, nós falávamos entre nós que não conhecíamos ninguém e não era fácil. Entretanto, ouvimos falar de um programa chamado Sucesso às 6, que tinha outros casais e outras mães e pensei "porque não ir lá conhecer essas mãe e casais e fazer algumas amizades", porque nós não tínhamos amigos e praticamente não conhecíamos ninguém. E foi assim, que conhecemos o Centro Abrigo. O meu marido foi para o mercado de trabalho e eu fiquei em casa com as meninas até elas irem para a escola e pensei que tinha chegado a hora de estudar inglês e fazer um trabalho voluntário. Como já conhecia o centro, pensei voltar e fazer voluntariado no Sucesso às 6 e assim foi. Fiz voluntariado por 2 anos no Sucesso às 6.

RA: E o que é o Sucesso às 6?

VS: Este programa nasceu em 1996, quando houve uma mudança na lei em relação às palmadas, ou seja, desde então foi proibido dar palmadas para se disciplinar as crianças ou os filhos. Mas, nós, sabemos que há essa cultura de que uma "palmada" ou "palmadinha" não tem problema, contudo não faz sentido porque se uma palmadinha resolvesse o ploblema, só se dava uma e tudo ficava resolvido. Então o Sucesso às 6 foi exatamente criado para ensinar e educar essa "disciplina positiva", trabalhar os limites sem a necessidade de dar a tal "palmadinha", porque há outras formas de educar as crianças. Claro que se tem que impor limites, mas usando uma linguagem positiva, da distração, da consequência, de acordos e de forma leve. O programa consiste em oito encontros e cada encontro tem um tema diferente onde falamos sobre a fala-linguagem já que estamos num país bilingue, falamos sobre o impacto de uso de violência no desenvolvimento da criança, falamos sobre o xi-xi na cama e sobre a época da fralda, falamos sobre a rivalidade e ciúmes entre irmãos, etc.. Estas mães estão sozinhas, longe dos seus familiares e precisam de apoio e orientação sobre as diferentes fases.

RA: E como passou de voluntária a conselheira a tempo inteiro?

VS: A história é interessante. A facilitadora na época quando soube que eu era fonóloga com pós-graduação em psicomotricidade e desenvolvimento da criança, passei praticamente a ajudá-la a facilitar o programa e até hoje faço o programa Sucesso às 6. E logo surgiu uma oferta de trabalho para trabalhar com recém-chegados da comunidade brasileira, onde as minhas experiências como recém-chegada e de tudo por que tinha passado, serviriam para ajudar esses recém-chegados. Ao mesmo tempo que surgiu esta oportunidade também apareceu a oportunidade para trabalhar com angolanos, então foi uma outra pessoa trabalhar com esse grupo de recém-chegados.

RA: O que significa trabalhar neste centro?

VS: Sinto que é como uma missão, pois acredito muito no trabalho que fazemos, na nossa equipa e também acredito na nossa comunidade que nós precisamos. O que mais me fascina em relação o Centro Abrigo, é que nós estamos sempre atentos às necessidades da comunidade.

RA: Como descreve o seu trabalho desenvolvido no Centro Abrigo?

VS: Eu acredito muito que para além da barreira da língua existe outra barreira maior, a da informação. Por exemplo, no meu país de origem onde sou fluente na minha língua, se precisar de pedir a minha reforma um dia, eu vou precisar de ajuda. E aqui é igual para os recém-chegados ou mesmo para quem já esteja cá há muitos anos, pois se nunca pediu esse benefício ou nunca precisou e nunca teve essa informação, precisa quem ajude e é ai que entra o centro. A minha supervisora na época, Maria José Levy, com quem trabalhei muitos anos é que me orientou e ajudou... eu costumo dizer que foi ela que fez a Valéria Sales que sou hoje e a quem devo muito neste setor, ela é que me ensinou tudo, sobre tudo para que eu pudesse e, até hoje, possa ajudar as pessoas que nos procuram.

RA: O que acha do trabalho voluntário?

VS: Eu acredito muito no trabalho voluntário e que o voluntariado dá uma experiência e uma ideia como o sistema funciona. Esse trabalho de voluntariado tem que ser para os dois lados, ou seja, tem que ser para agência e para o individuo e por isso acho que o voluntariado é uma troca de conhecimento que a agência vai dar, mas que com certeza está a ganhar do voluntário. Temos uma procura muito grande de pessoas que passaram pelo Abrigo e que agora querem voltar para retribuir e ajudar. Já tivemos programas com 100 ou 110 voluntários por ano que doam cerca de 14 mil a 15 mil horas por ano. No último ano por causa da pandemia, infelizmente, tivemos que fazer mudanças, mas mesmo assim tivemos cerca de 45 voluntários que foram treinados e direcionados para as áreas onde precisávamos, como fazer telefonemas aos nossos clientes para saber se estavam bem ou se precisavam de alguma coisa porque nós, conselheiros, não estávamos a conseguir chegar a todos. Esses voluntários ainda continuam a fazer esses telefonemas de bem-estar pelo menos uma vez por semana. Claro que houve quem ligasse para o centro, mas não foram muitos.

RA: E antes da pandemia, qual era a função dos voluntários?

VS: Ajudavam-nos no preenchimento de formulários, que hoje é feito por telefone porque as pessoas continuam a precisar de ajuda para pedir os seus benefícios seja a reforma, o subsídio de desemprego, benefícios dentários etc.. Infelizmente, tivemos que suspender o preenchimento do formulário da renovação do cartão de residente permanente. Os voluntários também dão apoiam à coordenadora, Marília dos Santos, do programa de idosos, à Rosie na receção, no programa Sucesso às 6, ficam a tomar conta das crianças enquanto as mães estão a ser atendidas pelas conselheiras. Estamos sempre a precisar desse apoio em várias áreas e programas dentro do centro.

RA: O que é o Programa de Desenvolvimento e Integração Comunitária?

VS: Este programa está ligado a serviços na parte dos benefícios como a reforma; as pensões (viuvez, invalidez, etc); os subsídios (desemprego, funeral); cidadania canadiana e passaporte canadiano; abono de família; orientação a recém-chegados; etc..

RA: E todos os vossos serviços são confidenciais?

VS: Sim, todos!

RA: Durante estes, aproximadamente, 19 meses têm ajudado dentro do possível por telefone, contudo agora que os governos, federal e provincial, já levantaram mais algumas restrições, quando pensam reabrir?

VS: Estamos quase, quase lá (sorriso)... neste momento e por incrível que pareça, nós estamos a trabalhar em todos os nossos serviços por telefone ou virtualmente. Vamos começar um processo, no qual temos vindo a trabalhar num planejamento que seja seguro para todos - para nós, mas principalmente para os clientes. O processo consiste em fazer marcações e seguir todas as regrar de segurança.

RA: A pandemia, também afeto os vossos eventos beneficiários de angariação de fundos, como a vossa Gala Anual. O que têm feito para minimizar os efeitos dessa perda?

VS: É assim, nós perdemos dois grandes eventos que complementam o suporte dos nossos serviços, que são todos gratuitos. É obvio que temos ajudas dos três níveis do governo e da United Way que nos permite fazer esta campanha e que nos ajuda muito, mas mesmo assim nós precisamos completar. Esses dois eventos, que infelizmente tivéssemos que cancelar, fizeram muita falta para podermos ter, por exemplo, o programa da 3ª. idade, o programa dos jovens e o programa das mulheres a quem já abrimos as nossas portas há 31 anos porque sofriam de abuso e precisavam algum tipo de ajuda. Sei que o diretor executivo, Ed Graça e o gerente de angariação de fundos e comunicação, Gerry Luciano, são pessoas que arregaçam as mangas e que têm trabalhado muito, mas eles são as pessoas certas para falar mais sobre este assunto.

RA: Quem é que pode pedir ajuda ao centro?

VS: O Centro Abrigo está aberto a toda a gente do Ontário! Não importa o estatuto emigratório em que se encontra, estamos abertos de segunda a sexta-feira das 9h às 17h, por enquanto só por telefone, temos programas abertos para voluntários, temos workshops, programas para pais e filhos, etc.

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

VS: A minha mensagem para a comunidade é simples... se precisar de ajuda ou de uma informação, ligue para o centro que nós vamos ajudar no que for preciso. O Centro Abrigo é como um elo entre o governo - que tem tantos créditos, ajudas e benefícios disponíveis para a comunidade - e o individuo que precisa... e nós estamos prontos para ajudar, basta ligar-nos!

HELP US BUILD ONTARIO

The Carpenters' Union

JOIN TODAY

organizing@thecarpentersunion.ca

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

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

Carpenters' District Council of Ontario

www.thecarpentersunion.ca | 905.652.4140

Desejamos as maiores felicidades à Revista Amar na celebração do 6.º Aniversário

Ulysses & Salomé Pratas

Presteve Foods

prestevefoods.com /PresteveFoods

Orca de Pendilhe, Vila Nova de Paiva
Créditos © Viver no Centro de Portugal

Créditos: Direitos Reservados

O Megalitismo
Honrar e recordar os mortos

No passado dia 1 de novembro, um pouco por todo o mundo, cada cultura lembrou os seus mortos. Com este artigo pretendo divulgar alguns rituais fúnebres de celebração do passamento dos nossos antepassados. Os monumentos megalíticos espalhados pelo território homenageiam todos aqueles que nos antecederam neste planeta. Sendo um momento delicado do ser humano, na sua grande maioria nas antas e nos dólmens repousam os restos mortais de anónimos.

Os viventes recordam nesta data os seus entes queridos, as memórias guardadas no mais profundo do seu ser, este momento é apenas um ritual para uns, uma dor permanente para outros. A visita anual aos cemitérios como uma romaria neste Dia de Todos os Santos, contrasta com o aparente esquecimento no resto do ano.

Após o Dia de Todos os Santos segue-se o Dia dos Fiéis Defuntos, comemorado a 2 de novembro em Portugal e no resto do mundo. Contudo mais recentemente, a igreja católica passou a comemorar os dois dias juntos, a 1 de novembro.

A tradição deste dia remonta ao século V, quando a Igreja começou a dedicar um dia do ano para rezar pela alma de todos os falecidos, caídos no esquecimento, pelos quais ninguém rezava. É um dia de celebração dos mortos, onde se realizam missas e se lembram os familiares e amigos que já partiram. Neste dia, que não é considerado um feriado nacional, reza-se pelo perdão dos pecados das almas que deixaram o mundo.

Com escassas exceções, os cemitérios são locais ostracizados pela comunidade, um local afastado da povoação, evitado pelo temor enraizado nas pessoas. Quanto aos monumentos megalíticos as populações não manifestam qualquer temor – na sua grande maioria espalhada pelos campos – colocados em tempos imemoriais, o medo dos sepultados desvanecesse na alma do povo.

A preocupação com a vida para além da morte levou-os a construir grandes túmulos de pedra – dólmens ou antas – reservados à deposição dos corpos ou restos ósseos de um número restrito de indivíduos. À maioria da comunidade reservavam-se os abrigos rochosos, as fossas abertas no solo ou a simples deposição do corpo em sepultura.

Apesar da evolução humana e a passagem do tempo, os cemitérios espelham na morte a estratificação social em vida, os jazidos de família, as sepulturas forradas a granito polido ou mármores reluzentes e as sepulturas simples.

Na região centro de Portugal podemos encontrar e visitar as antas e dólmens exemplares únicos. A rota pelos sítios da pré-história desenhada no âmbito da Comunidade Intermunicipal Dão Lafões denominada MEG – Rota do Megalitismo da Região de Viseu Dão Lafões e Sever do Vouga, irá reorganizar em rede os inúmeros monumentos num vasto território entre o Douro e Vouga, numa primeira fase. Uma oportunidade de promoção turística do megalitismo, com a finalidade de dar a conhecer e preservar um vasto património.

Deste património megalítico destaco quatro monumentos singulares nesta vasta região.

- Anta 1 da Cerqueira – Sever do Vouga;
- Dólmen de Antelas – Oliveira de Frades;
- Anta de Pendilhe – Vila Nova de Paiva;
- Orca do Picoto do Vasco – Vila Nova de Paiva.

Anta da Cerqueira em Couto de Esteves, Sever do Vouga
Créditos © João Carvalho

O primeiro a Anta 1 da Cerqueira (ou Casa Moura, como é popularmente conhecida) um monumento com uma câmara poligonal com cerca de 3,54 metros de largura por 3 de comprimento, constituída por 9 esteios. O corredor de acesso de 4,40 metros de comprimento, conserva ainda 11 esteios embora um deles reste apenas a base. A cronologia deste monumento aponta para os finais do milénio IV e primeira metade do III milénio a.C.

O outro monumento em destaque é o Dólmen de Antelas, segundo Pedro Sobral de Carvalho a grande catedral do neolítico. Num recente artigo publicado na Revista National Geographic, afirmou que *"o Dólmen de Antelas está para a arte pré-histórica como o teto da capela Sistina está para a arte renascentista italiana"*.

Descoberto em 1917 pelo eminente geógrafo Amorim Girão, tendo procedido às primeiras escavações, foram, contudo, os trabalhos arqueológicos levados a cabo 40 anos depois, em 1956, por Luís de Albuquerque e Castro, Octávio da Veiga e Abel Viana, que deram a conhecer ao mundo a verdadeira importância deste Dólmen.

Entre 1993 e 1995, Domingos Cruz efetuou novas escavações que puseram a descoberto as estruturas relacionadas com os rituais que se faziam no exterior do monumento. Os dólmens são as primeiras e as mais extraordinárias manifestações arquitetónicas que marcam a paisagem do Centro de Portugal. Verdadeiros templos à imortalidade, estas sepulturas, são testemunho claro de que o homem do neolítico era extremamente crente. Por outro lado, estes monumentos exigiam o esforço das comunidades num propósito comum: o respeito e a veneração dos antepassados. Nestes jazigos apenas eram depositadas as pessoas mais estimadas da comunidade.

Dólmen de Antelas em Oliveira de Frades
Créditos © Município de Oliveira de Frades

Dólmen de Antelas em Oliveira de Frades
Créditos © Município de Oliveira de Frades

Orca de Pendilhe, Vila Nova de Paiva
Créditos © Município de Vila Nova de Paiva

Sepulturas em Bodiosa e S. João de Lourosa, Viseu
Créditos © Nelson Gonçalves

Orca do Picoto do Vasco, Vila Nova de Paiva
Créditos © Município de Vila Nova de Paiva

Sepulturas em Bodiosa e S. João de Lourosa, Viseu
Créditos © Nelson Gonçalves

O terceiro monumento de referência é a Anta de Pendilhe situa-se na localidade que lhe deu nome, sendo localmente mais conhecida por "Casa da Moura". Uma designação que revela bem as lendas que desde cedo povoaram o imaginário popular, atribuindo a construção e fruição destes exemplares arqueológicos ao período da ocupação islâmica do atual território português.

Estamos, assim, perante um monumento megalítico funerário erguido durante o Neo-calcolítico estabelecido para esta região do actual território português. Composto de câmara funerária de planta poligonal composta de nove esteios (o maior dos quais correspondente ao de cabeceira, onde existiram pinturas), ostentando ainda a laje - ou "chapéu" - de cobertura, o dólmen - ou anta, como são mais conhecidos estes exemplares no interior do nosso país - exibe um longo corredor com quatro metros de comprimento, tendo a mamôa - ou tumulus – sido, entretanto, destruída pelos sucessivos trabalhos agrícolas desenvolvidos nas suas imediações.

A história da Orca do Picoto do Vasco teve início há mais de seis mil anos, com a sedentarização das populações sobretudo agricultores e pastores, estes edificaram numa localização dominante sobre vales e cursos de água, um dólmen com uma câmara funerária com cerca de 2,20m de altura e um pequeno hall, ou vestíbulo, marcado por dois esteios deitados sobre a base maior. Construíram também um longo e possante corredor de acesso, aberto e forrado de lajes que se ligava a um grande átrio onde eram realizados os cerimoniais fúnebres.

O tempo de utilização deste sepulcro foi curto – não mais de duzentos ou trezentos anos. Foi possível determinar que, no final deste período, ter-se-á acendido uma grande fogueira sobre o monumento que terá ficado activa durante muito tempo. Tratou-se certamente de um ritual relacionado com o encerramento do sepulcro.

Nos tempos medievais, em particular destaque para a presença de sepulturas escavadas na rocha, correspondendo a um ritual de inumação, cujo o corpo, na maior dos casos, não se fazia acompanhar por qualquer tipo de espólio, sendo cobertas por uma tampa ou simplesmente por terras ou pedras. Estas sepulturas inserem-se, na sua maioria, entre finais do século IX e meados do século XI e meados do século XI, podendo recuar até aos séculos VI/VII. O trabalho de escavação da sepultura poderia demorar cerca de dois ou três dias, período de tempo que coincidiria com o velório do defunto. Após a morte, o corpo era lavado num banho ritual que ocorreria na casa do defunto ou, mais tarde, no cemitério antes de ser sepultado. Envolto num simples sudário, o corpo era deposto com o dorso deitado sobre o fundo, sem qualquer objeto de uso comum ou carácter ritual. O aspeto final das pequenas necrópoles era marcado pelo anonimato total, num quadro de despersonalização do ritual funerário.

No fundo mais que um rito de passagem, a morte significa a finitude da matéria com a qual temos que lidar fazendo o luto. Ao mesmo tempo na alma das gentes guardam-se as recordações dos seus entes queridos numa memória coletiva.

Carlos Cruchinho
Licenciado no ensino da História e Ciências Sociais

Endereços consultados na web:
- *Portal do Arqueólogo (patrimoniocultural.pt)*
- *DGPC | Pesquisa Geral (patrimoniocultural.gov.pt)*
- *Portal do Arqueólogo (patrimoniocultural.pt)*
- *Um enigma neolítico em Vila Nova de Paiva (nationalgeographic.pt)*

Língua Portuguesa

Isabel Minhós Martins

Fontes: Wikipedia, FNAC, Wook
Fotografia: DR

É formada em Design de Comunicação pela Faculdade de Belas Artes (1997).

Fundou, juntamente com 3 amigos, a editora Planeta Tangerina.

Ganhou uma Menção Honrosa no I Prémio Internacional Compostela de Álbuns Ilustrados ("Ovelhinha, Dá-me Lã", Kalandraka, ilustrações de Yara Kono).

Em 2010, foi nomeada para os Prémios de Autor da SPA/RTP na categoria Literatura Infanto-Juvenil com "O Livro dos Quintais" (Planeta Tangerina, ilustrações de Bernardo Carvalho).

"O Mundo Num Segundo" (na edição espanhola da Intermon Oxfam) é distinguido pelo Banco del Libro como "Melhor Livro Infantil 2010".

Tem livros publicados em Espanha, França, Inglaterra, Itália, Brasil, Noruega, Coreia.

Obra Literária

COMO VER COISAS INVISÍVEIS

Sinopse

O mundo precisa que nos sentemos a conversar sobre muitos assuntos: as alterações climáticas, a distribuição da riqueza, a desinformação, os métodos usados nas escolas, a forma como gerimos o tempo.

Como resolver tantos problemas?

O que fazer para vivermos todos melhor?

Como veremos ao longo deste livro, a imaginação e a criatividade podem ser parte da solução.

Mas o que é, de onde vem e para que serve, afinal, a imaginação? Será a imaginação prima da criatividade? Onde nos leva cada uma? Por outro lado, será que a criatividade se aprende? Será que se herda? Como distinguir uma ideia boa de uma menos boa? e o que fazer quando não há ideias?

Neste livro, observamos as várias etapas de um processo criativo; saímos para o mundo, em busca dos aspetos que podem influenciar a criatividade; apontamos os holofotes à ciência, à arte e à escola; e desafiamos os leitores com histórias e experiências inspiradas por cientistas, artistas e outras pessoas com muita imaginação.

Venham daí!

Nós e a Lei

Regulação das responsabilidades parentais

Quando falamos na regulação das responsabilidades parentais referimos nos às responsabilidades do pai e da mãe pelo filho menor que tem em comum que, de se encontrarem tem obrigações em cuidar, orientar e prepará-lo para a vida. Por causa da fragilidade e vulnerabilidade da criança por falta de maturidade física e intelectual obrigam a um cuidado e proteção especial por parte dos pais. De acordo com o disposto no art. 122º do Código Civil é dito que é menor quem não tiver completado 18 anos de idade. Por isso os pais têm o dever de educar os filhos e encontra-se regulado nos artigos 36º nº 5 do C.PC e 1878 do C.C. traduzindo-se no compromisso diário dos pais tratarem das necessidades físicas, emocionais e intelectuais dos filhos, devendo sempre ser colocada a tónica nesta função primordial destinada a promover a proteção do interesse do menor, unanimemente entendido por estabilidade e equilíbrio emocional da criança.

Mediante acordo ou por decisão de um terceiro imparcial (juiz) será fixada a forma de exercício das responsabilidades no que respeita a três questões de primordial importância da criança, são elas com quem fica a residir com a criança, o regime das visitas do progenitor que não reside com a criança e a obrigação de alimento a cargo do progenitor não residente.

Determina a Organização de Tutela de Menores que a regulação deve realizar-se quando existam filhos menores e os pais encontram-se divorciados, separados judicialmente de pessoas, separados de facto ou não tenham qualquer comunhão de vida.

Temos assistido no seio da maioria dos casais uma maior aproximação e afeição do progenitor-pai em cuidar do seu filho. Por outro lado, assistimos cada vez mais que a progenitora mãe já não abdica da sua atividade profissional para acompanhar o crescimento do bebé a tempo inteiro, existindo uma equiparação entre os progenitores no que respeita ao tempo diário despendido com a criança. Como em tudo na vida existe exceções, mas cada vez mais se pode observar que ambos os progenitores querem estar próximos dos seus filhos, ambos dispõem de armas e lutam para que lhe seja atribuída a residência, sendo o progenitor residente que fica incumbido de todas as tarefas do dia-a-dia, a alimentação, consultas medicas, vestuário, escola, atividades extracurriculares, entre outros. A residência torna-se assim um meio imprescindível para o exercício pleno de função primacial de educação – direito-dever-constitucionalmente consagrado no art. 36º nº 5 CRP.

Também importa mencionar sobre o regime das visitas do progenitor que não reside com a criança, assim deverá o tribunal encarregar-se de determinar a residência da criança e os seus direitos de visita de acordo com o superior interesse da criança, tendo em linha de conta que o seu superior interesse passará impreterivelmente pela promoção de contactos habituais com ambos progenitores quando não existe acordo dos progenitores. De acordo com o disposto no art. 1906.º, n.º5 do CC o juiz na árdua tarefa de decidir qual dos progenitores ficará responsável pela residência da criança. Não obstante o filho residir com um dos progenitores, ambos continuam responsáveis pelo seu desenvolvimento físico, intelectual e moral.

É muito importante a atuação positiva dos pais face ao seu filho deverá sempre respeitar cinco princípios fundamentais: a satisfação das necessidades básicas, a satisfação das necessidades de afeto, confiança e segurança, a organização de um ambiente familiar estruturado, a organização de um ambiente familiar positivo e estimulante e a supervisão e disciplina ativa.

O direito de visita ao progenitor não residente, como defluí do art. 180.º, n.º2 da OTM visa promover o contacto e a manutenção dos laços de afetividade entre o menor e a pessoa que passará a não poder conviver diariamente consigo dada a alteração ocorrida no seio da família.

Outro ponto que importa salientar é a obrigação de alimento a cargo do progenitor não residente, nos termos do disposto no artigo 1879º do Cod. Civil, os alimentos compreendem as despesas com o sustento, segurança, saúde e educação, mas o conceito de "sustento" é mais vasto que a simples necessidade de alimentação, não se aferindo pelo estritamente necessário à satisfação das necessidades básicas, mas o indispensável à condição de vida necessária ao seu desenvolvimento integral da criança.

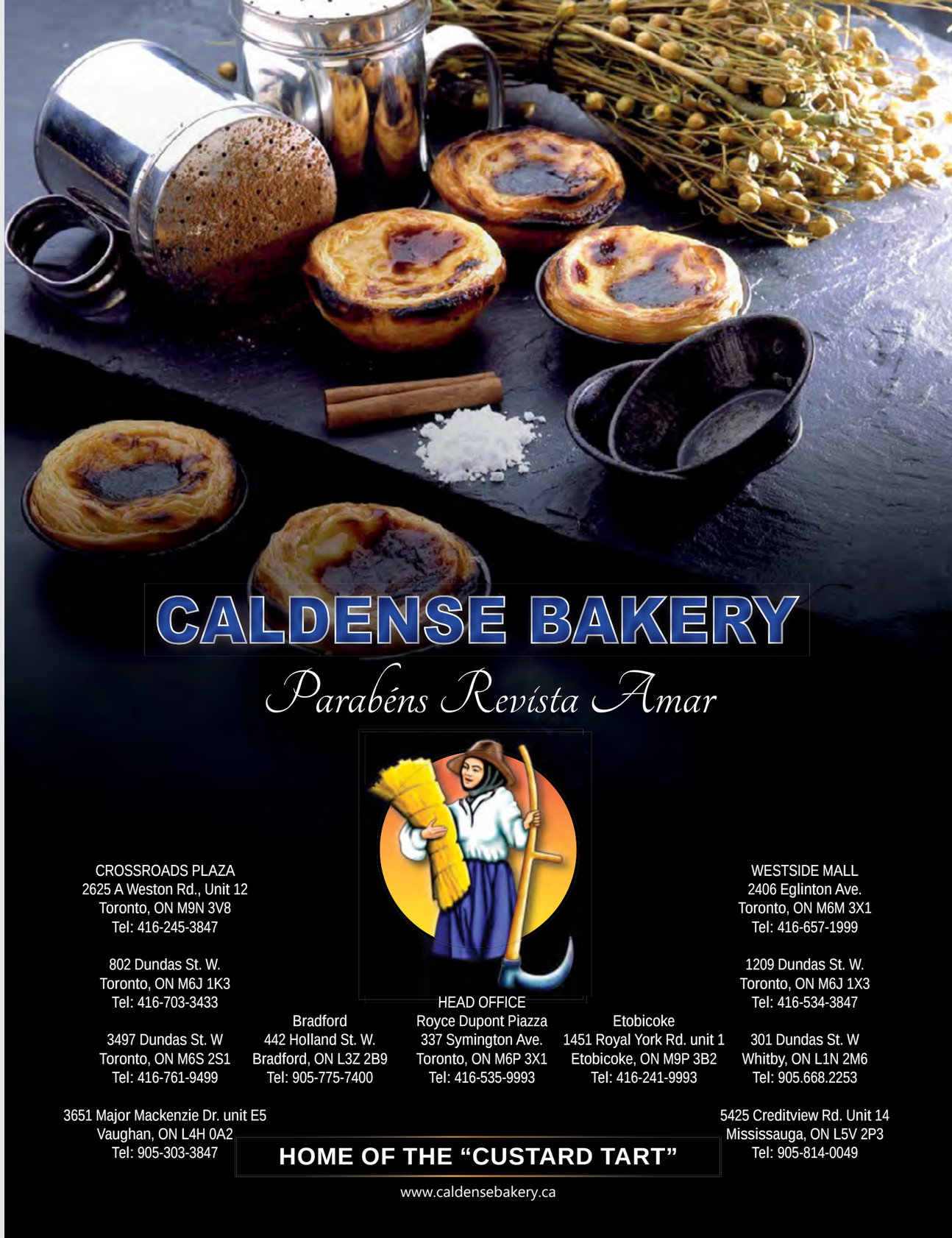
O direito a alimentos devido à sua importância vital para a criança, goza de uma forte proteção legal de que destacamos o seu caracter de indisponibilidade (art. 2008º nº 1 do C.C.) o que gera, nos termos do art. 298º nº1 a contrario, do C.C. a sua imprescritibilidade pelo seu não exercício e de irrenunciabilidade.

O objetivo da regulação das responsabilidades parentais não é igualizar os direitos dos pais mas proteger o interesse do menor, da criança, é de extrema importância que o menor tenha estabilidade na sua vida e os pais possam assegurar o equilíbrio emocional e necessidades do seu filho.

Leila Ferreira Do Couto & Sónia Falcão da Fonseca
Advogadas da Lei Portuguesa
artigo oferecido por Luso Services & Consulting Inc.

CUSTOMER SERVICE
ACCOUNTABILITY
INNOVATION

GIVE THANKS



Filipa Martins: **a escolhida**

Ana Filipa da Silva Martins
Cargo: Ginasta
Nascimento: 09/01/1996 (25 anos)
Nacionalidade: Portuguesa (Porto)

Tinha quatro anos quando os pais a levaram ao Estrela e Vigorosa, carismático clube portuense. Logo se destacou. Um pouco mais tarde, inscreveram-na no Sport Clube do Porto. Logo se destacou. Tem sido assim até hoje.

Créditos © João Carlos Photo

Créditos © Carlos Alberto Matos/FGP

"A ginástica chamou por mim. Creio que me escolheu de muitas maneiras." A declaração é de Dominique Moceanu, americana de ascendência romena, uma das mais promissoras ginastas dos anos 1990 e referência de Filipa Martins. De resto, a portuguesa, que no último Mundial da modalidade ganhou lugar no restritíssimo clube das sete melhores do Planeta, bem podia ser a autora do testemunho. "Em criança, havia em mim uma energia, uma hiperatividade que me impelia para os saltos e para as cambalhotas", diz.

Créditos © Laurie Pina

Tinha quatro anos quando os pais a levaram ao Estrela e Vigorosa, carismático clube portuense. Logo se destacou. Um pouco mais tarde, inscreveram-na no Sport Clube do Porto. Logo se destacou. Aos dez anos, escolhida entre miúdas de todo o Mundo para um estágio em Itália, já nada a demovia de responder sim ao apelo.

"Uma menina com talento, que aprendia rapidamente, muito promissora", recorda José Ferreirinha, o atual treinador, que a conhece desde então. À semelhança da mulher, Joana Carvalho: "Sempre muito determinada, soube desde criança o que queria". A dupla reconhece que o foco esteve sempre lá: "Estava nos treinos para treinar". Treinos dolorosos e arriscados, com o perigo de lesão presente, exigindo permanente temeridade. "Somos obrigadas a convencer-nos de que não vamos morrer", afirmou Simone Biles, a americana que é expoente máximo de uma disciplina em que o movimento, a precisão e o timing obrigam a procurar nunca menos do que a perfeição.

Quando o treinador manda parar é o alívio. "Para a Filipa, não. Desde miúda que pede para continuar. Para repetir, para insistir", frisa Joana Carvalho, numa alusão ao caráter e à personalidade da ginasta, marcados por desafios diários, que a obrigam a estar preparada a todo o custo.

"A ginástica fê-la crescer muito depressa. Ganhar maturidade antes de tempo", afirma o pai. António Martins, fisioterapeuta, descreve a adolescência da filha: "Começava às oito da manhã, na escola, saía às cinco da tarde, a correr para o treino, que durava até às nove da noite. Chegava a casa, tomava banho, fazia os trabalhos da escola e jantava". Para José Ferreirinha "a capacidade de sacrifício também se educa". Filipa Martins faz nove treinos por semana, cerca de 27 horas de trabalho no ginásio, de segunda a sábado.

Em adversidade "é ela quem nos incentiva e acalma", nota o treinador. "Nós ficamos nervosos, ela não. É uma pessoa muito serena", acrescenta Joana Carvalho. Pontos fortes: "A consciência do corpo. Conhece-o muito bem e aplica esse conhecimento aos movimentos gímnicos". A professora, responsável pela coreografia no solo, prefere vê-la na trave. A ginasta escolhe as paralelas. Joana ressalta a elegância e a simpatia. Filipa admite: "Há quem me acha arrogante em competição, porque estou com um rosto fechado". O pai defende que ainda que fosse um pouco arrogante havia razão. "Porque ela sabe o que quer." Aponta à filha a "virtude da determinação". E até "os amuos que por vezes faz têm desculpa".

Fernando Barros, presidente do Acro Clube da Maia, casa da ginasta, fala de uma "rapariga muito trabalhadora, muito dedicada e muito afável". "Ainda não a cumprimentei pelo excelente resultado, mas não tardará", confessa. As vitórias comemoram-se com muitos abraços, muito apertados. "Era um feito impensável há uns anos", realça José Ferreirinha. Com o pai vivem dois amores da ginasta: os cães Lucky e Pipoca. Com o pai faz caminhadas e jantares longos. "Adora uma boa francesinha e um bife com cogumelos." Os Jogos Olímpicos de 2024 são agora um objetivo. António pensa que a filha pode ir ainda mais longe. E que mais longe iria se tivesse nascido num país com maior tradição gímnica. E com mais apoios. Filipa, pensando talvez em Moceanu, afastada do pódio pelas lesões e atormentada pela dureza e crueldade do técnico Béla Károlyi, contrapõe: "Se calhar não teria uma carreira tão longa nem teria sido tão feliz".

Alexandra Tavares-Teles
NM

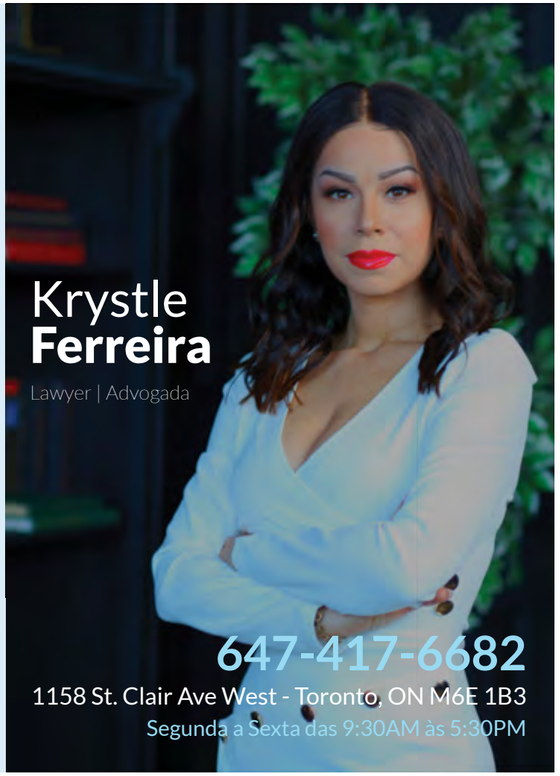
nova law

FELIZ ANIVERSÁRIO REVISTA AMAR

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



MARIA³

Inspirada pelo mais recente mural do artista plástico português Vhils - "Scratching the Surface"- uma interessante homenagem aos rostos das empregadas de limpeza portuguesas que em 1974 encabeçaram o movimento "Cleaners Action", reclamando melhores condições de trabalho nos escritórios da Baixa de Toronto e no Parlamento do Ontário; lembrei-me de prestar aqui também a minha homenagem a todas as mulheres portuguesas e não só, que ainda hoje levam estoicamente a missão de deitar a mão a todo e qualquer trabalho que lhes garanta a sobrevivência das suas famílias.

Estas mulheres que chegam aqui mais elucidadas do que as primeiras, são feitas da mesma fibra, se bem que já mais educadas e evoluídas, grande parte delas, ainda assim, lança-se de cabeça no que houver para fazer, engolindo o orgulho, e levam a eito três ou quatro trabalhos diários tão díspares uns dos outros, que lá do outro lado do Oceano, poucos entenderiam... ou aceitariam. É para essas Marias elevadas ao cubo que escrevo este novembro.

Há nesta e noutras comunidades, uma força de trabalho imigrante incansável que sai de casa muitas horas antes da sociedade em geral, para chegar já depois dos filhos estarem a dormir. Estas admiráveis mulheres vestem ao longo do dia várias peles, de acordo com as tarefas em que se desdobram. Para além de trabalharem como empregadas domésticas para as famílias dos outros; no mesmo dia podem ter outro trabalho como amas; empregadas de escritório; no comércio em geral; ou mesmo como cuidadoras em lares; tradutoras ou explicadoras. Ora, a tarefa de coordenar todas essas profissões tão diferentes num único dia, faz com que estas mulheres tenham de ser superiormente criativas em relação às mulheres que levam a cabo apenas um trabalho a tempo inteiro; já que requer saber ser-se prática na hora de preparar o saco com a roupa e acessórios, para se poder adaptar aos diferentes tipos de trabalho, e manter a frescura ao longo do dia, assumindo a sua personalidade.

Ilustração © CNN

Maria elevada ao cubo

A Maria Antunes, por exemplo num dia típico tem três ocupações de grande responsabilidade. Trabalha em part-time num escritório de advogados, onde tem uma imagem a manter. Cores sóbrias e que facilmente se harminizem, são o segredo; juntamente com sapatos rasos e clássicos.

Mas por volta da hora do almoço começa um trabalho de limpezas na casa de uma família de duas pessoas. A capacidade de movimentos tem de ser total. A roupa por camadas também é importante; já que vai pode largar ou vestir uma peça de roupa, conforme o conforto da temperatura.

Termina o dia, como babysitter, recolhendo um grupo de crianças da escola, a quem dá o jantar e cuida até os pais voltarem dos empregos.

A roupa escolhida requer um esforço maior, já que a roupa que usa no escritório, pouco poderá adaptar às tarefas do resto do dia. Se de manhã a imagem é importante; à tarde é essencialmente confortável, ajustando apenas os cuidados com as oscilações climatéricas.

Já a situação da Maria Fonseca é deveras interssante; já que ela consegue usar as mesmas peças de roupa básica todo o dia, apenas coordenando e mudando os acessórios. Umas horas de trabalho no No Frills, exigem-lhe um dress code em que se vista e calce apenas de preto, em roupa muito agradável e que lhe facilite os movimentos.

No final do seu pequeno turno, Maria terá de comparecer em Tribunal, para representar um cliente, na qualidade de tradutora. Essa parte do dia é sem dúvida, a mais formal de todas. Com as mesmas calças pretas, camisola de lã de merino e os mesmos sapatos clássicos; Maria juntou-lhes um lenço de seda, alguns acessórios; como uma boa mala, e vestiu um sobretudo da mesma cor do lenço.

As vidas destas Marias ao Cubo são muito idênticas a muitas outras Marias. O melhor conselho que posso dar é que mantenham um conjunto básico, ao que deverão retirar e acrescentar acessórios durante o dia. O comforto e a simplicidade são a chave para este estilo de vida que se transveste de muitas mulheres, num só dia.

Voltando ao mural do Vihils, está para patente no número 1628 da Dundas Street West. E vale bem uma visita!

Maria João Rafael
Consultora de Imagem
Fotografia: Maria João Rafael e Urstyle

Não nos conhecemos! Ignoramo-nos a ponto de desejar coisas que não nos dizem respeito por considerável impressão distorcida. É o autoengano. Somos capazes de criar inúmeras ilusões das quais nos alimentamos para fugir à dor gerada pela realidade. Cremos no que imaginamos até se tornar uma verdade particular. Faz bem. Dá alívio. Mas não nos faz crescer. Traz frustração, raiva e desânimo. Logo, antes mesmo de se localizar em algum plano de crescimento, é preciso encontrar-se primeiramente. Ou seja, em razão de voltarmos excessivamente a nossa atenção ao nosso redor, bem pouco olhamos para a vida interior com a devida atenção.

Vale lembrar: faça como quiser, porém o preço ser-lhe-á cobrado! É importante ter a liberdade de escolha (cuidado, pois, com as suas decisões!), mas é igualmente essencial (ainda que se tenha feito opções erradas) obter resultado àquilo que se escolheu. Do contrário, equivaleria dizer que após árduo e prestimoso cuidado com o plantio, nenhuma colheita se poderia aguardar. Injusto, não?! Mas a resposta sempre chega: suficiente ou insuficiente, considerando-se o conhecimento e a experiência presentes em relação ao nível da qualidade resultante. Justo, não?!

Assim, depende do quanto você se conhece, para estabelecer o planejamento com os objetivos mais adequados, os quais poderão ser uma fonte constante de motivação, pois os motivos serão legítimos, e farão sentido na hora de persegui-los, sobretudo quando for necessário persistir, haja vista existir um tempo para cada coisa. Quanto mais você se enxergar, tanto melhor será o direcionamento dos esforços para o crescimento e a autonomia a que se tem pleno direito.

Cada novo passo dado rumo à evolução pessoal fará aumentar o desejo de romper com o atraso ao qual se vive preso, fruto da respetiva falta de visão. Eis o preço: Enquanto o ser humano não alcançar a mínima consciência de que ele próprio se limita e, portanto, vive sob o manto da mediocridade autoimposta, pouquíssimo mudará na sua vida. Seria ilusão esperar algo diferente, não acha? E injusto também!
Contudo, é devido antecipar que, ao entrar em contacto consigo mesmo, de modo honesto, profundo e frequente, a verdade emergirá dolorosa, causando mal-estar. Mas é por causa de tal incómodo que nos mexemos na direção do aperfeiçoamento, e que foi justamente a tão confortável quão prejudicial acomodação que nos amarrou à falta de visão sobre nós mesmos e às suas típicas decorrências.

Então, o que pretende fazer? Só esperar? Se localizar superficialmente em um dado plano de desenvolvimento sem considerar a fundamental auto-revisão? Ou empreender uma ousada e aflitiva (embora crucial) autoavaliação, e em seguida traçar novo e sólido planejamento para o desenvolvimento pessoal?

Armando Correa de Siqueira Neto
Psicólogo e Mestre em Liderança

Adega Ponte da Barca

Vinhos da Ilha do Pico
Vinhos Verdes
Douro
Trás-os-Montes
Bairrada
Alentejo
Lisboa

DOC WINE IMPORTS

Contacte-nos para obter a lista completa:
Telefone: 647.702.9903
Email: docwineimports@gmail.com
Website: docwineimports.com

Siga-nos nas redes sociais
DOC Wine Imports @docwinecanada

Dona hipnose
e os seus mitos

Desde sempre tenho a recordação do tema da hipnose como algo representado de forma aterrorizadora e exageradamente mágica nos livros, filmes e desenhos animados.
Era um tema estranho, do desconhecido, de certa forma relacionado com medo, controlo, do domínio sobre o outro e de um estado subconsciente semelhante ao sono, de olhos hipnóticos a rodarem sob a forma de espiral padronizada.

A telecomunicação da hipnose

É também curioso saber que, até as emoções são viciantes. Seja qual pensando bem, estas histórias, normalmente, assentavam numa dinâmica que incluía a interação entre um hipnotizador poderoso, com enorme capacidade de influência, e um hipnotizado submisso, apresentando resultados a curto e longo prazo.

A hipnose aparece assim como trama principal em várias produções cinematográficas e televisivas. Acontece que, ainda hoje existem produções que tratam deste assunto de forma séria, credível e com humor, mas o oposto também se aplica, onde o assunto é abordado de forma algo duvidoso, pouco ética, não diferenciando sequer as formas na qual se apresenta, como hipnose de palco/ entertainment/ ou clínica/ terapêutica.

As atitudes negativas e crenças distorcidas acerca da hipnose têm sido influenciadas grandemente pela forma como esta é comunicada, desde sempre, pelos media.

Tal facto levou a uma série de conotações erróneas que ficaram vinculadas a esta abordagem até hoje. E assim nasceram os mitos da hipnose!

A indústria cinematográfica e televisiva

Estes mitos são materializados e reforçados em histórias com um enorme caracter subliminar associado, tais como "Svengali" (drama e terror, Archie Mayo; 1931), "O Escorpião de Jade" (Woody Allen; 2001), "O Ilusionista" (Neil Burger; 2006), "Hipnos" (David Carreras; 2004), "A origem" (Christopher Nolan, 2010), entre outros.

Na indústria dos desenhos animados podemos enunciar o "Popeye, o olhar hipnótico", "Cebolinha, o plano hipnótico", "Pato Donaldo, Curso de Hipnotismo", "Pica Pau, o hipnotizador", incluindo o "Mogli, o menino lobo".

Segundo a atual definição da Associação Americana de Psicologia (APA), a hipnose traduz-se num estado de consciência que envolve atenção focada e consciência periférica reduzida, caracterizado por uma maior capacidade de resposta à sugestão. É um estado mental ou um tipo de comportamento usualmente induzidos por um procedimento conhecido como indução hipnótica, o qual é geralmente composto de uma série de instruções preliminares e sugestões. É uma psicoterapia que facilita a sugestão, a reeducação ou a análise por meio da hipnose.
Para além da Medicina, a hipnose é utilizada também na Psicologia, na Fisioterapia, na Odontologia, na Enfermagem e em outras profissões de saúde.

Os mitos da hipnose

1. Hipnose é dormir?

O transe hipnótico é um estado modificado de consciência denominado de estado Alpha. Estas são ondas cerebrais comumente associadas a estados de calma e de recetividade, onde o corpo relaxa gradualmente.
Neste estado, diferente do sono fisiológico, há uma forte atividade elétrica no cérebro devido ao altíssimo nível de concentração em que o sujeito se encontra.
Hipnose, meditação, sonhar acordado, estar absorvido na leitura de um livro, ver televisão ou ouvir música, conduzir através de uma estrada conhecida chegando ao destino sem se recordar do caminho, estes são bons exemplos do estado alfa.

Hipnose e sono são estados de consciência completamente distintos. Durante o sono, não temos o controle dos nossos pensamentos. Já na hipnose, somos participantes ativos dos pensamentos.

São dois estados claramente distintos e a tecnologia moderna pode comprová-lo de inúmeras formas. Pelos denominados eletroencefalográficos de ambos, que mostram ondas cerebrais de formas, frequências e padrões distintos para cada caso, ou seja, revelam ativações cerebrais distintas.

Podemos citar o exemplo Daniel Amen, psiquiatra e autor do livro "Transforme seu Cérebro Transforme sua Vida", que com a sua técnica SPECT (Single photon emissíon computed tomography) que mede o fluxo sanguíneo no cérebro e os padrões de atividade metabólica.

Numa sessão de hipnose clínica, o paciente está de olhos fechados, logo, associa-se ao ato de dormir. O indivíduo fecha os olhos para se desfocar das distrações externas e concentrar-se mais ativamente nas orientações de quem facilita a hipnose e no seu mundo interno, mantendo-se sempre acordado.

Segundo a literatura, o termo "hipnose" (grego hipnos = sono + latim osis = ação ou processo) foi introduzido por James Braid (1795-1860), médico e pesquisador britânico. Inicialmente Braid encontrou nesta abordagem técnica semelhanças a uma espécie de sono induzido. Mais tarde, após perceber de que se tratava de um equívoco, o nome "hipnose" já tinha criado "raízes" e manteve-se.

Desta forma, é importante que fique bem claro que hipnose não é uma espécie ou qualquer forma de sono.

2. A pessoa perde a consciência?

A hipnose não é um estado de inconsciência, mas sim um estado de consciência modificada. Um estado de "atenção focada".
Este estado pode ser percebido e/ou sentido quando estamos envolvidos em tarefas do nosso dia a dia, ao ler um livro, ouvir música ou assistir a um filme.

Sempre que estiver tão focado, tão envolvido com algum projeto, assunto, filme ou ideia, ao ponto de se abstrair do que está à sua volta, está num estado de transe hipnótico.

Muitas pessoas têm a ideia formada de que na hipnose o indivíduo perde a consciência. De facto, isso não é verdade nem seria possível facilitar o processo sem a colaboração do paciente.
O transe hipnótico ocorre por uma dissociação consciente/inconsciente.

3. É possível eu não voltar do transe?

Sim, há quem acredite na possibilidade de a mente ficar presa naquele estado de transe, mas isso é totalmente impossível!
Em casos de transes mais profundos e agradáveis, a pessoa tende a não responder de imediato quando o hipnotizador a chama.

Apesar disso, não há risco de ficar para sempre em transe. Basta dar mais tempo ao hipnotizado para que ele volte. Dá-se o caso também de termos de facilitar o processo de emergir as vezes que forem necessárias para a pessoa sair daquele "sonhar" acordado.

Repare, todos nós entramos e saímos de estados de transe várias vezes ao dia, ao assistir a um filme, ao estudar, quando guiamos sem notar no caminho, ou seja, onde aplicamos um certo nível de concentração.

Não há risco de não acordar do transe, porque o corpo encarrega-se disso naturalmente.

Durante a sessão, o hipnotizado não perde a consciência. Ele apenas entra num estado elevado de relaxamento e de atenção, permanecendo acordado/a durante todo o processo, podendo até sair do transe sozinho/a.

O que pode acontecer é sentir-se tão bem, que não quer abrir os olhos no fim da sessão! De qualquer modo, os estados de hipnose não se sustêm por si só! Ou abre os olhos e emerge, ou adormece!

4. Posso ser hipnotizado contra a minha vontade?

Os media têm criado a ilusão de que o hipnotista tem poderes mágicos e misteriosos, ou ainda, sobrenaturais sobre as pessoas. Tal poder é falso e inexistente!

O hipnotizador num contexto terapêutico só pode induzir o estado de hipnose com o seu consentimento e colaboração. É você quem decide e/ou se permite, ou não, seguir as orientações do hipnotizador.

Se durante o processo desejar abrir os olhos ou falar, poderá fazê-lo tranquilamente!

5. O indivíduo hipnotizado é dominado pelo hipnoterapeuta?

Como em qualquer relação terapêutica, a hipnose clínica é uma parceria de confiança estabelecida entre hipnoterapeuta e o sujeito, logo se o sujeito não quiser ser hipnotizado, nada pode ser feito em contrário.

Na hipnose, o estado de transe é uma auto-hipnose, ou seja, o hipnotizador é um facilitador. Trata-se de alguém ao lado da pessoa enquanto o seu sistema nervoso faz o trabalho.

6. O hipnotizado confessa segredos sem querer

Mesmo em transe, a mente mantém - se sob vigilância e, dessa forma, protege a integridade das pessoas.
Alguma orientação que venha fora do contexto ativa de imediato a mente consciente e saltam os filtros que não permitem o entrar da sugestão.

7. A hipnose é perigosa?

Com um hipnoterapeuta devidamente qualificado e com experiência no uso da hipnose em contexto terapêutico, o processo é seguro.

A hipnose clínica é uma terapia muito eficaz, natural, absolutamente segura e não apresenta efeitos secundários.
Certifique-se sempre de que o profissional (hipnoterapeuta) está devidamente credenciado, e tem formação específica em Hipnose Clínica!

De forma oposta, um hipnotizador sem formação específica na área e sem experiência clínica pode cometer alguns "deslizes" e atingir um objetivo diferente do proposto inicialmente.

Ultrapassados estes mitos e outras dúvidas, pode avançar de forma confortável, confiante e segura para esta abordagem.
Desde que a relação de confiança seja estabelecida, a parceria terapêutica e o trabalho de "equipa" avançam de mãos dadas.

Isabel Rebelo
Psicóloga e Hipnoterapeuta

Fotografia: Vincent Erhart

Permacultura, um método e uma filosofia

As necessidades humanas podem e devem estar ligadas a soluções sustentáveis, e a permacultura é um exemplo disso. Por isso, se tem uma horta ou jardim, saiba que pode utilizar técnicas de forma a produzir melhores alimentos, que se refletem em melhor saúde para quem os consome.

Primeiro a história. A palavra permacultura teve origem no inglês "permanent agriculture" e foi cunhada em 1978 pelo professor australiano Bill Mollison, com o auxílio do então estudante David Holmgren. Tudo porque ao verificarem que os recursos naturais da sua região se estavam a esgotar, desenharam um modelo de trabalho e desenvolvimento em que a agricultura, em ligação às atividades humanas e integrada no meio ambiente, produzisse recursos suficientes e de forma não predatória.

Atualmente, a permacultura é considerada uma ciência de âmbito social e ambiental, que combina o conhecimento científico com a sabedoria tradicional. Método e filosofia de vida, estimula o desenvolvimento sustentável aliado a um ambiente produtivo nas áreas rurais e urbanas. Além disso, jardins e hortas podem ser verdadeiras obras de arte.

Para uma melhor compreensão, entram em cena três pilares fundamentais. Primeiro: cuidar a terra, para que ela seja saudável e os sistemas de vida se multipliquem. O solo não deve ser usado de forma abusiva e desmedida. Segundo: cuidar das pessoas, para que todas possam ter acesso aos recursos necessários à sua existência. Só assim o ambiente prospera e se assegura a continuidade geracional. Terceiro: partilhar justamente os excedentes, como o dinheiro, o tempo e a energia. Além dos pilares, a permacultura segue 12 princípios para quem a queira tornar numa filosofia de vida.

Hortas que são jardins

A prática resultou e o modelo tornou-se conhecido, expandindo-se para vários países. Em Portugal há exemplos. A Herdade Ribeira da Borba, em Vila Viçosa, é uma propriedade baseada nos princípios da permacultura. Mas há mais. João Bicho, arquiteto paisagista, teve e tem bastantes projetos em mãos, principalmente hortas, em que segue muitos destes princípios: casos da horta da Quinta de Ventozelo, em São João da Pesqueira, e do Palácio de Mateus, em Vila Real. "Trabalhamos as hortas de uma forma mais tradicional, de forma a torná-las quase jardins, visitáveis todo o ano."

No que respeita à proteção do solo, João Bicho explica que combina culturas permanentes com outras mais efémeras. Tudo misturado. Bem arranjado. Sem químicos. "A terra torna-se mais sustentável sem produtos químicos. Quando combinada com flores, que atraem insetos benéficos e auxiliares, que ajudam combater pragas, há um equilíbrio ambiental muito grande." João fala de pirilampos e de joaninhas, a que se podem juntar as abelhas. "Além dos insetos, podemos ter sapos ou salamandras, que comem os caracóis. E aí já será possível trabalhar com pequenos lagos ou regatos no terreno, que vão funcionar como habitat para eles. O objetivo é ter o sistema o mais rico possível."

Ter menos espaço entre plantas também é benéfico: "Faz com que se use menos fertilizantes, ainda que seja o estrume". Por regra, a permacultura associa-se à compostagem. Ou seja, todos os resíduos são decompostos e voltam a ser integrados na horta. "Há um ciclo. As culturas complementares, no fim de vida, vão alimentar as seguintes."

Na permacultura não há acasos. "Os feijões são leguminosas que aumentam a fertilidade do solo, e o mesmo acontece com as ervilhas." As árvores de fruto também têm o seu lugar. "Usa-se a sombra para ter culturas mais sensíveis."

Regra geral, são solos onde reina a eficiência e até um menor esforço humano. Não é que as pessoas não precisem de pôr as mãos na massa, mas evitam-se perdas de tempo. Por exemplo, na luta contra a erva, que exige braços permanentes, a estratégia pode passar por cobrir os espaços vazios na terra com cascas de pinho, se estivermos a falar de jardins. Nas hortas pode ser palha. "Vai proteger o solo e reduzir a evaporação de água."

Mas o mais importante, sublinha João Bicho, é reconhecer cada um dos terrenos em que trabalha, porque são todos diferentes. "É algo que leva tempo. Ao fazermos uma horta, por exemplo, vamos enriquecendo o solo e vamos conseguindo ter mais culturas. Não trabalhamos para esgotar o terreno, mas para o tornar mais rico e mais generoso connosco."

12 princípios da permacultura

1. Observar e interagir.
2. Capturar e armazenar energia.
3. Obter rendimento.
4. Aplicar autorregulação e aceitar retroação.
5. Usar e valorizar serviços e recursos renováveis.
6. Não produzir resíduos.
7. Desenhar os padrões ao detalhe.
8. Integrar mais que segregar.
9. Usar soluções pequenas e lentas.
10. Usar e valorizar a diversidade.
11. Usar limites e valorizar o marginal.
12. Usar e responder à mudança com criatividade.

Filomena Abreu
NM

Os cuidados essenciais **para um outono saudável**

As folhas em tons dourados e vermelhos que começam a cobrir as ruas da cidade não enganam: o outono está aí e bem acomodado. Tal como os ciclos da natureza, também o nosso corpo passa por transformações ao longo do ano e, neste caso, podemos cuidar dele com pequenos hábitos que o fortalecerão por dentro e por fora. Principalmente após um verão intenso, com muito sol, areia, vento, o sal da água do mar ou os produtos da água das piscinas adicionados à falta de tempo e disposição para grandes tratamentos dermatológicos e internos, é normal que a fase do outono/inverno seja particularmente exigente. Precisamente por isso é fundamental reavaliar e reforçar os seus hábitos no que diz respeito aos cuidados a ter com o corpo. Para que possa viver estas estações com a melhor saúde e bem-estar, deixamos alguns conselhos práticos e simples de incorporar na sua rotina que farão toda a diferença.

Hidratação intensiva

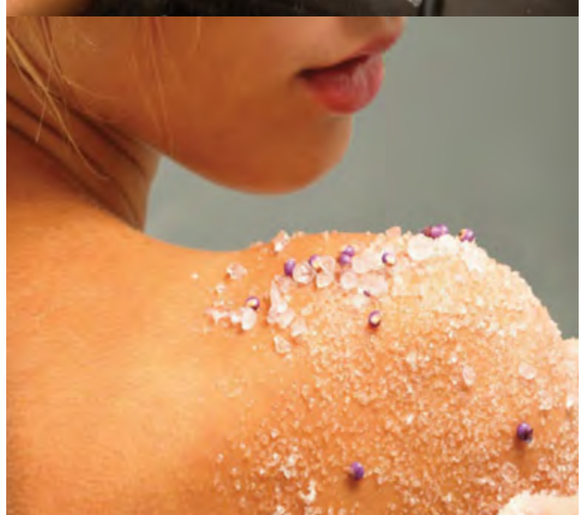
Quando falamos dos cuidados a ter nesta fase, deve ser dada prioridade à sua hidratação e nutrição. Isto porque as muitas horas de exposição aos raios solares, na praia ou na piscina, por exemplo, podem afetar profundamente a elasticidade dos cabelos, da pele e desgastar os seus tecidos. Para enfrentar estes efeitos nocivos dos meses de verão, é crucial investir nos produtos certos. Na hora da escolha deve procurar os cosméticos que sejam mais eficazes no combate ao envelhecimento precoce e ressecamento da pele, com o intuito de a tornar mais firme, hidratada e sedosa. Para isso, há um aliado de peso que fará milagres: a coenzima Q10. A aplicação tópica desta substância, naturalmente presente em todas as células humanas, proporcionará à pele um notável efeito de rejuvenescimento e nutrição. Aposte neste ingrediente para os seus cremes hidratantes ou faça máscaras semanais para o rosto, corpo e cabelo. Para um fortalecimento interno, aposte em suplementação ou alimentos ricos em colagénio, que será um poderoso aliado no processo da regeneração dermatológica.

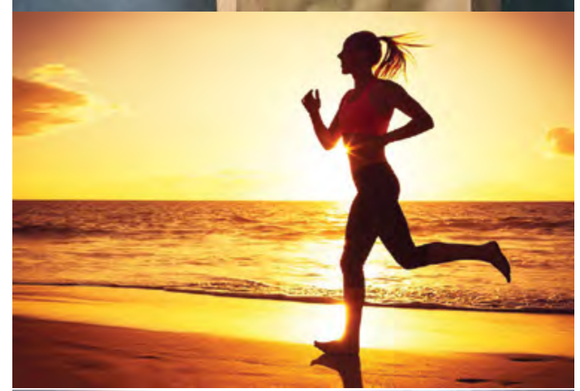
A hora do banho

Alguns dos cuidados diários decisivos para a saúde nos meses frios devem ser tidos no momento do banho. Antes de mais, é imprescindível que evite os banhos muito quentes e demasiado longos. Apesar de ser apetecível nos dias cinzentos, a água quente pode remover os óleos naturais do corpo e danificar a sua barreira protetora. Desta maneira, acabará por provocar secura, comichão, irritação e vermelhidão. Opte por água morna ou fresca. Outro dos cuidados a ter nesta fase de maior sensibilidade é a escolha dos produtos de banho mais adequados. Com a derme mais sensível, é importante que se opte por produtos com uma textura nutritiva e um efeito suavizante.

A importância da esfoliação

Com o fim do verão, a camada mais superficial da pele acaba por sofrer alguns danos, podendo originar manchas, alguma flacidez e um ar envelhecido. Assim, um dos mais indispensáveis cuidados a ter é a esfoliação. Esta prática, tantas vezes esquecida nas rotinas de beleza, é imprescindível para promover a renovação celular e a desobstrução dos poros. Aplique um tratamento com esfoliante entre uma a duas vezes por semana e não se esqueça de utilizar um creme hidratante logo de seguida, aproveitando a abertura dos poros. É mesmo a melhor forma de dizer adeus ao aspeto áspero e baço, revitalizando aquele brilho único do verão. Sabe sempre bem voltar à rotina com um aspeto rejuvenescido e luminoso.





Protetor solar durante todo o ano!

Não arrume o seu protetor solar! Este e um dos maiores erros que cometemos. No inverno, a radiação UVB é mais fraca, mas a radiação UVA é tão forte como no verão. Nem as nuvens nos salvam. Enquanto a pele do corpo está mais protegida pela roupa, o rosto encontra-se sempre desprotegido e está constantemente exposto às agressões do meio ambiente. Além disso, a pele do rosto é mais sensível. O protetor solar do rosto é também importante pela sua componente de hidratação. Mesmo para quem se preocupa com o excesso de brilho, há soluções como os creme solares faciais matificantes.

A alimentação é o melhor remédio

Para fortalecer o sistema imunitário, prevenindo o desenvolvimento de algumas doenças e ajudar o corpo a reagir àquelas que já se manifestaram, é importante comer mais alimentos ricos em vitaminas e minerais, diminuir o consumo de fontes de gordura, açúcar, produtos industrializados com corantes e conservantes. Em vez disso, aposte em alimentos ricos em ómega-3, selénio, zinco, probióticos e prebióticos, vitaminas A, C e E. Estes são os mais indicados para aumentar o sistema imunitário, já que favorecem a produção das células de defesa do organismo de forma mais eficiente.

Mude o seu estilo de vida

É recomendado não fumar, praticar exercícios físicos leves ou moderados de forma regular, ter o peso adequado, evitar o stress e consumir bebidas alcoólicas com moderação.

Estes hábitos devem ser seguidos ao longo da vida, não unicamente em momentos em que se encontra doente ou com facilidade para adoecer. Lembre-se de mimar o seu corpo, ele agradece!

Dia ativo, noite tranquila

Manter um estilo de vida saudável também é uma das melhores estratégias para manter o sistema natural de defesa do corpo sempre forte e eficiente. Mantenha-se ativo durante o dia, evitando o sedentarismo. No final do dia faça uma rotina de higiene do sono que proporcione uma noite restauradora.

Telma Pinguelo
MDC Media Group

Novembro
Horóscopo

Novembro, com a transformação da natureza e o encurtamento dos dias, traz menos energia para as pessoas. Não é de admirar, a própria posição dos planetas mostra isso. As alterações de humor estão dependentes de como as cores da natureza ao seu redor vão ficando cinzentas. É perfeitamente natural. Esses instintos são codificados em nós, quer queiramos ou não.

Mesmo que a natureza seja sombria, nem todos a aceitarão. Sob a influência do Sol e de Mercúrio, os escorpianos e sagitarianos se concentrarão efetivamente em seus entes queridos. Seja ajudando parentes ou apoiando amigos, eles estarão sempre disponíveis. Este mês também é um momento ideal para as compras antes do Natal, o que poupará seu tempo e energia. Esta atividade pode ajudar principalmente aos signos de água a reencontrarem o equilíbrio. Além disso, lembre-se de que mesmo o inverno é uma época de alegria e bem-estar que lhe dará forças para o ano seguinte.

O horóscopo para novembro de 2021 aconselha as pessoas a compensar o cansaço com eventos alegres. Desta forma será capaz de recarregar a energia perdida. Você tem tanta coisa à sua frente, mesmo que possa não parecer. Tire tempo para relaxar. Este mês, o seu corpo vai estar particularmente agitado.

Planetas em Novembro de 2021

O Sol em Escorpião
Devido ao seu espírito combativo, você pode ser irrefletido ou até mesmo obcecado. Tenha cuidado ao lidar com as outras pessoas pois pode prejudicar aqueles de quem gosta. Por outro lado, pode alcançar coisas grandes graças à sua resistência e autoconfiança. Pode sentir alguma volatilidade no seu humor assim como sentimentos contraditórios. Outras pessoas podem vê-lo como um humanista, mas se a situação muda você pode tornar-se vingativo.

Vénus em Capricórnio
Durante este período, você provavelmente vai querer permanecer digno em qualquer situação. É por isso que vai evitar exibição pública de afeto ou mostrar que se magoou. A sua visão do mundo será muito realista o que se poderá refletir na sua tomada de decisão. Também é comum estabelecer um relacionamento apenas para garantir o status social.

Mercúrio em Escorpião
Neste período pode ocorrer um grande influxo de energia mental. Será capaz de absorver informação até à noite, não sentindo cansaço. Se a sua mente está focada, tudo é possível. Nenhum obstáculo será demasiado grande para si. Além disso, estará interessado em temas originais, por exemplo sexo, ocultismo ou medicina.

Marte em Escorpião
Certamente vai sentir muita energia seja física ou mental, durante este período. Se sabe qual é o seu objetivo, você está disposto a lutar por ele sob todas as condições. Certamente não lhe faltará motivação. No entanto, esteja atento ao ciúme extremo e ao comportamento possessivo em relação ao seu parceiro. Poderia conduzir a problemas maiores no futuro.

AQUÁRIO
A Casa XI é a zona do nosso horóscopo que rege todo o nosso mundo exterior. Como tal, é essa a área de vida que durante este trânsito vai estar mais em evidência. É um momento para pôr de parte qualquer tendência para o exclusivismo e para se aliar a outras pessoas para obter os resultados que procura.

CAPRICÓRNIO
Uma inquietação aparentemente injustificada, uma hipersensibilidade e até, talvez, alguma nostalgia poderão surgir e provocar-lhe alterações de comportamento ou variações de humor. Apetecer-lhe-á, muito provavelmente, uma boa leitura em vez do convívio com os amigos. Dê uma especial atenção ao seu mundo interior.

SAGITÁRIO
É natural que sinta, nesta fase, uma maior energia física e uma certa impulsividade. Aproveite, então, para iniciar um novo projeto, para tomar algumas iniciativas, ou para se dedicar mais à atividade física, principalmente se nos últimos tempos tem descurado essa matéria. Altura propícia para dar seguimento a assuntos já iniciados, aos quais poderá, agora, dedicar-se mais a fundo.

ESCORPIÃO
Esta é uma fase em que vai sentir necessidade de assegurar o seu futuro material, concretizando projetos que lhe incrementarão os seus valores financeiros. A tendência para associações com pessoas influentes e bem posicionadas estão favorecidas, no entanto deverá agir com cautela e prudência no uso a dar ao seu dinheiro.

BALANÇA
Como a Casa III tem a ver com a comunicação este é o momento ideal para analisar a forma como comunica com o ambiente que o rodeia. Poderá perceber de que forma determinados hábitos lhe perturbam a eficácia nessa área de vida. A relação com sócios ou com pessoas que lhe são mais próximas poderá ser incrementada.

VIRGEM
A análise pessoal pode ser a chave para a harmonia interior que procura, permitindo-lhe libertar-se dos fantasmas e traumas do passado, devolvendo-lhe a liberdade e descontração de espírito. O atual trânsito Solar favorece as mudanças na vida doméstica, bem como a resolução de problemas nesta área.

LEÃO
É tempo de tomar consciência das suas potencialidades e sentirá capacidades até agora desconhecidas em criatividade e generosidade. Neste período, a sua capacidade empreendedora ultrapassará o que no dia a dia lhe é pedido. Aproveite a força extra que agora sente e lance-se arrojadamente em projetos adiados.

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

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

TOURO
Este mês a aproximação de uma pessoa pode produzir em si um forte impacto. Uma profunda análise psicológica poderá ocasionar uma mudança de rumo a vários níveis e é provável que experimente alguma indecisão face a valores menos tradicionais. Avalie as situações com todo o seu rigor.

CARNEIRO
É um período favorável a um estudo aprofundado sobre um tema diferente que lhe suscita interesse ou simplesmente sobre si mesmo e tudo o que o rodeia. Este exercício mental poderá ser um escape para a sua necessidade de fuga à rotina. É tempo de crescimento e de alargar os seus horizontes interiores e exteriores.

PEIXES
Nestes dias o seu papel na sociedade e o desenrolar da sua carreira serão os alvos principais da sua atenção. O seu comportamento e atitudes em geral serão mais observados pelos outros e poderá colher, agora, os frutos do seu esforço e ver realizados alguns sonhos. Com a sua imagem reforçada, o reconhecimento público estará ao seu alcance e um convite tentador poderá surgir.

Culinária

Sela de borrego
com migas de espargos

Viaje pelos sabores do Alentejo com esta receita de sela de borrego com migas de espargos. Muito consumido em dias especiais, como a Páscoa, o borrego sabe bem o ano inteiro.

SERVE 4 PESSOAS
TEMPO DE PREPARAÇÃO: 60 MINUTOS
DIFICULDADE: MÉDIA

INGREDIENTES

- ± 1,2 Kg de sela de borrego (com cerca de 16 costeletas)
- 30 g de banha
- 3 c. de sopa de azeite
- 1 c. de chá de sal
- pimenta de moinho q.b.
- 1 c. de sopa de pimentão-doce
- 50 ml de vinho branco
- 300 g de pão alentejano
- ± 500 ml de água
- 1 molho de espargos frescos
- 2 dentes de alho
- 50 g de tomate seco
- 80 g de amêndoa palitada
- ½ ramo de salsa fresca
- ½ ramo de coentros frescos
- 6 a 8 folhas de hortelã fresca

PREPARAÇÃO

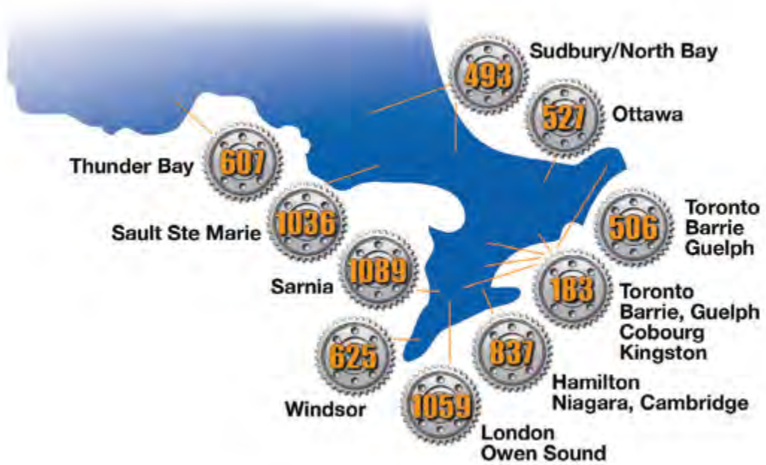
1. Peça no talho para que limpem muito bem a peça de carne de peles e gorduras e raspem os pés das costeletas. Passe a sela por água e enxugue-a muito bem com papel absorvente.
2. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
3. Derreta a banha com uma colher de sopa de azeite num tacho largo, deixe aquecer bem e introduza a carne. Aloure-a bem de todos os lados e depois transfira-a para um tabuleiro de forno. Reserve o líquido da frigideira.
4. Tempere a carne com o sal e pimenta moída na altura, polvilhe com o pimentão-doce e regue com o vinho branco. Leve ao forno e deixe cozinhar durante cerca de 20 minutos.
5. Enquanto isso, corte o pão em pedaços pequenos, escalde-o com a água a ferver e deixe embeber.
6. Elimine a base fibrosa dos espargos, corte a parte espigada e salteie na mesma frigideira que utilizou para cozinhar a carne, durante cerca de 5 minutos. Corte a parte restante dos espargos em rodelas finas.
7. Retire da frigideira as pontas dos espargos e reserve. Deite mais uma colher de azeite na frigideira, junte os dentes de alho descascados e picados, e quando começarem a alourar adicione os espargos em rodelas e salteie durante cerca de 8 minutos. Tempere com pimenta moída na altura.
8. Adicione o tomate seco cortado em pedaços pequenos e junte o pão bem espremido. Envolva bem e continue a cozinhar, mexendo frequentemente, até as migas começarem a soltar-se das paredes do tacho
9. Entretanto, pique a amêndoa grosseiramente com a salsa, os coentros e as folhas de hortelã, misture com o restante azeite e barre a superfície das costeletas com o preparado. Leve de novo ao forno e cozinhe durante mais 10 minutos ou até a crosta estar dourada.
10. Disponha as pontas dos espargos reservadas sobre as migas e sirva com a carne.

Labourers' International Union of North America

LiUNA!

Ontario Provincial District Council

FELIZ ANIVERSÁRIO REVISTA AMAR



"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

CONGRATULATIONS TO REVISTA AMAR ON YOUR 6TH YEAR ANNIVESARY!

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