Revista
Amar
EDIÇÃO 70 • ANO 7 • MENSAL • REVISTAMAR.COM
Tea Valentina
JANEIRO 2022

Ficha Técnica

Direção
Carmo Monteiro
Manuel DaCosta

Edição Gráfica
Carlos Monteiro

Marketing
Carmo Monteiro
MDC Media Group

Capa
David Ganhão

Fotografia (capa)
Noah Ganhão

Fotografia
Carmo Monteiro

Colaboradores
Carlos Cruchinho
Catarina Balça
Lizandra Ongaratto
Madalena Balça
Manuela Marujo
Maria João Rafael
Telma Pinguelo

Participação Especial
Ivana Ribeiro

Agradecimentos
Jornal de Notícias
MDC Media Group
MDC Music
Notícias Magazine
Reno Silva

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

Revista Amar®

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

Custo estimado por exemplar
$5.49

Conteúdos

Janeiro 2022

3 Magellan Community Foundation
Cada vez mais perto
Esta instituição com raízes portuguesas deu mais um passo em direção ao tão almejado sonho de construir uma residência para seniores lusodescendentes.

10 Toronto
A segunda cidade mais segura do mundo. Será?
Numa pesquisa divulgada em agosto deste ano, Toronto foi classificada como a segunda cidade mais segura do mundo de acordo com o relatório da Economist Intelligence Unit intitulado "2021 Safe Cities Index". Será mesmo assim?

30 Vidas com História
Faustino Luís Coelho
Registar memórias, honrar o percurso que desbravou caminhos e dar a conhecer quem um dia, por razões diversas saiu do seu país para vir viver no Canadá. É este o propósito deste "Vidas com História".

22 Tea Valentina
Fique a conhecer a jovem artista lusodescendente que com apenas 11 anos promete cantar e encantar multidões.

32 Arte a céu aberto
Acompanhe Manuela Marujo em mais uma viagem pela arte e cultura espalhada pelo mundo.

46 Pandemia
Será que é este ano que isto vai acabar?
Catarina Balça entrevista dois especialistas com muitos anos de investigação para responder à nossa pergunta.

56 Very Peri
Maria João Rafael fala-nos, na sua crónica habitual de styling, sobre a cor do ano eleita pela Pantone.

página 14

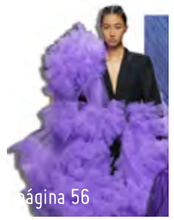
página 32

página 40

página 42

página 52

página 54


página 56

página 67

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

You provide the dream.
I'll do the rest.
Selling homes in Canada + condos & villas in Portugal

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

Fernando Ferreira
Registered Realtor
For a FREE home evaluation
or any real estate INFO call
416.528.4724
fernandoferreirasells@gmail.com
fernandoferreira.ca

Magellan Community Foundation

cada vez mais perto

Créditos © MCC

No dia 14 de dezembro de 2021, a Magellan Community Foundation anunciou mais uma avultada doação, resultante da Capital Campaign - "Give Back – It's Our Turn", iniciada no dia 8 de dezembro. O montante de 500 mil dólares, resultou da combinação de contribuições da Ontario Formwork Association, Arnold Santos e Ermidio Alves para a construção do Magellan Centre.

Para sabermos mais sobre esta doação e pertinentes desenvolvimentos da campanha, a Revista Amar convidou Angie Camara e Arnold Santos para uma conversa, que gentilmente foi aceite.

Angie Camara em representação do Magellan Community Charities e doador Arnold Santos
Créditos © Carmo Monteiro

Revista Amar: Arnold, conte-nos um pouco de si...

Arnold Santos: Nasci em São Miguel e cheguei ao Canadá em 1957. Trabalhei em diferentes ramos durante 13 anos e, eventualmente, abri o meu primeiro negócio de maquinaria em Toronto, mas que mais tarde mudei para Mississauga. Durante 40 anos fiz peças (tool and die) em aço para a indústria da construção, automobilística, ferroviária, mobiliária, etc. e vendi o negócio há 7 anos, mas ainda tenho duas empresas e tento me manter ocupado

RA: E mantem-se ocupado como?

AS: Participando voluntariamente dentro e fora da comunidade portuguesa. Sou membro do Rotary Club Mississauga, da Academia do Bacalhau, do Clube dos Vinhos, da Federação de Empresários e Profissionais Luso-Canadianos (FPCBP) – onde também sou um dos doadores para as Bolsas de Estudo.

RA: Falando na FPCBP, sei que foi presidente desta organização por 3 vezes - 1991, 1992 e 1995 respetivamente. Como foram essas experiências?

AS: As minhas experiências foram bastante interessantes. Na altura, não sabia muito sobre a comunidade portuguesa porque fazia a minha vida fora da comunidade. Quando cheguei, a Federação estava a atravessar por um período problemático, mas como eu era uma "cara nova", dava-me bem com todos e pouco me importava quem tinha conflitos entre si, tanto que depois de ter participado na primeira reunião, já me queriam eleger como presidente, mas eu rejeitei porque eu precisava conhecer primeiro a organização.

RA: Vamos falar ao que nos trouxe aqui... a Magellan Community Foundation. Quando ouvi falar deste projeto, o que pensou?

AS: Pensei que era um edifício comunitário. Quando me falaram do projeto eu acreditei logo nele e acredito.

RA: O que acha do Magellan Centre?

AS: É assim... eu estou aqui há mais de 60 anos e isto é um grande projeto! É um projeto para a comunidade portuguesa e que envolve e vai envolver portugueses. E o que falta? Dinheiro para o arranque! As condições estão todas reunidas para dar certo, mas se não o conseguirmos agora nunca mais o vamos conseguir.

RA: E quando lhe falaram na Capital Campaign, teve dúvidas em contribuir com um donativo?

AS: Não tive. Eu concordei em dar um contributo, mas sem revelar o valor. Eu já tinha posto um montante à parte e foi esse que doei à Magellan.

RA: O que acha da escolha da localização (640 Lansdowne Ave., Toronto)?

AS: Acho que é a localização perfeita, uma vez que vai ser um edifício comunitário português.

RA: O que acha que deve ser transmitido para a comunidade?

AS: Que os atuais diretores da Magellan estão a pensar e a trabalhar num projeto para a comunidade, sem interesse próprio. Eu sei que eles estão a fazer de tudo por isso e corretamente, mas ainda há muitas pessoas que não o sabem.

RA: E, na sua opinião, a que se devem essas dúvidas?

AS: Porque é fácil criarem-se dúvidas e acreditar nelas!... "Se estás envolvido nesse projeto, é porque tens interesse nisso", é muito fácil acreditar nisto porque ninguém prova o contrário. Quando concordei fazer um donativo à Magellan eu enviei um questionário à Irene Faria com perguntas genéricas sobre o projeto porque queria algumas informações e esclarecimentos. Eu disse à Irene, que se conseguissem responder às perguntas, era sinal que estavam no caminho certo...

RA:... e recebeu as respostas?

AS: Sim... e até me agradeceu por tê-las feito, pois normalmente são informações que não saem para fora mas, que deveriam. É muito importante comunicar à comunidade portuguesa, que o Magellan Centre é um edifício comunitário. E isto tem que ser dito vezes sem conta, repetir as vezes que forem necessárias. É importante repetir que os diretores são voluntários, para que serve o dinheiro - onde e como vai ser aplicado -, quanto já foi angariado, etc..

RA: Mas que tipo de interesse pessoal se pode ter, nesta fase do projeto?

AS: Isso não importa para quem cria as dúvidas mas, é importante tirar essas dúvidas.

RA: A Angie é uma das diretoras. Porque é que aceitou o convite para fazer parte deste projeto?

Angie Camara: Eu aceite envolver-me no projeto, porque a primeira coisa que passou pelo meu pensamento foi os meus pais. O meu pai já faleceu. Mas, foi com a visão de que tenho a minha mãe que está em casa - que quero que fique o máximo de tempo possível - e tenho tios e tias que estão na faixa etária dos 70/80 anos que aceitei o convite, ou seja, quero ajudar os seniores. Que fique bem claro que não é com alguma intenção ou interesse!

AS: E há muitas pessoas que pensam como a Angie... ajudar o próximo. Contudo, tem que se lhe dizer, fazer-lhes chegar a informação. Tem que haver comunicação entre a Magellan Community Charities e a comunidade, nem que seja pelos jornais, rádios, revistas, televisão, etc., para que as pessoas entendam a grandeza da Magellan e os benefícios que vai trazer para a comunidade.

RA: Os doares têm algum privilégio no futuro como, por exemplo, um lugar garantido no lar?

AC: É uma boa pergunta… Não, de todo! No que diz respeito às camas disponíveis no lar, é o ministério dos cuidados prolongados que vai determinar quem entra no lar. Já no que concerne ao acesso ao alojamento acessível, essa decisão ficará ao cargo da Câmara Municipal de Toronto. Nós estamos a construir a Magellan para a comunidade, mas não vamos ter o poder de decisão de quem lá vai morar. E isto é muito importante que se saiba e perceba! Nós só vamos ter poder de decisão na programação que vai haver no Magellan Centre, ou seja, na comida, eventos (folclore, música, etc.), missas, entre outras.

RA: Em dezembro deram início, durante as festividades, à primeira campanha de marketing com o título "Give Back – It's Our Turn". Porque este título? E qual é a finalidade?

AC: O que nos levou a escolher este título foi que, apesar dos cuidados prolongados serem para os seniores nem sempre são os seniores que tomam as decisões quando chega a hora de ir para um lar mas, sim dos filhos ou dos netos. A campanha era dirigida a eles, ou seja, chegou a hora de nós retribuirmos… seja por doações, envolvermo-nos no projeto, pois há muitas formas de se envolverem. A campanha foi extraordinária! Nós temos na comunidade 16 meios de comunicação, que se uniram a nós, dando-nos espaço nas suas plataformas para promover a Magellan Community Foundation. Durante este período fizemos alguns comunicados relativos a doações ou a combinação de doações avultadas, como esta. A nossa finalidade, para além de angariar fundos, era também uma campanha de consciencialização e despertar o interesse da comunidade em se envolver voluntariamente. No fundo, é dar vida ao Magellan Centre.

RA: Esta campanha termina a 5 de janeiro. Desde do dia 8 de dezembro até hoje (29 de dezembro), houve um aumento de donativos?

AC: Sim, esta campanha está a gerar mais donativos. Como já tinha dito, está a correr muito bem.

RA: O que estão a planear para 2022?

AC: Estamos a trabalhar em algumas coisas a nível de marketing. Estamos à espera de entrar numa fase mais controlada da pandemia para que possamos nos juntar, porque já também estamos a planear eventos e, obviamente, que queremos fazer alguma coisa no Dia de Portugal… a comunidade unida progride mais depressa. Portanto, temos planos para várias campanhas de marketing, eventos de consciencialização e networking. É importante salientar que ainda estamos a fazer Capital Campaign e nenhuma contribuição é pequena ou grande demais (sorriso). Os primeiros 15 milhões e 200 mil dólares são para iniciar a construção do edifício. Há ainda muitas pessoas que confundem Capital Campaign e angariação de fundos (jantares, galas, etc.), porque querem ajudar e envolver-se com a organização de eventos, com a doação de objetos de arte e neste momento temos que ser mais estrategas, focar-nos nas campanhas de marketing e temos que saber gerir o tempo.

RA: Como tem sido conciliar a sua vida profissional com o voluntariado?

AC: Eu vou ser franca, não é fácil! Eu tenho o meu emprego a tempo-inteiro, mas este "cargo" voluntário também é a tempo-inteiro porque dá muito trabalho e só cá estou há pouco mais de 1 ano. Agora imagem os 3 fundadores (John Ferreira, Manuel DaCosta e Jack Prazeres), o trabalho que eles tiveram para conseguirem dar início a tudo isto! Todos os diretores têm sido incansáveis e ainda por cima durante a pandemia!!! E a comunidade não tem noção disto!

RA: O Arnold consegue imaginar-se a fazer parte do Magellan?

AS: Não diretamente… eu já estou envolvido noutras organizações, mas estou disponível a ajudar no que for preciso porque quero o sucesso deste projeto.

RA: Gostaria de os convidar a deixar uma mensagem aos nossos leitores.

AS: Gostaria de dizer que estamos perante um projeto único, o primeiro do género na comunidade. Quem está envolvido está seriamente e genuinamente envolvido para o concretizar. A Magellan Community Charities vai ser um símbolo na comunidade portuguesa uma vez construído e acho que é muito importante para todos nós termos algo desta envergadura.

AC: Eu gostaria de encorajar a comunidade… tanto as pessoas que já estão envolvidas como as que ainda não estão, a se informarem sobre esta iniciativa. Este tipo de projeto comunitário não aparece "todos os dias". Este projeto é inclusivo do qual podemos e devemos estar orgulhosos e por isso tentem saber o máximo que poderem sobre o que o Magellan Centre vai ser, o que vai oferecer e representar. Na minha visão otimista, esta casa é só a primeira e tenho esperança que no futuro haja outras… uma em Mississauga, em Brampton, etc.. Se as pessoas se juntarem para concretizar a primeira, podemos fazer outras depois. O Magellan Centre precisa de estar no Canadá inteiro. Pessoalmente, já gosto de estar envolvida em projetos que estejam a nascer de raiz mas, sendo este português enche-me de orgulho… tenho muito orgulho de ser portuguesa e da minha herança cultural. Portanto, vamos trabalhar juntos neste projeto que é para todos, independente se um dia vai precisar de lá morar. Este projeto deve ser apoiado por todos nós de todas as maneiras e formas.

Até ao fecho desta edição, o valor total angariado é de 5 milhões e 200 mil dólares.

Pode encontrar o valor atualizado na edição semanal do Milénio Stadiu.

Para dar o seu contributo, visite:

www.magellancommunitycharities.ca

ou contacte por email:

info@magellancommunitycharities.ca

Toronto

A segunda cidade mais segura do mundo. Será?

Numa pesquisa divulgada em agosto deste ano, Toronto foi classificada como a segunda cidade mais segura do mundo de acordo com o relatório da Economist Intelligence Unit intitulado "2021 Safe Cities Index". O estudo engloba 60 cidades ao redor do mundo e inclui 76 indicadores relacionados à segurança urbana, pessoal, nível de acesso ao sistema de saúde, infraestrutura da cidade e nesta edição foi incluída também a segurança ambiental. Uma classificação dessas, sem dúvidas, é um bom chamariz para setores como o do turismo, imigração e imobiliário...afinal quem não quer viver ou visitar uma das cidades mais segura do mundo? Também é uma boa propaganda para os governos que se congratulam pela conquista.

Resta saber se de fato, quem vive aqui, se sente assim tão seguro ao andar pelas ruas ou até mesmo dentro de casa. Os indicadores de criminalidade pelo menos dão pistas de que nem tudo está assim tão tranquilo na nossa cidade.

Resta saber se de fato, quem vive aqui, se sente assim tão seguro ao andar pelas ruas ou até mesmo dentro de casa. Os indicadores de criminalidade pelo menos dão pistas de que nem tudo está assim tão tranquilo na nossa cidade.

Nos últimos anos um dos crimes que mais cresce e que deixa em alerta, tanto a população quanto as autoridades de segurança pública, são os tiroteios. Dos 80 homicídios registrados em Toronto neste ano até 13 de dezembro, mais da metade foram resultados de tiroteios. O mês de outubro foi particularmente violento com 11 assassinatos. Na época, ao analisar os dados numa conferência de imprensa, o chefe de Polícia de Toronto, James Ramer, destacou que a prioridade da corporação era resolver esses casos e afirmou que ao conversar com a comunidade sente que existe uma preocupação em relação a proliferação do número de armas nas ruas. Por isso, segundo ele, uma unidade especial foi designada para combater esse tipo de crime. A bem da realidade, quem vive em determinadas áreas da cidade sabe que a partir de um certo horário, ou durante a madrugada, não é aconselhável andar pelas ruas de alguns cruzamentos já famosos pelas estatísticas de violência.

Major Crime Indicatores - Overview

Year-to-year- Reporting period (2017-2021)

Total MCI	Assault	Auto Theft	Break & Enter	Homicide	Robbery	Sexual Violation	Theft Over
35,858	18,400	6,116	5,440	80	2,162	2,630	1,030
0.1%	5.6%	10.8%	-17.9%	15.9%	-20.8%	15.4%	-12.3%

% Change Previous Year

42	981	598	-1,186	11	-569	351	-144

Absolute change Previous Year

Outro crime que vem se tornando mais frequente é o roubo de veículos, que teve um aumento de 10% em relação ao ano passado, segundo dados oficiais da Polícia de Toronto. Na semana passada a corporação divulgou a lista dos dez modelos de carros mais visados pelos bandidos e ao todo foram mais de 6 mil ocorrências desse tipo. Nas residências e nos comércios em geral as câmeras de vídeo-vigilância e alarmes já são uma prática bastante comum para aumentar a sensação de segurança e afugentar vândalos além de evitar furtos. Faz sentido à medida que o crime mais comum ainda é o de furtos. Ataques sexuais também aumentaram 15% em comparação a 2020.

Em relação ao policiamento efetivo, segundo dados do Toronto Police Service, a cidade conta com mais de 5.500 policiais uniformizados e cerca de 2.200 funcionários civis, para uma população que ultrapassa os 2,7 milhões de habitantes. Uma pesquisa de 2016 feita pelo Statistics Canada mostrou que Toronto ocupa a sétima posição entre as cidades mais policiadas do país, com uma média de 189,8 policiais para cada 100 mil habitantes. A recomendação da Organização das Nações Unidas é de três policiais a cada mil habitantes, o que significa que Toronto está acima dessa média, com quase o dobro do considerado ideal.

Junto à população, as análises relacionadas a esses dados variam de acordo com a idade, estilo de vida, condição socioeconômica e a origem das pessoas consultadas. Enquanto alguém mais idoso, que já vive em Toronto há anos, ou que nasceu aqui, pode considerar que a situação está piorando e a insegurança aumentando, uma pessoa que imigrou de um país onde a violência urbana é cotidiano e atinge níveis bem mais elevados, pode considerar este o lugar mais pacífico e tranquilo do mundo. Assim como aqueles que frequentam zonas mais ricas tendem a se sentir mais seguros. Essa é uma questão de perspectiva e muito atrelada à realidade individual. No entanto ao analisarmos os números exatos da criminalidade na cidade, ainda se concluiu que estão dentro do considerado aceitável para uma metrópole dessas dimensões.

Questões como o crescimento exponencial da população nos últimos anos, aliado à crise econômica provocada pela pandemia, com destaque para o setor do mercado imobiliário super-inflacionado e o poder geral de compra do cidadão em queda vertiginosa, parece ser uma mistura perigosa e que pode, em parte, justificar esse aumento da insegurança sentida por algumas pessoas.

Lizandra Ongaratto
MDC Media Group

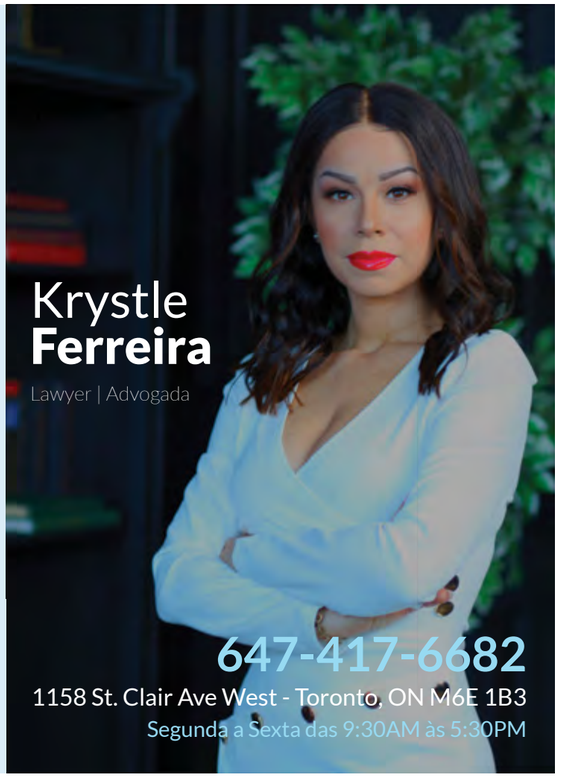
nova law

FELIZ 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



Créditos © Diego Perez

Vidas com História

Faustino Luís Coelho

Registar memórias, honrar o percurso que desbravou caminhos e dar a conhecer quem um dia, por razões diversas saiu do seu país para vir viver no Canadá. É este o propósito deste "Vidas com História" que, em breve se transformará também num programa de televisão que será transmitido na nossa Camões TV.

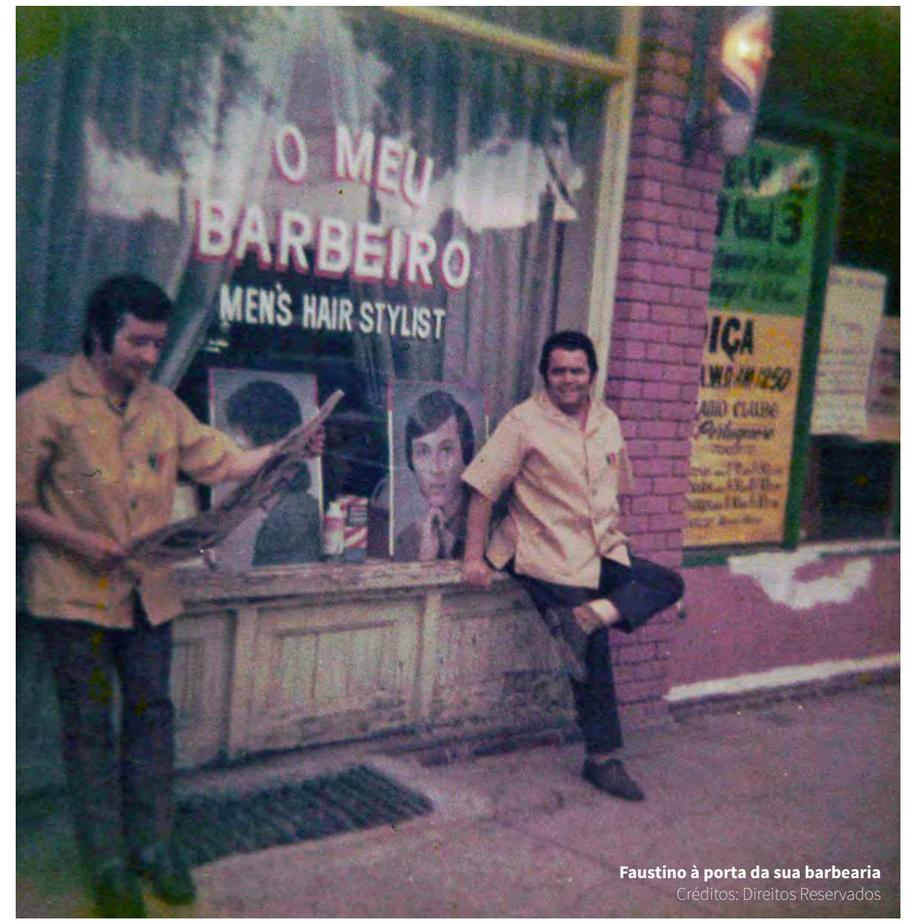
Desta vez, trazemos o registo de uma vida vivida entre tesouras e navalhas. Uma vida cheia. Faustino Luís Coelho é o protagonista. Do alto dos seus 90 anos e com uma cabeça a funcionar em pleno, o Sr. Faustino faz-nos recuar no tempo e transporta-nos para outras eras, seguindo o seu percurso de vida.

Faustino, esposa e filhos
Créditos: Direitos Reservados

Casamento de Faustino
Créditos: Direitos Reservados

Os pais de Faustino
Créditos: Direitos Reservados

Faustino a trabalhar na sua barbearia
Créditos: Direitos Reservados



Faustino à porta da sua barbearia
Créditos: Direitos Reservados

Produto de barbearia
Créditos © Diego Perez

Utensílios de barbearia
Créditos © Diego Perez

Cadeira de barbearia ainda existente na sua residência
Créditos © Diego Perez

Geraz – onde nasceu Faustino e a sua arte

"A minha vida já vai há 90 anos. Nasci na freguesia de Geraz, Póvoa de Lanhoso. O meu falecido pai era da tropa na Primeira Guerra Mundial e aprendeu a trabalhar como barbeiro. Depois acabou a guerra, veio para Portugal, arranjou namoro com a minha mãe e casaram-se. Ela era da freguesia de Ferreiros, que é encostada à freguesia de Geraz. O meu pai era barbeiro só ao domingo, porque ele era caseiro, trabalhava numa quinta. Antigamente era só ao domingo que se cortava o cabelo e fazia a barba. O povo da freguesia juntava-se no fim da missa e havia uma mercearia que era também taberna, café… era tudo. E então era aí que o meu pai tinha um cantinho para trabalhar. E nós os filhos, que éramos quatro rapazes, todos aprendemos a arte de barbeiro. Eu dos quatro aos sete anos andei a guardar gado com o meu falecido pai. Depois dos sete anos ia à escola e quando saía ia ajudar o meu falecido paizinho e a minha mãe. À hora do meio-dia metia o gado na corte e ajudava o meu pai que andava a podar as videiras, a cavar os campos, tudo."

Lisboa – o trabalho, o casamento e o curso de cabeleireiro unisexo

"Depois vim para Lisboa, tinha 16/17 anos. O meu falecido pai tinha um parente em Lisboa que vendia fruta por grosso. E trabalhava na Ribeira. Um dia, ele foi à quinta do meu pai comprar laranjas e o meu pai pediu-lhe se ele arranjava trabalho para um filho. Não era para mim, era para o meu irmão mais novo, mas ele não quis ir e o meu pai perguntou-me se eu queria ir e eu fui. Quando cheguei a Lisboa fiquei empregado numa leitaria. E ia entregar o leite a casa dos fregueses e, de vez em quando encontrava uma rapariga e a gente brincava, não é? Sem maldade. Conheci a minha mulher depois de sair da tropa, nessa altura trabalhava no metropolitano e trabalhava como barbeiro nas horas vagas em Campo de Ourique e na Câmara Municipal de Lisboa (também como barbeiro). Depois dediquei-me à profissão. Fui tirar um curso de cabeleireiro unissexo, em 1964. Sabe eu sempre gostei de subir escadas é por isso que ando aqui à rasca do joelho, porque gostava de subir, subir, subir… aquela ganância de ser o melhor. Estive em Viena de Áustria e em Paris em concursos de cabeleireiros."

A vinda para o Canadá

"Um primo meu foi um dos primeiros imigrantes que veio na primeira embarcação para o Canadá para trabalhar nos "farms". O meu irmão que é o mais novo de nós casou com uma prima e veio também aqui para o Canadá. Depois chamou o meu irmão mais velho e depois vim eu. O mais velho chamou-me a mim. Nós tínhamos a nossa profissão como barbeiros. Vim à procura de uma vida melhor, mas eu até não tinha razão de queixa da vida que tinha em Lisboa. Quando chegámos ao Canadá a minha filha mais velha tinha 9 anos, quer dizer veio cá fazer já os 9 anos, no Parque Madeira, e a mais nova veio com 4 anos e 3 dias."

A chegada, os telhados e a casa

"Cheguei no dia 14 de julho de 1968. Eu sou puro – quando vinha no ar, calhou vir à janela e quando o comandante disse que estávamos em cima de Toronto eu olhei para baixo e botei as mãos à cabeça "ai Jesus que isto aqui é só barracas!", porque parecia, por causa dos telhados. Não estava habituado, porque em Portugal é telha e eu aqui via aquelas chapas todas lisas, como se usava nas barracas lá em Portugal. Quando cheguei então vi que afinal era o paraíso. Senti a alegria e a amizade do meu querido irmão Flávio. O meu irmão morava na Oxford e nas primeiras noites remediámo-nos e ficámos em casa dele. Depois arranjei um apartamento na Brunswick, mesmo em frente ao Hospital. Ficámos lá um mês, só, porque o prédio foi vendido e fomos para Markham e College. Depois em 1971 comprei esta casa. Naquele tempo comprei-a por 29,200 dólares, agora hoje vale o quê – 1 milhão e quinhentas? É assim a vida."

A ideia que trazia e a realidade hoje

"Trazia a ideia de me ir embora, ao fim de um tempo, mas olhe… devo ficar por aqui. Este agora é o meu país, mas tenho sempre Portugal no coração."

O trabalho e os clientes

"Fui um dos primeiros a chegar ao Canadá com um diploma de cabeleireiro unissexo. Passado pouco tempo abri "O Meu Barbeiro". Aqui as pessoas davam-me valor porque eu sabia fazer as coisas. Penso eu que sabia. Aqui havia pouca gente a cortar o cabelo à navalha – era à tesoura, mas cortar o cabelo à navalha é um bocadinho difícil. Não é para qualquer um. Os meus clientes foram clientes de uma vida. Graças a Deus, só eles podem dizer, mas eu não tenho vergonha nenhuma de lhe dizer que fui o primeiro cabeleireiro de homens, português, aqui em Toronto. Trabalhei bem e ensinei seis empregados meus a trabalhar, tanto que eles estão todos estabelecidos. E nunca tive raiva dos meus empregados se estabelecerem. Aprenderam comigo, mas está bem."

O inglês? – nunca foi muito necessário

"Eu vivi sempre no meio de portugueses. É por isso que não falo muito inglês. Nunca tive necessidade. Nunca estive na escola, aprendi só alguma coisa com os meus netos e agora bisnetos (risos). É assim a vida. Os meus netos falam português, mas os bisnetos… coitadinhos. A minha filha mais velha começou logo a ir para a escola, a mais nova esteve na creche (como se diz lá em Portugal), dos 4 aos 6 anos. Depois entrou para a escola. E lá aprenderam o inglês. A mais nova agora é professora, ensina outros."

O fechar de portas

"Quando fechei as portas da minha barbearia não descansei nada. Porque eu quando acabei de fechar a barbearia, trouxe-a para aqui para o meu basement. Trouxe uma cadeira e um terço da bancada, tinha aquilo para lavar as cabeças, tinha tudo aqui na minha casa. Por isso foi um fechar mais lento. Era o interesse…"

Madalena Balça
MDC Media Group

CHALET VALET

CURBSIDE PICKUP

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

*Participating locations only ®Registered Trademark of Recipe Unlimited Corporation

HARVEY'S BETTER TOGETHER SWISS CHALET ROTISSERIE & GRILL

JOE & ANDREW

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

VAUGHAN
3737 RUTHERFORD ROAD
(RUTHERFORD & WESTON)
905.264.4017

BEAUTIFUL **BUT NOT PRACTICAL**

Viana Roofing & Sheetmetal Ltd. is a progressive roofing, waterproofing and restoration company who has successfully completed thousands of projects over the past **34 years**. Our services include all types of roofing, sheetmetal and siding, caulking work, waterproofing and more.

ROOFING SOLUTIONS YOU CAN TRUST

Viana SINCE 1984 ROOFING & SHEETMETAL LTD

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

Créditos © Michael Lambert

Créditos: Direitos Reservados

Tea Valentina is only 11 years old and although she is young, she is already a signed artist in development with MDC Music.

As an instantly visible young talent, she has even written a few songs of her own, a few of them being "Christmas Day" and "Rosy Cheeks" out on all streaming platforms. The songs have been getting very positive reviews and were already added to a few playlists on Spotify during the holiday season.

Tea's musical journey began at the age of 6 when her family could hear that she had a gift for singing. She began taking vocal classes to support her love of singing and it was that following year that Tea's determination and drive to become a singer was apparent, as she started writing her own songs.

At 9-years old, Tea competed in the Ontario Conservatory of Music, 65th Canadian Music League Vocal Competition. For her first time in a competition, Tea successfully placed in each category that she entered. Later in the fall, she joined the local show choir, where her vocal capabilities were quickly recognized by her teachers. Her talent was further highlighted at the Show Choir's, Open Mic Night, when a member of the local paper took her picture for their December Edition.

Today, Tea continues to grow her musical capabilities as she taught herself the ukulele, the guitar as well as the piano. Tea spends her free time learning and growing her talent and with the support from the team at MDC Music. Although yet a few years away from being launched, she is being developed and curated to accommodate her insatiable desire to be writing, recording and performing. She is determined to make her dream come true of becoming a well-known artist and touching people's lives through her music.

Revista Amar: You are taking your first steps in the music world… but, who is Tea Valentina? (Family background, family members, where you were born and live, age, hobbies)

Tea Valentina: I am 11 years old, and I live with my mom, my dad and 2 sisters in Erin. I was born in the Milton Hospital. My hobbies are singing, knitting, playing instruments, and simply spending time with my family and friends. I also enjoy spending time with my pets!

RA: Besides doing music in the future, what would like to do? (studying/career)

TV: I would love to be a teacher or an influencer. Just anything that has a chance to make a positive impact on people.

RA: Your parents are of European descent. Do you speak both languages? (Regardless the answer, please elaborate)

TV: I understand some words in both languages thanks to my grandmothers but at home we speak English only.

RA: You are being raised in a very diversified family environment. How did and does this environment influence you culturally and musically?

TV: I love listening to all types of music and sometimes I will listen to Portuguese or Spanish songs at home.

RA: Do you know Portuguese and Croatian music?

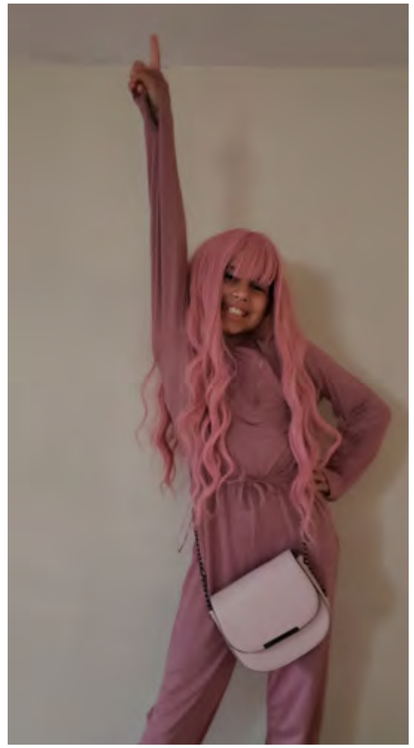
TV: I know a couple of Portuguese songs, but I don't really listen to Croatian music. I have been working on a few Portuguese language songs, one of them is "Girl From Ipanema" which I did an acoustic video of that I will put on my Instagram soon.

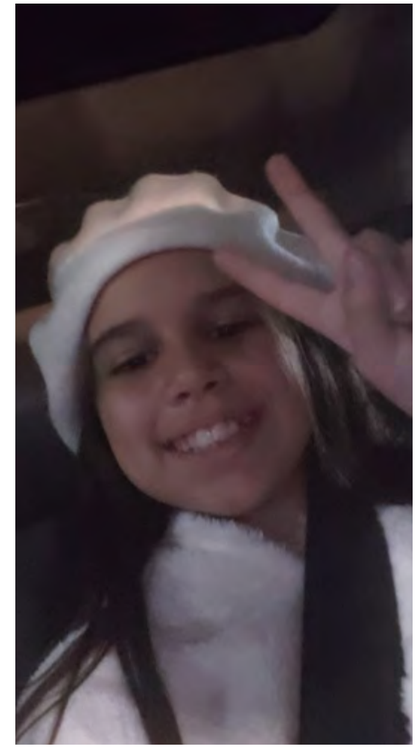
RA: Are there any Portuguese or Croatian artists that you like?

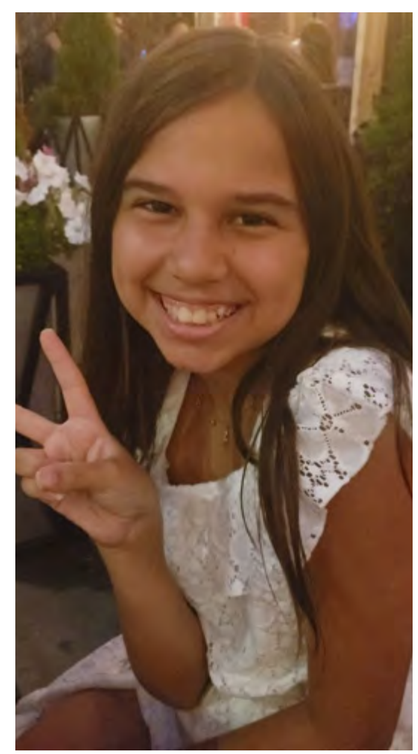
TV: I am not familiar with any Portuguese or Croatian artists, but would really like to get to know some. My manager says he has plans to introduce me to some Portuguese ones, he says that there are really good singers that sing Fado music.

RA: Even though you are a very young girl, at what age did you find out that you could sing?

TV: I was 6/7 years old in grade one when I really knew for sure because of people's reactions.







Créditos: Direitos Reservados

RA: Who was the first person that recognized your talent?

TV: I believe that it was my oldest sister who overheard me singing and told my parents.

RA:... and what were you singing?

TV: It was a bunch of songs, I don't remember really, I think it was Ariana Grande or Lady Gaga.

RA: Have you ever participated in any kind of music contests? (If yes, how was the experience and if not, why didn´t you?)

TV: I participated in the Ontario Conservatory of Music, 65th Canadian Music League Vocal Competition in June of 2019. It was a really good experience, once I started singing on stage it wasn't that scary.

RA: Who are your favorite artists?

TV: There are too many to list, I don't have a favourite because I have different ones for different things. But some ones I really like a lot are Ariana Grande and Katy Perry.

RA: With whom would you like to sing a duet with one day?

TV: Ariana Grande would be a dream come true, she is one of the best technical singers ever.

RA: Do you know what kind of musician (musical genre) you want to be?

TV: Yes, I am definitely a pop artist although I like singing jazz, there are so many complicated changes that are fun to figure out.

RA: And what is it that you like in that/those musical genre(s)?

TV: I like pop songs because I normally write pop and its easier for me to put my heart into it, singing and writing.

RA: Would you like to write your own songs? Why?

TV: Yes, I love writing my own songs. I find it so nice to be able to play an instrument and sing what's on my mind.

RA: How did MDC Music come into your artistic life?

TV: My mom wanted to assess my signing capabilities and asked Reno (Silva) who she knew previously if he could listen to me sing to see if there was any potential in my abilities. So, we went to the studio in January 2020 and I sang for Reno and then 2 weeks later I sang for Manuel DaCosta. They both believed in my talent and felt that I would be a great addition to their artists. Since I was only 9 years old at the time, they would invest their time developing my singing and help me with my dream to be professional singer. I have been with MDC Music now since 2020.

RA: What did you find at MDC Music?

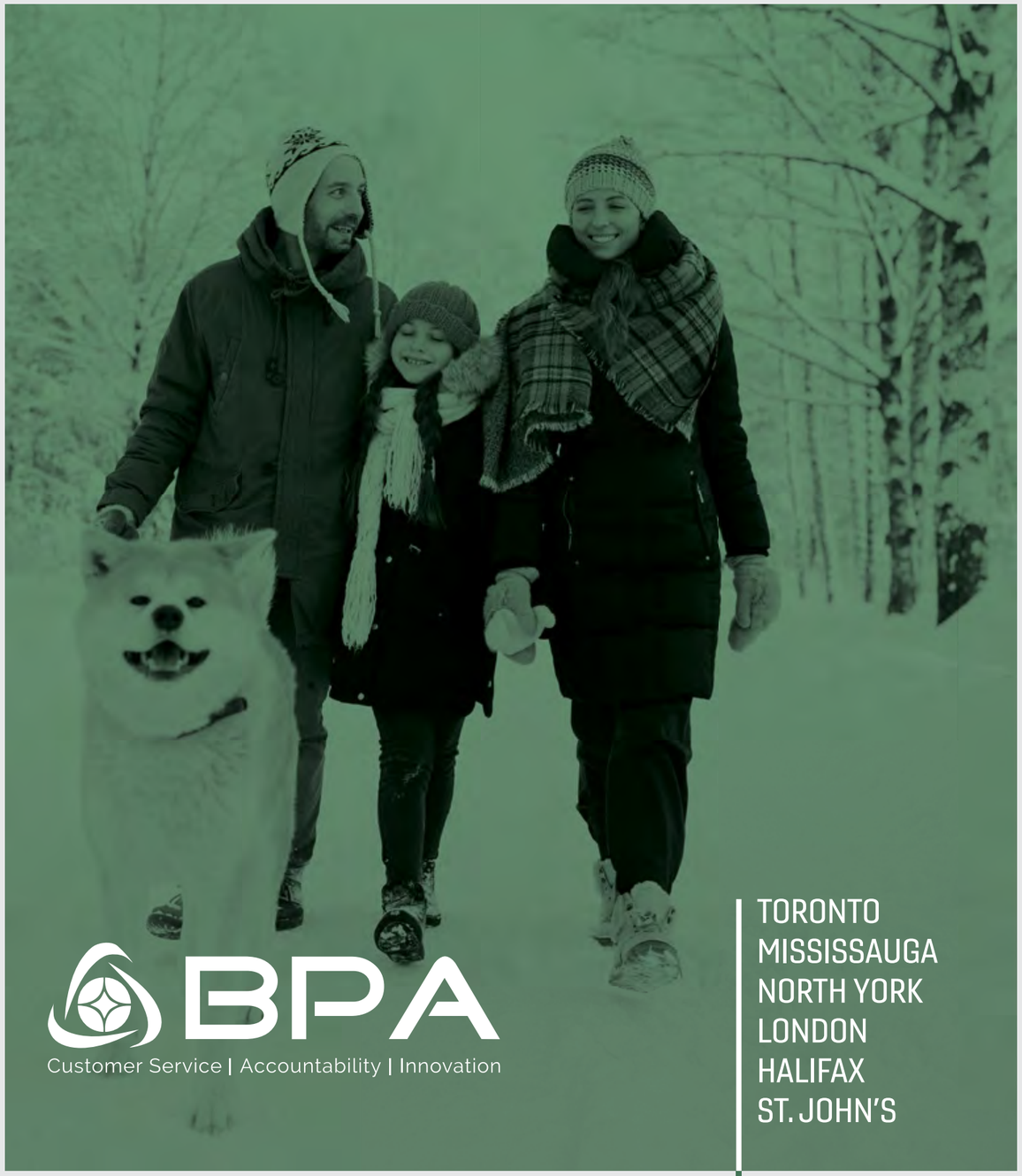
TV: I felt like all the staff at MDC were very warm and welcoming and that the artists themselves are very supportive, it feels like a big family.

RA: Are you working on an original or is it too early for that at this point?

TV: I'm always working on an original song. Sometimes I complete them, but sometimes I only write half of a full song then leave it. I wrote 4 songs that I already recorded in the studio at MDC, but I am going to be working on lots of new songs in 2022.

RA: What is your biggest wish for 2022?

TV: For 2022 I wish that my music gets more recognized, and that people stay healthy.



BPA

Customer Service | Accountability | Innovation

TORONTO
MISSISSAUGA
NORTH YORK
LONDON
HALIFAX
ST. JOHN'S

CUSTOMER SERVICE
ACCOUNTABILITY
INNOVATION

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.

BAIRRADA
CHURRASQUEIRA
GRILLHOUSE - SINCE 1989

Traditional Portuguese Cuisine

www.bairrada.ca | info@bairrada.ca

TOP CHOICE AWARD • MARK OF EXCELLENCE • 2012

TOP CHOICE AWARD • MARK OF EXCELLENCE • 2014

FAÇA A SUA ENCOMENDA PARA O VALENTINE'S DAY!
CONTINUAMOS COM SERVIÇO DE **TAKE-OUT**

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**

Mural de Franklin Cascaes da autoria de Thiago Vivaldi
Créditos © Manuela Marujo

Arte
a céu aberto

Lisboa, São Paulo, Nova Iorque - onde a arte de grafitti teve início e se popularizou nos anos 1970 - e outras cidades do mundo apresentam uma mostra preciosa da criatividade de arte urbana. Alguns artistas deixam anónimas as obras, outros usam nomes fictícios mas, cada vez mais, há artistas plásticos reconhecidos que, dessa forma, partilham o seu talento com o mundo.

Em Florianópolis, a cidade capital do Estado de Santa Catarina, localizada na Ilha com o mesmo nome, tenho observado, nos últimos cinco anos, o aparecimento de painéis gigantes de grafitos no centro histórico da cidade. O primeiro painel com mais de 30 metros foi pintado na parede do edifício Atlas, na Rua Tenente Silveira. Ilustra a figura incontornável de Franklin Cascaes (1908-1983), desenhador, escultor, etnólogo e o maior divulgador da cultura popular, crenças e tradições dos açorianos na ilha e no litoral catarinense. É da autoria do artista Thiago Valdi que, ao criar essa pintura mural, nos leva a conhecer não só Franklin Cascaes mas também a história de Santa Catarina, a "Ilha de Magia", como ele a popularizou.

Mural de Antonieta de Barros da autoria de Valdi, Gugie e Tuane Ferreira
Créditos © Manuela Marujo

Mural "Cisne Negro", dedicado ao poeta Cruz e Sousa (1861-1898) da autoria de Rodrigo Rizo
Créditos © Manuela Marujo

"Natureza no Desterro" da autoria de Rodrigo Rizo, assistido por Tuane Ferreira e Rodrigo "Pasmo"
Créditos © Tunai Arozi/Divulgação

"O Baile Místico de Meyer Filho" da autoria de Rodrigo Rizo, Tuane Ferreira e Vitor Moraes
Créditos © Manuela Marujo

Arte da grafiteira Tuane Ferreira, Florianopolis
Créditos © Manuela Marujo

Arte da grafiteira Tuane Ferreira, Florianopolis
Créditos © Manuela Marujo

Próximo, na Rua Tenente Silveira, encontra-se um mural de Valdi, Gugie e Tuane Ferreira que presta homenagem a Antonieta Barros (1901-1952), professora, jornalista, escritora e a primeira mulher negra a ser eleita deputada estadual no Brasil. Esta ativista lutou pelo direito de todos à educação, pelo reconhecimento e valorização da cultura negra e pela igualdade de género. Integrada na pintura está uma mandala que enaltece a beleza das rendas de bilros, criadas por mulheres e homens de mãos fadadas, demonstrando assim a tradição centenária dessa arte trazida da Europa e que continua a ser apreciada e valorizada como património da Ilha.

Caminhando em direção à importante Praça XV de Novembro, é difícil não nos deixarmos impressionar com o mural "Cisne Negro", dedicado ao poeta Cruz e Sousa (1861-1898) da autoria de Rodrigo Rizo. Está pintado num paredão do Edifício João Moritz, ao lado dum antigo casarão de meados do século XVIII, que serviu de residência e administração de muitos governos. Hoje, reconstruído, alberga o Palácio-Museu Histórico Cruz e Sousa. Considerado o mestre do simbolismo, o poeta era filho de escravos libertos. Defendeu o abolicionismo na imprensa da época, lutou contra o racismo e discriminação e é considerado um dos grandes poetas brasileiros.

Em 2020, Rodrigo Rizo, assistido por Tuane Ferreira e Rodrigo "Pasmo" completa, ao cimo da Rua Felipe Schmidt um mural em homenagem à fauna e flora da ilha intitulado "Natureza no Desterro". A figura feminina personifica a mãe natureza e nas ilustrações observamos exemplos de animais locais como a lontra, a tainha e a baleia branca.

Um dos painéis mais recentes, inaugurado a 7 de dezembro de 2021, comemora o centenário do nascimento de Ernesto Meyer Filho, artista plástico da vanguarda do movimento modernista. Com o título "O Baile Místico de Meyer Filho", o mural de 33 metros de altura está igualmente na movimentada Felipe Schmidt e foi criado por Rodrigo Rizo, Tuane Ferreira e Vitor Moraes.

Graças ao Street Art Tour, movimento de reconhecimento e valorização da arte urbana patrocinado pelo município e pela Fundação Franklin Cascaes, os artistas grafiteiros têm beneficiado de fundos necessários para as suas pinturas. Outras iniciativas tais como Floripa Conecta - um projeto conjunto de economia criativa, tecnologia e turismo, oficialmente lançado em Lisboa, na Web summit de 2020, estão a contribuir para valorizar a arte urbana.

Desde que pela primeira vez visitei "Floripa" (nome carinhoso dado pelos catarinenses à cidade), a arte a céu aberto sempre me chamou a atenção. Viadutos, muros, parques de estacionamento e outras superfícies tornam-se mais apelativas pelo colorido de figuras humanas, animais e uma diversidade de seres fantásticos.

A arte reflete a essência do ser humano, permitindo-lhe expressar os seus sentimentos, pensamentos e convicções. Graças aos trabalhos dos grafiteiros, o nosso imaginário amplia-se e tornamo-nos mais sensíveis quer à fantasia, quer à realidade, alcançando a nossa vida um significado superior.

Manuela Marujo
Professora Emérita da Universidade de Toronto

Língua Portuguesa

Ricardo Fonseca Mota

Fontes: Wikipedia, FNAC, Wook
Fotografia: DR

Ricardo Fonseca Mota nasceu em Sintra em 1987, cresceu em Tábua e acabou de crescer em Coimbra.

O seu primeiro romance Fredo venceu o Prémio Literário Revelação Agustina Bessa-Luís em 2015, foi semifinalista do Oceanos – Prémio de Literatura em Língua Portuguesa em 2017, e está traduzido e publicado na Bulgária. Representou Portugal na 17ª edição do Festival do Primeiro Romance, em Budapeste.

As Aves Não Têm Céu é o seu segundo romance, vencedor do Prémio Ciranda 2021 e semifinalista do Prémio Oceanos 2021.

Formado pela Universidade de Coimbra, é autor, psicólogo clínico e promotor cultural.

Obra Literária

"AS AVES NÃO TÊM CÉU"

Sinopse

Um homem vagueia pelas noites insones, revisitando o passado e a culpa que lhe vai consumindo os dias. A mulher trocou-o por outro e levou consigo a sua única filha, ainda pequena. Na semana de férias em que finalmente pode estar com ela, sofrem um acidente de viação que resulta na morte da filha.

A culpa e o passado cruzam-se neste romance feito de gente que vive no escuro, como o taxista que várias vezes apanha este pai e o transporta pela cidade silenciosa, e os dois companheiros com quem desde a morte da filha partilha o espaço.

Vencedor do Prémio Revelação Agustina Bessa-Luís 2015, Ricardo Fonseca Mota regressa à ficção com As Aves Não Têm Céu, um romance lírico que vem dar voz às sombras que se escondem nos recantos mais obscuros da alma humana.

Créditos © Carlos Cruchinho

Créditos © Carlos Cruchinho

Créditos © Rui Chopeiro

Entre margens **Alto Douro Vinhateiro**

20 anos de Património da Humanidade

No passado dia 14 de dezembro, o Alto Douro Vinhateiro comemorou duas décadas da sua distinção como Património Mundial da Humanidade. Esta majestosa região do Douro, esculpida em socalcos pela arte e o engenho dos homens e mulheres durienses, ganhou uma centralidade na captação de turistas. Um território alcandorado nas duas margens do rio Douro, a cada volta e revolta do rio uma paisagem única, os miradouros como janelas para a criação do mundo e as vinhas exibem a paleta de cores dos pintores. As suas gentes preservam as histórias ancestrais, os costumes imemoriais, conservam os sabores da gastronomia duriense e vivenciam as tradições religiosas e profanas.

O nosso périplo pela região demarcada do Douro terá início na cidade da Régua, mais propriamente no Cais da Junqueira, com vista para as várias travessias do rio, um catálogo de pontes para todos os gostos. As pontes rodoviárias e pedonais e sua respetiva portagem e cada uma com a sua história peculiar.

A 1ª ponte rodoviária da Régua foi inaugurada em 1872, mandada construir pelo rei D. Luís I, com a degradação do pavimento em madeira devido ao fluxo intenso entre margens, as autoridades viram-se obrigadas a aconselhar os passageiros dos transportes públicos, a apearem-se e a atravessarem a ponte a pé, retomando depois os seus lugares. Essa travessia só podia ser feita devidamente calçados, para evitar o espetar de alguma farpa de madeira nos pés dos transeuntes. Em 1949 a ponte metálica foi desativada e em janeiro de 2012 voltou a ser reativada para a circulação pedonal e de bicicletas.

As outras travessias sobranceiras ao rio, as duas outras pontes rodoviárias, a primeira a cota mais baixa, a outra a cota mais alta, duas ligações entre margens.

A primeira foi projetada para o caminho-de-ferro que nunca chegou a ser construído, a ligação ferroviária entre a linha do Douro e a cidade de Lamego na margem esquerda. Hoje em dia serve a mítica estrada nacional nº2 e a outra um viaduto imponente da autoestrada A24.

A nossa viagem recomeça a partir do Cais da Junqueira rumo à cidade ribeirinha, a marginal paralela ao rio abre horizontes aos turistas para a margem esquerda, as quintas e as marcas de vinho do porto exibem os seus outdoors promocionais. A silhueta negra da Sandeman, a Quinta da Pacheca e por último o Vale Abraão *décor* do filme homónimo realizado pelo cineasta Manoel de Oliveira, adaptado a partir da novela de Augustina Bessa-Luís.

A escritora Augustina Bessa-Luís refere-se assim ao vale paradisíaco, *"A margem esquerda dos rios não apetece tanto, seja porque o sol a procura em horas solitárias, seja porque a povoa gente mais tristonha e descendente de homiziados e descontentes do mundo e das suas leis. A região demarcada do Douro ocupa quase a totalidade a margem direita, prova pelo menos que o reflexo solar tem efeito no negócio dos homens e lhes determina a morada. Porém, há na curva que apascenta o rio pelo rechão arrento, ao sair da Régua, um vale ribeiro de produção ainda de vinhos de cheiro e que se estende, rumo à cidade Lamego (...) É o Vale Abraão, com duas quintas e lugares de sombra que parecem acentuar a memória dum trânsito mourisco que de Granada trazia as mercadorias do Oriente, porventura, os gostos de pomares de espinho e dos vergéis de puro remanso."*

Os lugares excelsos como a Vale Abraão resistem às catástrofes, ao vil abandono e à incúria dos homens, mas o seu valor natural transcendente leva a períodos de decadência e a períodos áureos cumprindo o seu destino de lugar irrepetível.

Nos ancoradoiros da margem direita, os barcos hotéis derramam no cais os turistas ansiosos por visitar a cidade da Régua para uns, Peso da Régua para os mais antigos.

A origem da cidade remonta à época romana. Em 26 de Dezembro de 1513, D. Manuel atribuiu foral a Peso da Régua, mas alguns historiadores dizem que o 1º Foral terá sido atribuído por D. Afonso Henriques. O nome "Peso" deriva do lugar onde era efetuado o peso dos géneros e se cobravam os direitos impostos a várias mercadorias. Em 1836 foi elevada a concelho, a sua história ficou ligada à criação da Companhia Geral das Vinhas do Alto Douro, pelo Marquês de Pombal em 1756, dando origem à primeira região demarcada e regulamentada do mundo.

A região demarcada vai de Barqueiros (Mesão Frio) até Barca de Alva, ao longo do vale do rio Douro e seus afluentes. Esta região demarcada foi classificada pela UNESCO, primeiro como paisagem cultural em 1992 e em 2001 recebeu a designação de Património Mundial da Humanidade. Designada por Alto Douro Vinhateiro, é uma paisagem das mais belas do mundo que harmoniza a natureza com ação do homem.

Créditos © ouro Antigo! | 1001 Topvídeos

Como região demarcada mais antiga do mundo combina a natureza monumental do vale encantado, feito de encostas íngremes e solos pobres e acidentados, com a ação ancestral, contínua e tenaz do homem. Miguel Torga o descreveu assim:

> *"O Doiro sublimado. O prodígio de uma paisagem que deixa de o ser à força de se desmedir. Não é um panorama que os olhos contemplam: é um excesso da natureza. Socalcos que são passadas de homens titânicos a subir as encostas, volumes, cores e modulações que nenhum escultor, pintor ou músico podem traduzir, horizontes dilatados para além dos limiares plausíveis da visão. Um universo virginal, como se tivesse acabado de nascer, e já eterno pela harmonia, pela serenidade, pelo silêncio que nem o rio se atreve a quebrar, ora a sumir-se furtivo por detrás dos montes, ora pasmado lá no fundo a reflectir o seu próprio assombro. Um poema geológico. A beleza absoluta." (in, Diário XII).*

Pisa do vinho - 1913
Créditos: Direitos Reservados

Trabalho no Douro
Créditos: Direitos Reservados

Alves Redol no seu livro Horizonte Cerrado, do Ciclo Port – Wine – I, na voz do personagem Fontela descreve-o de forma sublime:

> *"Em qualquer banda uma cepa se agarra; mas do nosso, criado na fragaria...*
>
> *- É verdadeiro sangue de Cristo – interveio Fontela...*
>
> *- Mais do que isso!...vinho do Doiro é sangue dos homens. Sangue dos homens, pois!"*

Este vinho, na região do Douro é designado por vinho generoso ou vinho fino e obtém-se a partir da junção de aguardente ao vinho que interrompe fermentação e mantém o paladar da uva. Adquiriu um nome mais comercial, sendo designado do Vinho do Porto, porque a exportação do vinho era feita a partir da Alfândega do Porto, por influência dos comerciantes ingleses.

Rabelos puxados por bois
Créditos: Direitos Reservados

A partir daí e graças à sua localização geográfica, o Peso da Régua adquiriu uma importância estratégica no transporte e comercialização dos vinhos produzidos na região do Douro. Era daqui que partiam os barcos Rabelos com o seu arais ao leme carregados de pipas de vinho do Porto, em direção a Gaia.

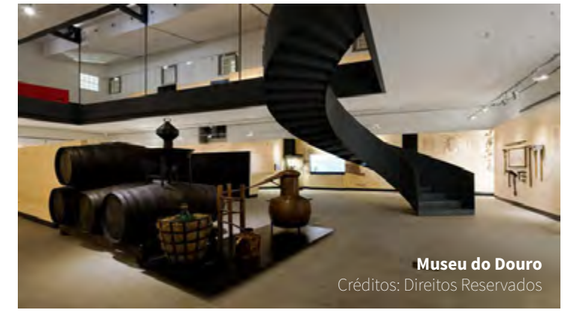
A partir de 1887, com a construção da linha de caminho-de-ferro, os barcos perdem a sua importância e o transporte é feito de comboio.

Museu do Douro
Créditos: Direitos Reservados

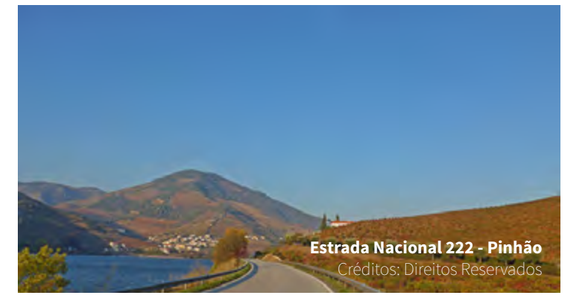
Como complemento a esta narrativa, a próxima paragem no Museu do Douro acrescentará um vastíssimo património museológico e documental sobre o Douro e as suas gentes. O visitante terá oportunidade de entrar num edifício outrora a preto e branco, agora recuperado na sua traça original, mantendo um equilíbrio entre a sua função de sede da Companhia do Alto Douro e os novos desafios na preservação e divulgação da cultura duriense.

Museu do Douro
Créditos: Direitos Reservados

A Casa da Companhia, que hoje alberga o Museu do Douro, é um dos mais emblemáticos edifícios da história da Região Demarcada. A sua construção está diretamente relacionada com a fundação da Companhia Geral da Agricultura das Vinhas do Alto Douro. A Companhia foi responsável pela demarcação geográfica e regulação da produção e comercialização dos vinhos do Douro. Detentora do monopólio do "vinho do Porto" para o administrar mandou construir este edifício sede, de monumentalidade reveladora do seu poder, no entreposto da Régua.


Museu do Douro
Créditos: Direitos Reservados

O edifício foi projetado para congregar diversas funções. Acomodava serviços administrativos que cumpriam as diretrizes reguladores e comerciais da Companhia; um tribunal para tratar dos processos jurídicos da sua esfera legal; áreas de vinificação e armazenamento de vinho; e ainda alojamento temporário para funcionários e para os vinicultores de todo o Douro que rumavam à Régua para negociarem os vinhos na feira anual. A vocação multidisciplinar do edifício conferiu-lhe características arquitetónicas particulares que combinam elementos das casas de quinta durienses e da arquitetura pombalina.


Estrada Nacional 222 - Pinhão
Créditos: Direitos Reservados

Com a manhã a meio continuamos a nossa viagem na margem esquerda em paralelo ao Rio Douro na estrada Nº 222, numa extensão de 15 km, naquela que é considerada a estrada mais bonita do mundo para viajar.

À medida que vamos avançando, na margem direita, no espelho de água formado pela barragem de Bagaúste, avistamos o reflexo das encostas ingremes e a passagem do comboio na linha do Douro. Após a breve viagem, somos chegados à bonita vila do Pinhão. No cais de embarque esperam por nós os típicos barcos Rabelos, para uma curta, mas esplendorosa viagem fluvial.

Esta nossa primeira viagem entre margens, pelo Alto Douro Vinhateiro, termina no Pinhão, a tempo de retemperar forças fazendo *check-in* no The Vintage House Hotel. A viagem segue dentro de momentos...

Bibliografia consultada:

- *As Pontes na Região do Douro. Douro Blog (cruzeiros-douro.pt)*
- *In, Bessa-Luís, Agustina, Vale Abraão*
- *REDOL, Alves (1981) "Horizonte Cerrado, do Ciclo Port – Wine – I" Mem Martins: Publicações Europa-América.*
- *TORGA, Miguel (1977) "Diário XII" , Coimbra*
- *Museu do Douro - Museu-douro-oedificio*

Carlos Cruchinho
Licenciado no ensino da História e Ciências Sociais

Créditos © Bogdan Vija

Pandemia

Será que é este ano que isto vai acabar?

Como irá evoluir a pandemia neste ano que agora se inicia? Que esperanças poderão ser alimentadas? Que receios são ainda fundamentados? São estas as questões para as quais todos procuram respostas, mas a verdade é que, se até aqui a informação veiculada pelos cientistas parecia mais ou menos consensual, nos últimos tempos temos assistido a divergências significativas relativamente à evolução expectável da pandemia que surpreendeu o mundo no início de 2020.

Com o surgimento da variante Ómicron – altamente transmissível, mas com efeitos menos graves na saúde dos contaminados – começaram os discursos otimistas relativamente ao futuro. Baseados nas evidências estatísticas que amostram que as vacinas, não evitando a contaminação, protegem os pacientes de situações graves a exigir internamento e levando à morte de muitos, como acontecia com as variantes antes identificadas (por exemplo a Delta), vários virologistas defendem que a pandemia está à beira do fim. Outros, no entanto, alertam para o perigo que o facilitismo e o aliviar de restrições poderá vir a representar, afirmando mesmo que a contaminação comunitária pode vir a abrir caminho a mais mutações do SARS Cov 2, mais perigosas e letais.

Trazemos hoje para reflexão dos leitores do Revista Amar duas posições distintas, ainda que com alguns pontos convergentes, ambas fundamentadas em muito conhecimento e muitos anos de investigação.

Por um lado, temos a opinião de Dr. C. Yong Kang, FRSC, professor de Virologia, no Departmento de Microbiologia & Imunologia da Schulich School of Medicine & Dentistry, da University of Western Ontario, e por outro lado citamos declarações proferidas por um muito conhecido virologista português, Dr. Pedro Simas, que concluiu o doutoramento na Universidade de Cambridge, no Reino Unido, e foi investigador no Instituto Gulbenkian de Ciência até 1999. Há 20 anos entrou para a Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa e para o Instituto de Medicina Molecular (iMM), onde se dedicou a estudar dezenas de vírus, em investigações a nível nacional e internacional.

Revista Amar: Que análise faz do estado atual da pandemia?

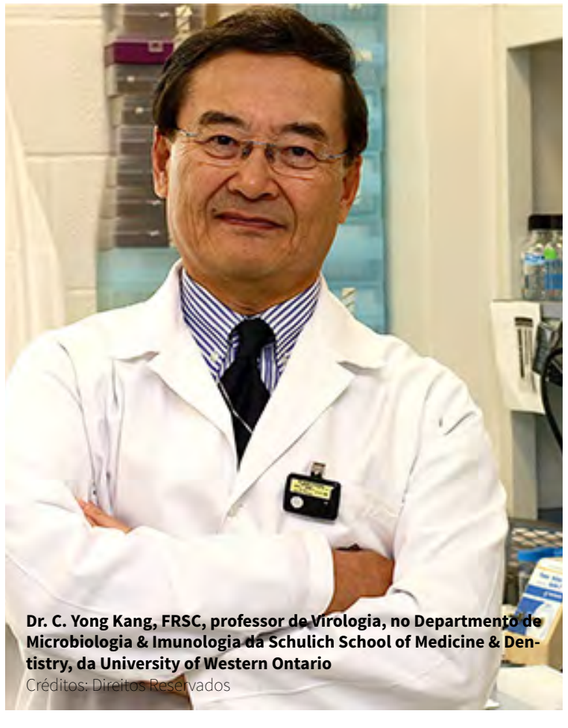
C. Yong Kang: A Ómicron é altamente transmissível, parece ser a variante dominante para infetar as pessoas. Esta tendência não vai acabar em breve.

Pedro Simas: Neste momento a covid-19 tem risco nulo em Portugal e duvido da eficácia das medidas de contenção. Isto é o fim da pandemia e vai acontecer no mundo inteiro.

RA: O que pensa da teoria que defende que se deve deixar que a Ómicron se espalhe para ajudar na imunização comunitária?

CYK: Embora a Ómicron não cause sintomas graves na maioria dos casos, este vírus pode causar a morte em certa população. Por conseguinte, é preciso vacinar as pessoas. É possível transformar a pandemia numa endemia se um grande número de pessoas for vacinado, para além de serem infetados pela Ómicron. A combinação da vacinação e da infeção por Ómicron pode estabelecer uma imunidade do grupo.

PS: O surgimento da variante Ómicron (menos virulenta e mais transmissível) mostra que o SARS-CoV-2 está a seguir uma evolução semelhante a outros coronavírus e que acabará por se tornar endémico. Esta é a entrada inequívoca em endemia. Só se entra em endemia verdadeira quando num país a maior parte das pessoas já teve infeções e o vírus circula livremente. Isto é normal. Neste momento o risco é nulo em Portugal. O país está na melhor situação possível (tendo em conta a taxa de vacinados a rondar os 90%) e deve-se deixar o vírus disseminar-se.



Dr. C. Yong Kang, FRSC, professor de Virologia, no Departmento de Microbiologia & Imunologia da Schulich School of Medicine & Dentistry, da University of Western Ontario
Créditos: Direitos Reservados

Dr. Pedro Simas, doutoramento na Universidade de Cambridge, no Reino Unido, e foi investigador no Instituto Gulbenkian de Ciência até 1999
Créditos: Direitos Reservados

RA: Esta variante é efetivamente menos perigosa ou a vacinação está a proteger os afetados por esta variante?

CYK: A variante Ómicron parece ser menos perigosa. As vacinas atualmente utilizadas devem ser capazes de proteger contra a infeção de todas as variantes. No entanto, os fabricantes de vacinas recomendam 3ª ou mesmo 4ª dose porque duas doses de vacinação não induzem uma imunidade suficientemente forte para proteger contra a infeção pelo vírus, especialmente de diferentes variantes. Precisamos de vacinas de reforço a fim de aumentar o nível de anticorpos neutralizantes.

PS: Como já referi a variante Ómicron é menos virulenta e mais transmissível e esta propagação será benéfica em casos como Portugal, uma vez que confere uma imunidade natural muito mais completa do que a que resulta das vacinas.

RA: O que podemos esperar da evolução do vírus?

CYK: É certamente pouco provável que a Ómicron seja a última variante a causar uma infeção maciça. É possível que outras variantes possam emergir de regiões onde existe uma baixa taxa de vacinação. A população não vacinada propagará mais o vírus e proporcionará maiores probabilidades de gerar outras variantes.

PS: Esta estirpe é muito eficiente a transmitir-se e vai conferir uma imunidade às pessoas muito boa, sobretudo contra as variantes anteriores, que tinham uma sintomatologia mais severa.

RA: Há alguma hipótese de a humanidade conseguir exterminar completamente este vírus ou vamos ter que aprender a viver com ele?

CYK: Poderemos ser capazes de irradiar o vírus se conseguirmos estabelecer uma imunidade mundial de grupo. Precisamos de estabelecer uma imunidade de grupo contra este vírus através da vacinação de aproximadamente 90% da população mundial ou 7 mil milhões de pessoas. Precisamos também de uma vacina mais forte para atingir este objetivo.

PS: Nesta altura, faz sentido assumir o papel de liderança mundial que Portugal tem com os 90% de vacinação. Assumir essa posição e dar um exemplo ao mundo que nós podemos desconfinar. Esta corrida aos testes não é boa, há muito alarmismo. Não há risco praticamente em Portugal.

Catarian Balça
MDC Media Group

HELP US BUILD ONTARIO

The Carpenters' Union

JOIN TODAY

organizing@thecarpentersunion.ca

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

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

Carpenters' District Council of Ontario

www.thecarpentersunion.ca | 905.652.4140

COMERCIAL • INDUSTRIAL • RESIDENCIAL

AJF Forming LIMITED

Feliz Ano Novo são os votos da AJF Forming
a toda a comunidade, clientes, familiares e amigos

TUDO COMEÇA AQUI!

JOHN SILVA
416.891.5781

TONY SILVA
416.936.3961

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

Email: ajfforming53@gmail.com

Os extremos da alma

Otimismo Depressão

Perceba como estes dois estados, otimismo e depressão, são pontos extremos que habitam a alma humana. Percebam como esses estados retratam dois lados nossos.

Otimismo e depressão

Otimismo: Confiança, esperança, entusiasmo, animo (do latim animus, alma, coragem, disposição).

Depressão: um lugar baixo, pequena cavidade, do latim depressus, abatido, aterrado.

Imaginemos duas pessoas, o Sr. Otimista e a Sra. Depressão.

O Sr. Otimista está feliz e motivado, astral elevado, frequência (eletromagnética) vibratória alta e, portanto, curta e rápida.

Já a Sr.ª Depressão está desmotivada, de baixo astral e, portanto, sua frequência vibratória está baixa e, portanto, lenta e longa. Neste estado há letargia e tudo segue em ritmo lento, nada se resolve rapidamente.

Esses dois seres habitam nosso interior e muitas vezes oscilamos entre um e o outro. Ocorre que, em muitas pessoas, há uma predisposição para uma sintonia com sentimentos que nos levam a estados de tristeza, irritação, raiva, medo ou desesperança.

Essa sintonia pode também estar associada a vaidade e a vergonha (já tratamos desse tema aqui – Vaidade & Vergonha), a relacionamentos, a família, ao trabalho, a política, economia, entre tantos outros fatores...

São padrões registrados em nossos cérebros, que nos fazem olhar para aspectos negativos da vida e permanecer os ruminando.

Este é o nosso lado sombrio dando as cartas, guiando as nossas vidas, em direção ao fundo do poço. Todos nós temos esse lado, alguns mais, outros menos. Contudo, alguns tem essa influência de forma tão acentuada, que se tornam depressivas. Também há casos onde começaram a cavar seus poços, após um fato que levou a uma forma de estresse, uma perda, um fracasso, um rompimento, um fato decepcionante, e, depois, não encontram o caminho de volta.

Elas acabam entrando num estado de escuridão, onde nada FAZ sentido, exatamente porque, neste estado, nada pode SER sentido, a produção de neurotransmissores, que levam a sensações de bem-estar é afetada.

Independente do grau de desequilíbrio (alguns necessitando de ajuda médica ou terapêutica), o melhor caminho é a tomada de consciência e atitude.

Tenha consciência sobre o que desencadeou esse estado

Aceite essa experiência como algo que a fortalecerá, resultando em resiliência, afinal, como diria Fernando Pessoa, "tudo vale a pena, quando a alma não é pequena".

Procurar caminhos para sair da sintonia com esse lado obscuro da personalidade humana e sintonizar com o seu lado iluminado, com coisas belas, alegres, positivas – dance, movimente-se, assista a uma comédia, e não permita que a sua mente o faça pensar naquilo a toda hora, pois ela tentará!

Isso vale até mesmo para aqueles pequenos acontecimentos que nos tiram a paz e a alegria de viver, com exemplos já citados. E agora mais três dicas:

- Perceba as experiências tristes, difíceis, desestimuladoras com certo distanciamento, não é possível superarmos esses fatores, quando mergulhados nos sentimentos que eles provocam;
- Eles podem indicar coisas que pode fazer para melhorar as suas vidas e a dos demais, podem servir de motivação, podem ser verdadeiros desafios e dar mais tempero as nossas vidas;
- Neste momento você já começa a sair deste estado de mera preocupação ou pequena tristeza, mesmo que já se desceu mais fundo, perceberá a diferença. Agora escreva, sim escreva, desenhe, planeje o que é necessário fazer para virar esse jogo;

Essa fase de planejamento é muito importante, pois é quando uma nova realidade começa a ser criada, a alma começa a se animar, vem a motivação e, então, a esperança renasce. Estar otimista em relação a tudo na vida, depende do nosso olhar, da nossa percepção e da opção por transformar essas oportunidades em estratégias para o Em-Grande-Ser humano.

Ivana Ribeiro
Psicóloga

Técnica Pomodoro

Como ser mais produtivo sem esforço

Tem dificuldade em terminar as suas tarefas dentro do prazo? A sua lista de tarefas acumuladas é tão grande que tem a sensação de que simplesmente nunca vai conseguir resolver tudo? Então vamos falar dos segredos da produtividade e conhecer uma técnica que pode ajudar a sair desse ciclo vicioso, melhorando o resultado dos seus esforços. Chama-se técnica Pomodoro e trata-se de uma ferramenta simples e eficaz para que possa gerir o seu tempo sem de forma muito mais fácil!

O que é a técnica pomodoro?

Esta técnica foi desenvolvida no final dos anos 80 pelo italiano Francesco Cirillo. Ele procurava uma maneira de aumentar a sua produtividade nos estudos durante os primeiros anos de universidade. Para isso, ele utilizou um simples temporizador de cozinha para organizar suas tarefas. Sim, tão simples como isso! Se estava à espera de uma técnica muito elaborada, não se iluda! O temporizador do senhor Francesco era muito tradicional. Tinha o formato de um tomate (que se diz pomodoro, em italiano) e girava durante 25 minutos, emitindo um barulho forte no final desse prazo. Nesse intervalo de tempo, Francesco concentrava-se na sua tarefa sem quaisquer interrupções, mantendo-se cem por cento focado. Ao perceber os resultados satisfatórios, divulgou a sua técnica, em 1992.

Como funciona a técnica pomodoro?

A técnica baseia-se na ideia de que dividindo o nosso fluxo de trabalho em blocos de concentração intensa, conseguimos melhorar a agilidade do cérebro e estimular o nosso foco. Noutras palavras, melhoramos nossa gestão do tempo e ficamos mais eficientes. para colocá-la em prática vai precisar de um timer e cronómetro (para fazer contagem regressiva), a sua lista de tarefas, lápis e borracha. Em primeiro lugar, faça uma lista de tarefas a serem desempenhadas durante o dia. Depois, basta dividir o seu tempo em períodos de 25 minutos (chamados "pomodoros") e trabalhar ininterruptamente nas suas tarefas nesses períodos. Quando o timer tocar (ao fim dos primeiros 25 minutos), risque as tarefas concluídas ou anote o status de seu trabalho concluído, e faça um breve intervalo de cinco minutos. Nessa pausa, aproveite para fazer outras coisas não relacionadas à tarefa (ir à casa de banho, ligar a um cliente, tomar um café ou simplesmente descansar). Agora atenção: a cada quatro ciclos, faça uma pausa maior, (entre 15 e 30 minutos) para descansar. Esses intervalos entre os pomodoros são fundamentais para oxigenar o seu cérebro e aumentar a agilidade mental. É ainda importante lembrar que essas medidas de tempo são apenas as sugeridas no método clássico. Nada impede que encontre o seu próprio equilíbrio e o período de descanso ideal.

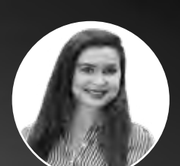
Quais os resultados?

Os objetivos da técnica pomodoro estão ligados à diminuição da ansiedade e ao aumento do foco nas tarefas, evitando tempo desperdiçado e distrações. Ao anotar no papel o que precisa de ser feito, você consegue não só organizar melhor as suas atividades, como também estabelecer metas para cada dia ou período. Assim, torna-se mais fácil acompanhar os seus resultados e avanços. Depois de alguns dias a utilizar a técnica, poderá notar alguns benefícios. Começará a ter a capacidade de entender quanto tempo leva para realizar cada tipo de tarefa, entender o que o distrai recorrentemente e ainda descobrir quais são as principais interrupções no seu trabalho.

Utilizar apps pomodoro

A boa notícia é que hoje em dia não precisa de utilizar o tradicional temporizador de cozinha, muito menos andar com ele atrás de si! Já existem muitos websites e aplicações que ajudam na utilização dessa técnica e dispensam o verdadeiro timer de cozinha em forma de tomate! Apps como a Tomato Time, Pomodoro Time, Pomodoro Keeper, Focus Keeper são apenas alguns exemplos do que vai encontrar na App Store ou na Play Store, gratuitamente para o seu smartphone. Assim pode aplicar esta técnica em casa, no trabalho ou em qualquer outro contexto, utilizando apenas o seu telemóvel!

Telma Pinguelo
MDC Media Group



VERY PERI

É a cor eleita pela Pantone como cor do ano de 2022

Irreverência encoraja a sermos mais criativos e engenhosos

Azul "Periwinkle" foi proclamada pela Pantone, em dezembro último, a cor do ano de 2022. Pessoalmente, recebi a notícia sem admiração, já que a cor escolhida é muito idêntica ao "ultravioleta", que foi considerada a cor da Criatividade, em 2018. Não havendo qualquer novidade nesta escolha, ainda assim o "azul mirtilo" é uma cor abundante na natureza, que se conjuga com grande naturalidade e harmonia com outras cores, cuja mistura se denota surpreendente.

Segundo a Pantone, o "Very Peri" é o resultado de uma pesquisa apurada sobre as cores que começaram a ser tendência desde a última Primavera, abrangendo todas as áreas, desde o desporto, à moda, ao design de interiores, à cosmetica, até aos objetos tão comuns, como as escovas de dentes.

Maria João Rafael
Consultora de Imagem

A Pantone observou os comportamentos e chegou à conclusão que as pessoas aumentaram o tempo à frente do computador, e o interesse pelas plataformas de "gaming", em particular pelo "metaverso" - uma palavra e uma nova forma de estar na vida - é a junção do prefixo "meta" (que significa além – e nem por coincidência, é também o novo nome do Facebook), e "universo"; o termo é normalmente usado para descrever o conceito de uma interação futura da internet, composta de espaços virtuais 3D persistentes, compartilhados, vinculados a um universo virtual e real.

A luz emanada pelos "video games", constantemente refletida nos rostos das pessoas, revela a realidade do mundo atual, e influenciou a escolha da cor do ano.

O Very Peri é uma cor que pessoalmente, me transporta para o célebre "Periodo Azul" de Picasso, que não foi particularmente uma época feliz na vida pessoal do pintor, já que a iniciou após o suicídio do seu amigo também pintor, Carles Casasgemas.

Picasso, 1902
Créditos: Direitos Reservados

Contudo, á parte dos psicadélicos feixes de luzes dos jogos de computador, a Pantone vem desmistificar os altos contrastes da tonalidade, dizendo que o "azul mirtilio" se encontra na natureza, através das plantas como o lilás e a lavanda, que atuam como bálsamo durante os tempos caóticos. O que é certo, é que este azul foi a grande tendência das coleções de moda, a que aderiram nomes como Tory Burch, Valentino, Ferragama e Ballenciaga, a dupla portuguesa Marques Almeida, Gucci, entre outros.

O Pantone 17-3938 Very Peri é um violeta azulado criado para estimular a criatividade, ousadia e engenho pessoal. Exibindo uma confiança despreocupada e uma curiosidade ousada que anima o espírito criativo, curioso e intrigante, Very Peri mostra-nos o futuro sob uma nova luz. A cor escolhida para o ano de 2022 foi pensada para mostrar a transição pela qual estamos a passar, de um período de intenso isolamento das nossas vidas, físicas e digitais, que se misturam com tal intensidade, deixando-nos no limbo da dúvida, do que é real ou virtual.

E como usar uma cor tão vibrante, como a Very Peri?

A Pantone encarregou-se de nos facilitar a vida, criando quatro conjuntos de cores complementares, evidenciando o azulão. Cada uma destas paletas de cores correspondem a uma diferente personalidade, ou forma de estar na vida.

A HARMONIA

Este conjunto de cores quentes e frias complementam-se naturalmente, com a particularidade de que o tom Very Peri se itensifique com grande vivacidade, em total harmonia com a elegância clássica das outras cores.

A NATURAL

Uma mistura holística e harmoniosa das cores da natureza que nos servem de inspiração. Neste conjunto de cores, a Pantone foi beber aos tons que se encontram nos lagos e rios, nos campos, nas rochas e no céu. Cores subtis e ao mesmo tempo, ricas, que abraçam o azulão, resultando numa combinação surpreendente.

A ESTRELA DO SHOW

Neste conjunto de cores, Very Peri é a estrela. Esta é a paleta para as mulheres que apreciam a elegância, sem serem o centro das atenções. De personalidade serena e discreta, estas mulheres apostam nos tons neutros e sofisticados, como os cinzas, os castanhos e os pérola. O azulão aqui, é sofisticação.

A DIVERTIDA

Esta paleta é para a mulher que não tem medo de arriscar nas cores, e gosta de se divertir com as infinitas possibilidades da moda. De personalidade espontânea, livre e alegre, aproveita o momento para saír do seu comforto.

Votos de um ano exuberante, é o que vos desejo!

Janeiro
Horóscopo

Janeiro é um dos meses mais importantes em termos de horóscopo. Para muitas pessoas, inconscientemente implica a chegada de um novo começo, quando pode transformar uma folha em branco. Pode começar a escrever na página não escrita, e é como vai construir a sua vida.

Janeiro nos brindará com um início de ano novo sereno. Em todos os signos, este será o momento ideal para uma análise de pensamentos e desfazer-se dos problemas arrastados do ano anterior. Júpiter, no signo de Peixes, nos incita à introversão. Os representantes dos signos de elemento Água, que são naturalmente mais introvertidos, devem ficam particularmente atentos a isso. Se perceber esse efeito, será mais fácil não sucumbir à timidez e ao retraimento excessivos. Carneiro, Leão e Sagitário, por sua vez, serão beneficiados por essa posição dos planetas, já que ameniza o temperamento e a afobação.

O horóscopo para janeiro de 2022 tem de ter em conta o que as pessoas têm enraizado. Mesmo que as estrelas lhe mostrem um determinado caminho, em janeiro, é provável que não o siga, se não gostar da direção que lhe estão a indicar.

Planetas em Janeiro de 2022

O Sol em Capricórnio

Neste período pode haver uma espécie de desaceleração em relação às suas ambições. Poderá sentir a necessidade de estar sozinho e em reclusão. Eventualmente, isso pode levar a agir em benefício próprio, independentemente de outras pessoas. Você pode parecer inacessível ou mesquinho e, em situações extremas, egoísta. Vai gostar de trabalhar e terá a possibilidade de descansar, também será minucioso e perfeccionista.

Vénus em Capricórnio

Durante este período, 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 Aquário

Neste período, será bastante honesto. Não importa as circunstâncias - se é apropriado ou não. Irá sentir uma necessidade de defender as suas opiniões e ideias muito firmemente. No entanto, isso pode levar a problemas de comunicação devido a essa atitude. Além disso, não terá medo de falar sobre as coisas como elas são. As pessoas vão gostar de ir ter consigo para pedir um conselho.

Marte em Sagitário

Este período proporciona um desejo de lutar pelas suas crenças. Isto, logicamente, pode significar problemas. Você vai ficar inquieto se algo o mantiver sempre no mesmo lugar, pois prefere viver várias aventuras, viajar e fazer todos os tipos de desportos. Sentir-se-á atraído principalmente por indivíduos ativos, e escolheria-os para serem seus parceiros sexuais.

AQUÁRIO
Neste período quererá mergulhar mais profundamente no seu subconsciente. Tente aperceber-se de que forma as suas ações podem, por vezes, contradizer as suas intenções. A sua perceção do inconsciente está mais desperta. Dê mais atenção às suas intuições, pois elas neste momento podem trazer-lhe, num segundo, aquilo que normalmente leva muito tempo a descodificar.

CAPRICÓRNIO
Um novo ciclo está a começar. Esclareça de vez situações cuja concretização tem vindo a adiar; nesta fase a sua personalidade está centrada naquilo que faz e naquilo que é. Através de uma necessidade real de olhar para si mesmo, poderá encontrar aquilo de que necessita para o seu progresso e a sua vocação pessoal.

SAGITÁRIO
O Sol transita na sua Casa II indicando que poderá ter que redobrar os seus esforços para equilibrar as suas finanças. Analise bem o que tem para poder melhorar num futuro próximo. Cuidado com as sociedades que faz e com a utilização pouco prudente de fundos. Pense bem antes de dar destino ao dinheiro.

ESCORPIÃO
Neste momento o discernimento, a clareza de ideias e a comunicação em geral estão favorecidas. Qualquer situação que lhe parecia menos clara poderá agora ser visionada sobre um ângulo mais realista e palpável. Terá uma maior capacidade para expor as suas ideias, que serão mais bem aceites, identificadas e seguidas por terceiros.

BALANÇA
Está numa fase em que sente necessidade de proteger os outros ou de ser protegido por eles. Vai sentir vontade de se dedicar mais à sua vida familiar, íntima, e ao seu lar. Está mais sensível neste momento. Situações não resolvidas da sua vida passada podem surgir agora para serem analisadas e solucionadas.

VIRGEM
A Casa V tem a ver com o conhecimento mais profundo de nós próprios. Quanto melhor me conhecer, mais e melhor poderei dar-me aos outros. É um bom momento para vermos como somos realmente, independentemente de ser a maneira como os outros nos veem.

LEÃO
É altura de trabalhar afincadamente, de organizar e estruturar as suas tarefas. A sua atenção vai ser dirigida para o mundo prático sendo aí que irá sentir um maior poder de eficácia. Sentirá que o trabalho de cada um, na sua especialização, serve os outros, contribuindo para a satisfação das necessidades de cada um.

CARANGUEJO
A sua capacidade de aprender mais acerca de si. Esta aprendizagem será realizada através das suas relações com os outros de uma forma geral e sobretudo na sua relação a dois. Poderá ter algum problema. Depois de o resolver vai ver que pelo menos aprendeu a conhecer-se melhor, saber os seus limites e sobretudo adquiriu um conhecimento acerca daqueles que estão a seu lado.

GÉMEOS
Com o fim de um período de uma certa rotina, que é alterada por fatores que provocam uma transformação, poderá sentir indecisão face aos novos valores. Tente não se deixar levar por um certo pessimismo. É um período propício ao recolhimento e introspeção.

TOURO
Sentirá agora um maior interesse no campo espiritual, analisando temas religiosos e as suas derivações metafísicas. É possível que as ciências ocultas prendam a sua atenção e que procure encontrar uma explicação para o considerado sobrenatural. Sentirá também curiosidade por tudo o que se relacione com a lei.

CARNEIRO
A Casa X é a Casa da carreira, logo, este é um bom momento para mostrar as suas capacidades profissionais. Todas as suas relações com o exterior estarão favorecidas, vai ter um papel importante na sociedade. Período em que vão reparar mais em si e dar-lhe mais credibilidade. Aproveite esta semana para analisar a sua vida para saber qual o melhor caminho a seguir.

PEIXES
Mês donde poderá atribuir uma muito maior importância à amizade e às diversas formas de relacionamento que mantém com as pessoas. Estas poderão ganhar tanto pelos seus próprios valores e ideais como pelos valores do grupo em si. Procure também dar mais atenção às necessidades individuais de cada um.

Perna de borrego assada
à moda do Couço

Culinária

A perna de borrego assada à moda do Couço é ideal para uma refeição demorada, de muita animação e convívio. Acompanhe com um bom vinho Alentejano.

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

INGREDIENTES

- (3 unid.) 300 g de cebola
- 6 dentes de alhochouriço
- 100 g de sal
- 3 c. de chá
- 10 g de pimentão-doce em pó
- 100 g de toucinho
- 10 g de hortelã fresca
- 2 limões (sumo)
- 50 ml de Cognac
- 100 g de banha de porco
- 2 folhas de louro
- 2 kg de perna de borrego
- 300 g de pimento mini tricolor
- (1 unid.) 200 g de alho-francês
- 1 kg de batata pequena para assar
- (18 unid.) 500 g de chalotas
- 80 ml de azeite
- 50 g de alecrim fresco
- pimenta qb
- 500 ml de vinho branco

PREPARAÇÃO

1. Junte a cebola e o alho descascado, o chouriço, duas colheres de chá de sal, o pimentão-doce, o toucinho, a hortelã, o sumo de limão, o Cognac e a banha, e triture tudo até obter uma pasta.2. Pré-aqueça o forno a 180 °C.

2. Limpe a perna de borrego e barre-a com a pasta que preparou, junte o louro e deixe marinar no frigorífico por 12 h.

3. Pré-aqueça o forno a 160 °C.

4. Lave os pimentos e o alho-francês, corte os pimentos mini em metades e o alho-francês em cilindros com 4 cm. Lave bem as batatas e faça-lhes uns golpes finos sobre a casca. Descasque as chalotas e corte-as ao meio. Envolva tudo num tabuleiro com o azeite e o alecrim, tempere com o restante sal e pimenta e leve ao forno durante cerca de 30 minutos. Retire e reserve.

5. Regule a temperatura do forno para os 220 °C.

6. Coloque a perna de borrego num tabuleiro e regue com o vinho branco, cubra com papel de alumínio e leve ao forno durante cerca de 1 hora e 20 minutos.

7. Quando faltarem 10 minutos para o final, adicione os legumes já preparados e deixe terminar. Retire e sirva de imediato.

QUE TAL É A SUA TELEVISÃO?

CAMÕESTV WINTV

24 horas por dia, 7 dias por semana.

Ligue e peça o canal WIN TV

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

Rogers Cable 672 | 1-888-764-3771

IGNITE TV 880

Subscreva hoje! CAMOESTV.com