

Revista
Amar

EDIÇÃO 69 • ANO 6 • MENSAL • WWW.REVISTAMAR.COM

A portrait of a man with dark hair, wearing a black textured jacket over a light-colored shirt and black riding gloves. He is standing outdoors in a grassy area with trees in the background.

John Nobrega

DEZEMBRO 2021



LiUNA!
Local 506



Happy Holidays

EXECUTIVE BOARD



CARMEN PRINCIPATO
BUSINESS MANAGER

TONY DO VALE
SECRETARY-TREASURER

ROLY BERNARDINI
PRESIDENT

LUIS PIMENTEL
VICE-PRESIDENT

PETER GLAZE
EXECUTIVE BOARD MEMBER

SAVERIO REPOLE
RECORDING-SECRETARY

JACK EUSTAQUIO
EXECUTIVE BOARD MEMBER



LOCAL 506 WORKERS' CENTRE
3750 Chesswood Drive, Toronto, ON M3J 2W6
Tel: 416.638.0506 • Fax: 416.638.1334 • Website: www.local506.ca
Office Hours Monday to Friday 8:30 am - 4:30 pm
Saturday 8 am - 12 noon (Except long Weekends)



LOCAL 506 TRAINING CENTRE
1600 Major Mackenzie Dr. E.
Richmond Hill, ON L4S 1P4
Tel: 905.883.4268
Fax: 905.883.4894
Website: www.506tc.org



O Executivo da CCWU
Canadian Construction Workers Union
deseja a todos os seus membros e comunidade portuguesa
Festas Felizes & Próspero Ano de 2021!

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**



FELIZ NATAL & PRÓSPERO ANO NOVO

1170 SHEPPARD AVENUE WEST, UNIT 42 - NORTH YORK, ONTARIO - M3K 2A3
TELEPHONE: 416-762-1010 • FAX: 416-762-1012

Ficha Técnica

Direção

Carmo Monteiro
Manuel DaCosta

Edição Gráfica

Carlos Monteiro

Marketing

Carmo Monteiro
MDC Media Group

Fotografia

Carmo Monteiro

Colaboradores

Carlos Cruchinho
Catarina Balça
Inês Carpinteiro
Isabel Rebelo
Joana Leal
Madalena Balça
Manuela Marujo
Maria João Rafael
Stella Jurgen
Telma Pinguelo

Participação Especial

Alexandra Tavares-Teles
Carmen Saraiva
Filomena Abreu
Leila Ferreira Do Couto
Sofia Teixeira
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

\$7.49

Conteúdos

6 Rede Global da Diáspora

Percebemos junto de Paulo Dinis, diretor executivo da Fundação AEP, e de Sérgio Ruivo, administrador da Federação de Empresários e Profissionais Luso-Canadenses, o que um projeto como este vem acrescentar ao tecido empresarial da nossa comunidade local.

20 PCCM celebrou o 47.º aniversário

A Revista Amar esteve presente em mais um aniversário do Centro Cultural Português de Mississauga.

24 Magellan Community Foundation Os idosos contam consigo

A campanha de angariação de fundos já começou e para sabermos um pouco mais sobre a mesma, Ulysses Pratas e Irene Faria, amavelmente, aceitaram o nosso convite para uma pequena entrevista.

32 As estrelas estão alinhadas e anunciadas

O espetáculo dos International Portuguese Music Awards, que assinala os 10 anos de existência, está previsto para sábado, 23 de abril de 2022, no icónico Providence Performing Arts Center, situado no centro histórico da cidade de Providence, no estado norte-americano de Rhode Island.

38 John Nobrega

Tem dezenas de murais, assinados por si, espalhados pela cidade de Toronto, para além de ter no curriculum várias exposições. John Nobrega é o autor do mural que pode ser apreciado na Camões Square, bem como de todos os que decoram o The Axis Club e o Revival Event & Venue.

52 A histórica Estrada Nacional 2 (EN2)

Acompanhe Manuela Marujo nesta viagem por uma das estradas mais emblemáticas de Portugal.

68 Rui Nabeiro O senhor do Café

Raramente diz que não a quem lhe pede ajuda. "Porque ninguém faz nada sozinho." Gosta de acartelhar: "Emprego dou, porque quando chega para mim, chega para os outros." Ao longo do caminho, ouviu muitas vezes a palavra não. Nunca desistiu.

Dezembro 2021



página 12



página 14



página 38



página 73



página 18



página 58



página 94



página 102

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.

O MDC MEDIA GROUP DESEJA-LHE UM FELIZ NATAL & PRÓSPERO ANO NOVO





Rede Global da Diáspora

Uma plataforma ao serviço das comunidades

Somos dez milhões em Portugal e aproximadamente cinco milhões ao redor do globo. Temos levado a nossa nação além fronteiras e cada um de nós é, individualmente, bom promotor da marca lusa. Em simultâneo, desde cedo começamos a perceber que somos mais fortes como comunidade e, por isso, nos dias de hoje são notáveis as nuances de movimentos associativos que nos representam por todos os continentes. Juntos temos elevado os nossos produtos, tradições, projetos, ideias e negócios a uma escala mundial. Por detrás deste crescimento existe uma rede de colaboração, de diálogo e contactos imprescindível para a concretização dos mais variados projetos só que, com os vastos quilómetros que nos separam, nem sempre estamos tão próximos como seria o ideal. Foi com o objetivo de col-

matar estas lacunas que surgiu a Rede Global da Diáspora. A plataforma, com o apoio da Fundação AEP, quer promover a marca Portugal internacionalmente e ajudar as pequenas e médias empresas (PME) nacionais a aumentar as suas exportações, estimulando a colaboração entre as comunidades portuguesas no mundo.

A Rede Global Diáspora já chegou aos 7500 registados e fornece ferramentas úteis para empresários e investidores, como o Portal do Investidor e a Diáspora Business Intelligence. Percebemos junto de Paulo Dinis, diretor executivo da Fundação AEP, e de Sérgio Ruivo, administrador da Federação de Empresários e Profissionais Luso Canadianos, o que um projeto como este vem acrescentar ao tecido empresarial da nossa comunidade local.

Revista Amar: A missão da Rede Global da Diáspora é promover Portugal internacionalmente, unindo pessoas, comunidades, empresas e negócios. De que forma tem sido desenvolvido este trabalho?

Paulo Dinis: A Rede Global da Diáspora é uma plataforma que está disponível em www.redeglobal.pt e que procura unir todos os portugueses espalhados pelo mundo. Nós temos portugueses em mais de 170 países e, dizem todos os números credíveis, somos mais de cinco milhões fora do nosso território nacional. Assim sendo, nós pretendemos unir esses portugueses. Já o fazemos desde há algum tempo, estamos a caminhar no sentido de ter mais de 10 mil inscrições na rede e com esta visita esperamos ultrapassar esse número. Esta rede procura promover Portugal, os portugueses e uma forma de estar no mundo que é bem nossa e que é reconhecida pelos outros, como temos constatado aqui no Canadá. Aqui sentimos-nos rejuvenescidos porque encontramos uma comunidade relevantíssima na economia local, que está atenta ao que se passa em Portugal e que pretende promover o país e os produtos portugueses. Porque as pessoas já estão promovidas por natureza. Os portugueses são um produto que se vende a si próprio, está mais do que demonstrado. Queremos agora vender produtos portugueses e isso passa agora a ser um objetivo muito importante da Rede Global.



RA: Para a Federação, qual é a relevância de ter programas como este a fazer ponte entre Portugal e a comunidade luso-canadiana?

Sérgio Ruivo: A Federação já tem feito parcerias com organizações portuguesas que têm vindo cá. Mas o problema que vemos é que, para dar continuidade e sustentabilidade a essas ligações, faltava-nos uma plataforma para continuamente fazer os updates e ver quais são as novas oportunidades, novas entidades que querem fazer parceria com empresas aqui no Canadá e com membros da nossa Federação aqui. Então, quando fui contactado o ano passado, é que vimos que isto era uma solução ideal para promover uma continuação dessa ligação não só entre a comunidade portuguesa e Portugal, mas entre a comunidade portuguesa e as outras que existem pelo mundo. Uma das coisas que eu gosto de fazer quando estou a viajar pelo mundo é descobrir onde é o centro português no local, e esta plataforma é a ferramenta ideal para facilitar esse conhecimento, para ver como as comunidades portuguesas vivem em vários pontos do mundo e entrar em contacto com elas.

RA: Ao explorar estes nossos produtos, estamos também a falar de trabalhar com o chamado “mercado da saudade”?

Paulo Dinis: Começa por aí e deve começar por aí. A melhor forma de nos aproximarmos dos portugueses é, de facto, pela saudade, porque estamos todos ligados à mãe pátria. Portanto, esse é um mercado que não devemos esquecer. Acrescentaria que, além do mercado da saudade, há muito mais. E é esse muito mais que nós queremos, através da Federação, alcançar. Portugal cresceu, está completamente europeizado, no bom sentido da palavra, e acreditamos que este facto faz com que nós possamos trazer às nossas comunidades e aos países onde estamos bem colocados, outro tipo de produtos além daqueles que estão ligados à nossa memória coletiva. Surgiram muitos produtos, temos indústrias muito interessantes em Portugal que não estão inscritas na memória de alguns dos nossos imigrantes. Portugal teve, também por força de investimento dos fundos europeus, um crescimento excepcional em algumas indústrias. Por exemplo, o calçado, temos o segundo calçado mais caro do mundo, já estamos a um nível muito próximo do calçado mais caro do mundo, que ainda é o italiano, temos o melhor veludo do mundo, o nosso têxtil e vestuário têm evoluído de uma forma excepcional. Competimos globalmente com qualquer país. Somos líderes em algumas indústrias e isso temos de trazer também às nossas comunidades. Não podemos apenas trazer o que está inscrito na sua memória. Portugal evoluiu e essa evolução é de todos nós. Vamos celebrá-la e fazer com que cheguemos a mais partes do mundo com qualidade. E a saudade, sim, sempre.

RA: No sentido da partilha entre comunidades portuguesas no mundo, o que temos para oferecer e o quanto conseguimos desenvolver-nos até ao presente?

Sérgio Ruivo: Praticamente o nosso ciclo é como qualquer outro ciclo. Podemos dizer que até a um certo ponto do ciclo de desenvolvimento empresarial da comunidade portuguesa, não é muito diferente daquilo que aconteceu em Portugal. Inicialmente estivemos focados num ou dois setores, tínhamos uma mentalidade um bocadinho fechada em relação ao exterior e à comunidade mais alargada canadiana. Podemos dizer que em Portugal isso também existiu e começou a expandir nas décadas de 80 e 90. Foi quando aquilo abriu, a mentalidade mudou. Hoje em dia, Portugal é um país moderno, com inovação, produtos inovadores, e essa mensagem ainda não chegou a toda a gente. Especialmente a empresários ou investidores canadianos que podem ter um pensamento de Portugal um bocadinho antiquado. Mas realmente Portugal é um país que fornece muita oportunidade, desde ao nível tecnológico, de ser a tal porta de entrada para a União Europeia e de termos lá pessoal altamente qualificado. Então é uma questão de promover essa mensagem e dar a entender a qualquer investidor que existem oportunidades tanto para investir lá como para trazer produtos e serviços para o mercado cá.

ALL2BSAFE
SAFETY. CERTAINTY. ALWAYS

HAPPY HOLIDAYS

A All2BSafe oferece serviços de formação e treino na área da saúde e segurança no trabalho em várias áreas industriais. Formação administrada em várias línguas, no local ou online. Em complemento, promovemos a proteção e manutenção da qualidade do ar, água e solo, junto de empresas e pessoas individuais.

SERVICES	TRAINING AND EDUCATION
<ul style="list-style-type: none">- Accident/Incident Investigation- WSIB Case Management- Safety Audits- On-Site Safety Advice- Occupational Health & Safety Management Ergonomics- Work well Audit/ Risk Assessment and Management Plan- Joint Health and Safety Committee Guidance... and many more	<ul style="list-style-type: none">- WHMIS 2015 Training- Working at Heights- Worker Awareness (4 steps)- Forklift Operator / Scaffolding (set-up and use) Skid- Fire extinguisher / Propane in Construction / Roofing- Confined Space Entry Awareness- Asbestos Awareness... and many more

GENERAL CONTRACTORS SERVICES

<ul style="list-style-type: none">- Pre-construction site evaluation/ set-up- Temporary site supervision	<ul style="list-style-type: none">- Post project completion clean-up- Accredited site safety inspections and reports
---	---

**2007 Lawrence Ave. W - unit #5,
York - ON M9N 3V1**

**Tel: 416-245-6752 | E-mail: info@all2bsafe.ca
www.all2bsafe.ca**

RA: A Rede Global já chegou aos 7500 registados. Que comunidade ou país é que tem até ao momento maior representatividade nesta plataforma?

Paulo Dinis: Há um país que sobressai no gráfico, que é o Reino Unido. Tem a ver com a juventude da imigração portuguesa nas ilhas britânicas. Apesar de ser um país que abandonou há pouco tempo a União Europeia, tem uma forte representação de expatriados portugueses. Mas as coisas são dinâmicas, tem muito a ver com a nossa presença local. Dou-lhe um exemplo muito concreto: há alguns dias estivemos na Suíça, onde cumprimos um programa com as comunidades portuguesas, e nós verificámos que nos dias que lá estivemos e nos dias posteriores as inscrições na rede dispararam. É isso que nós esperamos que aconteça aqui também no Canadá e até mesmo na Alemanha, onde estaremos na próxima semana. É esta aproximação às comunidades e o diálogo que conseguimos fazer que gera o crescimento global da diáspora.



Sérgio Ruivo
Créditos © Mariana Marujo

RA: Que vantagens nos oferecem ferramentas como o Portal do Investidor e a Diáspora Business Intelligence?

Paulo Dinis: Com a Diáspora Business Intelligence nós procuramos criar uma fonte de conhecimento complexa e estruturada do que é a realidade das comunidades portuguesas no estrangeiro. Não basta os dados da inscrição consular, não basta os números mais ou menos certos dos portugueses que estão nesses países. É, portanto, saber o que fazem os portugueses, que negócios têm, que tipologia de negócios têm, que necessidades têm. É toda essa inteligência de acesso ao mercado e à comunidade que nós vamos fazer. É um esforço muito caro, no sentido financeiro. São oito países que nós vamos tratar para trazer a todos quantos queiram conhecer melhor essa diáspora portuguesa. O Business Intelligence é vital para afirmar a vertente económica da Rede Global. Relativamente ao portal de negócios da diáspora, ele é uma ferramenta digital que vai estar disponível online muito em breve e que permite um diálogo fácil, direto, uma procura de informação rápida sobre o que é que existe em cada país, sobre o que é que cada empresa de cada país pode oferecer. E também oferece conhecimento. Vamos imaginar que um empresário luso-canadiano quer saber que apoios é que Portugal, país integrado na União Europeia, tem para um eventual negócio que eu queira colocar na sua terra. Também vamos disponibilizar informação sobre investimentos na diáspora e como há apoios do governo português. Portanto, o portal será uma forma de fazer um matching correto entre português expatriado e portugueses que estão interessados em colaborar economicamente com a diáspora.

RA: Neste aspeto, Sérgio, como tem sido até ao momento esta dinâmica de networking na nossa comunidade luso-canadiana?

Sérgio Ruivo: De momento existem alguns contactos e informações de organizações semelhantes à nossa. Com quem lidamos mais são as comunidades lusas nos Estados Unidos, então temos alguns contactos com comunidades na Califórnia, em Massachusetts e em New Jersey. Mas algo bem estruturado e ferramentas que facilitem a comunicação continuamente, não temos. Há contactos individuais e em grupos, mas não uma fonte onde possamos ir e aproveitar essa informação para facilitar um negócio de forma mais imediata. Os países mais próximos com a comunidade lusa neste continente trocam até muito em termos de negócios. Mas uma plataforma como esta, com este poder de satisfazer as necessidades empresariais, vai aumentar muito o volume de negócios que se pode realizar entre os grupos.

RA: Neste momento temos mais ativações da Rede Global que vão continuar a acontecer ao longo do final deste ano e de 2022, sendo por agora no Canadá e, depois, na Alemanha. Falando do Canadá, qual é a agenda da passagem por aqui?

Paulo Dinis: Nós temos um encontro na Casa dos Açores, onde pretendemos comunicar o que é o projeto. É um business meeting que visa essencialmente trocar cartões e conversar no ambiente da diáspora. É importante trocar impressões porque as horas que nos distanciam fazem com que muita informação se perca, e essa informação tem de ser trocada cara a cara através de alguma complexidade em explicação do que é o Portugal e do que é o Canadá de 2021.

Na agenda temos também a Casa do Alentejo, para um evento mais exclusivo com uma seleção de empresários que a Federação fez o enorme trabalho de reunir. O encontro tem o objetivo de estruturar estratégias para o futuro. Na sexta-feira (5 de Outubro) temos um encontro no Centro Cultural Português de Mississauga para falar também para essa comunidade de negócios. Vamos ter encontros bilaterais no sentido de compreender melhor projetos empresariais. Por fim, estaremos no Consulado aqui em Toronto para finalizar esta missão, com a grata companhia da senhora secretária de estado das comunidades nessa ocasião.

Telma Pinguelo
MDC Media Group



GLOBAL
WASTE SERVICE INC.

Residencial ■ Comercial ■ Industrial
SERVIÇO GARANTIDO DE 3 HORAS

Contentores & Caixas de Lixo

Feliz Natal & Próspero Ano Novo

www.globalwasteservice.ca 416.239.6399 | 905.670.8855



Portugal quer atrair lusodescendentes para estudar e trabalhar no país

A secretária de Estado das Comunidades Portuguesas visitou o Canadá para tentar atrair lusodescendentes para estudar e trabalhar em Portugal. A secretária Berta Nunes falava na passada 5 de novembro na inauguração de uma exposição de pintura no Consultado Geral de Portugal em Toronto.

Para além do programa Regressar o governo português reservou 7% de vagas no ensino superior para lusodescendentes. Para o corrente ano letivo estão disponíveis cerca de 3.500 vagas e mais de 1000 cursos. "Um jovem lusodescendente que queira vir estudar para Portugal num curso onde até pode ser difícil ter vaga no Canadá pode vir para Portugal estudar sem ter de concorrer com o que chamamos de contingente geral", disse Berta Nunes.

Na visita de seis dias a secretária de Estado reuniu com líderes comunitários portugueses, visitou postos consulares e passou por Winnipeg, Otava, Kingston e Toronto. A secretária de Estado distinguiu com a medalha de mérito das comunidades portuguesas a presidente do Clube dos Poveiros, Linda Correia, o antigo conselheiro das comunidades, João Martins Dias e o empresário do ramo das placas de gesso, José Botelho.

Natural de Coimbra, Linda Correia fundou a "Sticking Forever" uma organização ligada à Sociedade Canadiana do Cancro e a "Christmas Once a Month", um grupo de mulheres que prepara refeições para distribuir pelos sem-abrigo em Toronto. Correia colabora ainda com a "Safehaven", uma organização que angaria fundos para crianças com debilidades físicas e mentais. Linda foi eleita "Mulher do Ano" pela Leading Woman Building Communities e venceu o "Prémio de Excelência do governo de Ontário". "Estou aqui há 26 anos e nunca trabalhei com o objetivo de conquistar prémios. Nunca pensei que pudesse receber esta medalha", disse à nossa reportagem.

João Martins Dias nasceu em Braga e é um dos fundadores da Luso Canadian Charitable Society. Entre 1996 e 2003 foi Conselheiro das Comunidades Portuguesas. Membro da Comissão de Presidentes dos Clubes que mais tarde viria a ser a Aliança de Clubes e Associações Portuguesas de Ontário. "Para um emigrante há 58 anos é um orgulho receber esta medalha. Desde 1971 que tenho contribuído para esta comunidade, fiz apenas o que pude e sem intenções de ser agraciado", disse o antigo Conselheiro das Comunidades Portuguesas.



Créditos © Carmo Monteiro



Créditos © Carmo Monteiro



Créditos © Carmo Monteiro



Créditos © Carmo Monteiro

José Botelho nasceu em Viana do Castelo e hoje é proprietário de uma das maiores empresas no ramo das placas de gesso – a Target Drywall & Acoustics. Botelho apoiou a construção do Centro Português de Mississauga e liderou a construção do Pólo do Luso Canadian Charitable Society de Hamilton. O empresário teve ainda um papel importante na construção da Casa dos Açores, da Casa do Alentejo e do Clube FC Porto. Desde 2004 Joe Botelho assume a função de presidente do Luso em Hamilton. "Quero agradecer à minha família, amigos e equipa. Muita gente merece uma medalha, hoje coube-me a mim. Obrigada por tudo", disse.

A visita terminou no domingo com uma passagem pela Casa do Alentejo e pela Casa da Madeira de Toronto onde foram distinguidos com a medalha de mérito das comunidades portuguesas o presidente da Casa do Alentejo, Carlos Sousa e o presidente da Casa da Madeira, Luís Bettencourt. A mostra "Expressions" reúne mais de 12 obras que foram realizadas por utentes portadores de deficiência que frequentam a Luso Canadian Charitable Society. Ao nosso jornal Jack Prazeres, presidente da Luso Canadian Charitable Society disse que a exposição revela o que estes utentes são capazes de fazer quando não estão fechados em casa com os seus pais. A exposição está patente ao público até fevereiro e pode ser visitada no horário de funcionamento da Galeria Almada Negreiros no Consulado Geral de Portugal em Toronto. As verbas angariadas com a venda das obras revertem para a Luso adquirir mais material de pintura. "São pessoas com dificuldades que teimaram com resiliência em exprimir-se e produzir arte. Tenho defendido sempre que a nossa comunidade não deve ter receio de se afirmar, estes artistas são um exemplo disso", disse José Carneiro Mendes, Cônsul-Geral de Portugal em Toronto.

Para a Associação Empresarial de Portugal (AEP) que criou recentemente a Rede Global da Diáspora que é apoiada pela secretaria das comunidades, agora os empresários de origem portuguesa que vivem no Canadá têm uma nova ferramenta para facilitar os investimentos em Portugal. A plataforma online foi criada para resolver problemas de comunicação e vai colocar a diáspora ao serviço das exportações portuguesas.

Para Paulo Dinis, diretor executivo da AEP, a matriz empresarial na comunidade portuguesa canadiana é bastante diversa, desde a construção civil até à distribuição alimentar. "Há aqui falhas de comunicação que estão a ser colmatadas mas afinámos um programa que nos permite ter um interlocutor local que é a Federação de Empresários e Profissionais Luso-Canadinos que vai fazer deslocar empresários de cá para um roteiro de investimento em 2022", informou.

De acordo com os Censos de 2016 existiam no Canadá mais de 480.000 portugueses e lusodescendentes, o que pode representar um mercado importante para a Rede Global da Diáspora.

Joana Leal
MDC Media Group



LAZAR BAKERY & DELICATESSEN
Prazer e paladar nesta época festiva, num sítio criado a pensar em si. Festas Felizes!

325 Central Parkway West, Unit 12, Mississauga - (905) 896 1040 - www.lazarbakery.ca - mail@lazarbakery.ca



Créditos © Carmo Monteiro

Berta Nunes termina visita na Casa da Madeira de Toronto

A encerrar a sua visita oficial ao Canadá, a Secretária de Estado das Comunidades Portuguesas foi recebida na Casa da Madeira de Toronto. No discurso de boas-vindas, José Assunção Rodrigues, Conselheiro das Comunidades Madeirenses no Canadá, começou por fazer um breve historial da Casa da Madeira de Toronto recordando as razões para a sua fundação, a atividade que desde então tem desenvolvido e a importante aquisição do terreno que viria a transformar-se no Madeira Park que, sublinhou, tornou a Casa da Madeira de Toronto na proprietária da “maior área de terreno português no Canadá, ou seja, este clube acrescentou a Portugal, para além da sua mais-valia, uma considerável área de propriedade, com aproximadamente 50 hectares”.

O Conselheiro das Comunidades Madeirenses no Canadá continuou o seu discurso enumerando algumas situações que, no seu entender, merecem particular atenção por parte do governo português, nomeadamente a pouca representatividade da diáspora no parlamento português. José Assunção Rodrigues defendeu mesmo a criação de mais um círculo eleitoral a que se poderia chamar “círculo da lusofonia” que iria permitir passar dos atuais quatro para seis deputados a representar os portugueses espalhados pelo mundo. Falou ainda da necessidade de melhorar o programa Regressar nas Regiões Autónomas. A TAP e a sua importância para a comunidade portuguesa também não foi esquecida no discurso de boas-vindas de José Assunção Rodrigues que considerou “pertinen-

te que o Governo de Portugal garanta que a TAP, companhia aérea de Bandeira Portuguesa, sirva os interesses nacionais” o que implica assegurar “uma ligação aérea permanente e estável, com as nossas principais Comunidades”, como é o caso da comunidade luso-canadiana.

O ensino do português foi também um dos temas na lista de pedidos/reivindicações do Conselheiro das Comunidades Madeirenses no Canadá que defendeu que deveria ser mais “ampliado e melhorado, de forma que as gerações atuais e futuras, nunca deixem de falar a nossa língua”. Ainda antes de elogiar o atual Cônsul pela sua capacidade de diálogo e pelas ideias que tem demonstrado ter para o desempenho do seu cargo, José Assunção Rodrigues não esqueceu a situação dos portugueses indocumentados a residir no Canadá, apelando a que se encontre, pela via diplomática, uma solução para a sua legalização no país.

Berta Nunes fez questão de responder a todas as questões levantadas e assegurou o empenho do governo português na resolução da situação dos indocumentados, dando conta que nas reuniões oficiais com membros do governo canadiano esse assunto foi abordado e que há, de parte a parte, vontade de resolver de forma definitiva e favorável aos portugueses que ainda estão à espera de ver a sua vida no Canadá regularizada. Berta Nunes prometeu empenho da parte dos representantes portugueses neste processo.

Julie Dzerowicz, MP por Davenport, teve também oportunidade de dirigir algumas palavras de acolhimento a Berta Nunes e restante comitiva e sublinhou o dinamismo das associações e clubes portugueses que com os eventos que promovem mantêm a cultura e as tradições portuguesas vivas. A deputada federal salientou ainda a capacidade de liderança dos que têm estado à frente destas instituições, nomeadamente da Casa da Madeira, que com o seu trabalho promove a língua e a cultura portuguesa.

Em entrevista ao Milénio Stadium, a Secretária de Estado fez um balanço positivo da sua visita que estava prestes a terminar – “é difícil fazer um resumo porque tantas coisas aconteceram, no entanto posso dizer aquilo que para mim será talvez um dos aspetos essenciais desta visita – foi fazermos visitas às Casas às Associações, aos Clubes e encontramos as pessoas muito motivadas para continuarem a fazer este trabalho. Estas casas são fundamentais para que a comunidade portuguesa se encontre, para transmitir a cultura portuguesa e muitas vezes também ensinar a língua portuguesa. Temos uma rede aqui no Canadá, muito forte e que, apesar do Covid, está capacitada para continuar o seu trabalho e com muitos projetos para o futuro. Depois estivemos também a analisar e a ver localmente questões relacionadas com a cultura portuguesa, onde tivemos a oportunidade de salientar o esforço, o trabalho e a dedicação de várias professoras da língua portuguesa aqui no Canadá, visitámos também algumas paróquias que têm capelas ou mesmo igrejas construídas pela comunidade onde se

celebram as tradições religiosas do continente e das ilhas. Encontrámos uma comunidade muito organizada, bem-sucedida, integrada, mas com capacidade para apoiar os que mais necessitam. Hoje visitámos o Luso-Canadian Charitable Society que tem uma extraordinária obra de apoio a pessoas com necessidades especiais. Visitámos também o Lar de Sta. Isabel em Winnipeg, que resultou de um esforço das associações da comunidade para encontrar soluções para as pessoas seniores. Aqui também em Toronto sei que há projetos nesse sentido, porque como os portugueses chegaram aqui nas décadas de 50 e 60 do século passado há a necessidade de agora apoiar essas pessoas. E esta comunidade tem sabido ser generosa e organizar-se para apoiar os que necessitam desse apoio. Vou daqui com a sensação de que a nossa comunidade dá muito, mas também recebe muito”.

João da Câmara, Embaixador de Portugal no Canadá, era um homem satisfeito pela forma como decorreu a visita de Berta Nunes à comunidade portuguesa residente no Canadá – “Foi um programa muito intenso – Winnipeg, Otava, Kingston e Toronto – e foi para muita gente, incluindo para mim, o primeiro programa de uma visita de um membro do governo depois da pandemia. Estávamos todos ansiosos de retomar o nosso trabalho normal, de visitas e ir ao encontro das pessoas. E a Senhora Secretária de Estado foi exatamente isso que fez – veio ao terreno, falar com as pessoas e saber quais são as suas necessidades e as suas preocupações e também agradecer o trabalho que tem sido feito

e homenagear as pessoas que merecem essa homenagem. Penso que a Dra. Berta Nunes vai daqui muito satisfeita porque teve sempre uma receção muito calorosa por parte de todas as comunidades por onde passou”. José Manuel Carneiro Mendes, Cônsul-Geral de Portugal em Toronto, sublinhou a importância da visita às comunidades de um membro do governo português “porque rão apenas o próprio membro do governo, neste caso a Senhora Secretária de Estado das Comunidades Portuguesas, tem oportunidade de ouvir a comunidade, mas também o inverso e, mais ainda, têm oportunidade de mostrar o seu orgulho em serem portugueses e como tão bem preservam a identidade e cultura portuguesa. Esta interação serviu para troca de impressões e para recolha de informação”.

Presente no evento, Matthew Correia, Conselheiro da Diáspora Açoriana no Canadá, lamentou não lhe ter sido dada oportunidade para discursar em nome da comunidade açoriana, mas afirmou que subscrevia as palavras do colega Conselheiro representante da comunidade madeirense. Salientou que a sua presença na Casa da Madeira simbolizava o espírito de união que defende que deve existir para se trabalhar em projetos futuros. Porque a união faz a força.



Carmo Monteiro



Happy Holidays

CHURRASQUEIRAMARTINS.COM

 churrasqueiramartinstoronto  churrasqueiramartins

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

Feliz Natal
e um Ano Novo
muito próspero!



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





Na Casa das Beiras houve Fado, São Martinho e castanhas... quentinhas e boas!

A Casa das Beiras CCC de Toronto celebrou o São Martinho ao som do fado, no passado dia 12 de novembro. Bernardino Nascimento, presidente da Casa das Beiras, encontrava-se visivelmente satisfeito por, mais uma vez, ver o salão cheio, dentro das restrições.

Entre sócios, amigos e patrocinadores destacou-se a presença do Cônsul-geral de Portugal em Toronto, Dr. José Manuel Carneiro Mendes que, durante o seu discurso, destacou a importância de poder finalmente participar e conhecer a comunidade portuguesa em Toronto e acrescentou que “apenas entendo o exercício das minhas funções, da minha profissão, podendo estar ao pé de vocês - quem me tem acompanhado sabe que sou um Cônsul de proximidade (...) para

poder ouvir e para a representar melhor a comunidade, não só perante as autoridades daqui do Canadá, como também junto o governo português”.

António César, Mestre de Cerimónias, com a sua habitual boa-disposição apresentou o grupo de artistas da Noite de Fados.

O fadista comunitário João Brito pôde, finalmente, organizar mais uma noite de fados, convidando os fadistas Jennifer Bettencourt e Mário Jorge para o alinhamento, fazendo-se acompanhar pelos músicos, da nossa comunidade, Manuel Moscatel à guitarra portuguesa e Januário Araújo à viola. E na festa de São Martinho não podiam faltar as castanhas que chegaram... quentinhas e boas!

Ao cair do pano, o presidente da Casa das Beiras ainda agradeceu a presença da Revista Amar, salientando a importância dos media na divulgação dos eventos comunitários... e nós, equipa da MDC Media Group, agradecemos o reconhecimento.

Carmo Monteiro



FOTOGRAFIA © CARMO MONTEIRO



Feliz Natal &
Próspero Ano Novo

*Ambiente renovado,
o sabor de sempre.*

3635 Cawthra Rd
Mississauga, ON L5A 2Y5

(905) 279-3206

www.novabakery.ca





PCCM celebrou o 47º aniversário

A noite era de festa. O Centro Cultural Português de Mississauga comemorava o seu 47º aniversário e o salão de festas tornou a abrir portas, embora ainda sujeito às regras impostas pela pandemia de Covid-19. Os sócios e alguns não-sócios não faltaram à chamada e celebraram a passagem de mais um ano e, segundo Jorge Mozelos, presidente do PCCM, estão todos preparados para muitos mais - "Preparados para mais 100 anos, pelo menos. Esta casa merece, a comunidade portuguesa merece. Isto dá muito trabalho, mas haver uma noite como esta, com os limites a que somos obrigados, porque se não fossem esses limites acho que tínhamos uma noite para 400/500 pessoas, é bonito. É bonito começar a ver de novo esta "juventude antiga" que faz parte deste clube há tantos anos. O aniversário do Clube já faz parte do calendário deles, tal como o Natal praticamente."

Jorge Mozelos sublinhou ainda que o trabalho desenvolvido nestes anos explica o que é hoje o CCPM - "O Clube de Mississauga não é um clube, é uma casa. Uma casa de encontro, que toda a gente conhece e é um ponto principal de Mississauga. Quando se fala da comunidade fala-se do nosso Clube, quando se fala do Clube fala-se da comunidade. Eu acho que isto é o mais importante e é o que faz com que esta casa seja tão forte e tão grande. No entanto, vamos continuar a fazer o que sempre fizemos - abrir as portas à comunidade em geral, não apenas aos portugueses."

E se é importante celebrar o passado, desenhar o futuro é essencial para assegurar a continuidade e garantir que os valores da cultura portuguesa se mantêm vivos.

Jorge Mozelos, já admitiu que se vai candidatar, nas eleições que se avizinham, para mais um mandato à frente

do Clube, contando com toda a equipa que com ele tem trabalhado e já tem ideias claras do que quer tornar uma realidade no próximo ano. "Tenho dois projetos bastante grandes, que vão acontecer praticamente a meio do ano. Um deles é o Guinness World Record - queremos juntar aqui no nosso parque de estacionamento 850 pessoas a dançar folclore; e o outro é celebrar o Dia de Portugal em Mississauga, aqui, em vez de irmos para a cidade, erguendo aqui a bandeira de Portugal. Já estamos a construir o mastro. O sonho é esse - que o 10 de junho em Mississauga seja celebrado aqui, neste nosso Clube."

Presente no jantar, o Cônsul de Portugal em Toronto - José Carneiro Mendes, explicou porque não podia deixar de estar presente - "Por aquilo que tenho observado esta é uma das casas, ligadas à comunidade portuguesa, mais pujantes, com mais dinamismo do Ontário. E 47 anos de um Clube comunitário é uma vida. São números que impressionam. É um motivo de alegria, de orgulho não apenas para o diplomata, mas também para o português. Por isso não podia deixar de aqui estar." O Milénio Stadium também brindou ao 47º Aniversário do Centro Cultural Português de Mississauga, com os votos de muito sucesso e prosperidade.

Carmo Monteiro



FOTOGRAFIA © CARMO MONTEIRO



Adega Ponte da Barca

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



Contacte-nos para obter a lista completa:

Telefone: 647.702.9903 / 647.787.1272

Email: docwineimports@gmail.com

Website: docwineimports.com

Siga-nos nas redes sociais

f DOC Wine Imports @docwinecanada



*On behalf of the Executive and Staff of
Carpenters' Union Local 27, we would like to wish
everyone a safe and Happy Holidays!*



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



www.ubc27.ca

   @carpenters27

*On behalf of the Executive and Staff of
Local 675 Interior Systems, we would like to wish
everyone a safe and Happy Holidays!*



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



www.local675.ca

 @local675interiorsystems
 @Local675DALI



Magellan Community Foundation

Os idosos contam consigo

O Magellan Community Charities, que vai nascer no canto noroeste da Lansdowne Avenue e a Paton Road, num terreno com 1.18 acres, com a frente para a Lansdowne Avenue, será, para os mais velhos da comunidade luso-canadiana, uma casa. Um sítio onde se sintam bem acolhidos, onde haja quem os entenda e com eles consiga falar na língua-mãe – o português. Um lar onde não falte o sabor da gastronomia portuguesa, onde sejam promovidas atividades que lhes despertem os sentidos e as suas mais profundas memórias, relembrando as suas origens. Esta é, aliás, a

sua verdadeira essência e grande razão de ser – o Magellan será um lar de idosos culturalmente específico. O custo total do Magellan será de 84,1 milhões de dólares. Está planeado ser financiado maioritariamente por fundos federais, subvenções e uma hipoteca, mas será necessário ainda angariar 15,2 milhões de dólares através de donativos da comunidade para perfazer o total do capital necessário. A campanha de angariação de fundos já começou e para sabermos um pouco mais sobre a mesma, Ulysses Pratas e Irene Faria, amavelmente, aceitaram o nosso convite para uma pequena entrevista.



Localização das futuras instalações do Magellan Community Charities

Créditos © MCC

Revista Amar: Em agosto iniciou-se oficialmente a angariação de fundos para o Magellan com o objetivo de se alcançar 15,2 milhões de dólares. Como chegaram a este valor e para que serve?

Ulysses Pratas: Este é o valor que temos que ter baseado no capital da construção do princípio ao fim e também para cobrir alguns custos que fazem parte para avançar com o projeto, como pedir licenças.

RA: Infelizmente, devido à pandemia, a angariação atrasou e por consequência atrasou o arranque das obras. Para quando, pensam, dar início à construção?

UP: Se conseguirmos as licenças da câmara a tempo e uma percentagem do valor que estamos a angariar, podemos dar início às obras entre o verão e o outono de 2022.

RA: Já escolheram a empresa de construção?

Irene Faria: Sim, a Core Build Constuction Manager, porque foi a candidatura que tinha o melhor orçamento das 12 que concorreram.

RA: E empresa que vai ficar responsável pelos cuidados especializados?

IF: É a Responsive Health Management.

RA: A angariação de fundos começou com aproximadamente 4,1 milhões de dólares e já ultrapassou os 4,9 milhões de dólares. Como vê o crescimento das doações?

UP: Acho que está a correr bem. Somos bem recebidos por todos que conhecem o projeto e isso reflete-se nas contribuições.

Irene Faria: Há uma coisa que queremos esclarecer. Neste momento estamos a fazer "capital campaign" e que é diferente da angariação de fundos na comunidade, como em galas, torneios, jantares de beneficência, etc. e esses só vamos dar início no próximo ano. O "capital campaign" é uma angariação de fundos feita diretamente a empresas e empresários, que são aqueles que têm a possibilidade de dar contribuições mais elevadas.

RA: Como tem sido a resposta dos empresários e das empresas portuguesas?

IF: Até agora os contribuidores só têm sido portugueses, mas nós também não queremos sair da nossa comunidade. Nós estamos numa posição muito boa, desde do início até agora, porque já temos a construtora e a operadora de terceiros que vai orientar, pois vamos ter 400 pessoas a trabalhar no edifício.

RA: Os doadores têm direito a um recibo para meter no "Tax Return"?

IF: Sim, claro que sim! Há 2 anos tivemos sorte com a CRA, porque metemos as aplicações para registar as 4 entidades como instituições de caridade e foram aprovadas em 6 meses, quando o normal demora entre 8 a 12 meses. A angariação de fundos está a ser feita pela

Magellan Community Foundation, que depois vai distribuir o dinheiro entre as outras instituições do Magellan e para a construção do prédio. Mas quero reiterar que as 4 instituições do Magellan estão registadas!

RA: E como é que o contribuidor recebe o recibo?

IF: Temos várias formas... se o donativo for feito através da página do Magellan, portanto se for um pagamento eletrónico, o recibo é emitido automaticamente por email. Se for por cheque, dentro do máximo 2 semanas, o recibo será enviado por correio. A nossa lista atual de envio de recibos está neste momento em dia. Devido a custos administrativos só passamos recibos a partir de 25 dólares.

RA: E quem é responsável pela angariação de fundos?

UP: Sou eu e somos todos. Nós temos duas direções. A direção do Magellan Community Charities é responsável pelo projeto no seu todo e a direção da Magellan Community Foundation é responsável pela "Capital Campaign" e pela angariação de fundos comunitários.

RA: Neste momento, para além da "capital campaign", o que estão a fazer mais? Qual é a estratégia?

UP: Neste momento estamos na primeira fase da nossa estratégia que é tirar proveito da rede de conhecimentos que temos. Também temos "embaixadores" da nossa comunidade, e não só, que estão a divulgar, a advogar e a pedir ajuda para o Magellan. Simultaneamente estamos a lançar uma campanha de marketing e estamos a arranjar parceiros de media para podermos chegar melhor e mais rápido à comunidade. Mas de facto, a "Capital Campaign" é neste momento a prioridade nesta fase, para podermos chegar ao valor que precisamos o mais rapidamente possível.

RA: Existem programas ou subsídios aos quais possam aplicar?

UP: Sim e estamos a explorar várias possibilidades. Uma delas é entrar em contacto com os vários níveis de governo, pedir à câmara para nos dar mais subsídio. A província tem um programa que foi introduzido no princípio do ano, mas que até agora não chegámos ao limite que eles oferecem e para tal vamos brevemente fazer reuniões porque eles vão aumentar um dos subsídios.

IF: Outras opções, que estamos a ver com o nosso consultor, é usar um programa federal com a CMHC e um programa provincial com a Infrastructure Ontario. Talvez ainda hoje, vamos formar um comité para entrar em contacto com os vários níveis do governo. Infelizmente por causa da pandemia não tivemos a oportunidade de fazer isto até ao meio do ano, mas vamos formar o comité para trabalhar com os 3 níveis do governo, porque realmente precisamos deste centro para a comunidade e todos os governos (federal, provincial e municipal) concordam com isso. Além disto, também vamos ter reuniões com outros centros, que viabilizaram lares e cuidados prolongados, para nos dizerem o que fizeram para angariar fundos da comunidade ao que chamamos "best practises".

RA: E há outros sítios onde possam ir?

UP: Sim, existem fundações e empresas fora da comunidade portuguesa às quais ainda não fomos, porque antes queremos ter a certa que está tudo encaminhado.

IF: O que nos está a impedir, temporariamente, é que ainda temos que fazer a auditora das contas de 2021. Até 2020 decidimos não gastar dinheiro numa empresa que faz auditorias, porque cada auditoria – uma por instituição do Magellan – custa 10 mil dólares e porque nos estão a dar um desconto, se não seria mais caro. Para que pudéssemos poupar esse dinheiro, as auditorias até 2020 foram feitas internamente por mim. Por eu ter feito as auditorias dos últimos 3 anos poupámos 120 mil dólares! Só depois das auditorias de 2021 é que teremos os estratos financeiros que vamos poder mostrar ao governo, às fundações e aos grupos corporativos fora da comunidade portuguesa, entre outros.

RA: Quem passa na 640 Lansdowne Ave., desde do dia 19 de outubro, já pode ver a placa da Magellan Community Charities. Que importância tem a placa e porquê só agora?

IF: Primeiro porque é importante mostrar aos moradores que é ali que vai nascer uma “casa nova e portuguesa”, o Lar do Magalhães e em segundo, porque só recentemente é que assinámos a concessão (lease) do terreno com a câmara de Toronto. Agora, o que é pena é a placa estar no local que está, naquele cantinho... nós para já não podemos pôr uma placa maior e nem ao meio da propriedade, porque a propriedade, presentemente, está alugada à Metrolinx – o que é bom!!! Porquê? Porque, segundo a câmara, metade da renda que a Metrolinx está a pagar vai reverter para o Magellan e estamos a falar de valores a rondar 1 milhão a 1,5 milhões de dólares e a Metrolinx é suposto sair da propriedade em meados do próximo ano, a tempo de nós começarmos com a construção do edifício.

RA: Há algo pertinente que gostariam de partilhar com a comunidade?

UP: Sim! Eu gostaria de esclarecer, e deixar bem claro, que ninguém tem interesses pessoais neste projeto, ou seja, ninguém está a ganhar com o seu envolvimento, estamos cá todos voluntariamente!!! A própria fundação é uma

instituição sem fins lucrativos! Todos nós estamos a dar o nosso tempo (voluntário) por um projeto que vai servir a comunidade portuguesa. Sabemos que há pessoas que pensam que estamos aqui a ganhar um salário ou alguma coisa, mas é categoricamente falso! A direção que está neste momento em funções é uma direção temporária, pois temos que fazer uma maior para a comunidade em geral porque o Magellan não é nossa, mas da comunidade!

IF: Se fosse cobrar o trabalho que já fiz até agora, passaria dos 100 mil dólares. Nós só tivemos que gastar 85 mil dólares com os advogados, graças ao John Ferreira que deu o seu trabalho, senão a conta seria bem maior, porque os outros advogados fizeram muito menos que o John. E não nos podemos esquecer que para além de dar o seu trabalho, o John também deu dinheiro, porque ele é um membro fundador.

UP: Sabemos e percebemos que quando se fala em 80 milhões de dólares que é assustador, mas porque é um projeto complexo e grandioso! Contudo, depois do projeto passar à realidade e abrir as portas, o Magellan vai ser autossustentável, ou seja, o Magellan vai ter um rendimento garantido de 25 a 26 milhões de dólares por ano, não vai haver o risco de continuidade! Depois de estar feito, o resto é fácil.

IF: Também há que esclarecer que os custos não são só do prédio. Os custos englobam tudo... as camas, equipamento, elevadores, segurança para o lar e cuidados prolongados, etc. O custo do projeto também inclui todos os serviços de consultoria, tanto para a contabilidade como para a tributação. Posso abertamente dizer que temos uma companhia que nos está a dar consultoria sobre os equipamentos que vamos precisar para equipar o prédio e cobra-nos 250 mil dólares por consultoria, também temos um consultor que nos está a ajudar a fazer um empréstimo que de igual forma teremos que pagar pelo seu serviço... portanto, como disse, os custos não são só o prédio e até a “pá entrar na terra” temos que pagar os ditos “soft costs” para lá chegar.

RA: E temos que entender que este processo é necessário...

UP: Exatamente! Porque qual é que vai ser o benefício final para a comunidade? Não vai ser só o lar, cuidados prolongados ou o alojamento acessível nos pisos superiores, o rés-do-chão

também vai ser da comunidade e para quem queira aparecer... quem sabe fazer uma Casa Portuguesa até!

IF: O rés-do-chão vai ter 5 espaços para alugar e vamos dar prioridades a quem prestar serviços que são necessários para os residentes como cabeleireiros, podólogos, etc. e o ministério dos cuidados prolongados deu-nos uma lista com o que quer ver no prédio como por exemplo uma farmácia. Acho que é óbvio que não vamos alugar a uma agência de viagens. Mas, também vai haver espaço para um centro comunitário onde se possa comer, jogar às cartas e ao domingo assistir à missa presencial e isto é só na primeira fase. A ideia é que o Magellan seja um centro português onde se possa também celebrar a nossa herança, os nossos pioneiros e a nossa portugalidade.

RA: E vai ter um centro médico?

UP: Vai ter um no lar, na parte de cima com enfermeiras, médicos e especialistas.

RA: Todos os funcionários vão falar português?

IF: Sim e para tal, 2 anos antes de abrir as portas, vamos começar com um programa para atrair pessoas que falem português, o que é mais uma grande oportunidade de trabalho para jovens da comunidade. Vai haver vagas para tomar conta dos idosos, na área da medicina e enfermagem, limpezas, etc.

RA: Nesta altura, como é que nós, média, podemos ajudar?

UP: Podem ajudar com a divulgação do projeto, dar a conhecer a importância e os benefícios da Magellan Community Charities e qual vai ser o impacto na comunidade portuguesa.

A Revista Amar, como parceira de média da Magellan Community Charities, conta ter um artigo mensal para manter a comunidade portuguesa informada. Estejam atentos à próxima edição.

Até ao fecho desta edição, o valor total angariado é de 5 milhões e 55 mil dólares.

Para dar o seu contributo, visite: www.magellancommunitycharities.ca ou contacte por email: info@magellancommunitycharities.ca



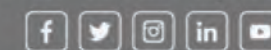
AJUDE-NOS A CONSTRUIR O MAGELLAN CENTRE

Ao fazer uma doação para o Magellan Community Foundation, está a ajudar a financiar a primeira casa de repouso de cuidados continuados para a comunidade de língua portuguesa no Ontário e ainda ajuda a construir habitações a preços acessíveis e um centro comunitário.

Ajude a proporcionar aos idosos que falam português os cuidados que merecem



Saiba mais
www.magellancommunityfoundation.com



Patrocinado por
Amar



CALDENSE BAKERY

Feliz Natal & Próspero Ano Novo



CROSSROADS PLAZA
2625 A Weston Rd., Unit 12
Toronto, ON M9N 3V8
Tel: 416-245-3847

802 Dundas St. W.
Toronto, ON M6J 1K3
Tel: 416-703-3433

3497 Dundas St. W.
Toronto, ON M6S 2S1
Tel: 416-761-9499

3651 Major Mackenzie Dr. unit E5
Vaughan, ON L4H 0A2
Tel: 905-303-3847

Bradford
442 Holland St. W.
Bradford, ON L3Z 2B9
Tel: 905-775-7400

HEAD OFFICE
Royce Dupont Piazza
337 Symington Ave.
Toronto, ON M6P 3X1
Tel: 416-535-9993

Etobicoke
1451 Royal York Rd. unit 1
Etobicoke, ON M9P 3B2
Tel: 416-241-9993

WESTSIDE MALL
2406 Eglinton Ave.
Toronto, ON M6M 3X1
Tel: 416-657-1999

1209 Dundas St. W.
Toronto, ON M6J 1X3
Tel: 416-534-3847

301 Dundas St. W.
Whitby, ON L1N 2M6
Tel: 905.668.2253

5425 Creditview Rd. Unit 14
Mississauga, ON L5V 2P3
Tel: 905-814-0049

HOME OF THE "CUSTARD TART"

www.caldensebakery.ca

QUE TAL É A SUA TELEVISÃO?



24 horas por dia, 7 dias por semana.

Ligue e peça o canal WIN TV

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

Rogers Rogers Cable 672 | 1-888-764-3771

IGNITE TV 880

Subscreva hoje! CAMOESTV.com



As estrelas estão alinhadas e anunciadas

O International Portuguese Music Awards (IPMA) tem reconhecido a música produzida por artistas de ascendência portuguesa desde 2013. O espetáculo dos International Portuguese Music Awards, que assinala os 10 anos de existência, está previsto para sábado, 23 de abril de 2022, no icônico Providence Performing Arts Center, situado no centro histórico da cidade de Providence, no estado norte-americano de Rhode Island.

No passado sábado, dia 20 de novembro, aconteceu a festa de lançamento da edição do próximo ano. Com a presença de Tim, conhecido vocalista dos Xutos e Pontapés, foi já levantado um pouco do véu sobre o que será a edição de 2022. Na ocasião, José Xavier um dos fundadores dos IPMA, começou por explicar a razão de ser de uma festa de lançamento do espetáculo comemorativo dos 10 anos – “As primeiras nove edições dos IPMA têm evidenciado a música que é produzida por artistas com ascendência portuguesa. E estamos a celebrar a celebrar o passado e anunciar quem estará connosco no próximo ano”.

10 ANOS DOS IPMA



Créditos: DR



Créditos: DR



Créditos: DR



Créditos: DR



Créditos: DR

David Saraiva, outro elemento fundador destes eventos de celebração da música portuguesa, fez questão de sublinhar que o percurso tem sido de progressivo crescimento, como uma bola de neve que aumenta de dimensão à medida que rola – “tivemos a coragem de arrancar e este evento tem-se tornado cada vez maior. E à medida que as pessoas demonstram gostar do que fazemos, mais vontade temos de fazer mais e melhor. Este tem sido o nosso caminho”.

E o caminho faz-se caminhando... e no caso dos IPMA nem a pandemia parou a sua essência que é a produção de novas músicas e a revelação de mais talento.

E o talento não tem fronteiras, a música portuguesa também não. Daí que os IPMA tenham cada vez mais expressão à escala mundial.

Prova evidente da internacionalização dos IPMA é a recente parceria estabelecida com o Camões Entertainment Group, sediado no Canadá. Manuel DaCosta, explicou o carácter universal deste espetáculo de premiação da música portuguesa e ainda deixou clara a razão da sua decisão de se associar a este projeto – “Para mim os IPMA têm a ver com o desenvolvimento da música portuguesa em todo o mundo. E quando estamos a fazer isso estamos a expandir um produto universal. Por isso encaro a inclusão do Canadá neste projeto como algo natural. Quanto mais se for inclusivo e quantas mais oportunidades se derem, especialmente, na minha perspetiva, aos mais novos, mais se impulsionará e expandirá o que este projeto tem tentado fazer”.

O espetáculo do próximo ano prestará homenagem a todo o percurso dos IPMA e serão entregues galardões em 13 categorias, incluindo rock, rap, fado, melhor videoclipe, e novo talento. Um prémio de \$2.000 e tempo de estúdio com a MDC Music em Toronto será concedido ao vencedor do 2022 IPMA “Novo Talento”. O IPMA está a aceitar inscrições através do seu site oficial (ipmaawards.com) até 30 de novembro de 2021.

A décima mostra anual de prémios contará com um alinhamento de estrelas. Já confirmados: Áurea, Jorge Ferreira, Bispo, Calema, Paulo Gonzo, Delfins, e Xutos e Pontapés.

Áurea é uma cantora de soul com distinções sob o seu nome, incluindo a conquista de um Globo de Ouro Português e o prémio “Melhor Atuação Portuguesa” da MTV. É mentora do The Voice Portugal desde 2015.

Jorge Ferreira é um artista, nascido nos Açores, conhecido como o embaixador da “Música Popular” em todo o mundo e listado em número quatro nas vendas de discos portugueses de todos os tempos. Gravou cerca de 50 álbuns e esgotou a Arena do Standard Bank em Joanesburgo, África do Sul.

Bispo tornou-se um dos artistas mais populares na cena hip-hop portuguesa com mais de 300.000 ouvintes mensais no Spotify, 200.000 assinantes do YouTube, e 200.000 seguidores do Instagram. Recebeu as nomeações para os MTV Europe Music Awards para “Melhor Atuação Portuguesa” em 2018 e 2020.

Calema é um duo de São Tomé e Príncipe que com o tema “A Nossa Vez” tem um dos vídeos de língua portuguesa mais vistos de todos os tempos, com quase 100M de visualizações no YouTube. Em 2021, lideraram todos os artistas com três nomeações para os Prémios MTV Africa Music Awards, incluindo “Artist of the Year” e “Best Group”.

Paulo Gonzo é um artista de gravação multiplatina, cantor e compositor com uma carreira que se estende por mais de três décadas e que atingiu a maior notoriedade com as suas baladas como “Jardins Proibidos” e “Dei-te Quase Tudo”.



Créditos: DR



Créditos: DR

Delfins é uma banda lendária de pop-rock que nos anos 90 atingiu o estatuto de megaestrela em Portugal e lançou um dos álbuns portugueses mais vendidos de todos os tempos. Reuniram-se recentemente depois de se separarem em 2009 e irão atuar no Rock in Rio em 2022.

Xutos e Pontapés é amplamente considerada a melhor banda de rock portuguesa com uma carreira que se estende por mais de 40 anos. As suas canções tornaram-se alguns dos maiores hinos da história do rock português.

Madalena Balça
MDC Media Group



MACEDO WINERY
1381 DUFFERIN ST., TORONTO
416.530.7489 - MACEDOWINERY.CA

FROM THE VINEYARD TO THE URBAN WORLD

downtown WINERY EST. 2019

30 OSSINGTON AVE., TORONTO
416.537.0416 - DOWNTOWNWINERYTO.COM

MERRY CHRISTMAS & HAPPY NEW YEAR

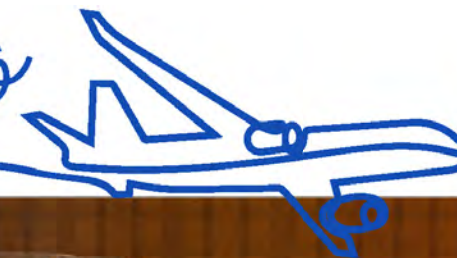


*Creating landing pads
for Santa* SINCE 1984

74 Advance Road Toronto | 416.763.2664 | vianaroofting.com

tempo de

Re-União



O MDC Media Group vai entregar quatro bilhetes de avião para que um vencedor felizardo possa voltar a estar na presença dos seus entes queridos em Portugal — podes utilizar os bilhetes de avião para quatro pessoas voarem para Portugal, ou podes trazer quatro das tuas pessoas favoritas para te visitar! A escolha é tua.

Está na altura de um convívio.



Participa em mdcmediagroup.com/contests

O concurso termina no dia 25 de dezembro, de 2021



LUSO LIFE



Os voos terão de ser agendados para o mesmo dia. As regras e regulamento estão disponíveis em mdcmediagroup.com.

John Nobrega

Filho dos madeirenses, José Clemente De Nóbrega e Maria Isabel De Nóbrega, naturais do Caniço, Madeira, mas imigrados no Canadá desde o início dos anos 60. John Nobrega viveu sempre rodeado pela família, a irmã Laurinda, tios e tias, primos que, desde cedo, deixaram a Ilha da Madeira procurando uma vida melhor em terras canadianas. É em Toronto que ainda vive com a sua esposa Melissa.

O seu talento artístico evidenciou-se desde cedo e mais tarde entrou no Ontario College of Art and Design, onde se graduou com distinção.

Tem dezenas de murais, assinados por si, espalhados pela cidade de Toronto, para além de ter no curriculum várias exposições. John Nobrega é o autor do mural que pode ser apreciado na Camões Square, bem como de todos os que decoram o The Axis Club e o Revival Event & Venue.

Atualmente, a sua arte também se mostra no Park Hyatt Hotel, em Yorkville.



Revista Amar: Gostava de começar por perguntar, quem é o John Nobrega?

John Nobrega: Sou filho de emigrantes madeirenses e os meus pais, se não me engano, chegaram ao Canadá em 1963. Sou artista e “produto” do meio em que cresci, mas a minha família foi a minha maior influência e se não fosse filho de emigrantes, o meu trabalho seria provavelmente muito diferente. Tenho uma irmã, Laurinda e ela e eu já nascemos cá, ela em 1964 e eu em 1974. Sou casado - a minha esposa chama-se Melissa - e estamos juntos há quase 20 anos, mas casados há 12.

RA: Porque diz que a sua família foi a sua maior influência?

JN: Porque o facto dos meus pais terem sido criados numa época mais conservadora, com uma cultura tradicional e eu aqui, numa cultura mais aberta foi bom para mim, porque influenciou e moldou o meu trabalho. Quem vê as minhas peças, entendem o que quero dizer... pois vão dizer “é um pouco antiquado e tradicional, mas também tem uma certa ousadia”. Ou seja, tem a influência de ambas as culturas.

RA: A sua irmã também tem essa “veia artística”?

JN: A minha irmã é muito inteligente e brilhante, mas é contabilista. Contudo, tenho muitos primos de segundo grau que são criativos e estão nas artes... atores/atrizes, músicos, etc.

RA: E como foi ser criado numa casa com 3 famílias?

JN: A minha irmã conta que por eu ser o mais novo da casa fui tratado como se fosse um “pequeno adulto” por causa do ambiente de festa que havia à minha volta... eu diverti-me muito com os meus primos mais velhos a ouvir os discos dos Beatles.

RA: Quando fala sobre a sua infância com os seus amigos canadianos, encontra diferenças como foram criados?

JN: Sim... a minha família não saía! Nós íamos para a casa dos familiares, de uns para os outros. Não havia aquela coisa de ir para clubes ou festas... a festa era a família! E não tinha fim... durante uns 10 anos.

RA: O que se lembra dessa época?

JN: Lembro que quando era miúdo, durante anos e anos, os sábados à noite eram de festa... o sábado era para irmos para casa dos primos. Jogava-se cartas até às 2 da manhã, as crianças andavam à vontade. Quem é que dizia “crianças, está na hora de dormir” quando estavam a jogar à bisca? (risos) Era, às vezes, até às 3 da manhã... às vezes penso na correlação beber-conduzir (risos), porque as pessoas depois conduziam para casa (riso). Estes foram, pelo menos, os primeiros 10/15 anos da minha vida. Não me lembro muito de como foram esses anos na escola, mas lembro-me de todos os meus primos e dos Natais e Passagens de Ano que eram as festas grandes. A nossa vida social era com os primos e com os familiares.

RA: E não iam aos clubes comunitários?

JN: Os clubes começaram um pouco mais tarde. Os meus pais foram membros fundadores da Casa da Madeira e também estiveram envolvidos com o Parque da Madeira. O meu pai era quem estava mais envolvido, porque ele era um homem que sabia fazer tudo e a minha mãe, era a pessoa que mantinha tudo a “andar” e todos felizes.

RA: Então, os seus primeiros anos foram dentro da comunidade...

JN:... sim. Nos primeiros 15 anos da minha vida não saí da comunidade, só para ir para a escola onde convivia com pessoas que não eram portuguesas, de resto a minha vida social era muito restrita e pequena.

RA: Acha que isso foi bom?

JN: Por um lado sim, porque foi nessa altura que comecei a ficar bom a desenhar e que a minha habilidade começou a ser notada através das bandas desenhadas e outras coisas que fazia para os meus primos. Eles, a minha família, foram o meu primeiro público. Não era um público cultural, que ia a museus ou percebia alguma coisa de arte, mas perceberam que eu tinha talento e que achavam porreiro.

RA: E para os seus pais?

JN: Para eles também foi bom, porque enquanto eu estava a fazer os meus desenhos, eles não tinham que estar “em cima de mim a dar-me lições da vida”... Para eles era do género “enquanto estiveres a fazer as tuas coisas e não te metas em problemas por causa disso (risos), continua”. Hoje, olhando para aquela altura e falando sobre isso com alguns colegas, vejo que foi a situação ideal para mim, pois tive apoio sem muita supervisão...



Chinatown, Toronto
Créditos © John Nobrega



Camões Square, Toronto (2020)
Créditos © John Nobrega



Imperium (2018)
Créditos © John Nobrega



Eclipse (2018)
Créditos © John Nobrega



Iron Workers Local 721
Créditos © John Nobrega



Iron Workers Local 721
Créditos © John Nobrega



Iron Workers Local 721
Créditos © John Nobrega

RA: ... e naquela altura era normal haver uma certa liberdade.

JN: Certo. Os pais (portugueses) daquela geração não eram tão vigilantes como são agora. Não sei se o posso dizer, mas na época, estavam a acontecer coisas pesadas entre a juventude portuguesa. Foi uma altura em que a juventude abandonava os estudos assim que tinha idade para trabalhar. E o resultado foi que muitos indivíduos da minha geração se meteram em problemas... bebiam demais, metiam-se nos jogos e festas pesadas. Alguns dos meus primos passaram por isso também e por isso, quando os meus pais notaram o meu interesse em desenhar, ficaram mais descansados pois estava dentro de casa! Para eles era "pelo menos não anda metido com gangues, não anda na rua até às 4 da manhã a fazer sabe lá Deus o quê e está no quarto a desenhar!". Penso que, até a um certo ponto, eles estavam contentes por isso. Ao contrário de muitos, que se meteram em problemas, eu era um "nerdy kid" que se interessava por Arte, que por um lado era estranho, contudo mantinha-me afastado de problemas, o que por outro lado levou ao apoio de continuar a fazer o que fazia e porque era bom no que fazia e depois... logo se via onde ia dar.

RA: Sobre o facto de que o seu talento foi visível desde menino, na sua biografia diz que "os meus pais e a minha irmã apoiaram-me muito, mas também me deixaram em paz para que a minha imaginação pudesse crescer de uma forma única e pessoal". O que quer dizer com "apoiaram-me muito, mas também me deixaram em paz?"

JN: Quero dizer que eles apesar de me apoiarem, não supervisionavam o que eu estava a fazer... basicamente eu podia ter os meus interesses, sem sugestões ou censura desde que estivesse em casa. Eles sabiam que eu estava a desenvolver um talento e que era bom. Para eles era "és bom, continua". Eu nunca tive a preocupação do que eles poderiam achar dos meus desenhos e nesse aspeto tive muita independência artística, o que é bom porque ter pais que estão sempre a supervisionar os filhos pode influenciá-los e torná-los autoconscientes desde muito cedo. Os meus pais gostavam do que eu desenhava, mas eu desenhava para mim sem a preocupação do que os outros pudessem pensar e isso é muito importante, especialmente para uma criança.

RA: Alguma vez teve dúvidas se deveria seguir com Arte?

JN: Sim, mas tive sorte quando fui para o liceu (High School), porque tive uma professora de Arte que era muito boa e que me apoiou muito na altura em que tive dúvidas se havia de seguir com Arte na universidade. E foi ela que me disse que não só era o melhor aluno que ela tinha tido nos últimos anos como também me disse que eu tinha que ir o mais rapidamente para a universidade.

RA: E como foram esses anos no liceu?

JN: Eu ganhei muitos prémios no liceu pelos meus trabalhos e inclusive saltei o primeiro ano da escola de Arte, com uma bolsa de estudo e recebi os meus primeiros 12 créditos de graça. Cheguei à universidade e mostrei os meus quadros e os livros que tinha feito na adolescência e os professores basicamente disseram que eu ia para o segundo ano.

RA: ... isso foi fantástico!

JN: Foi e a bolsa foi de 3 mil e 500 dólares. Na altura não pensei no dinheiro, mas que agora aprecio e que hoje equivale, aproximadamente, a 12 mil dólares! Ou seja, comecei bem e percebi que pertencia ali, porque as pessoas (professores) que entendiam de Arte acreditavam no meu trabalho e reconheceram-no.

RA: Considera que foi um prodígio?

JN: Sim, de certa forma.

RA: E encontrou muitos alunos ou colegas portugueses na universidade?

JN: Quando entrei na Ontario College of Art eu era o único com um sobrenome português e mais tarde da minha graduação. De uma certa forma "não estava muito ciente, mas estava ciente" que havia uma diferença de classe social.

RA: Em que ano graduou da Ontario College of Art?

JN: Em 1997.

RA: Quando graduou, sabia que tipo de pintor queria ser?

JN: Sim, queria ser um pintor clássico com uma abordagem moderna e contemporânea, sem ser totalmente tradicional.

RA: Com que materiais e tipos de tinta prefere trabalhar?

JN: Os meus trabalhos são sempre com tintas de óleo, mas para trabalhos comerciais uso tinta acrílica ou com base de água. A Camões Square tive que fazer com tinta de óleo para exteriores, pois tinha que ser resistente ao tempo, ao desgaste das pessoas passarem por cima, etc.

RA: E quando é que teve a sua primeira exposição?

JN: 3 meses depois de ter graduado! Basicamente, fui recrutado na sala da exposição da graduação, onde todos os trabalhos dos graduados estavam em exposição. Alguém teve a ideia para uma Galeria e procurava artistas... e fui escolhido por ter muitos trabalhos feitos. Como pode ver, a ética de trabalho portuguesa já estava materializada em mim... O meu pai era porteiro e a minha mãe trabalhou nas limpezas e eram muito trabalhadores e isso passou para mim. Mas voltando às exposições, a bem dizer, assim que sai da universidade tive 3 ou 4 exposições. Estabeleci-me como artista muito rápido e tive muito apoio, incluindo de um amigo meu canadiano, que é músico e muito conhecido no Canadá, mas que viveu durante 10 anos em Portugal.

RA: E esse amigo foi importante porquê?

JN: Porque, para além de adorar Portugal e de me dizer que se pudesse era lá que ele gostava de viver na reforma, ele também me disse que eu fazia parte da Cultura Portuguesa! Existem grandes pintores portugueses que eu desconhecia porque quando ia a Portugal os meus pais não me levavam a museus e aqui estavam muito ocupados com o trabalho...

RA: ... e na época a ilha (Madeira) também não tinha o que tem hoje, derivado ao facto de estar muito afastada do continente...

JN: ... exatamente, também havia essa divisão cultural.

RA: Teve mentores que o ajudaram, depois dessas exposições?

JN: De certa maneira, toda a gente tem mentores. Tive sorte de ter alguns que não eram portugueses e que me ajudaram ao longo do meu percurso. Um outro grande passo foi quando, finalmente, uma boa Galeria canadiana, a Edward Day Gallery, que

estava localizada na Queen St. perto da Shaw St. – já não existe -, ao lado do antigo Museum of Canadian Art, me deu um espaço. Foi na Edward Day Gallery que apresentei “Salon do Paris”, a exposição dos macacos... eram 10 ou 12 quadros. A exposição teve uma boa crítica (review) no National Post, que levou à venda de todos os quadros.

RA: De onde veio a inspiração para essa exposição?

JN: Começou por uma brincadeira. Eu tinha ido mais a minha namorada – hoje esposa - ver uma exposição de um artista que não vou nomear e não achei que era boa e ao sair da exposição disse-lhe que “a brincar, eu consigo pintar um monte de macacos vestidos como francês, de fato e chapéu e seriam melhores que aqueles”, mas foi na brincadeira ao qual ela responde “então, porque não o fazes?” – ela é assim, sempre a meter-se comigo (risos) “estás sempre a dizer que fazes, então faz”... e fiz.

RA: É uma forma de motivar...

JN: ... Sim. E voltando aos mentores, um amigo meu - que é um pintor abstrato bem-sucedido e com quem, à época, partilhava um estúdio onde trabalhávamos - quando viu um quadro dos macacos (que fiz tipo mascote para o estúdio) na parede disse “eu compro o quadro agora. Quanto queres por ele?”, pedi-lhe mil dólares e ele pagou. Uma semana depois, ligou-me a dizer que alguns colecionadores que viram o quadro lhe tinham oferecido 2 mil dólares pelo mesmo e ainda me aconselhou a fazer mais 10 (risos). Então desenvolvi a ideia que veio a ser a exposição “Salon do Paris”, que acabou por ser o veículo para me estabelecer como pintor em Toronto e penso que por muito tempo era reconhecido por este trabalho, mas também porque foi exposto em feiras de arte e, igualmente, porque 2 quadros mais antigos foram leiloados na Waddington’s Auctioneers & Appraisers, 1 quadro está no Anime Art Museum – que está associado à Kingston University e, portanto, alguns foram para coleções públicas.

RA: E quando é que pinta? Todos os dias ou só quando está inspirado?

JN: Praticamente todos os dias... e se não estou a pintar, estou a pensar sobre o que vou pintar. Hoje em dia há um grande trabalho de preparação por de trás de um quadro.



Park Hyatt, Toronto
Créditos © John Nobrega



Park Hyatt, Toronto
Créditos © John Nobrega



Park Hyatt, Toronto
Créditos © John Nobrega



Chinatown, Toronto
Créditos © John Nobrega



Salon de Paris
Créditos © John Nobrega



Salon de Paris
Créditos © John Nobrega



Toronto Zoo
Créditos © John Nobrega

RA: Mas também já tem reconhecimento pelos seus murais. Quando é que foi a sua primeira experiência com a Street Art?

JN: Quando sai da universidade, através de um indivíduo que tinha uma companhia de pintar murais que me recrutou a seguir à minha exposição da graduação. Ele trabalhava mais para os EUA, mas os murais eram feitos aqui no estúdio dele. Na altura, acabado de me formar e sem perspectivas de emprego, decidi trabalhar para ele. Durante muito tempo fui apenas um dos pintores, mas comecei a progredir. Foi uma oportunidade para pintar todos os dias e ainda ser remunerado por isso, todavia também serviu de instrução, porque acabou por ser o meu segundo curso de Arte.

RA: Como assim?

JN: Porque este emprego que parecia uma fábrica de quadros, permitia-me pintar todos os dias, praticar todos os dias e ainda recebia por isso. Para os meus pais foi um alívio porque tinha um emprego para o qual tinha estudado.

RA: Ainda se lembra qual foi o seu primeiro mural?

JN: Foi uma série de murais para uma cadeia de restaurante americana, O'Charleys. Nós pintámos aqui numa tela enorme e depois era enviado para os restaurantes e eles depois colavam às paredes.

RA: Os murais ou Street Art não era considerado arte nessa altura, pois não?

JN: Não era respeitado como é hoje em dia. Na altura quando se falavam de Street Art, a seguir perguntava-se o que era isso ou se era pintar sinais, mas agora a Street Art é grande e sei que na Europa está em voga, inclusive em Portugal, particularmente em Lisboa que tem murais com uma qualidade de trabalho tremenda. Os murais que vi são surpreendentes e todos muito bons... há por lá grandes talentos de Street Art. Hoje em dia, a Street Art tornou-se numa coisa "cool", mas não o era quando eu comecei (risos). E o engraçado é que muitos dos artistas atuais passaram pela minha companhia - aprenderam e trabalharam comigo - e agora trabalham por conta própria.

RA: Culturalmente e até há relativamente poucos anos, desenhar ou pintar não era visto pelos pais portugueses como uma profissão. Quando é que os seus realizaram que ia ser artista e não advogado ou engenheiro?

JN: O meu futuro pós-universidade dava-lhes alguma ansiedade, mas a mim também porque naquela altura não havia nenhuma referência na comunidade portuguesa, alguém que vivesse a tempo inteiro como artista. Eles sabiam e entendiam que eu tinha que ir para Artes e nunca questionaram a minha escolha - não sei o que eles falavam entre eles (risos), mas a mim não disseram nada! Contudo, acho que eles ficaram mais descansados a partir do momento que comecei a trabalhar na tal companhia dos murais depois da universidade, porque fui remunerado pelo meu trabalho como pintor. Se bem que, para eles foi um mistério eu receber dinheiro por um trabalho que ninguém via, porque o meu trabalho ia para os EUA e só depois, quando comecei a fazer os murais no Zoo de Toronto e a fazer exposições é que eles realizaram - com surpresa - que de facto seria uma profissão e não uma coisa que eu estivesse a fazer para me divertir.

RA: Mas agora tem murais seus pela GTA...

JN: ... Tenho. Fiz murais para o Toronto Zoo, Local 671, Carnões Square, Park Hyatt, etc. e recentemente os murais do The Axis Club e da fachada exterior do Revival Event Venue.

RA: Onde foi buscar a inspiração para pintar os murais do Revival Event Venue?

JN: Por acaso foi o Jorge, o ex-diretor do antigo The Mod Club. Ele disse que "porque não fazer algo sobre a Garrison Creak? Que era o que existia aqui antigamente" e entregou-me um ficheiro com a pesquisa extensa que tinha feito sobre esta área - tenho que dizer que ele é um excelente pesquisador. Com a pesquisa e o formato do Revival, pensei que os murais deveriam ser sobre os trabalhadores da construção - na maioria portugueses e italianos - que viviam e trabalhavam nesta área e o que eles representavam na construção da cidade... falei com o Manuel DaCosta e ele concordou.

RA: E os murais do The Axis Club?

JN: Essa ideia foi do Manuel DaCosta. Ele sugeriu que cada secção representasse uma era musical. Assim sendo o primeiro mural é dos anos 60 e 70, o segundo dos anos 80, o terceiro é dos 90 e o quarto é a partir de 2000, mas com artistas jovens. É a preto e branco, porque não queríamos que a cor dominasse o espaço e porque com as luzes pode-se dar a cor que se quiser aos murais. No fundo quisemos criar um pano de fundo teatral que fosse bonito sem ser muito intrusivo... e foi uma das melhores experiências da minha vida!

RA: Pegando no que falou sobre os murais em Portugal... consegue-se ver num futuro próximo a fazer um mural por Lisboa?

JN: Claro que sim e aliás é uma ideia excelente. Se pudesse ter um projeto e ir lá executá-lo, eu ia... Seria fantástico! Uma das minhas coisas favoritas é poder pintar em cidades diferentes. É maravilhoso pintar no exterior, conhecer pessoas. Quando fizemos, eu e um colega, 5 ou 6 murais na Chinatown conhecemos muitas pessoas nas diferentes e das comunidades, mas ir a Lisboa seria realizar um sonho.

RA: Quem é para si o maior pintor de todos tempos?

JN: Para mim o espanhol Diego Velázquez é o maior pintor de todos tempos, que era neto de portugueses – os avós paternos eram portugueses.

RA: E qual é o seu quadro/pintura favorito(a) e porquê?

JN: "Las Meninas" de Diego Velázquez, por causa do mistério e do espaço... o interessante da pintura é que metade é espaço vazio como um quarto vazio.

RA: Ultimamente tem se dedicado mais aos murais, mas para quando uma nova exposição?

JN: Estou a trabalhar nisso e será brevemente, o problema é que neste momento muitas galerias estão fechadas. Eu tinha algumas agendadas que foram canceladas por causa da pandemia, porém o "negócio" dos murais expandiu durante esse período quando quase tudo parou. Contudo, tenho material pronto e já houve conversações para que seja apresentado na Peäch Gallery, mas quando estiver agendado haverá um comunicado.

RA: Que acha da evolução da nossa comunidade em relação às Artes?

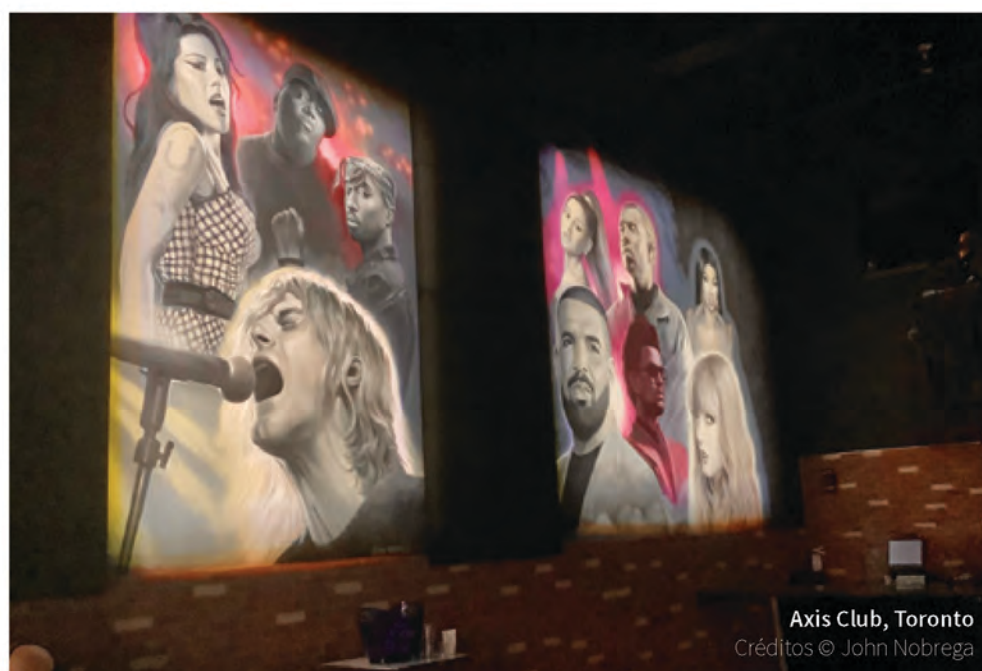
JN: Tem havido uma evolução e uma mudança enorme. Hoje há mais confiança na comunidade criativa portuguesa e penso que o facto de Portugal "estar na Moda" já alguns anos para cá, também abriu portas. Lembro-me que quando dizia que era português havia aquele olhar no branco, não dizia nada às pessoas... Portugal para as pessoas era um nome e um país. Portanto, noto que há muito mais confiança entre os artistas portugueses e descendentes e, também Portugal ganhou uma identidade cultural que já tinha, mas que não era reconhecida pelas outras comunidades.

RA: Gostaria de o convidar a deixar uma mensagem?

JN: Gostaria de deixar uma mensagem aos jovens artistas. Não tentem ser "cool"! Sejam vocês próprios, porque o quer que seja que possam considerar porreiro hoje, pode não o ser daqui a 6 anos. Procurem a vossa "voz" dentro de vocês e não se preocupem com que se passa à vossa volta, inspirem-se em tudo e tentem encontrar coisas únicas, pois mais tarde será uma coisa única e pessoal.



Axis Club, Toronto
Créditos © John Nobrega



Axis Club, Toronto
Créditos © John Nobrega



Axis Club, Toronto
Créditos © John Nobrega

HAPPY
HOLIDAYS



TORONTO
MISSISSAUGA
NORTH YORK
LONDON
HALIFAX
ST. JOHN'S

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

Benefit Plan Administrators Limited would like to wish all the hard working members and their families Happy Holidays.

CUSTOMER SERVICE
ACCOUNTABILITY
INNOVATION

Wishing everyone
Happy Holidays
Ulysses & Salomé Pratas





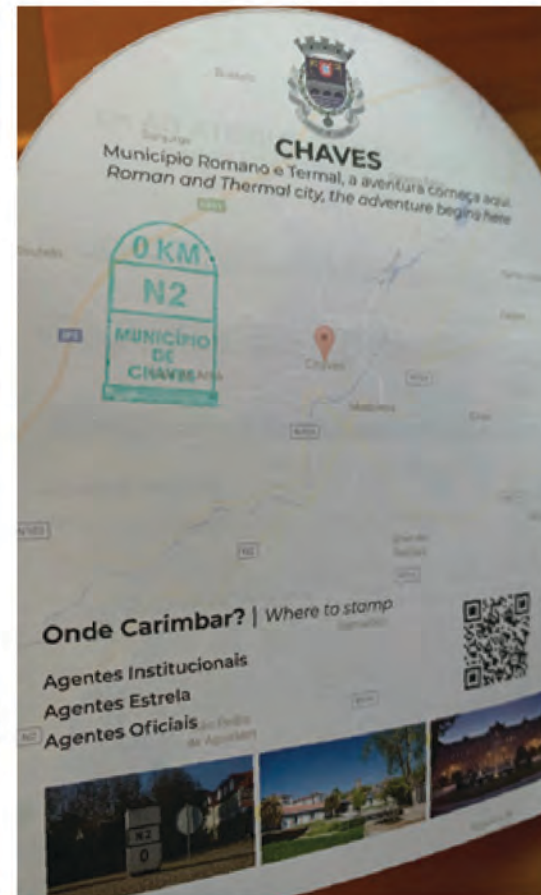
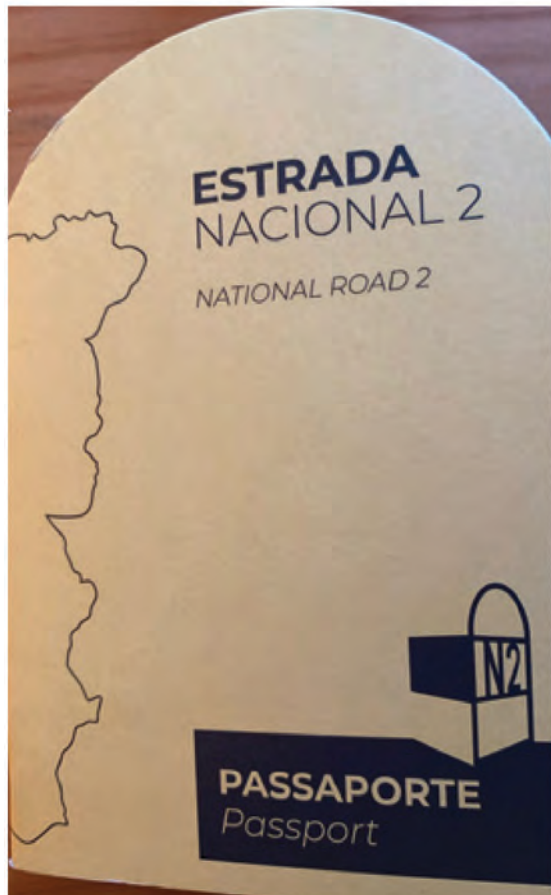
A histórica
Estrada Nacional 2 (EN2)



Torre de menagem do Castelo de Chaves
Créditos © Manuela Marujo



Km 0 da EN2
Créditos © Manuela Marujo



Rio Tâmega
Créditos © Manuela Marujo



Casas coloridas na zona histórica de Chaves
Créditos © Manuela Marujo



Ponte Romana de Trajano
Créditos © Manuela Marujo



Forte São Francisco
Créditos © Manuela Marujo



Largo do Município
Créditos © Manuela Marujo

Após a construção de autoestradas por todo o Portugal, que permitem acesso veloz e melhor comunicação entre as grandes localidades, é natural que a maior parte das pessoas prefira esse modo de viajar cómodo e rápido. Nos últimos anos, porém, muito se tem mencionado a antiga EN2 e os percursos singulares por aldeias e vilarejos, que estavam a ficar esquecidos no mapa de Portugal.

A EN2 existe desde 1945 e atravessa o país de norte a sul, constituindo uma espécie de "espinha dorsal" de Portugal e, se a seguirmos até à reta final em Faro, teremos feito cerca de 738 km.

Com entusiasmo, aceitei o desafio de um grupo de amigos, antigos colegas do Liceu de Beja, para passarmos cinco dias a conhecer uma parte da EN2 começando no quilómetro zero, na cidade de Chaves, localizada no extremo norte de Portugal.

Iniciámos a visita no posto de turismo da cidade, onde nos foi sugerido adquirir um passaporte e um guia da EN2; neste último, estavam assinalados os lugares onde poderíamos carimbar o passaporte ao longo do caminho, como lembrança da viagem. A iniciativa foi abraçada pelas câmaras municipais, hotéis, museus e outros lugares de interesse; o guia inclui, igualmente, nomes de restaurantes onde se servem pratos regionais, sendo o objetivo ficar a conhecer, de modo mais completo, os locais de passagem da estrada.

O "ex-libris" de Chaves, isto é, a imagem que a identifica em folhetos e postais turísticos, é a Ponte Romana de Trajano sobre o Rio Tâmega. Muito bem conservada, com 16 arcos e 150m de comprimento, foi classificada Monumento Nacional em 1910. A ocupação dos romanos nesta zona denominada Aquae Flavia, elevada à categoria de município no ano 79 da era cristã, deveu-se à existência de minas de ouro, à fertilidade da terra e à descoberta de águas termais.

Caminhar devagar ao longo das margens, a horas diferentes do dia, permite-nos admirar os reflexos projetados nas águas límpidas de árvores frondosas, casas senhoriais ou da própria ponte. A visão e o sentimento são de deslumbramento!

Recuamos no tempo ao percorrer a zona antiga da cidade, subindo até ao Forte de São Francisco, construção do século XVII (hoje uma pousada de luxo), e depois à Torre de Menagem do castelo. Este terá sido mandado construir pelo Rei Dom Diniz, que reinou de 1279-1325, e foi doado posteriormente a D. Nuno Álvares Pereira, o Condestável. Ao passarmos pelo Paço dos Duques da ilustre Casa de Bragança, ficamos a saber que o mesmo castelo foi oferecido a Dona Beatriz, filha do Condestável, casada com Dom Afonso, o Primeiro Duque de Bragança, que viveram num palacete anexo ao castelo. As ruas estreitas empedradas dentro das antigas muralhas permitem-nos admirar edifícios coloridos com graciosas varandas.

O centro da cidade de Chaves, no largo da Câmara Municipal, é animado com a presença de jovens e avós com crianças - estas saltando e brincando junto de fontes refrescantes. Numa das pastelarias é irresistível provar as especialidades: o pastel ou o foliar de carne.

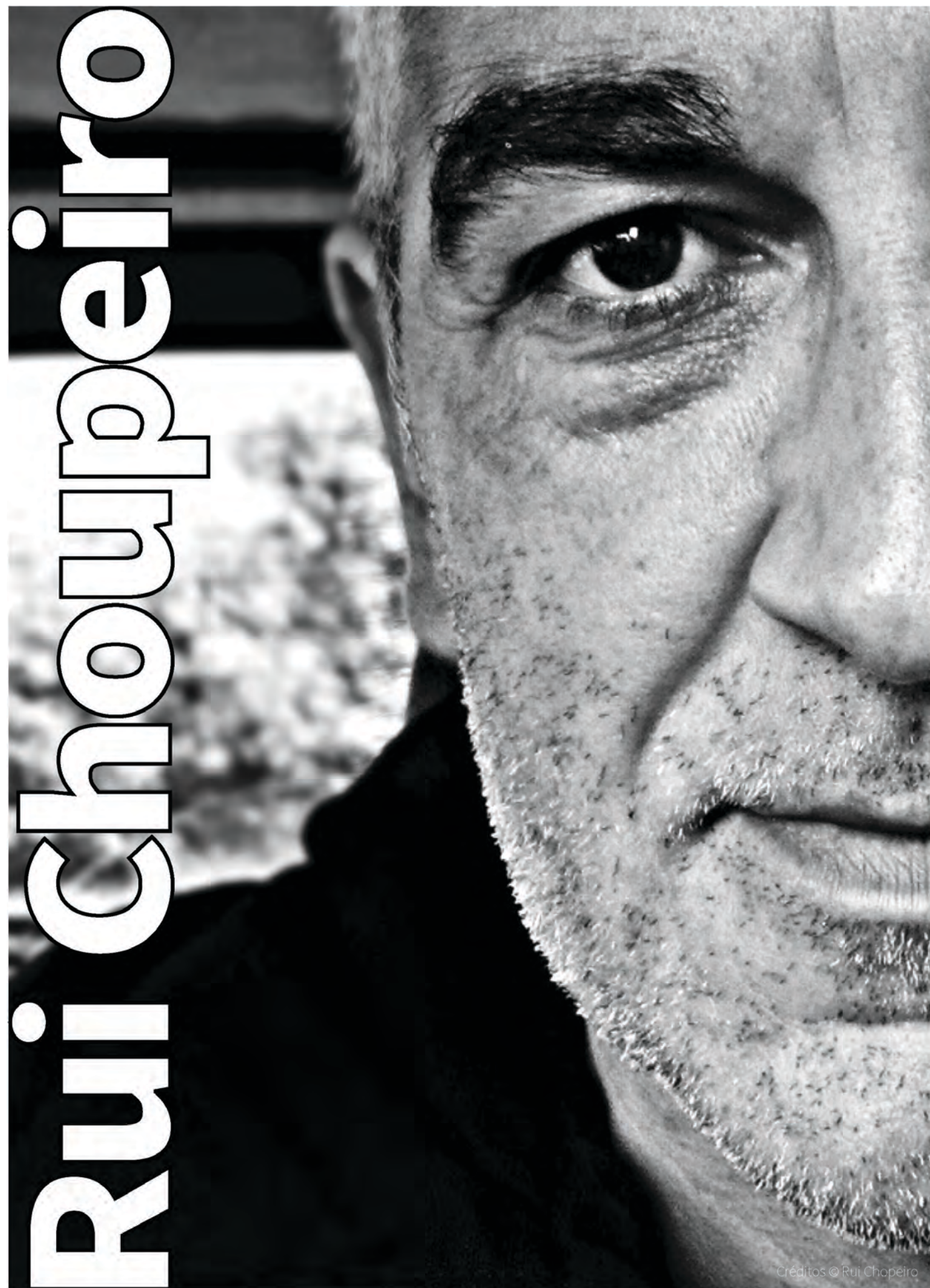
O Centro Cultural e Artístico Nadir Afonso, sito num edifício ultramoderno do arquiteto Siza Vieira, transporta-nos para as obras desse pintor de renome internacional, que viveu entre 1920-2013, e projetou, mundialmente, o nome de Portugal.

Visitada a cidade e carimbado o "passaporte" no Km 0, convivemos a saborear comida regional, enquanto divertidos, recordávamos peripécias de estudantes de há mais de 50 anos. Na manhã seguinte, após uma noite de descanso num hotel de Chaves, o nosso grupo de dez amigos iniciou a aventura em direção ao sul.

Manuela Marujo

Professora Emérita da Universidade de Toronto





créditos © Rui Choupinho

A fotografia como arte - IV

“ Gosto de utilizar a fotografia como uma forma de mostrar o que sinto e na necessidade de estender o contacto, a proximidade humana, ter a capacidade de obter emoções muitas vezes escondidas na memória e, descobrir ou obter novos significados, que naqueles momentos não estavam nítidos.

Aparentemente, as imagens são silenciosas. No entanto, provocam e levam a uma infinidade de discursos em torno delas. Uma imagem vale mais do que mil palavras?

Nascido em 1975, natural de Souto de Lafões, concelho de Oliveira de Frades, trabalha nos últimos 16 anos como Assistente Técnico na Escola Básica e Secundária de Oliveira de Frades e é fotógrafo amador, com convites para a realização de reportagens fotográficas em festivais, feiras e outros eventos sociais e políticos. Participou e expôs trabalhos em alguns concursos locais, como por exemplo “imagIN Oliveira de Frades” ou “Vouzela – Janelas, Varandas e Jardins Floridos”, mas também nacionais, como é o caso do maior álbum digital do mundo “Portugal, o Melhor Destino” (2012) certificado pelo Guinness World of Records, com os trabalhos publicados e exibidos em tournée nacional. Destaque ainda para as exposições individuais, “Olhares ao acaso” (2010) e “Lafões a Preto & Branco” (2015), ou a exposição coletiva “Detalhes” (2011), todas expostas nos concelhos de Lafões.



Créditos © Rui Chopeiro

Revista Amar: Recordar-se como começou a sua paixão pela fotografia?

Rui Chopeiro: Começou por influência do meu irmão mais velho. Ele tinha um curso de fotografia, uma boa máquina analógica e fazia a revelação das fotografias em casa. O fascínio começou teria eu 15 ou 16 anos. Mas só depois da minha primeira máquina digital, em 2006, é que comecei a dedicar mais tempo à fotografia.

RA: O percurso na fotografia teve início como autodidata, ou à medida que o tempo foi passando, obter “aquelas” fotografias exigiu um estudo aprofundado da técnica.

RC: Aprendi muito com o meu irmão, que me ensinou truques e dicas. Li alguns artigos e um livro sobre fotografia digital, mas com o tempo, fui aperfeiçoando técnicas e desenvolvendo outros estilos, como autodidata.

RA: O seu olhar sobre a realidade fica diferente através de uma objetiva? E esse olhar mudou com o decorrer do tempo?

RC: Fica diferente sim. Passamos muito tempo rodeado de cenas incríveis para serem registadas, mas poucas pessoas têm a capacidade de “descortinar” beleza nessas cenas. Um olhar fotográfico mais apurado, pode significar fotografias incríveis. Quero acreditar que consigo captar um pouco dessa essência. Conforme se vai fotografando, esse olhar vai ficando mais apurado e podemos explorar as cenas de outras maneiras. Uma mudança de ângulo, um novo enquadramento, um novo jogo de luz e sombra... tudo vai mudando e aperfeiçoando com o tempo.

RA: Como acontece com o impulso de escrever, pintar, desenhar ou esculpir... Fotografar passa a ser uma necessidade, ou surge como um meio de auto expressão pessoal e social?

RC: Não é uma necessidade, mas sim uma espécie de prática ou de uma rotina saudável, que passa a ser frequente. É algo que vem de dentro para fora.

RA: Em que medida a fotografia pode ser encarada como transgressão, como arte ou como mensagem subliminar de uma sociedade?

RC: Considero a fotografia uma forma de linguagem enriquecedora. Tem sido largamente utilizada como um meio de comunicação, principalmente nestes tempos modernos. A fotografia pode ser capaz de gerar múltiplas leituras, logo, múltiplos sentidos e múltiplas interpretações. Como tal, tem a capacidade para transmitir muito mais do que o senso comum lhe atribui.

RA: É difícil captar/obter uma boa fotografia?

RC: Tal como uma pintura, uma música ou como uma peça de teatro, uma fotografia precisa de ser criativa. E, quanto mais criativo e inovador o fotógrafo conseguir ser, mais atenção irá chamar a sua fotografia. Para isso, é preciso ter algum conhecimento prévio, aprender com outros trabalhos, entender outras ideias, saber aplicar as técnicas, os enquadramentos ou a iluminação. Ainda assim, penso que não existe uma regra para fazer uma boa fotografia, apenas gostos.





Créditos © Rui Chopeiro



Créditos © Rui Chopeiro

RA: Uma boa fotografia interpela?

RC: Sim. Mas depende sempre da maneira como se expande o seu conteúdo, ou como se abrem novos horizontes em relação ao que se quer saber/questionar/justificar. Quando olhamos para uma fotografia vemos muito mais que um conjunto de formas, de cores, de luzes e sombras. Cada um interpreta à sua maneira.

RA: A fotografia tem género? Podemos falar de igualdade de género quando fotografamos a realidade quotidiana. Ou há algo transformador no olhar do fotógrafo quando atrás da objetiva está uma mulher ou um homem?

RC: Não creio que tenha género. Mas acredito, sim, que existe muita gente que usa a fotografia como “arma” nas questões de igualdade de género.

RA: A fotografia faz sonhar... É um instante irrepetível?

RC: A fotografia é a maneira de eternizar aqueles instantes que nos ficaram gravados no coração e, por isso, cada fotografia é a lembrança de um momento irrepetível.

RA: Ao percorrer as ruas para fotografar a vida quotidiana em espaços públicos, na chamada fotografia de rua, em que medida essa fotografia é uma invasão da privacidade das pessoas anónimas.

RC: Não penso na fotografia de rua como uma invasão de privacidade, mas será sempre uma questão de bom senso e de respeito por parte do fotógrafo. E, nos dias de hoje, não estarão as pessoas a ser mais invasivas, com a popularidade e utilização das redes sociais, do que um fotógrafo de rua?

RA: A fotografia é uma espécie de solidão... Ou pelo contrário a fotografia pretende evidenciar o desconhecido aos olhos dos cidadãos comuns.

RC: Depende do tipo de fotografia. Por exemplo, se for de retrato, de moda ou de fotojornalismo, nunca será solitária. Por outro lado, se for de natureza, de macro ou abstrata, então, no momento que se está a fotografar, pode até ser um momento solitário. Mas o que importa é poder mostrar ao cidadão a nossa visão, os instantes, as sensações que marcaram essa solidão.

Carlos Cruchinho

Licenciado no ensino da História e Ciências Sociais



Pão fresco e pastelaria diversa diariamente
Bolos personalizados para todas as ocasiões

Feliz Natal e Próspero Ano Novo



2189 Dufferin St, York, ON M6E 3R9 • (416) 652-8666 • www.doceminhobakery.com

PREMIADA COM O GALARDÃO DO CANADA'S BAKING AND SWEET SHOW



FESTAS FELIZES

From the Executive and Staff at the CDCO

WE BUILD ONTARIO



Carpenters' District Council of Ontario

www.thecarpentersunion.ca | 905.652.4140



 **BAIRRADA**
CHURRASQUEIRA
GRILLHOUSE - SINCE 1989

Traditional Portuguese Cuisine

www.bairrada.ca | info@bairrada.ca



WE WISH YOU
Merry
CHRISTMAS
AND HAPPY NEW YEAR

FAÇA JÁ A SUA ENCOMENDA PARA O NATAL



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

Rui Nabeiro: o senhor do café

Manuel Rui Azinhais Nabeiro

Cargo: fundador e presidente do Grupo Nabeiro – Delta Cafés

Nascimento: 28/03/1931 (90 anos)

Nacionalidade: Portuguesa (Campo Maior)

Raramente diz que não a quem lhe pede ajuda. “Porque ninguém faz nada sozinho.” Gosta de acarinhar. “Emprego dou, porque quando chega para mim, chega para os outros.” Ao longo do caminho, ouviu muitas vezes a palavra não. Nunca desistiu.





Créditos © AFP



Créditos © AFP

Nunca é o homem da festa, é o homem da luta e do trabalho. Assim comentou a celebração dos 85 anos (2016), organizada pelos filhos, pelos netos e por alguns amigos. Hoje, ao cumprir 90, continua certamente a poder afirmar o mesmo. Rui Manuel Nabeiro não vive sem um objetivo, um propósito. Reage mal à preguiça. Prefere a “luta na fábrica à praia, ao cinema, ao estrangeiro”, costuma dizer. É, será sempre, a alma de um grupo que fundou em 1961 e a que chamou Delta, “nome simples que até os chineses sabem dizer”.

Sessenta anos de um império sustentado no café. Tomou o primeiro, aos 14, torrefacto que a família fabricava na altura. Gente humilde. Mal terminou a escola primária, foi ajudar o pai, cavador e motorista de um médico, a mãe, na pequena mercearia, os tios, na torra do café. A terra onde nasceu, Campo Maior, como toda a zona raiana, vivia o rescaldo da Guerra Civil espanhola, que recorda bem – os gritos dos refugiados capturados na fronteira, obrigados a retornar, “gritos de arrepiar” -, e o contrabando, expediente que, apesar de ser ainda um miúdo, conheceu bem, contribuindo para o sustento familiar.

Um de cinco irmãos, não teve tempo para ser criança nem adolescente. Quando aos 17 anos, por morte do pai, assumiu os destinos da pequena torrefação, tomou a liderança, incentivando a venda de café aos espanhóis. E, mais tarde, se vendeu a quota aos familiares foi para criar empresa própria, recorrendo a uns depósitos a prazo que fora fazendo, à boa vontade de uma pequena casa de câmbios de Elvas, e à matéria-prima colonial (café de Angola), o negócio que lhe traria fama e fortuna.

A sede ficaria para sempre na terra alentejana onde é conhecido por comendador (Ordem Civil do Mérito Agrícola, Industrial e Comercial Classe Industrial e Ordem do Infante D. Henrique) e tem estátua. Ali foi presidente da Câmara, por duas vezes ainda em ditadura, por mais quatro, em eleições democráticas. Ali foi recebido de braços abertos, “dias que não se podem esquecer”, depois de uma temporada em Badajoz, sob mandato e acusação de fuga ao Fisco.

Ali lhe reconhecem generosidade e gratidão. Em 2007, inaugurou o Centro Educativo Alice Nabeiro, resposta às necessidades extraescolares das crianças de Campo Maior. E com o patrocínio da Delta, a Universidade de Évora criou, em 2009, uma cátedra destinada à promoção da investigação, do ensino e da divulgação científica na área da biodiversidade.

“Nasci socialista”, costuma dizer, recordando que o pai “trabalhava tudo e não ganhava nada”. Raramente diz que não a quem lhe pede ajuda. “Porque ninguém faz nada sozinho.” Gosta de acarinhar. “Emprego dou, porque quando chega para mim, chega para os outros”, afirmou há uns anos, em entrevista.

Hoje, sessenta anos depois da fundação da Delta Cafés, o grupo emprega cerca de 3 500 colaboradores, está em vários pontos do Mundo, com investimentos também na vitivinicultura, na distribuição alimentar e de bebidas, no retalho automóvel, no comércio imobiliário e na hotelaria. Ao longo do caminho, ouviu muita vezes a palavra não. “Mas nunca desisti.” E é isso que vem ensinando a filhos, netos e bisnetos.

Alexandra Tavares-Teles

NM

PORTUGUESES RESIDENTES NO CANADÁ

Sempre que volto a Portugal, a Caixa está lá para me receber.

O seu regresso a Portugal é sempre muito aguardado. Pela sua família, pelos seus amigos e pelo seu banco. Na Caixa, estamos de braços abertos para o receber, ouvir e dar-lhe a conhecer todas as nossas soluções para residentes no estrangeiro. Conheça as Contas Caixa, uma solução multiproduto que oferece um conjunto de produtos e serviços por uma comissão de manutenção de conta pacote mensal, disponível on-line para adesão imediata, e as soluções de investimento que se adequam às suas necessidades. Como vê, há muitas e boas razões para visitar uma agência da Caixa este Natal.

ESCRITÓRIO DE REPRESENTAÇÃO NO CANADÁ
425 University Avenue, suite 100 | Toronto, ON, M5G 1T6
(junto do Consulado de Portugal)
Tel.: (001) 416 260 2839
Site: www.cgd.pt | Email: toronto@cgd.pt

Horário de Atendimento:
2.ª, 3.ª, 5.ª, e 6.ª feiras | 9h00 - 14h00
4.ª feiras - 9h00 - 13h00 | 14h00 - 18h00
Atendimento por marcação prévia.

Salba mais em cgd.pt

Caixa. Para todos e para cada um.

Caixa Geral de Depósitos
Escritório de Representação do Canadá

A Caixa Geral de Depósitos, S.A. é autorizada pelo Banco de Portugal.



Delicioso e saudável:

Já tomou café hoje?

Quem cultiva o hábito de tomar café diariamente ingere uma vasta série de nutrientes. Destacam-se, entre eles, a cafeína - famosa pelo seu efeito estimulante, que dá aquela energia extra ao organismo.

Além disso, o grão do café é riquíssimo em compostos antioxidantes, vitaminas e minerais que trazem diversos benefícios e podem mesmo prevenir doenças. Mas como, exatamente? Vamos descobrir!

Faz bem ao coração

Uma pesquisa realizada com 140 mil pessoas pela Escola de Saúde Pública da Universidade de Harvard, nos EUA, mostrou que quatro doses diárias de café diminuem em até 11% o risco de insuficiência cardíaca, uma condição em que o coração não consegue bombear o sangue adequadamente. Os responsáveis por esse benefício são os polifenóis da bebida, que combatem os radicais livres no organismo.

Rico em antioxidantes

Sabia que o café apresenta mais atividade antioxidante do que o chá e até o cacau? Diversos estudos citam o café como uma fonte fundamental e mesmo principal de uma dieta rica em antioxidantes. Mais à frente vamos compreender como estes nutrientes são tão valiosos para a saúde.

Melhora a nossa condição física

Quando a cafeína entra na corrente sanguínea, ela atua como uma espécie de combustível. Uma boa forma de dar um gás extra no seu desempenho físico é tomar um café cerca de uma hora antes do treino ou atividade física.

Reduz o risco de Alzheimer e Parkinson

Quem consome café tem menor probabilidade de sofrer destas doenças, mais tarde na vida. Pessoas com Parkinson sofrem devido a uma degeneração dos neurônios que causa incapacidade de controle dos movimentos. O café pode tanto prevenir como amenizar esses sintomas, de acordo com o Instituto de Pesquisa da Universidade McGill, no Canadá. Cerca de 60 pacientes ingeriram duas chávenas de café por dia e apresentaram melhoras na coordenação motora. A justificação é que o café contribui para o funcionamento do neurotransmissor dopamina, que diminui os sintomas da doença. Incrível, não é?

Aumenta a felicidade

O café é famoso pelo seu efeito de melhorar o nosso estado de humor, um efeito que acontece graças aos antioxidantes. Há diversos estudos que relacionam o consumo do café com a diminuição dos sintomas da depressão devido a estes pequenos componentes. Um estudo da Escola de Saúde Pública de Harvard (EUA) mostrou que as mulheres que bebiam de duas a três chávenas de café por dia diminuíram em até 15% o risco de depressão. Ao todo, foram analisadas 50 mil mulheres.

Longevidade

Quem não quer viver mais tempo? De acordo com estudos médicos, as pessoas que tomam café vivem mais prolongadamente, considerando que são menos suscetíveis a problemas de saúde como doenças cardíacas. Isso ocorre ainda devido, mais uma vez, aos antioxidantes, que são fundamentais para a renovação celular. O Instituto Nacional do Câncer (EUA) concluiu que homens que bebem de três a quatro chávenas de café por dia têm um aumento de 10% na expectativa de vida. Nas mulheres o número sobe para 13%.

Reduz o risco de diabetes

O consumo moderado do café diminui a glicemia no sangue de pessoas com diabetes. Numa pesquisa com cerca de 200 mil pessoas nos EUA, Europa e Ásia, comprovou-se uma redução de 35% no risco do surgimento de diabetes de quem consumia pelo menos duas chávenas da bebida por dia. O café, tanto o normal quanto o descafeinado, possuem ácido clorogénico, que aumenta a sensibilidade da insulina. O magnésio presente no café também desencadeia a mesma ação.

Ajuda a perder peso

O café acelera o metabolismo e a queima de gordura. De acordo com um estudo publicado no International Journal of Sports Nutrition e no Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, a queima de gordura ocorre devido à ativação do sistema nervoso simpático e a oxidação lipídica. A cafeína aumenta os níveis de adrenalina no sangue, que dilui as células de gordura e liberta-as para a corrente sanguínea. O efeito termogénico também é bastante apontado.

Previne o cancro

Há diversas evidências científicas que comprovam a eficácia do café para diferentes tipos de cancro. O Instituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri, em Itália, divulgou numa análise que ocorreu uma redução de 41% do desenvolvimento do cancro de fígado em pessoas que bebem café em relação às que não consomem a bebida. Estudos mais recentes têm demonstrado que o consumo moderado de café pode reduzir em 18% o risco de cancro. Acredita-se que esse benefício ocorre devido à presença dos famosos antioxidantes.

Reduz o risco de AVC

Estudos sugerem que beber café regularmente diminui o risco de acidente vascular cerebral. O Nurses Health Study fez uma pesquisa com mais de 83 mil mulheres e mostrou que o consumo regular de café estava associado a uma redução no risco de derrame, devido ao efeito antioxidante da bebida.

Como obter os melhores resultados?

A maneira eficaz de obter os benefícios do café é moendo os grãos imediatamente antes do consumo. Evite adicionar açúcar. O método de preparo também influencia nos benefícios. É que, além de muitos nutrientes bons, o café também contém substâncias que queremos evitar, como o cafeol e o caveol, que elevam os níveis de colesterol no sangue.

Coado: O café moído é colocado num filtro de papel ou pano. Depois, deita-se água quente por cima. Desta forma,

as substâncias indesejáveis ficam retidas no filtro e a sua bebida saudável.

Espresso: A água passa a 90°C e o café ganha um maior teor de compostos bioativos e antioxidantes. No entanto, por não ser coado, não impede as substâncias que elevam o colesterol.

Instantâneo: É a forma mais prática de preparar o café, mas também é um produto mais processado. Costuma ter mais cafeína e antioxidantes.

É importante lembrar que algumas pessoas podem não beneficiar do café. Nas mulheres grávidas a cafeína pode interferir numa substância chamada adenosina, importante para a formação do bebé. Quem tem gastrite também deve evitar, pois a cafeína estimula a secreção gástrica e causa desconforto no estômago. A cafeína pode ainda atrapalhar o sono e agravar problemas de ansiedade. Neste caso opte pelo descafeinado, que continua a trazer todos os benefícios!

Telma Pinguelo
MDC Media Group



Windmill
Group Corporation
Residential | Commercial
Concrete and Drain Work

5121 First Line
Milton, ON L9T 2X5
Tel: 905-636-8860
Fax: 906-636-8867
Cell: 416-791-6651
Norberto Paiva
Windmill@bellnet.ca

Deseja Festas Felizes

Nós e a Lei

Usucapião

Citemos o que é a Usucapião, palavra de origem latina, isto é, adquirir pelo uso, pela posse é a aquisição da propriedade pelo decurso de um determinado período de tempo.

De acordo com a nossa legislação portuguesa, a Usucapião encontra-se prevista no Código Civil. Por se tratar de um tema que nos parece pertinente junto da comunidade portuguesa no Canadá que passam vários anos sem regressar ao seu país natal. País, onde os mesmos são herdeiros ou proprietários de bens em que alguns deles estão ao abandono.

Por isso, os princípios fundamentais para a aquisição da Usucapião são:

- Permanência no bem por um período mínimo de anos, conforme se trate de bem imóvel ou móvel;
- Quando a posse é de boa-fé, é menor o lapso de tempo necessário à aquisição do direito;
- Nenhuma posse violenta ou oculta tem contado o seu tempo.

Vamo-nos reportar, ao caso da Usucapião de bens imóveis, talvez o mais usual.

1) Liminarmente se dirá que é óbvio que o imóvel seja usucapível, pois nem todos os bens/imóveis são passíveis de Usucapião, como os do Estado (praia, os parques nacionais, as estradas, os rios).

Também não podem adquirir-se por usucapião:

- As servidões prediais não aparentem, exemplo de tubagens.
- Os direitos de uso e habitação.

Portanto, o bem deve ser idóneo para ser suscetível dessa aquisição.

O exemplo clássico é o prédio rústico, agrícola/florestal, cujo proprietário faleceu ou abandonou e, nos últimos anos sem interrupção, tem sido cultivado ou zelado pelo vizinho como se fosse seu, perante a (total) inércia ou desinteresse dos herdeiros.

2) A lei requer um título para que ocorra a aquisição por Usucapião. Seguramente não se trata do correspondente e um ato formal de compra e venda ou doação.

3) A posse é o elemento mais importante, da aquisição por Usucapião. Para iniciar a Usucapião de um bem, é necessário possuí-lo. A posse, é a que é de facto, que se exercita sobre um bem, que corresponda ao direito de propriedade, uma vez que o possuidor só tem o corpus, mas não o animus (intenção). Então, enquanto o possuidor tem um bem na sua esfera de propriedade, o proprietário tem o bem em sentido absoluto, e o possui além da sua esfera de propriedade, e a exercita, mesmo que a posse material se encontre nas mãos de outrém.



Citemos o exemplo do caso do proprietário de uma casa e o respetivo arrendatário. O possuidor deve assumir-se perante o público em geral, como se fosse o proprietário e convence-lo disso mesmo e postura. A posse deve iniciar-se sem o uso da força ou violência, isto é pacífica. A posse não deve ser às escondidas, mas à vista de todos, de tal modo que qualquer pessoa se possa opor. A posse não pode ser previamente estabelecida no tempo e, então, desde a origem, não pode ser vinculada e limitada no tempo, como por exemplo um arrendamento, empréstimo, por período de quinze ou vinte anos.

Uma vez estabelecido que a posse teve início num bem suscetível da Usucapião, com título idóneo, basta verificar se decorreu o prazo prescrito pela lei.

1) O tempo, prescrito pela lei para a usucapião é de quinze anos, sem interrupção, pois doutro modo, o prazo recomeçaria a decorrer quando esta cessasse. Uma exceção verifica-se no caso de substituição subjetiva, ou seja, é admitida a aquisição por Usucapião na hipótese de o primeiro possuidor falecer e o seu herdeiro continuar a posse por sua conta própria. Não havendo registo do título, nem da mera posse, a Usucapião só pode dar-se no termo de quinze anos, se a posse for de boa fé, e de vinte anos, se for de má fé.

2) Outro requisito é que o proprietário deve comportar-se de modo decididamente omissivo. A lei impõe que o proprietário abandone (totalmente) o imóvel, não realizando alterações, melhorias, decorações e outros, como manifestação expressa e usual de um direito associado à propriedade. Por exemplo, podemos invocar o caso do proprietário que encarrega outros da limpeza da propriedade. Ou o proprietário de uma casa, que delega numa empresa a tarefa de a pintar ou manter a canalização em condições.

O objetivo da nossa lei, consiste em o legislador preferir entregar a propriedade a quem demonstra interesse nela, ou seja, o bem deve ser atribuído a quem a cuida, conserva ou melhora, como se fosse proprietário, enquanto o (verdadeiro) proprietário se mostra desinteressado, deixando que o bem se destrua, se desfaça até, prejudicando a sua essência ou finalidade. A prova da posse pode ser feita através de qualquer meio, documental ou testemunhal. Mas a justificação da posse conducente à aquisição por Usucapião pode ser, em certos casos, por via notarial.

Leila Ferreira Do Couto & Sónia Falcão da Fonseca

Advogadas da Lei Portuguesa

artigo oferecido por Luso Services & Consulting Inc.



A sua ponte para Portugal!

Luso Services & Consulting Inc.
Festas Felizes



- Traduções certificadas
- Obtenção de documentos em Portugal
- Obtenção de Número de Identificação Fiscal
- Acompanhamento na compra e venda de imóveis em Portugal
- Gestão de Propriedades em Portugal
- Arrendamentos em Portugal
- Dívidas em Portugal
- Procurações
- Registos
- Heranças e Partilhas em Portugal
- Divórcios em Portugal
- Reconhecimento do divórcio canadiano em Portugal (Revisão da Sentença Estrangeira)
- Crime
- Fiscal
- Outros assuntos

Contacte-nos sem compromisso!
Prestamos serviços em todo o território português (Continente, Açores e Madeira)

Leila Couto
Tel. +1 647 966 0385 | 555 Burnamthorpe Rd., Suite 407
lusoserviceslc@gmail.com | Toronto, Ontario M9C 2Y3



Sónia Falcão da Fonseca
Escritório de Advogados

Os “novos” media, a Dark Web e o cibercrime

A comunicação mudou muito nos últimos anos e essa mudança, tal como qualquer outra, trouxe prós e contras. Se antes os jornais, rádios e televisões eram os nossos media de excelência, hoje a internet, as redes sociais e o streaming ocupam um espaço cada vez mais relevante na arena da comunicação. São eles os protagonistas de uma nova história que vem sendo contada e construída junto a audiências no mundo inteiro.



Créditos: Direitos Reservados

Hoje o público é cada vez mais seletivo e quer saber qual o desenvolvimento de uma determinada história o mais rápido possível. Um exemplo desta seletividade é o rápido crescimento dos serviços de streaming, inclusive no Canadá. No campo da informação o Twitter assume um papel importante sobretudo em notícias de última hora.

Na Netflix, o maior serviço de streaming do mundo na área de filmes e séries de TV, não existe publicidade e o público pode escolher o tipo de conteúdo a que quer assistir e quando quer assistir. Fenómenos recentes de popularidade como o "Squid Game", uma série sul-coreana que mostra um grupo de pessoas que para pagar as suas dívidas tenta ganhar um elevado prémio em dinheiro, têm captado cada vez mais subscritores. A série tem estado envolta em polémica porque alunos de vários países começaram a copiar o jogo onde quem perde acaba por morrer. Apesar de ter sido escrita em 2008, só dez anos depois é que chegou à Netflix e agora pais, professores e especialistas estão divididos e muitos defendem que deveria ser banida devido à sua violência. Apesar de tudo isto, tornou-se num fenómeno de audiências e fez aumentar o número de subscritores do serviço em vários países.

O Canadá tem sido um dos países mais rápidos a abraçar essa tendência, seguindo apenas os EUA em termos de taxa de penetração do serviço de vídeo streaming. Estudos recentes sugerem que cerca de 73% dos canadianos transmitem vídeo, TV, ou filmes pelo menos uma vez por mês, enquanto 46% utilizam a transmissão de música em linha numa base mensal. Tanto o streaming de música como o de vídeo fazem parte do dia-a-dia dos canadianos e cerca de 41% admite que utiliza este tipo de serviço para ver TV.

Em 2020, cerca de 18 milhões de canadianos utilizavam a Netflix através de app ou website uma vez por mês. Em 2019 eram pouco mais de 16 milhões. Entre 2018 e 2019, o número de utilizadores do Netflix no Canadá aumentou quase 3 milhões. Em 2021 a Netflix tinha 209 milhões de subscritores em todo o mundo e cerca de três quartos, cerca de 74 milhões, vivem nos EUA e no Canadá.

Os jornais, a rádio e as televisões tradicionais tentaram adaptar-se à internet e às redes sociais para conseguirem chegar a cada vez mais público. Hoje a notícia sai primeiro no jornal online e depois é publicada no suplemento de papel diário ou semanal, às vezes com um ângulo diferente ou noutra género jornalístico como a entrevista ou a reportagem. As rádios adotaram os podcasts para a sua grelha de programação e o ouvinte já não precisa de sintonizar a rádio para ouvir a sua estação preferida, basta fazer o download da app no seu smartphone. Os programas de TV são cada vez mais antecipados nas redes sociais para conseguirem chegar a um número maior de telespectadores. Na área da música o Spotify é o líder mundial de streaming. Com cerca de 381 milhões de subscritores mensais ativos em setembro de 2021 a empresa sueca tinha 172 milhões de assinantes que pagam a subscrição.

Mas nem tudo são vantagens: um neurocientista francês publicou no ano passado o livro "Fábrica de Cretinos Digitais" onde conclui que, pela primeira vez na história, os filhos têm um QI menor do que o dos pais. No livro que se tornou num best-seller em França Michael Desmurget alerta que os nativos digitais têm QI's inferiores devido, entre outros fatores, ao elevado tempo de exposição a aparelhos digitais. O fenómeno foi identificado em países como Noruega, Dinamarca, Finlândia, Holanda e na própria França e alerta para os perigos desta nova tendência.

Tanto nas redes sociais como nos serviços de streaming quando criamos uma conta submetemos informação pessoal como nome, morada, número de telemóvel, cartão de crédito, etc., informação essa que pode acabar por ser vendida na dark web a outras empresas que tentam fazer dinheiro conosco.

Estatísticas de utilização global da Internet sugerem que em média cada utilizador da internet gasta 135 minutos por dia em aplicações de redes sociais. Hoje, tal como no passado, estas mudanças alteram a forma como percebemos a realidade, como nos relacionamos uns com os outros e as nossas expectativas individuais.

Uma das várias camadas da Internet é conhecida por Dark Web e é palco de diversas atividades ilegais. O cibercrime é investigado no Canadá pela polícia federal canadiana que está atualmente a desenvolver um software que vai ser capaz de monitorizar a atividade ilegal. O governo federal autorizou duas empresas de tecnologia e a RCMP a desenvolver este tipo de software. Segundo Otava, o principal ob-

jectivo do software é detectar comportamentos criminosos na Dark Web, impedir a pornografia infantil e limitar os sites onde se faz tráfico humano.

A deep web normalmente é confundida com a dark web. A deep web foi criada nos EUA nos anos 70 para esconder locais e endereços IP das operações militares dos americanos para fins de segurança. Organizações militares, governamentais e policiais ainda são os principais utilizadores da Deep Web. A deep web inclui conteúdos cujo acesso não é permitido através dos tradicionais motores de busca. A rede inclui bases de dados gigantes e bibliotecas a que só alguns podem aceder.

Joana Leal
MDC Media Group





FELIZ NATAL & PRÓSPERO ANO NOVO

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



Krystle Ferreira
Lawyer | Advogada

647-417-6682
1158 St. Clair Ave West - Toronto, ON M6E 1B3
Segunda a Sexta das 9:30AM às 5:30PM

SENSO
GROUP

YOUR ONE-STOP SHOP!

Have your aggregates
and supplies delivered
with your bin.



Deliver your
equipment
with your bin.



Rent the tools
and equipment
with your supplies.

WASTE MANAGEMENT
416-762-5555

BUILDING SUPPLIES
416-658-8300

EQUIPMENT & RENTALS
416-658-1316

Get everything you need at one place.

www.sensogroup.ca

COMERCIAL • INDUSTRIAL • RESIDENCIAL

AJF
Forming
LIMITED

FELIZ NATAL & PRÓSPERO ANO NOVO SÃO OS VOTOS DA AJF FORMING LIMITED.
PARA OS SEUS CLIENTES, FAMILIARES, AMIGOS E COMUNIDADE PORTUGUESA

TUDO COMEÇA AQUI!



JOHN SILVA
416.891.5781

TONY SILVA
416.936.3961



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



Email: ajfforming53@gmail.com



Autoestima, meu amor

Segundo Albert Bandura, psicólogo canadiano, a autoeficácia é a crença que o indivíduo tem sobre a sua capacidade de realizar com sucesso determinada atividade. Quanto mais alguém tem uma autoavaliação positiva nessa área, maior a sua segurança e autoconfiança, pois acredita de que é capaz de realização. O contrário também se aplica, duvidar da sua capacidade de realizar ou conseguir algo, influencia negativamente a sua autoconfiança. Ou seja, se imagino de forma positiva, alimento a minha fé na crença positiva. Se imagino de forma negativa, alimento a minha fé na crença negativa. Repare, a lógica é exatamente a mesma. O que importa é a informação que gravo na minha mente inconsciente e a forma como vou acreditando nela, e a repito inúmeras vezes para mim.

Quando um adulto diz à criança que ela não é capaz, nem nunca o vai ser porque é desajeitada, tal como o pai, mesmo que seja na brincadeira, essa informação, fica gravada com emoção, na mente inconsciente. Quando repetida, e reforçada, torna-se realidade e constitui uma programação mental ao nível das profundezas da mente. Autoconfiança é fruto de seu autoconceito, ou seja, é a ideia ou imagem que temos de nós mesmos. Se você tem um bom conceito de si mesmo, sua autoconfiança é boa. Se tem uma autoimagem negativa, a sua autoconfiança já não é tão boa. Podemos dizer que é o que torna o nosso "filtro" emocional mais ou menos resistente.

Este reflexo interior é formado e condicionado pelos vários papéis que vamos desempenhando na nossa história de vida. Pelas nossas metas e objetivos, a nossa personalidade, atitudes, ideologias, etc. Entenda-se também que esta ideia de nós mesmos é dinâmica, o que quer dizer que varia com o tempo, sendo sensível à mudança.

A autoestima deriva dos processos de avaliação que o indivíduo faz das suas qualidades, desempenhos ou virtudes. É a forma como nos sentimos a nosso respeito. Ocupa, por isso, um lugar proeminente na compreensão e na explicação dos transtornos emocionais.

A autoestima é um dos pilares do nosso funcionamento vital. Há quem diga que é o esqueleto do nosso "eu". O motor que nos impulsiona para nos sentirmos bem ou mal.

Embora o conceito de amor próprio possa parecer simples, tem uma importância bastante maior do que daquilo que se imagina. É impossível ser-se feliz quando não nos amamos e, conseqüentemente, não nos aceitamos.

O autoconceito desempenha, assim, um papel significativo em diversos contextos, particularmente na prática clínica. Encontra-se intimamente relacionado não só com outros conceitos psicológicos relevantes, como com numerosos fenômenos de natureza da psicopatologia.

Conhecermo-nos a nós mesmos ajuda-nos a tomar decisões com maior clareza, a pensar de forma mais confiante e a saber o que devemos fazer em cada situação.

A consciência da nossa identidade torna a nossa vida mais simples e facilita os nossos relacionamentos interpessoais e intergrupais.

Estas autoavaliações cognitivas influenciam todo o tipo de experiência humana, tanto as metas e objetivos que pelos quais as pessoas se movem e empenham, a quantidade de energia que gastam no caminho da concretização dos mesmos objetivos e a probabilidade de atingir níveis específicos de desempenho comportamental. Ao contrário dos construtos psicológicos tradicionais, a investigação diz-nos que as crenças de autoeficácia variam de acordo com o domínio do funcionamento e as circunstâncias que cercam a ocorrência do comportamento.

Benefícios de uma boa autoestima

Uma pessoa com boa autoestima tem confiança nas suas escolhas, atividades que desempenha, desafios a que se predispõe. Desta forma, limita o espaço para a ansiedade e as frustrações.

Estabelece, naturalmente boas relações pessoais, utilizando todo o seu potencial e a sua capacidade. Assim, além de aumentar a sua flexibilidade e autoconfiança, aumenta também a produtividade profissional e conquista paz interior.

Ter boa autoestima garante que o indivíduo se sinta apto a cuidar de si e de suas necessidades, de se arriscar a sair da zona de conforto e a entrar em campos desconhecidos de atuação.

Este perfil dificilmente se sente inibido, inseguro ou coagido, podendo estabelecer relacionamentos sem necessidade de projeção de sentimentos destrutivos.

A falta de autoestima e a sua relação com alguns distúrbios

Uma baixa autoestima pode criar sentimentos intensos de inferioridade, insegurança, e incapacidade, gerando até mesmo transtornos como depressão, ansiedade e síndrome do pânico.

Pessoas ansiosas tendem a não acreditar nas suas próprias capacidades, e duvidam da sua capacidade de enfrentar as adversidades.

O relacionamento com dificuldades na relação com a autoimagem e o corpo, a sensação de falta de controlo pode originar um quadro de transtornos alimentares e ansiosos.

No transtorno alimentar, especificamente na anorexia as pessoas acreditam que teriam muito mais valor se a sua aparência física estivesse de acordo com o ideal irrealista estabelecido pela sociedade atual.

Assim, desqualificam-se e não se conseguem amar, enquanto o seu aspeto físico não se enquadrar nos seus parâmetros.

Quando eu acredito que os outros são melhores que eu, que eu não sou suficiente, nem merecedor, posso-me tornar dependente emocionalmente do outro.

O dependente emocional, inconscientemente, funciona segundo um programa automático e o seu pensamento vai no sentido de se deformar, aceitando determinados comportamentos desalinhados com os seus valores, que normalmente não seriam tolerados.

Um dependente poderia ter este pensamento "Como eu não valho nada e não sou merecedor, vou fazer o que ele quer para que ele goste de mim".

Em resumo, poderíamos enumerar muitos outros distúrbios, tais como os do controle de impulsos, os de personalidade, etc. Podemos perceber facilmente que o denominador comum em todos eles é a falta de amor próprio, a incapacidade da aceitação. Acima de tudo uma dificuldade de gerir emoções.

Como desenvolver uma boa autoestima

Podemos desenvolver a autoestima pelo treino e aprendizagem. As pessoas que não acreditam em si, foram ensinadas, não de forma consciente, a não acreditar em si. Por isso, é possível ensinar o caminho inverso. No entanto, nem sempre é um caminho fácil, mas é possível na medida de cada caso.

Sabemos que um ambiente saudável, onde são assegurados cuidados pessoais, atendidas as necessidades básicas e emocionais, perante uma atitude de aceitação, de estimulação do desenvolvimento de recursos e promoção de competências, é garantidamente um campo fértil para a construção de uma boa autoestima e de uma autoimagem positiva.

A psicoterapia cognitiva comportamental é, sem dúvida, um meio para proporcionar o fortalecimento do indivíduo, a melhoria da autoestima e da aceitação através de ferramentas que vai integrando.

Sugestões cognitivo comportamentais

Antes de mais aprenda atitudes que a/o ajudem a tornar a sua relação consigo mesmo mais saudável e amorosa:

- Pratique diariamente o autoelogio.
- Diga NÃO aos pensamentos negativos.
- Faça uma lista dos seus pontos fortes e realizações.
- Seja justo consigo.
- Pare de se comparar com os outros.
- Compreenda e aceite as suas próprias limitações e falhas
- Liberte-se do perfeccionismo.
- Aceite as coisas que não pode mudar.
- Responsabilize-se pelos seus comportamentos.
- Pratique a gratidão no seu dia a dia.
- Pratique exercício físico.
- Cuide do básico.
- Questiona-se sobre as suas atitudes. Observe se são para a sua realização pessoal ou para agradar as pessoas que estão a sua volta.
- Comece a tornar-se uma prioridade na sua vida.
- Construa uma rede de apoio (amigos/ família).
- Aprenda novas atividades.
- Aprenda com os seus erros.

A hipnose clínica na ampliação da autoestima

A hipnose clínica permite ir á raiz do problema e promover o desenvolvimento de uma boa autoestima.

Aspectos importantes a focar na hipnoterapia:

- Livrar-se das programações negativas do passado
- Melhorar a sua auto projeção
- Aumentar a autoconfiança e autoaceitação
- Modificar a sua perspetiva em relação a determinado problema
- Trabalhar crenças negativas
- Resinificar momentos
- Observar recursos e talentos para poder ampliá-los
- Praticar as sugestões do fortalecimento do ego

Em resumo, na população em geral, sabemos que há medida que se eleva o nível da autoestima de uma pessoa, diminui a sua necessidade de aprovação pelas outras pessoas e aumenta a autonomia.

Isabel Rebelo
Psicóloga e Hipnoterapeuta



Happy Holidays!

On behalf of the LiUNA Local 183 Training Centre we wish the Members of LiUNA Local 183 and their families a safe and joyous Holiday Season!

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

Some of our programs include:

- * Construction Craft Worker Apprenticeship
- * Sewer and Water Main
- * Asphalt
- * Welding
- * Tile Setting
- * Residential Trim Installation

LiUNA! LOCAL 183 Training Centre Excellence in Training

CONTACT:
The LiUNA Local 183 Training Centre
Phone: (416) 242-7551
Address: 1263 Wilson Ave. (East Wing)
Suite 301, Toronto ON M3M 3G2

For a full listing of available Programs visit:
www.183training.com
@liuna183training



A mensagem





Curiosidades de Natal

A Ceia de Natal é uma altura que reúne toda a família em festa e alegria. Ainda assim é normal que se mantenha a etiqueta na ceia de Natal e todas tenhamos uma mesa de Natal bem organizada.

Mas as regras da etiqueta na ceia de Natal não são as mesmas em todo o Mundo por isso deixamos aqui alguns hábitos e tradições para a ceia de Natal um pouco por todo o Mundo.



Créditos: Direitos Reservados

Os hábitos na mesa da Ceia de Natal

O talher tem um papel muito importante e todos os utensílios devem ser colocados corretamente, ou seja, seguindo a ordem da refeição, de dentro para fora, com os garfos e as colheres à esquerda e as facas à direita. Relativamente às bebidas, a água marca a posição inicial e coloca-se à frente do prato principal, ficando à sua direita o copo de vinho tinto e o de vinho branco.

Mas se celebra o Natal na Índia, esqueça os talheres e lance-se a jantar utilizando as mãos.

No Brasil e no Chile por exemplo, nunca deve tocar a comida com as mãos, come-se tudo com os talheres.

No Japão deve-se comer com os pauzinhos, mas cuidado porque é mal visto cruzá-los ou partilhar comida com a pessoa que está ao seu lado.

Na Tailândia nunca se come diretamente com o garfo, este só é usado para empurrar a comida até à colher.

Na Itália consideram um autêntico sacrilégio comer a massa com a colher.

A etiqueta na ceia de Natal

Se falamos de boas maneiras à mesa, existem países que têm costumes estranhos e opostos aos nossos.

Por exemplo, no Japão é boa educação fazer o maior ruído possível enquanto se come. Quanto mais ruído fizer melhor, já que para eles isso quer dizer que está a desfrutar da comida.

Por outro lado, nos países árabes e também na China, é boa educação arrotar ao terminar de comer para demonstrar que gostou da comida.

Também na China, é má educação deixar o prato vazio, contrariamente ao que ocorre na Índia, onde é má educação não comer tudo o que estiver no prato.

Na Tailândia, não é apropriado tirar a última porção de cada prato e servem a comida em pratos grandes para partilhar entre todos.

Na Coreia e Japão não se deve esquecer de tirar os sapatos antes de entrar em qualquer casa.

Tradições de Natal no Mundo: a Ceia de Natal

O Natal é uma das mais importantes festas do ano para todo o mundo Cristão. É uma altura cheia de tradições que remontam aos tempos mais antigos mas que foram sendo preservadas e mantidas ao longo dos tempos. Destas, a celebração da tradicional Ceia de Natal, ou Consoada, generalizou-se por todo o mundo.

Desde as decorações e iluminações das casas mais exuberantes nos Estados Unidos, às grandes árvores de Natal espalhadas pelo Mundo, às iluminações e mercados de Natal nas ruas em Lisboa, até às tradições mais religiosas como a Missa do Galo, esta é uma época de festa, luz, alegria e convívio entre todos.

A tradição da Ceia de Natal no Mundo Noite da Consoada

A tradicional Ceia de Natal chamada de Consoada, reúne à volta da mesa toda a família com os doces tradicionais e o prato que varia de país para país.

Ceia de Natal na Alemanha

Na Alemanha a ceia da Natal inclui carne de porco, ganso assado, javali e sopa. Na boa tradição alemã, os pratos de Javali apresentam-se em formato salsicha (mas também assado) e são comuns os tradicionais pratos com fortes temperos.

Ceia de Natal na Rússia

Na Rússia evita-se a carne, enquanto na Jamaica há um grande uso de ervilhas.

Ceia de Natal na Austrália

Na Austrália, as festividades natalinas acontecem durante o verão, e é costume fazer a ceia de natal nas praias e em piqueniques ao ar livre onde é comum comer peru e como sobremesa pudim de ameixas.

Ceia de Natal no Japão

Como seria de esperar, os Japoneses celebram o Natal com sushi e sashimi.

Ceia de Natal na África do Sul

Na África do Sul, outro país do hemisfério sul, comemora-se o Natal também durante o verão e é comum fazer a ceia de natal em mesas colocadas do lado de fora das casas. O prato estrela é o arroz com passas e frutos secos, os legumes e a torta de carne moída.

Ceia de Natal no Brasil

No Brasil, as várias receitas que chegaram ao país com a colonização portuguesa são presença habitual na ceia de Natal incluindo as rabanadas e o pasteis de bacalhau, neste país chamados de bolinhos de bacalhau.

Ceia de Natal nos Estados Unidos

Nos Estados Unidos não pode faltar o puré de batata (às vezes instantâneo) e o bolo de abóbora para acompanhar o peru.

Ceia de Natal em França e na Itália

Voltando à Europa, em França os "escargots" e as ostras são os protagonistas e em Itália desfrutam o bacalhau, acompanhado de massa, como seria de esperar.

Ceia de Natal em Portugal

Em Portugal, come-se o bacalhau cozido com couve portuguesa, cenoura, feijão verde e ovos. Também é costume comer peru, polvo e as tradicionais rabanadas.

Mas seja qual for o prato e a ementa da Ceia de Natal, todas têm em comum o facto de reunirem as famílias em convívio e alegria e servirem para a troca de votos e em alguns casos presentes.

Mas não se esqueça de manter a etiqueta e boas maneiras, em especial se vai passar a Noite de Natal em casa de amigos ou no estrangeiro.

Sofia Teixeira
NM

PROVIDENCIAMOS EM TEMPO DE PANDEMIA:

- 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

Feliz Natal & Próspero Ano

BEIRAS Driving School

Tel.: 416.657.8295 • 471 Rogers Rd., Toronto

Os instrutores Bernardino, Gualter, Alice, Vera e Sandra e a office manager Sara desejam-lhe um Feliz Natal & Próspero Ano Novo

"The Helpful Professionals"

Do Yuletide ao Natal

Celebramos o Natal há milhares de anos e conhecemos bem as suas tradições. Desde as iguarias e doces típicos à magia dos enfeites e canções que nos aquecem o coração, muitos têm esta festividade como a sua favorita do ano.



Créditos: Direitos Reservados

Durante esta época, especialmente nas músicas natalícias, ouvimos muito a palavra “Yuletide” em todos os lugares, já tinha percebido esse detalhe? Desde o clássico “Deck The Halls”:

*Deck the halls with boughs of holly
Fa la la la la, la la la la (...)
Troll the ancient Yuletide carol
Fa la la la la, la la la la*

Ao tradicional tema “Have Yourself a Merry Little Christmas”:

*Have yourself a merry little Christmas
Make the Yuletide gay
From now on our troubles will be miles away*

Até o cântico “Mistletoe and Holly”:

*Then comes that big night
Giving the tree the trim
You'll hear voices by starlight
Singing a Yuletide hymn*

A palavra Yuletide está bem presente em toda a cultura natalícia. Mas de onde vem esse nome? O que significa? Há milhares de anos, antes do nascimento de Cristo, a festa do Natal não existia. Consegue imaginar? Em vez disso, havia festividades celebradas por povos germânicos, conhecidas como Yuletide ou, simplesmente, Yule. A palavra vem de dois termos: Géol (do inglês antigo) e Jól (da cultura nórdica). Na poesia desses povos, o termo refere-se a uma festa anual. O Yule, ou Jól, era um festival que celebrava o solstício de inverno, que acontece normalmente a 21 de Dezembro, marcando o primeiro dia de inverno. Dito assim, parece estranho. Celebrar o frio? Não, pelo contrário! O solstício de inverno marca a noite mais longa do ano e, a partir daí, a duração do dia começa a crescer novamente (até chegar ao solstício de verão, com o dia mais longo e noite mais curta do ano). Por isso, na época, essa data marcava o início de mais horas de sol e simbolicamente a vitória da luz sobre a escuridão. Na era moderna não sentimos tanto essa mudança, mas para as comunidades da altura, que dependiam de um bom clima para criar os seus animais e ter boas colheitas para se alimentar, era um grande motivo para celebrar. Entretanto, outras culturas também incorporaram este conceito, como a do Império Romano que comemorava a data reverenciando o Sol Invictus, deidade representante do sol vencedor.

Durante o Yule era tradição fazer um grande banquete com carne de javali e cabra, acender fogueiras e brindar aos deuses Odin, Njord e Freyr em agradecimento pela vitória nas batalhas e boas colheitas. Um grande tronco de árvore era queimado numa fogueira e, enquanto ardia, todos festejavam em torno do seu calor. Acreditava-se que de cada vez que a madeira crepitava, era um sinal de que mais um animal nasceria no ano novo, portanto, de que haveria mais alimento, sustento e prosperidade a caminho. Na época, estas festas podiam durar até 12 dias! Os antigos celtas decoravam as suas casas com azevinho como símbolo de proteção, já que se acreditava que as plantas tinham poderes mágicos, pois ficavam verdes o ano inteiro e sobreviviam aos meses de inverno rigoroso. O visco era também pendurado nas portas para evitar doenças, veneno, má sorte e para atrair fertilidade.

Da mesma forma, para muitas culturas antigas, as árvores que ficavam verdes durante todo o ano (perenes), como os pinheiros, eram símbolos de prosperidade. Principalmente para os povos que habitavam locais com um inverno severo, essas árvores eram marcantes, pois permaneciam em plena forma contrastando com todas as outras. Assim, a ideia de colocar árvores com folhas permanentemente verdes dentro de casa como decoração passou a ser associada à ideia de garantia de fertilidade. Os historiadores reforçam que os nórdicos e germânicos chamavam ao pinheiro Julgran, ou seja, o pinheiro de Jól, mais tarde Yule.

Mais tarde na história, quando os missionários cristãos vieram de Roma e começaram a converter os grupos de povos germânicos que viviam na Inglaterra, eles procuraram formas de substituir as celebrações pagãs por festividades relacionadas com as crenças cristãs. Uma das celebrações adaptadas foi o Yule, por volta do século XV, que passou a ser simbolicamente comemorado como o aniversário de Cristo e acabou por ser convertido na festa cristã a que hoje chamamos Natal. Então, vários elementos das tradições de Yule, como o tronco, os cânticos, os banquetes, o azevinho e pinheiros foram absorvidos pelos cristãos e tornaram-se uma parte eterna das tradições de Natal. Muitas pessoas ainda comem o pernil de Natal, uma evolução do javali nas refeições de Yule. Hoje ainda decoramos as nossas casas com azevinho, visco e o icónico pinheiro de Natal.

Atualmente, mesmo nas áreas de língua germânica e países do norte da Europa, o Yule já não é associado a estas antigas festas pagãs, o termo refere-se simplesmente à época do Natal, como podemos ouvir nas canções. No entanto, como o neopaganismo tem emergido, o Yule é muito celebrado em jeito de regresso às antigas culturas, festejando o renascimento do sol. Um marco que ainda perdura até aos nossos dias é o famoso monumento de Stonehenge, no Reino Unido, que milhares de pessoas visitam e onde se reúnem anualmente para uma celebração natalícia diferente, para assistir ao nascer do sol. Os arqueólogos dataram a sua construção por volta dos 2075 anos a.C e este é o monumento mais bem preservado do período Neolítico. Stonehenge é composto por um círculo de pedras gigantes, cuidadosamente construído de modo a que se alinhasse com o nascer do sol no solstício de inverno e verão. Nesses dois dias o sol nasce em perfeita exatidão sob a pedra principal, o que é considerado um trabalho incrível para aquela época. Independentemente das diferentes culturas, chamado-lhe Natal, Yuletide ou Sol Invictus, entre muitos outros nomes adotados pelos povos ao redor do globo, tem sempre uma mensagem em comum: alegria, luz, esperança, fertilidade e prosperidade.

Telma Pinguelo
MDC Media Group



**Será que a ilusão
do Pai Natal
prejudica as crianças?**



Créditos: Direitos Reservados

Os centros comerciais e as lojas já o anunciam há quase um mês. A quadra festiva aproxima-se a passos largos e traz com ela a figura que quase todas as crianças veneram: o Pai Natal. A maioria dos pais novos vive intensamente a maravilhosa ilusão e a expectativa do presente que será deixado no sapatinho, deixado pelo velho amável de barbas brancas que vive no Pólo Norte rodeado de duendes ajudantes. É um mundo mágico que muitos pais gostam de alimentar, geralmente porque também eles o viveram e – com redobrada alegria – revivem através dos filhos. Mas será que, mais tarde, a desilusão e o confronto com a realidade poderá ser prejudicial aos mais pequenos? É melhor viver alegremente a fantasia do Pai Natal, ou encarnar de vez a personagem Grinch – aquela personagem rabugenta que quer acabar com o Natal no filme de Brian Grazer – e oferecer ao seu filho a verdade dos factos?

Madalena Pinto, 37 anos, recorda com carinho os Natais da sua infância. “Na época falava-se mais do menino Jesus, não tanto em Pai Natal, apesar de também ser importante. Lembro-me como se fosse hoje da forma como toda aquela ilusão me encantava. Acreditava piamente que era mesmo o Pai Natal que entrava pela nossa casa dentro, não havia nada que me dissesse que aquilo não fazia sentido. Era uma época mágica para mim. Ainda acreditei em tudo isto até aos meus 6 ou 7 anos, quando um dia uma vizinha minha, mais velha do que eu uns 5 anos, me contou que nada daquilo era verdade, em tom de desdém e até ligeiro gozo, pela minha ingenuidade. Fingi que não me tinha afetado, mas fiquei petrificada nesse momento. Custou-me imenso, acho que até chorei depois. Foi o fim do mundo de fantasia que durante tantos anos me tinha feito tão feliz!”

Ana Rita Botelho Moniz Dias, Psicóloga e especialista geral em Psicologia da Saúde e especialista avançada de Psicoterapia e Intervenção Precoce, afirma que, dependendo da forma como é abordado, o tema Pai Natal pode ser um contributo importante para o harmonioso desenvolvimento afetivo e emocional da criança. “A fantasia ocupa um lugar fundamental na vida da criança. Quando ela adquire a capacidade de fantasiar torna-se capaz de «imaginar», de «criar» cenários alternativos para as diversas vivências que vai tendo, adquirindo a possibilidade de gerir os seus conflitos, dificuldades e desejos. Enquanto a fantasia é irreal, os sentimentos que lhe estão associados são reais e permitem experimentar sensações fundamentais no processo de crescimento harmonioso. Histórias, contos de fadas e mitos como o do Pai Natal alimentam e enriquecem a vida psíquica de uma criança, assumindo dimensões tão importantes como a transmissão de regras e valores. O Pai Natal, para além do afeto associado à sua imagem que valoriza com enorme ternura as «barbas brancas», faz apelo a sentimentos nobres como a generosidade, a partilha e a gratidão.”

Para a especialista, o receio que os pais têm da eventual desilusão que as crianças poderão sentir ao descobrir a verdade não deve sobrepor-se aos benefícios que o exercício da fantasia lhes traz, já que tudo faz parte de um processo natural. “O desenvolvimento da criança depende de fatores neuropsicológicos (maturação cerebral, aprendizagem e interação social), sendo que há um desenvolvimento progressivo da capacidade operatória entre os 6 e 10 anos de idade, atualizando e adquirindo competências cognitivas e emocionais, em respostas progressivamente mais integradas e complexas. Onde antes operava o «pensamento mágico», em que a criança não distingue totalmente a fantasia da realidade, surgem novas capacidades e vão permitir à criança distinguir a fantasia da realidade e consequentemente descobrir a verdade sobre o Pai Natal. É importante os pais alimentarem o imaginário da criança através da introdução da fantasia que, no caso do Pai Natal, surge de forma espontânea em contexto social e familiar”, indica a psicóloga.

Contar a verdade: sim ou não? Como e quando?

Ana Rita Botelho Moniz Dias considera que existem sinais, dados pela própria criança, de que a realidade dos factos poderá estar em breve a vir ao de cima. “Apesar de cada criança ter o seu ritmo individual de desenvolvimento e maturidade, quando as suas competências cognitivas e afetivas estão mais alargadas (em geral entre os 5 e os 7 anos de idade), a descoberta surge de forma natural: vão surgindo dúvidas sob a forma de questões que a criança coloca aos pais, e quando isto não acontece deverão ser os pais de forma gradual a ajudar a criança nesta descoberta. Devolver as perguntas será sempre a estratégia mais adequada, pois permite ir ao encontro do nível de informação da criança, e assim apoiar esta fase de descoberta/desilusão.”

No caso de Madalena, não houve muito conforto quando confrontou a sua mãe com a descoberta. “Depois da minha vizinha me contar, perguntei à minha mãe se era verdade. Percebi pela expressão que fez que estava aborrecida com a minha vizinha por me ter contado, e logo aí entendi que sim, era mesmo. Lembro-me que me respondeu «E tu, o que achas? Achas que existe ou não?» Eu respondi que sim, acreditava que existia, e então ela disse que já tinha a minha resposta. Fiquei «na minha», fiz-me de forte, mas a partir daí nunca mais foi a mesma coisa, claro. A magia tinha-se quebrado.” A psicóloga explica que, para evitar que as crianças sejam confrontadas com a verdade através dos pais, quando já se encontram em idade escolar, devem ser os pais a abordar o assunto. “Quando a partir da idade escolar a criança mantém a crença no Pai Natal e não questiona os pais sobre o assunto, poderão ser estes a abordar o tema para não correrem o risco de poder haver um aproveitamento malicioso por parte das outras crianças que já se encontram noutra fase do desenvolvimento, e que poderá ser prejudicial e lesivo para a sua autoestima.” A especialista acrescenta ainda que não é, de todo, aconselhável que os pais mintam à criança quando esta começa a desconfiar e os questiona sobre o assunto. “Se os pais contarem a verdade tranquilamente à criança e se associarem esta descoberta a uma crescente maturidade e responsabilidade, a criança não se vai sentir enganada e, sim, integrará esta vivência de forma enriquecedora.”

A fantasia como agente de união

Susana Romana, 36 anos, guionista e radialista, foi mãe há poucos meses e vê-se agora hesitante sobre incutir ou não ao seu filho a fantasia do mundo do Pólo Norte. “Acreditei piamente no Pai Natal até aos cinco anos. Só fui para a escola com seis, não fiz pré, e era de longe a mais nova da família, por isso não tinha

outras crianças com quem discutir se o barbudo existia ou não. À meia-noite ouviam-se sinos da igreja, que os meus pais me diziam serem os sinos do trenó, por isso eu corria para a janela e nem questionava. Soube que não existia, curiosamente, no verão. Estava de férias grandes, a chatear a minha irmã (9 anos mais velha) e para me calar/vingar-se saiu-lhe um «E sabes que mais? O Pai Natal não existe!». Fiquei tristíssima, mas fingi que já sabia. Agora com um filho, tenho algumas dúvidas de como vou fazer. Por um lado, acho a fantasia infantil bonita, por outro, acho que vai para lá da linha imaginação vs. grande tanga. A minha sobrinha acreditou até tarde e a partir de certa altura eu sentia que já a estava mesmo a enganar.”

Apesar de tudo, Ana Rita Botelho Moniz Dias considera que, regra geral, a descoberta da verdade não deixa trauma nem sofrimento associado, nem provoca a perda de confiança nos pais – pelo contrário, a fantasia pode mesmo reforçar a união familiar. No entanto, deve ter-se em atenção a forma como se conta (ou se confirma) à criança a inexistência do Pai Natal. “A conversa deve ser feita num clima de tranquilidade e segurança, sem recorrer a ideias rígidas ou mágicas, às quais a criança não consegue dar sentido. A partilha de uma fantasia mítica e poética envolta em generosidade, ternura e surpresa, como o Pai Natal, contribui para uma riqueza emocional em família, verdadeira oportunidade para trabalhar esses valores com outras crianças/famílias, instituições da sociedade mais vulneráveis com quem a família possa partilhar esses valores. Ações de partilha e voluntariado surgem todos os anos à volta da figura do Pai Natal, com enorme riqueza para todos os elementos da família. Longe de abalar a confiança nos pais, cria cumplicidades muitas vezes traduzidas em ações que tornam os laços mais fortes”, afirma a especialista.

Carmen Saraiva

NM

O PÁTIO
Churrasqueira

416.792.7313
2255 Keele St.
North York

PRATOS VARIADOS
COZINHA TRADICIONAL
PORTUGUESA

Produtos Frescos
Aberto 7 dias/semana
• Catering • Take-Out
• Bar & Salão de Jantar
• Pátio exterior fechado & aquecido

Festas Felizes

TARTAN



Um clássico de inverno

O Tartan voltou a ser estrela nas passerelles internacionais, para o inverno de 20/21. Marcas como a Burberry, Lanvin, Mulberry, Dior, Gucci, Celine, Miu Miu, Saint Laurent, Maje e Marc Jacobs, trouxeram de novo às ruas um clássico que as enche de cor, elegância e conforto, desmistificando assim a ideia de que o xadrez só deve ser usado no Natal.

Maria João Rafael

Consultora de Imagem

Fotografia: Maria João Rafael e Urstyle





Burberry

O Tartan é tecido em lã entrançada em diferentes combinações de cores que resultam em padrões de xadrez.



Com origem nos Kilts escoceses que surgiram no século XVI; originalmente era usado por cima dos ombros, e só no século XVII é que começou a ser usado à cintura, com comprimento até ao joelho, para facilitar a vida prática do montanheiro. O Kilt era uma peça típica dos Bárbaros, usada pelos povos das Highlands e somente no século XIX é que se tornou usual em toda a Escócia.

Por tradição, apenas os homens trajam o Kilt. Quanto às mulheres, o Tartan apenas podia ser usado em vestidos. Também por tradição, dizem que o Kilt deve ser usado sem roupa interior, e há até um ditado escocês que diz: "Um homem num kilt é um homem e meio".

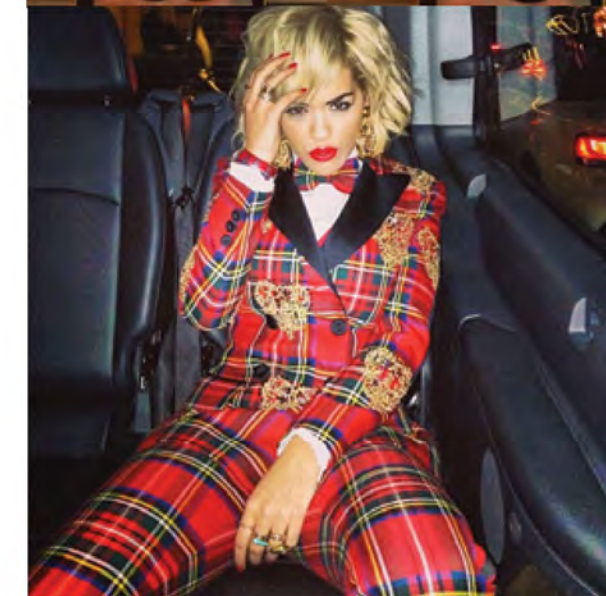


Dior 2021

Os losangos são a combinação original do Tartan

Mulberry 21

O Tartan é indissociável associado ao Natal, já que a Escócia, com as suas origens Celtas, celebrava a festa pagã do Solstício de Inverno – trajando o Kilt - que se misturou com as tradições cristãs, enquanto esteve sob domínio dos Romanos.



Rita Ora

Em 1560, com a Reforma Protestante, o Natal na Escócia foi banido – com direito a prisão e punições para os infratores que o festejassem - durante quase 400 anos; apenas tendo sido festejado pela primeira vez em séculos, em 1956.

Por sua vez, também o Kilt esteve banido dos usos e costumes da Escócia, por ordem da coroa; desde 1746, por ser usado como uniforme nas batalhas religiosas. Uma proibição que durou 36 anos, apenas completamente reabilitada pelo rei George IV, que foi o primeiro rei inglês a visitar a Escócia em duzentos anos... trajando um Kilt especialmente feito para a ocasião, que se tornou símbolo da identidade dos escoceses.

O Tartan mais popular e também adotado como o Tartan pessoal da rainha Isabel II, é o Royal Stewart; que é ainda atualmente o padrão usado nas tradicionais caixas de lata de biscoitos escoceses!



Contudo, a família real inglesa é representada pelo Tartan de Balmoral; desenhado pelo príncipe Albert, marido da rainha Vitória – que carece de autorização oficial para ser usado por pessoas sem vínculo à família real.

Curiosamente desde 1956, todas as províncias e territórios canadenses, com exceção de Nunavut e do Québec, têm os seus Tartans oficiais.



O Tartan popularizou-se através da realeza britânica. Tornou-se símbolo de classe e elegância nos anos 40 e 50, entre as estrelas de cinema.



Nos anos 70, tornou-se símbolo de rebeldia e decadência, com a constante adesão da Cultura Punk. Já nos anos 90, foi usado como uma imagem de vertigem, por grupos de rock alternativo; como os Pearl Jam e os Nirvana.



O Tartan tornou-se um clássico liberal, podendo ser usado por todos, de todas as idades; os escoceses usaram-nos como imagem marcial; os ingleses tornaram-no universal.

Rita Ora

Em Tartan, pode-se ser o que se quiser: um marginal, ou membro de uma sociedade exclusiva. Use-o respeitavelmente... ou viva-o perigosamente!

Use e abuse deste clássico neste Inverno! Vostos de um Natal em estilo!





FRUTOS SECOS

Muitos benefícios

São parte integrante da dieta mediterrânica - reconhecida em 2013, pela UNESCO, como Património Cultural Imaterial da Humanidade de Portugal, Espanha, Itália, Grécia, Chipre, Croácia e Marrocos. Que são saborosos ninguém duvida, mas que rendimentos podem trazer para a saúde?

Nozes, amêndoas, avelãs, pistácios e caju, entre outros, tradicionalmente chamados de frutos secos, são oleaginosos, ou seja, ricos em gordura (cerca de 80%), proteína e fibra. Mas a gordura que fornecem não é uma gordura qualquer: é insaturada, logo "boa", estando associada a uma redução do colesterol e do risco de problemas cardíacos.

Mas os benefícios desses frutos, como explica a nutricionista clínica Lillian Barros, não se ficam por aí: "Apresentam um elevado teor em fibra alimentar, importante para a manutenção da saciedade, equilíbrio do trânsito intestinal, estabilização dos níveis de açúcar no sangue e na redução de colesterol sanguíneo. Têm vitamina E, um potente antioxidante, vitaminas do complexo B, ácido fólico e vários minerais, entre os quais selênio, zinco, ferro, cálcio, fósforo e potássio."

De acordo com Lillian Barros, é essa combinação micronutricional que atua na prevenção do risco cardiovascular, ao reduzir

os níveis de colesterol sanguíneo, ajudar a controlar os fluidos corporais e a estabilizar a tensão arterial. "E, como apresentam poucos hidratos de carbono e praticamente nenhum açúcar, são um ótimo alimento a incluir na dieta de diabéticos", defende.

O consumo pode ser feito com as refeições principais - acrescentando alguns ao iogurte ou à salada - ou feito isoladamente, como snack, entre refeições, para fornecer alguma energia e controlar a fome.

Saber comer e saber comprar

Quase tudo o que é demasiado faz mal, e os frutos secos não são exceção. "Costumamos recomendar o consumo diário de uma mão cheia de frutos secos, sem casca, para dar uma ideia aproximada dos limites do consumo", aconselha Lillian Barros. Em termos mais concretos, a dose recomendada varia consoante o tipo de fruto seco, aproximadamente "quatro metades de nozes, duas castanhas do Brasil, sete caju, sete amêndoas, quatro nozes de macadâmia, seis avelãs, oito pinhões ou onze pistácios".

Não exagerar na dose diária pode ser um desafio porque os frutos secos levam-nos com facilidade a abusos. É muito fácil pegar

Alguns limites

num saco de amêndoas, amendoins ou caju e ficar esquecido a comê-los, ao mesmo tempo que se vê televisão ou se está a trabalhar no computador, acabando por exceder rapidamente as doses recomendadas.

"Os frutos secos são hipercalóricos, pelo que o consumo excessivo pode promover o ganho de peso", defende Bárbara de Almeida Araújo. Outro efeito do consumo excessivo pode ser uma desregulação a nível gastrointestinal. "O excesso pode provocar flatulência, diarreia e inchaço abdominal", alerta.

Com a castanha-do-pará, em particular, por ser muito rica em selênio, o cuidado para não haver excessos deve ser ainda maior, pois trata-se de um mineral muito importante para o bom funcionamento do organismo, mas em excesso poderá ser tóxico. "Apenas uma castanha-do-pará fornece 95 microgramas de selênio, o que é superior à dose diária de 55 microgramas/dia recomendada para adultos. O limite superior de ingestão de selênio são 400 microgramas/dia, o que equivale a ingerir cerca de quatro castanhas por dia: ingestão de selênio superior a esta quantidade é tóxica e os sintomas de toxicidade incluem queda de cabelo, fadiga, náuseas e diarreia", sustenta a nutricionista.

Na altura de comprar frutos secos, é melhor estar alerta: as ver-

sões com sal e açúcar adicionado podem ser mais apelativas para o paladar, mas são piores para a saúde. "Devemos optar sempre pelos frutos secos ao natural, evitando os que são fritos, têm adição de açúcar ou de sal, já que estes acabam por ter um valor calórico diferente, geralmente superior", observa.

Isso quer dizer que, ao comprar frutos secos embalados, o rótulo deve ser lido com atenção, para garantir que o produto não tem outros ingredientes adicionados. A compra avulso pode ser preferível, mas também exige alguma atenção, de acordo com a nutricionista. "Confirme sempre se têm a casca intacta e se não apresentam rachas, manchas ou buracos. E, no caso de comprar sem casca, deve certificar-se que estão totalmente separados uns dos outros", aponta.

Por fim, na altura de os guardar em casa, é preciso fazê-lo bem, para que mantenham as propriedades, alerta Lillian Barros. "Os alimentos ricos em gordura podem facilmente rançar se não forem corretamente armazenados. Por isso, devem estar em frascos bem fechados e no frigorífico."

Sofia Teixeira
NM

A
C
S

ARAUJO
CUSTOM
STONE

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

FELIZ NATAL
& PRÓSPERO ANO NOVO

Dezembro

Horóscopo

O último mês do ano vai dar-lhe a volta. Vai sentir-se tentado pelas mudanças e por promissores amanhãs. Estará a viver o futuro e a pensar no próximo ano, imaginando-o melhor do que nunca, e assim por diante. Lembre-se, no entanto, que agora é dezembro. Você tem outras coisas que precisam da sua atenção. Não se esqueça da realidade, mesmo que os sonhos sejam muito tentadores.

Por causa de Vénus, você sentirá-se muito distante dos seus entes queridos e poderá até a vir se sentir deprimido por causa dessa separação. Não se deixe abater por esses sentimentos. Embora não possa passar mais tempo com eles agora, poderá, definitivamente, consertar isso durante o período de férias. Ao contrário, os signos de água (Caranguejo, Escorpião, Peixes) viverão seus melhores dias. Eles irão beneficiar do bom humor e da paciência que tiveram nas suas vidas profissionais e serão capazes de fazer mais do que nunca em menos tempo. Os empreendedores começarão a preparar os seus negócios para o próximo ano e o planejamento será muito calmo, embora tenham muitas decisões difíceis pela frente.

O horóscopo para dezembro de 2021 encoraja as pessoas a serem pacientes. Você vai atingir os seus objetivos, mas tudo tem o seu tempo. Os eventos não podem ser acelerados e deve esperar até que a posição das estrelas mudem novamente.

Planetas em Novembro de 2021

O Sol em Sagitário

Certamente vai desfrutar de calma durante este período. O seu humor será bastante positivo e otimista. O seu comportamento em sociedade será sofisticado, autoconfiante ou até mesmo intelectual. Um possível sucesso vai levá-lo para a frente. Graças à sua grande disciplina, pode se destacar nos desportos. No entanto, o desejo de tomar decisões com o coração em vez de com a cabeça pode fazer com que vá mais devagar. Você vai se sentir bem no seio da família ou numa relação estável. Este é um campo adequado para se sentir realizado.

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 Sagitário

Neste período o seu lado moral será muito forte. Não será só por isso que vai gostar de agir como um juiz, entrando numa discussão entre outras duas pessoas. Nos seus pensamentos, será seguro e generoso; no entanto, vai gostar de deixar os outros em dúvida antes de lhes dizer o necessário. Além disso, vai também gostar de comentar questões filosóficas ou políticas.

Marte em Escorpião

Certamente que vai sentir muita energia, seja física ou mental, durante este período. Se sabe qual é o seu objetivo, estará 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

Alguma ansiedade e tristeza aparentemente injustificadas vão poder dominar a sua mente. Um bom livro, a prática da meditação ou uma música mais profunda dar-lhe-ão uma sensação de paz e tranquilidade. As suas capacidades de premonição, de adivinhar situações, estão a beneficiar da passagem do Sol pela Casa astrológica relativa aos assuntos espirituais.



CAPRICÓRNIO

Nesta altura tem de dar mais atenção ao seu corpo. Faça uma alimentação saudável, se possível uma dieta ou uma desintoxicação. Vai ver que se sentirá bastante melhor, com muito mais energia e maior impulsividade na sua maneira de agir e de estar. Aproveite para fazer mais exercício físico.



SAGITÁRIO

Ao longo deste período conseguirá, com mais facilidade, concretizar projetos e alcançar objetivos que aguardavam o momento próprio. Poderá pôr em prática um plano ou projeto de usufruto imediato ou imobiliário que irá melhorar as suas possibilidades de ganho. Os bons resultados projetar-se-ão no aspeto financeiro.



ESCORPIÃO

Aproveite esta altura para fazer aquela viagem, tirar aquelas férias em que há tanto tempo anda a pensar e, se julga que não se pode ausentar por ser insubstituível, é altura de dar um voto de confiança aos seus colaboradores mais próximos e deixá-los em substituição. Lembre-se de que há sempre um telefone para situações particulares.



BALANÇA

A sua intimidade, a sua vida pessoal e o seu bem-estar no seio familiar são fatores essenciais para a sua realização pessoal e equilíbrio emocional. Este é um momento em que deverá retemperar forças e recarregar baterias, aproveitando para descansar mais e encontrar, dentro de si, a paz de que tanto necessita.



VIRGEM

O sector que está sublinhado neste mês é o que representa a consciência mais profunda de cada um de nós. Quanto melhor me conheço, melhor me posso entregar aos outros. Quanto mais adquirir consciência de mim, mais criatividade e generosidade poderei experimentar. Desenvolver a sua consciência pessoal é o desafio que os astros lhe lançam.



LEÃO

Atravessa um momento em que se sentirá obrigado a um maior trabalho para conseguir equilibrar as suas finanças e para satisfazer as necessidades dos outros. Esta pode ser uma forma de amadurecer e aprender a controlar as suas reações. Além de resolver possíveis conflitos interiores, ganha experiência para o futuro.



CARANGUEJO

Este é um período em que se sentirá livre para expressar a sua individualidade e mostrar-se como realmente é. Grande energia criativa, vitalidade e necessidade de reconhecimento, levá-lo-ão a traçar os seus objetivos e a criar as suas próprias prioridades opondo-se com vigor a quem não o deixar seguir o rumo desejado.



GÊMEOS

Neste período de transformação poderá estar a vivenciar uma época que representa o fim de um ciclo e o início de outro. Isto poderá causar no seu íntimo algum abalo psicológico ou alguma insatisfação. As novas situações, porque são novas, poderão levar a que o seu interior se sinta algo desajustado.



TOURO

Este é um período de fé e confiança na vida e em si próprio. Aproveite esta fase de otimismo e segurança para se melhorar interiormente e alargar os horizontes. Quebre a rotina e atreva-se a fazer coisas novas. Faça atividades que o preencham cultural e espiritualmente. Estudos, viagens e leituras são boas opções.



CARNEIRO

É um bom período para investir na sua carreira, para mostrar as suas capacidades de trabalho ou para concretizar um plano de longa data. É possível que sinta que as suas atitudes têm um maior impacto do que o habitual no mundo exterior. A sua vida profissional poderá proporcionar-lhe um envolvimento afetivo.



PEIXES

Agora os projetos e os amigos poderão ser para si da maior importância. A sua atenção estará mais desperta para a sua integração nos grupos a que pertence. Ponha de parte essa tendência para o exclusivismo e procure, em conjunto com os outros, encontrar a melhor maneira de obter os resultados que procura.

Festive

IS BACK!



OUR FAMOUS *Festive* SPECIAL!®

Our Famous Quarter Chicken served with stuffing, cranberry sauce, your choice of side and 5 LINDOR Chocolate Truffles.

PLUS GET A **\$10 Chalet Cash** VOUCHER
- A GIFT FROM OUR FAMILY TO YOURS -



BETTER TOGETHER



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 †\$10 Chalet Cash Voucher redeemable from December 28, 2021 to February 7, 2022. Please refer to Voucher for full details.*Limited time offer. While supplies last. Upgrades of sides and beverages extra. Pepsi® - PepsiCo, Inc. Used under license. ©Registered Trademark of Recipe Unlimited Corporation.

Culinária

Bife Angus com molho de escabeche

Culinária

PREPARAÇÃO

1. Aqueça muito bem uma frigideira para grelhados e introduza nela o bife e aloure bem de ambos os lados sobre lume forte.
2. Tempere com metade do sal e pimenta moída na altura, reduza o calor e deixe cozinhar até a carne estar no ponto que gosta.
3. Entretanto, lave as courgettes e com a ajuda de uma mandolina corte-as em fatias finas. Retire o bife da frigideira e grelhe as fatias de courgette.
4. Ao mesmo tempo, misture o cuscuz com o tomilho, o restante sal, alho em pó e a raspa da casca da laranja.
5. Corte a laranja em gomos, eliminando o que sobra da casca e toda a película branca que os envolve. Aproveite todo o sumo que conseguir, adicione-lhe água até perfazer 200ml e leve a ferver. Deite sobre o cuscuz, tape e deixe hidratar. Reserve os gomos.
6. Corte o bife em fatias e cubra-o com o molho de escabeche aquecido.
7. Solte o cuscuz com um garfo.
8. Sirva o bife acompanhado com o cuscuz, a courgette grelhada e os gomos de laranja.

Bom apetite e um Feliz Dia de Ação de Graças!

Em apenas 30 minutos, prepare este bife Angus com molho de escabeche, acompanhado com courgette grelhada e cuscuz aromatizado com laranja. Delicioso! Delicie-se!

SERVE 4 PESSOAS

TEMPO MÉDIO DE PREPARAÇÃO:

30 MINUTOS

DIFICULDADE: MÉDIA

INGREDIENTES

- 400 g bife da vazia de novilho Angus
- 1 c. de chá sal
- qb pimenta-preta de moinho
- 600 g (3 unid.) courgette
- 200 g cuscuz
- 1 c. de sobremesa tomilho seco
- 1 c. de café alho em pó
- 150 g (1 unid.) laranja (raspa e sumo)
- 200 ml água
- ¼ receita molho de escabeche

TÁVORA

FOODS

*Merry
Christmas*

MISSISSAUGA
1030 DUNDAS ST. E
905 949 1592

ST. CLAIR
1625 ST. CLAIR AVE. W
416 656 1592

JANET
15 JANET AVE.
416 537 9687

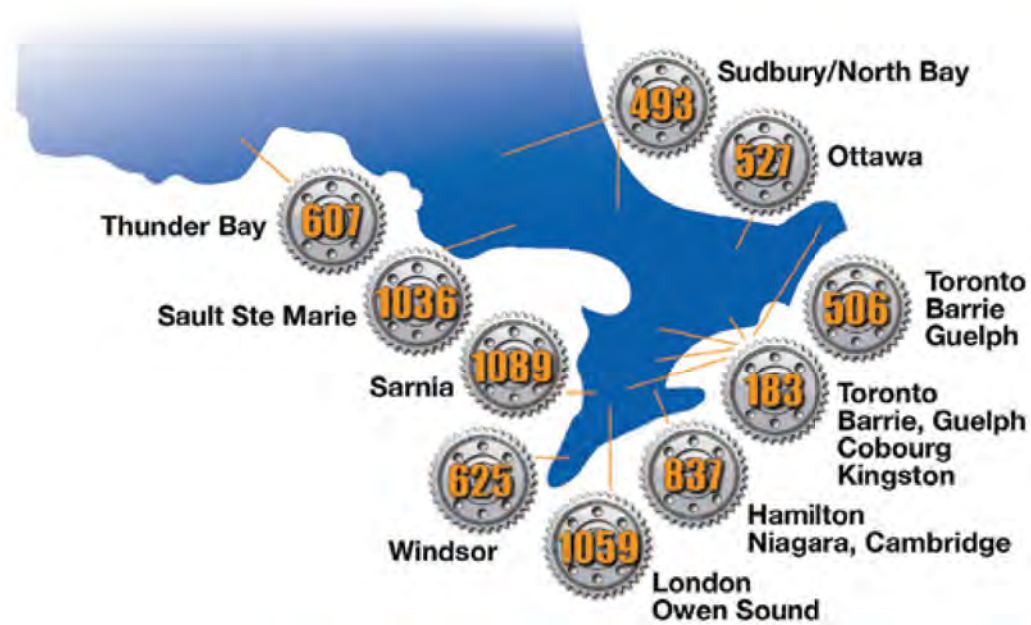
TAVORA.CA

Labourers'
International
Union of
North America

LiUNA!

Ontario Provincial District Council

MERRY CHRISTMAS!



**"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

FELIZ NATAL!

Jack Oliveira
Business Manager

Luis Camara
Secretary-Treasurer

Marcello Di Giovanni
Recording Secretary

Nelson Melo
President

Jaime Cortez
E-Board Member

Bernardino Ferreira
Vice-President

Pat Sheridan
E-Board Member

www.liuna183.ca
[@liuna183](https://twitter.com/liuna183)

LIUNA! LOCAL 183



Luis Camara
Secretary Treasurer
Marcello Di Giovanni
Recording Secretary

Jack Oliveira
Business Manager

Nelson Melo
President

Jaime Cortez
E-Board Member

Bernardino Ferreira
Vice-President

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



www.liuna183.ca

