

Revista
Amar

EDIÇÃO 78 • ANO 7 • MENSAL • REVISTAMAR.COM



Fernando Pimenta

— SETEMBRO 2022 —



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



Canadian Construction Workers Union

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

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



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



LiUNA!

Local 506

www.local506.ca

**LABOUR DAY CELEBRATES IN SOLIDARITY
WORKERS' ECONOMICAL AND SOCIAL ACHIEVEMENTS**

HAPPY LABOUR DAY

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

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

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

EXECUTIVE BOARD

CARMEN PRINCIPATO
BUSINESS MANAGER

TONY DO VALE
SECRETARY-TREASURER

ROLY BERNARDINI
PRESIDENT

LUIS PIMENTEL
VICE-PRESIDENT

SAVERIO REPOLE
RECORDING-SECRETARY

PETER GLAZE
EXECUTIVE BOARD MEMBER

FABRIZIO MASSARI
EXECUTIVE BOARD MEMBER

3750 Chesswood Drive, Toronto, ON M3J 2W6

Tel: 416.638.0506 • **Fax:** 416.638.1334 • **Website:** www.local506.ca

Ficha Técnica

Direção

Carmo Monteiro
Manuel DaCosta

Edição Gráfica

Carlos Monteiro

Marketing

Carmo Monteiro
MDC Media Group
MDC Pinnacle

Fotografia

Carmo Monteiro
Mariane Azeredo

Colaboradores

Carlos Cruchinho
Cristina Fragata
Inês Barbosa
José Carreira
Lizandra Ongaratto
Manuela Marujo
Margarida Rebelo Pinto
Maria João Rafael
Raquel Couto
Sara Dias Oliveira
Sérgio Ruivo
Valter Hugo Mãe
Vânia Pereira
Zulay Costa

Agradecimentos

MDC Media Group
Notícias Magazine

Contacto

www.revistamar.com

info@revistamar.com

www.facebook.com/revistamar

416.806.7616

Revista
Amar®

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

Custo estimado por exemplar

\$6.49

Conteúdos

12 Downtown Winery recebeu comitiva da CCAH

A Câmara do Comércio de Angra do Heroísmo (CCA)H) vez recentemente uma digressão pelo Norte da América para apresentar o seu novo projeto.

20 Um novo olhar sobre Beja

Manuela Marujo leva-nos numa viagem a esta cidade situada no Baixo Alentejo, em Portugal.

26 A sardinha... uma rainha. Olha a viviha da costa!

A sardinha, cozinhada nas suas mais diversas formas, é um marco gastronómico da cozinha portuguesa.

38 Fernando Pimenta

Este mês estivemos à conversa com o atleta português, que é o exemplo perfeito de que os sonhos podem mesmo realizar-se.

52 Dia do Trabalhador

Este dia celebra-se na primeira segunda-feira de setembro no Canadá. Fique a saber mais dados históricos e curiosidades do Dia do Trabalhador.

60 Guilherme Costa

Fique a conhecer o ecologista português com raízes nos Jardins Reais de Kew.

68 Gira-discos

Será que a caixinha que dá música está de regresso? O gira-discos voltou a ganhar vida para ser uma experiência sonora distinta. Saiba tudo.

66 O que é a Fitoterapia

As plantas são essenciais para o bem-estar e um recurso fundamental da natureza. A fitoterapia consiste no emprego de partes de plantas para prevenir ou curar doenças.

Setembro 2022



página 6



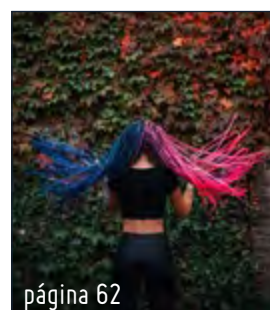
página 48



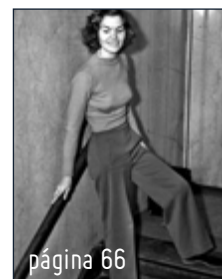
página 16



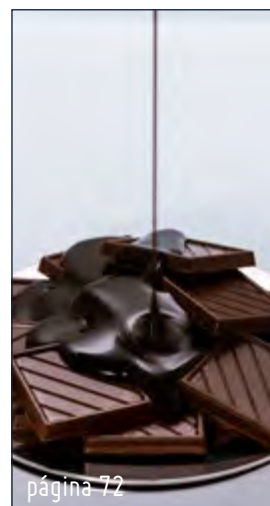
página 56



página 62



página 66



página 72



página 82



página 89

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.

**PROTECTING YOUR FUTURE
FOR OVER 45 YEARS**



PATRICK VIEIRA
CEO
patrickv@vieirainsurance.com



JOSEPH VIEIRA
PRESIDENT & CHAIRMAN
josephv@vieirainsurance.com

PERSONAL INSURANCE SALES TEAM



NELSON PINTO
ACCOUNT EXECUTIVE
nelsonp@vieirainsurance.com



BRYCE LAWSON
ACCOUNT EXECUTIVE
brycel@vieirainsurance.com



LUISA PACHECO
ACCOUNT EXECUTIVE
luisap@vieirainsurance.com

**HOME • TENANT • COTTAGE
AUTO • CLASSIC CAR
ATV • MOTORCYCLE**

COMMERCIAL INSURANCE SALES TEAM



MARLAENA F. SILVA
VP COMMERCIAL LINES
marlaenas@vieirainsurance.com



NANCY DORLING
ACCOUNT EXECUTIVE
ndorling@vieirainsurance.com

**CONSTRUCTION • HOSPITALITY
MANUFACTURING • REAL ESTATE
COMMERCIAL AUTO • FLEET
PROFESSIONAL LIABILITY • BONDS
COMMERCIAL GENERAL LIABILITY**





29º Torneio de Boccia Nick Barbieri

No passado dia 18 de setembro fomos até ao 29º Torneio de Boccia dedicado a Nick Barbieri, da Local 506, que se realizou no centro de formação deste sindicato em Richmond Hill. Este torneio anual, que teve um interregno de três anos causado pela pandemia, junta membros, empresários e amigos com o intuito de angariar fundos para instituições de caridade.

O sol, a boa disposição e muitos prémios foram os ingredientes para uma manhã de muita diversão e convívio, contando com a presença e apoio do vice-presidente-Internacional e Regional Manager da LiUNA, Joe Mancinelli e do Business Manager da LiUNA OPDC e Local 183, Jack Oliveira.

Carmen Principato, Business Manager da Local 506, que depois de nos confidenciar que as inscrições de participantes haviam esgotado, visivelmente feliz, disse que “foi um dia muito emocionante! (...) Apreciei cada minuto! Andei para cima e para baixo, vendi rifas para prémios muito bons e quem me dera ter prémios para todos que estiveram hoje aqui, pois todos compraram rifas, mas eles gostaram do dia e da companhia e eu gostei da companhia de cada um deles e de os receber aqui, neste dia lindo dedicado à Luso.”



Local 506 contempla LCCS com \$75,000

Este ano, só uma instituição recebeu o apoio financeiro e a Luso Canadian Charitable Society, organização de apoio a pessoas com deficiências físicas e de desenvolvimento, foi a contemplada e recebeu um cheque no valor de 75 mil dólares. Tony do Vale, Tesoureiro da Local 506 contou-nos o que os levou a tomar esta decisão dizendo: "é muito importante este ano pois estão a fazer muitas coisas, entre elas criar uma casa onde podem tomar conta de crianças e adultos durante a noite e nós vamos ajudar para que isso seja possível, criar esse projeto no futuro."

Para o ano, será o 30º Torneio de Boccia – Nick Barbieri e ficou a promessa de que a edição será maior e melhor, e nós certamente marcaremos presença para registar mais um evento de solidariedade de sucesso organizado pela Local 506.

Carmo Monteiro





FOTOGRAFIA © CARMO MONTEIRO





**AGORA EM DUAS LOCALIZAÇÕES DIFERENTES
PARA O SERVIR MELHOR**



O PÁTIO
Churrasqueira
416.792.7313
2255 Keele St.
North York
905.553.2600
9781 Jane St.
Vaughan

**PRATOS VARIADOS
COZINHA TRADICIONAL
PORTUGUESA**

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



O futuro da rádio

Alguns dizem que sou a “mãe” da literatura infantil portuguesa; alguns dizem que o meu manifesto Às Mulheres Portuguesas incitou ao primeiro movimento feminista em Portugal; já me mencionaram como “supermulher” (sinto-me lisonjeada). Se me perguntarem quem é a Ana de Castro Osório, eu diria que é alguém que passa muito tempo a pensar, a escrever e a ser útil para a sociedade.

E o que mais é útil para a sociedade? CamoesRadio.com. Podes ouvir programas provocadores como o Roundtable, Por Tudo e Por Nada e Biografia Brasileira em todo o lado – em casa, numa caminhada, até no carro – 24h por dia.

Faça download da aplicação através da App Store ou Google Play – é grátis!





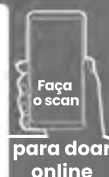
MAGELLAN
COMMUNITY FOUNDATION

ESTÁ NA HORA DE RETRIBUIR

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

MAGELLANCOMMUNITYFOUNDATION.COM



Patrocinado por

Revista *Amar*[®]



Downtown Winery rebeceu comitiva da CCAH

A Câmara do Comércio de Angra do Heroísmo (CCA) recentemente realizou uma digressão pelo Norte da América para apresentar o seu novo projeto: a criação de um Gabinete de Apoio aos associados da diáspora - terminando a visita em Toronto, no passado dia 24 de agosto.

A comitiva constituída por Marcos Couto, presidente, João Gonçalves, vice-presidente, Lara Martinho, responsável pela Formação e Qualidade, Francisco Rosa Coelho, consultor do Gabinete de Turismo e Bruno Cabral, consultor de Imprensa foi recebida pelos proprietários da Downtown Winery, David e Yvonne Macedo e cerca de 30 pessoas.

A CCAH tem como objetivo apoiar e ajudar empresários da diáspora que desejam investir nos Açores e Marcos Couto contou-nos que a CCAH veio "dar a conhecer os Açores de uma forma diferente daquela a que a diáspora está habituada. Não vimos cá pedir dinheiro, vimos cá pedir investimento: que invistam nos Açores, que ajudem os Açores a crescer, que tragam o seu know-how, que adquiriram ao longo de todos estes anos, a experiência que têm de um mundo competitivo como são os Estados Unidos e o Canadá e a tragam para os Açores. E que utilizem os serviços que a Câmara de Comércio tem disponíveis para poderem fazer esse investimento. No fundo tentando que exista aqui uma relação de win-win entre aquilo que é o capital e a possibilidade de investimento dos açorianos que estão na diáspora, a nossa necessidade e os serviços que a Câmara de Comércio disponibiliza".



Quando questionado acerca do que retira desta visita, Marcos Couto não teve dúvidas de que o balanço foi positivo e um bom ponto de partida: "(...) Fiquei muito surpreendido. Já esperava o calor da receção, os nossos emigrantes são sempre calorosos e recebem-nos sempre de braços abertos, mas nós vínhamos à procura de mais do que isso. Vínhamos à procura de interesse e de algum investimento - e julgo que conseguimos lançar algumas ideias que podem levar efetivamente a que os empresários venham investir e se estreitem as relações que faltam. Porque eu acho que temos que ir muito mais além do que a saudade - a saudade é boa, mas precisamos de mais do que a saudade, de ambas as partes".

A CCAH não tem e nem vai ter representação no Canadá, porém o presidente afirmou que estão "a estabelecer parcerias com Câmaras de Comércio pelo mundo inteiro" e lembra que "irão existir outras formas de nos relacionarmos - queremos aumentar a nossa presença aqui na diáspora através quer dos canais de comunicação social ou através das redes sociais, que tanto aproximam hoje as pessoas. Diria que fisicamente, e também porque as condições financeiras não permitem que estejamos sempre cá, seria bom que estivéssemos de volta dentro de um ano".

Os anfitriões encontravam-se satisfeitos e Yvonne Macedo disse-nos que "foi com grande satisfação que recebemos o Comité de Angra do Heroísmo no nosso estabelecimento. Gostamos de ajudar a nossa comunidade no exterior e claro que aqui também. Queremos agradecer à nossa comunidade em geral por nos apoiar ao longo de todos estes anos".

Carmo Monteiro





FOTOGRAFIA © CARMO MONTEIRO





MACEDO

WINE GRAPE JUICE LTD



GRANDE VARIEDADE DE UVA DA CALIFÓRNIA E CANADÁ
COM MOSTOS DE PRIMEIRA QUALIDADE TOTALMENTE GARANTIDO

PRODUZA VINHO NO CONFORTO DO SEU LAR

Your wine making experience starts here!

**Temos também o equipamento necessário
e máquinas de esmagamento
nas nossas instalações!**



50 CALEDONIA PARK ROAD
TORONTO
TEL: 416.652.0416

1381 DUFFERIN STREET
TORONTO
TEL: 416.535.0416

30 OSSINGTON AVENUE
TORONTO
TEL: 416.537.0416

WWW.MACEDOWINE.COM • MACEDOWINE@BELLNET.CA



Créditos © Carmo Monteiro

A 1ª Luso-Canadiana Ladies Ride



Créditos © Carmo Monteiro



Créditos © Carmo Monteiro



nasceu em Toronto



O dia 28 de agosto marcou a 1ª Luso-Canadiana Ladies Ride com saída da sede dos Luso M Riders, em Toronto. A iniciativa partiu de Beta Couto, membro dos Luso M Riders, e de Sandra da Silva, membro dos Bravos Açores que foram acompanhadas por Carla Santos, Cristina Martins, Jessica raposo e Kathleen Garcia. Devido à época, muitas das motares convidadas encontravam-se ainda de férias, facto que não impediu estas 6 mulheres destemidas subirem às suas respetivas motas e “correr estrada” até Belfountain, numa viagem de ida e volta que teve a duração de cerca de 3 horas. Beta Couto contou-nos, orgulhosa, que a ideia surgiu “depois de uma volta com Sandra da Silva e, em conversa com as outras mulheres, decidimos fazer uma Volta só nossa! A primeira Volta de mulheres no Norte da América!!!” e ainda nos confidenciou que “para o ano há mais... uma ou duas voltas!” (risos). Questionada sobre o que ficou da Volta, Beta não teve dúvidas: “foi conduzirmos todas certinhas, não houve excesso de velocidade, não tivemos problemas... e a floresta! As curvas, as árvores, simplesmente lindo!”. Filipe Francisco, presidente da Luso M Riders disse-nos que gostou da iniciativa e que “seja a primeira de muitas e espero que continue daqui para a frente.”

Um merecido churrasco esperava as motares à chegada, que foram recebidas com sorrisos e abraços por amigos, familiares... e pela Revista Amar!

Carmo Monteiro
MDC Media Group





You've earned it. We'll help you keep it.

Our professional staff are here to file you taxes and answer any financial questions you have.

Visit us to file in office, drop your documents with us and we'll prepare your taxes, or file remotely from your home with one of our tax experts—the choice is yours.

Back office
Accounting
Bookkeeping

Tax advice
Personal taxes
Business taxes

Estate planning
Corporate life insurance
Private pension plans
Retirement options

Corporate financing
Corporate debt solutions



Carlos Teixeira
Managing Partner



Toronto (head office)
1015 Bloor Street West
(Bloor & Dovercourt)
416.535.8846

Hamilton
219 Main Street West
416 535 8846 ext 221

Serving
Toronto-GTA
Bradford
Brampton
Richmond Hill

QUE TAL É A SUA TELEVISÃO?



24 horas por dia, 7 dias por semana.

Ligue e peça o canal WIN TV

 Bell Fibe 659 | 1-866-797-8686

 Rogers Cable 672 | 1-888-764-3771

IGNITE TV 880

Subscreva hoje! CAMOESTV.com

Um novo olhar sobre **Beja**





Créditos © Manuela Marujo



Capela do Convento Nossa Senhora da Conceição
Créditos © Manuela Marujo





Azulejos do Convento Nossa Senhora da Conceição
Créditos © Manuela Marujo



Vista do castelo e catedral
Créditos © Manuela Marujo

Tenho uma relação ambígua com a cidade de Beja. Foi para lá que os meus pais me mandaram estudar quando entrei para o Liceu, tinha eu treze anos. Na década de sessenta, Beja era uma cidade muito provinciana e conservadora, submissa à tradição católica. Tudo era censurado – o silêncio sobre as “Cartas de Amor de uma Freira Portuguesa” que era proibido ler-, apesar de a freira lá ter vivido e as cartas serem conhecidas pelo mundo, é apenas um dos exemplos da mentalidade da época prevalente na cidade. Sem saudades, deixei Beja para frequentar a Faculdade de Letras em Lisboa e senti-me num outro mundo.

Tenho voltado a Beja várias vezes, numa tentativa de reconciliação com a cidade. Fiz recentemente uma visita e fiquei o tempo suficiente para melhor apreciar, desta vez, a sua história antiga valorizada nas últimas décadas.

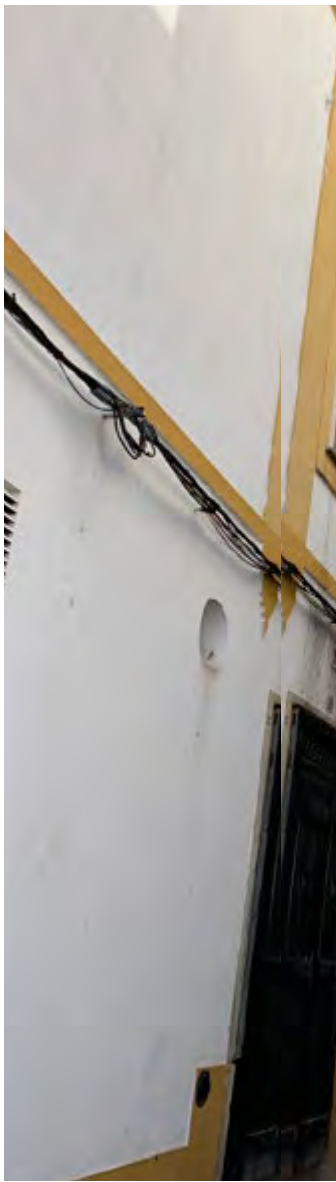
Fiquei instalada na Pousada de São Francisco, um convento do século XIV com localização privilegiada no centro da cidade. Utilizado como quartel nos meus tempos de estudante, foi depois restaurado respeitando a arquitetura primitiva. No largo, a entrada é valorizada com uma escultura do artista Jorge Vieira “Monumento ao Preso Político Desconhecido”. Muito próximo da Pousada, não pude deixar de visitar o Núcleo Museológico da Rua do Sembrano, resultado de escavações que se deram naquele local nas últimas décadas do século XX.

Se olharmos com atenção para os vestígios ali expostos, que remontam até à Idade do Ferro, a cidade revela a passagem dos muitos povos antigos que se fixaram ao longo dos séculos no território português. PAX JULIA, foi o nome que os romanos deram à cidade, assim denominada quando os povos celtas se submeteram à soberania dos romanos na época de Júlio César. Há vestígios do povoamento dos celtas datados de 400 A.C. e achados arqueológicos provam a grande importância da romanização durante os séculos II e III A.C., os da permanência desse povo invasor na Península. Os cartagineses, os suevos e os visigodos marcaram, também ali, a sua presença antes dos árabes, que aí se fixaram de 714 até 1162, altura em que os portugueses conquistaram o território.

A minutos breves do Núcleo, no Largo da Conceição, e de visita obrigatória, ergue-se o Convento Nossa Senhora da Conceição, imortalizado por Soror Mariana Alcoforado, a freira cuja história da paixão fatal por um cavaleiro francês, durante as lutas entre Portugal e Espanha no decorrer do século XVIII, correu mundo. O francês publicou em França, sem seu consentimento, cartas de amor escritas por ela. Percorrer os corredores, entrar nas celas, admirar o trabalho de azulejaria das capelas e espriar o olhar pelas grades da janela de Mariana é comovente e fi-lo em respeitoso silêncio.



Torre de menagem
Créditos © Manuela Marujo





Mouraria

Créditos © Manuela Marujo



Créditos © Manuela Marujo

Sai do Largo e caminhei até ao castelo, depois de admirar a monumental estátua que homenageia a rainha Dona Leonor e o Pelourinho na Praça da República. A Torre de Menagem do castelo, com cerca de 40 metros de altura, é considerada uma obra exemplar de construção militar. Um perfeito entardecer permitiu uma vista panorâmica da cidade e das planícies que se estendem à sua volta. No largo das armas, a Casa do Governador foi transformada num museu dedicado ao escultor Jorge Vieira. Percorri devagar, à maneira alentejana, as ameias e as ruínas das muralhas que circundam a Torre, sem deixar de parar o meu olhar no belo edifício da catedral do século XVI.

Lembrava-me bem das Portas de Moura e dos bairros da mouraria que quis voltar a ver. Já fora das muralhas, a Capela do Pé da Cruz, sóbria no exterior, é surpreendente de riqueza no interior pois conjuga talha, joalheria, azulejos e murais - uma joia de arquitetura barroca.

Beja, no entanto, não se limita à parte antiga. Desta vez, destaco apenas, na parte moderna, a biblioteca José Saramago, um espaço acolhedor, bem apetrechado, modelo a seguir para todos os que valorizam o saber. Sentindo-me reconciliada com Beja, tenciono regressar. Há muito mais para descobrir. Beja mudou bastante e é pena que nacionais e estrangeiros não o saibam.

Manuela Marujo

Professora Emérita da Universidade de Toronto





Mural do Parchal
Créditos © Carlos Cruchinho





Sardinha assada com pimentos e borra
Créditos: Direitos Reservados



Pesca da sardinha
Créditos: Direitos Reservados

A sardinha... uma rainha.

Olha a vivinha da costa!

Em junho nos santos populares ela é rainha, em julho faz parte dos reencontros dos amigos e emigrantes, em agosto assenta arraiais à mesa dos portugueses com uma boa salada de tomate e pimentos assados. A sua degustação em fresco faz soltar o pregão à varina ou será ovarina:

- *Olha a vivinha da costa!*

Nos fogareiros e nos assadores o abanador aviva a brasa para assar a sardinha e vem sempre à lembrança a antiga expressão “*Cada um puxa a brasa à sua sardinha*”. Durante muitos séculos a sardinha era considerada o alimento dos pobres. Hoje considerada uma iguaria devido à sua escassez no mar por um lado, devido à sua captura intensiva e à poluição oceânica por outro. Os mais antigos relembram os períodos de fome durante e entre guerras, afirmando com uma tristeza na voz e no olhar que muitas era “*Uma sardinha para três!*”.

Quem nunca ouviu falar das sardinhas da Póvoa de Varzim, de Matosinhos, da Costa Nova, de Peniche, de Sesimbra e de Portimão. Os barcos zarpam de madrugada para a faina da sardinha, longas horas separam a pesca da sardinha da sua degustação no prato. O seu desembarque das traineiras pelos pescadores, o seu arremate na lota pelos comerciantes. Um ritual secular em que o peixe é vendido em leilão invertido, com os preços a serem anunciados por ordem decrescente, até o comprador interessado o arremate com um tradicional “*Chui!*”.

“*No S. João pinga a sardinha no pão*”, nem sempre as sardinhas de junho têm essa gordura e o melhor sabor para os apreciadores deste pitéu nacional. Segundo os especialistas em consumo de pescado, a sardinha deve ser consumida entre os meses de julho e dezembro. A sabedoria popular a prevalecer nos seguintes provérbios “*Sardinha de abril, vê-la e deixá-la ir*” e “*Quem quiser mal à vizinha, dê-lhe em maio uma sardinha, e em agosto, a vindima.*”

Na Póvoa de Varzim o escritor Raúl Brandão no seu livro os Pescadores descrevia de forma pormenorizada a azáfama dos pescadores e das suas mulheres no transporte e venda de sardinha na costa portuguesa. Um encanto tamanho da genuinidade das gentes do mar, a certa altura descrevia o seu quotidiano assim:

“*Há a gorda e enorme que faísca como prata, e que é logo ali disposta, cabeça para um lado e rabo para o outro, camada de sal e camada de sardinha nos cestos canastreiros; há a mais moída e pequena, 14 que se vende aos montões para a gente pobre, e a despedaçada e calcada que, com as tripas e as cabeças, se aproveita para estrume. Cheira que tresanda. E mais gritos, maior balbúrdia...*”

– *Seis tostões! um quartinho! – Estripam-na, lavam-na em água do mar, dividem-na em grande, média e miúda. Mulheres a es-correr salmoura carregam-na à cabeça e correm para a fábrica com os filhos nus agarrados às saias...*”

A faina no mar alimenta as bocas em terra sempre famintas, mas a maioria da sardinha destina-se às fábricas conserveiras da região, outrora o ganha-pão sazonal de ranchos de mulheres assalariadas. A sardinha sempre alimentou a barriga e alma do povo português em fresco ou em conserva, segundo Raul Brandão ela *“É uma onda de prata que sai da tinta azul. Cheira a algas e a mar vivo. Impregna-me e trespassa-me. Deixa-me sal nos beijos.”* E continua com as suas evidências fruto das suas vivências junto das nossas gentes mais humildes, *“Comem-na assada na brasa os trabalhadores da estrada e os homens esfaimados do campo com um pedaço seco de broa. De Inverno é seca, mas pelo S. João pinga no pão. No norte o lavrador espera-a para o jantar: é o seu melhor conduto. Os pobres fregem-na numa gota de azeite, e salgada ou saltando no cesto, fresquinha da barra, viva de Espinho, gorda, antes da desova, sem cabeça e escrunchada, com a guelra em sangue, ou laivos amarelos da salmoura, constitui um manjar para pobres e para ricos. Entra em todas as casas. Há quem goste dela de caldeirada e quem a prefira simplesmente assada deixando cair no lume a gordura que rechina. Há-os que só saboreiam a de lombo gordo e preto, e os que acham muito melhor a miúda, que se chama petinga e que se devora com escama e tudo, afirmando com uma convicção respeitável que a mulher e a sardinha quer-se da pequenina...”*

Segundo os dados da PorData a sardinha é a terceira espécie de peixe mais pescado em Portugal apesar das restrições na sua captura e preço médio por quilo em lota.

A viagem prossegue no encalço dos portos de pesca onde a sardinha é rainha. No andarilhar da Costa Nova para Barreiras do almocreve Malhadinhas era produto que não podia faltar no dorso das bestas de carga. O mestre Aquilino descreveu essa demanda da sardinha assim:

“Pois é verdade, a ainda me não picava a barba e já eu, desta Barreiras de cara direita, perdida no calcanhar do mundo atrás de caminhos excomungados, batia até à Costa Nova, à cata de sal, de sardinha e doutros géneros daquelas paragens, que ao tempo se vendiam mais caro que os “poses” da botica. E ia trocá-los pelo azeite, a azeitona, o linho em adeitos (...)”

Ainda hoje, os locais e os veraneantes podem assistir à pesca da sardinha na praia da Vagueira, à arte de pesca costeira artesanal conhecida como Arte Xávega, a qual remonta ao século XIX. Essa arte de pesca caracteriza-se pelo seguinte *modus operandi*, os pescadores lançam as redes ao mar e cercam os cardumes. Em seguida, alam a rede para a costa, com a ajuda de juntas de bois ou modernos tratores. Nesse momento, homens e mulheres, cooperam na azáfama de estender a rede pelo areal e dela arrancar todo o peixe que insiste em voltar para o mar. A venda do pescado feita logo em plena praia, as sardinhas, as cavalas, os carapaus, os sargos, as douradas de mar, polvos, lulas e chocos. Esta arte de pesca artesanal estará condenada ao desaparecimento em poucos anos? Esperemos continuar a poder disfrutar desta secular atividade piscatória na costa portuguesa, nas praias de Palheiros de Mira, Tocha, Costa de Lavos, Leirosa, Pedrógão, Praia da Vieira.

A próxima etapa da viagem pela história da sardinha segue a caminho de Peniche terra de pescadores e de fortalezas. O início da construção da fortaleza de Peniche remonta ao séc. XVI no reinado de D. João III, atualmente alberga por motivos óbvios, o Museu Nacional da Resistência e Liberdade. Este Museu nasceu do reconhecimento da fortaleza de Peniche enquanto espaço-memória e símbolo maior da luta pela liberdade à escala nacional, com ressonâncias internacionais na luta ancestral e atual pela Democracia e pelo respeito dos Direitos Humanos.





Arte xávega, Vagueira
Créditos: Direitos Reservados



Fortaleza de Peniche
Créditos: Direitos Reservados

A história que se segue aconteceu entre as paredes da fortaleza de Peniche, os protagonistas, os presos políticos do Estado Novo. Num testemunho relatado numa carta da prisão da autoria de José Magro, a sardinha torna-se uma iguaria de Natal à falta de pescadas para a consoada. A certa altura o prisioneiro escreve assim:

“As grandes festas, todavia, eram o Natal e a Páscoa. Então, sim! Principalmente a ceia respetiva, sem guarda à vista e por nós cozinhada, sempre largamente abundante, se não tinha o sabor familiar era sem dúvida de desabitual alegria e de convívio fraterno. E, já agora, um episódio cómico mais, ligado a tais repastos. Havíamos encarregado o Zé Maria, que tinha conhecimentos na lota de Lisboa, de arranjar grossas pescadas para cozer. Desde muito antes, as pescadas eram já prato do dia da conversa.

– Vê lá, Zé Maria, não haja azar com o peixe!

Mas o amigo, seguro de si e da companheira, assegurava que não. Até que surge a data grande de 24 de Dezembro. A hora da camioneta era ansiosamente aguardada para admirar os bichos. Mas ela chega, é ultrapassada – e nada! O Zé mudava de cor ante os olhos de acusação dos companheiros. Já ninguém abria a boca. Inopinadamente, surge um telegrama para o amigo. Abre-o. Lê. Fica varado.

- Então, Zé? Mudo, passa a outro o papel maldito. Este soletra bem alto e com voz tremula: «Pescadas não há stop. Seguem sardinhas de barrica stop. Beijinhos.»

Passou um mau bocado, o pobre do camarada! Mais tarde tudo se esclareceu. As pescadas sempre haviam chegado. Mas tinham sido cuidadosamente escondidas. E o telegrama fora forjado com habilidade por um grupo de graciosos cruéis.”

À falta do fiel amigo para a consoada, o remédio foi degustar sardinhas de barrica, ou seja, sardinhas de conserva em azeite. Nos dias de hoje, os turistas não só podem apreciar umas belas sardinhas acompanhadas de batata cozida e por uma salada de tomate, pimentos e pepino. Como sobremesa, a doçaria local como os Ésses, Amigos de Peniche e as sardinhas doces, um doce frito com amêndoa, doce de ovos, raspa de limão, canela e doce de gila que simboliza as tripas da sardinha. O formato é de uma sardinha.

A nossa viagem prossegue para sul, a península de Setúbal e a vila de Sesimbra serão as anfitriãs para mais umas histórias ligadas à sardinha com uma das Sete Maravilhas da Gastronomia Portuguesa.

As indústrias conserveiras nestas duas localidades revestiam-se de grande importância no tecido empresarial e sempre foram sinónimo de trabalho para as suas gentes. A excelência dos seus produtos conquistou fama e prémios além-fronteiras, sendo as conservas de sardinha as mais apreciadas, embora também se conservassem ainda o atum, cavalas, carapaus pequenos e chaputas.

Alguns testemunhos da época dourada da indústria conserveira em Sesimbra referem que quando a sirene ou a sereia da fábrica tocava, fosse de noite ou de dia, é porque havia peixe a chegar à fábrica.

“Tínhamos de largar tudo e correr para lá”, conta Noémia Leandro, 91 anos, uma das centenas de mulheres que trabalharam na indústria conserveira durante sete décadas. Zélia Amigo, de 78 anos, entrou na fábrica A Primorosa aos 15 anos relembra o rigor exigido a quem laborava nas fábricas, não havia margem para enganos. “Dois homens tomavam conta das entradas e saídas e inspecionavam o nosso trabalho (...). Nem podíamos falar, e ao mínimo barulho éramos repreendidas”.



Amigos de Peniche
Créditos: Direitos Reservados



A vida industrial e o desafio do mar - Museu de Portimão
Créditos © Museu de Portimão



A Primorosa Conserveira, Sesimbra
Créditos: Direitos Reservados



Noémia Leandro acrescentou ainda que *"as funcionárias tinham de ter uma tesoura e um canivete próprios, pois os proprietários apenas davam o avental e o lenço branco de três pontas para a cabeça. Até as tamancas, que eram obrigatórias, eram compradas com o nosso dinheiro. Enquanto havia peixe não se podia parar, eu cheguei a ficar lá dias e noites seguidas e ir apenas a casa dar comer aos meus filhos."*

A nossa viagem está prestes a chegar ao fim, a última paragem Portimão, outrora Vila Nova de Portimão. Um filho da terra, Manuel Teixeira Gomes descreveu-a no seu livro Maria Adelaide assim:

"Poucos dias antes de partir quase passou o dia inteiro na praia, para se despedir do «nosso mar», e fomos logo de manhã cedo para os lados do Nolasco. Desse dia conservo a recordação tão viva como se fosse ontem. Mas haverá expressões adequadas à descrição de dias tais? O mar, de vaga larga, rebentando sobre os rochedos da costa, enchendo de espuma todas aquelas ruínas de castelos fantásticos, nesse dia mais monumentais do que nunca. Mas foi caindo pouco a pouco e à tarde aparecia calmo, claro e cristalino, todo semeado de leixões multicores. À volta, já quase noite, parámos no convento; o rio, em frente a Ferragudo, era de puro lilás que, por toda a bacia se dissipava em gradações de lilás-azulado, sob um céu de inalterável azul, esfumado de fogo. A serra parecia pegada à vila e soltava as pinceladas de púrpura que engrossavam a poente, e agitavam-se em rede que subia pelo céu."

Quando Manuel Teixeira Gomes embarca a 17 de dezembro de 1923 no paquete holandês "Zeus" rumo a seu autoexílio voluntário em Oran, na Argélia, como despedida deverá ter lançado os olhos momentaneamente para azáfama da descarga da sardinha na Fábrica Feu Hermanos. Na atualidade, a antiga fábrica de conservas deu lugar ao Museu Municipal de Portimão na zona ribeirinha da cidade. O espólio da antiga conserveira mantém-se intacto aconselhando uma visita prolongada pelas várias etapas de transformação da sardinha fresca ao seu envase nas latas de conserva. (museudeportimao.pt)

Após esta longa viagem à beira mar de norte para sul procuro mesa no Restaurante Barca Nova, na lota de Portimão, para degustar a vivinha da costa com o rio Arade verde água aos pés coalhado de traineiras prontas para a faina.

Bibliografia consultada:

- *Os Pescadores de Raul Brandão* (conservasdeportugal.com)
- *PORDATA - Publicações*
- *Caxinas: Um (quase) ensaio - JPN* (up.pt)
- *Retratos paisagístico-gastronómicos na obra Aquilina* (uc.pt)
- *Arte Xávega na Praia da Vagueira - Rota da Bairrada*
- *Arquivo - Museu Nacional Resistência e Liberdade* (museunacionalresistencialiberdade-peniche.gov.pt)
- *Lisboa Conserveira - A indústria conserveira portuguesa* (lxconserveira.pt)
- *A indústria conserveira em Sesimbra | Sesimbra é Peixe* (sesimbraepeixe.pt)
- *Obras Completas de M. Teixeira Gomes Vol.II - Maria Adelaide* (imprensanacional.pt)

Carlos Cruchinho

Licenciado no ensino
da História e Ciências Sociais



Língua Portuguesa

Carlos
Tê

Fontes: Wikipedia, FNAC, Wook
Fotografia: DR

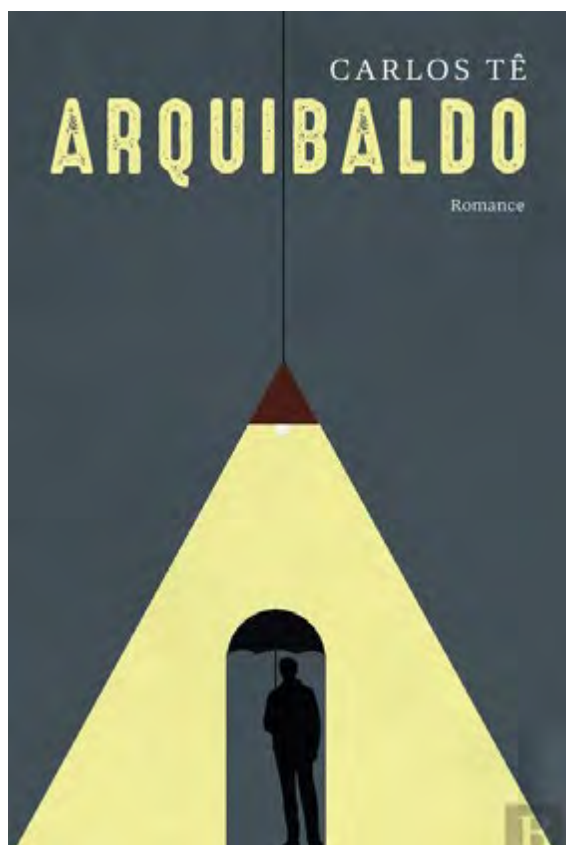
Carlos Alberto Gomes Monteiro (Cedofeita, Porto; 14 de junho, de 1955) é um letrista e escritor português.

Licenciou-se em Filosofia na Universidade do Porto e tornou-se notado com a edição do álbum *Ar de Rock*, de Rui Veloso, para o qual deu a sua contribuição como letrista.

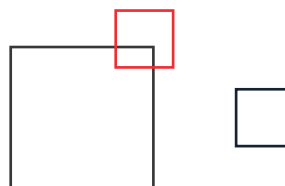
Participou também em discos dos Jafumega, *Clã*, *Cabeças no Ar*, *Canto Nono* com José Mário Branco, Jorge Palma, e *Estrada Branca*, de Mónica Salmaso e José Pedro Gil. Colaborou, entre 1978 e 1981, em revistas de poesia (*Avatar*, *Quebra-Noz* e *Pé-de-Cabra*) e, mais tarde, entre 1991 e 1994, escreveu para o jornal Público uma série de crónicas que marcaram a sua presença no caderno local do referido jornal. Foi também cronista no jornal Expresso.

Ao longo dos anos, tem vindo a publicar diferentes géneros literários – *O Voo Melancólico Do Melro* (romance), *Contos Supranumerários* (contos), *Penso Sujo E Cimo De Vila* (poesia) e *Três Peças Em Volta De Canções e Um Monólogo Sobre Futebol* (teatro). *Arquibaldo* é o seu mais recente romance.

Obra Literária



“ ARQUIBALDO ”



Sinopse

Francisco Frade trabalha como assistente social em bairros difíceis, na periferia do Porto, geografia incerta, que o Estado Providência tenta mitigar. Rodeado de pessoas com quem trabalha e de mulheres com quem fugazmente se relaciona, vemos abrir-se aquilo que o próprio designa buraco da realidade que, pouco a pouco, o vai consumindo. Enquanto o seu alter ego Arquibaldo – super-herói da infância – se

mantém à espreita, os fantasmas que o perseguem não lhe dão descanso. Acossado, faz uma peregrinação interior que o levará às suas raízes, em busca das respostas que lhe faltam.

Capaz de encontrar o geral no particular, Carlos Tê divaga por uma sociedade apressada, sem memória, num livro que é um poderoso testemunho sobre a necessidade de lembrar, sobre as razões de viver, amar e ter compaixão.



FELIZ DIA DO TRABALHADOR

**A SUA FIRMA NA COMUNIDADE
PROFISSIONALISMO A PREÇOS COMPETITIVOS**

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

**Real Estate
Relação de bens & Testamentos
Certificações
Notário**

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

COMERCIAL • INDUSTRIAL • RESIDENCIAL



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

TUDO COMEÇA AQUI!



JOHN SILVA
416.891.5781



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



Email: ajforming53@gmail.com

TONY SILVA
416.936.3961

HAPPY LABOUR DAY 2022

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



ROOFING SOLUTIONS YOU CAN TRUST

member of



74 Advance Rd., Toronto | 416.763.2664
info@vianarroofing.com | vianarroofing.com

Fernando Pimenta

Foco, força, determinação... e muito treino. É disto que os grandes campeões são feitos: mas se lhe juntarmos "Pimenta", alcançamos outros voos! Ou, melhor dizendo, outras remadas! Fernando Pimenta é o exemplo perfeito de que os sonhos podem mesmo realizar-se - com a "ajuda", é claro, de muito querer, esforço e trabalho. No currículo conta já com 121 medalhas alcançadas em provas internacionais - um número impressionante mas que ainda não é suficiente: o ouro olímpico, assume, é um dos próximos sonhos a ser "carimbado".

O canoísta português, que integra o restrito grupo de atletas que possuem duas medalhas olímpicas, venceu recentemente a medalha de ouro em K1 5.000 metros nos Europeus, que aconteceram em Munique. Na mesma competição já havia conseguido o bronze em K1 500 metros e a prata em K1 1.000 metros. No início do mês, apesar de ter falhado a revalidação do título mundial, conquistou a medalha de prata em K1 1.000 metros no Canadá, pouco tempo depois de ter sido bronze nos não olímpicos K1 500 metros. Por trás de todas estas conquistas estão, obviamente, muitas horas e dias de sacrifício: aos treinos exigentes - que por vezes chegam a ser quatro por dia - junta-se também a necessidade de, muitas vezes, abdicar de tempo em família.

Mas nada que assuste Fernando Pimenta: afinal, quem "rema" por gosto, não cansa!



Créditos: Direitos Reservados

Revista Amar: A canoagem sempre foi um sonho de menino?

Fernando Pimenta: Não, nunca pensei em envergar pela canoagem e passar pela alta competição porque nunca fui assim um bom atleta e quando comecei era única e exclusivamente para me divertir e mais para passar o tempo e estar com o meu grupo de amigos.

RA: O que é que pensava fazer na altura? Tem ideia do que é que gostaria de fazer no futuro?

FP: Na altura não tinha nada assim muito virado. Não, não.

RA: E que idade é que tinha quando descobriu a canoagem?

FP: 11 anos.

RA: E depois, quando passou a fazer deste desporto carreira, teve sempre o apoio dos seus pais?

FP: Sim, aliás, o apoio da família tem que vir antes de sermos profissionais no que quer que seja, porque senão acabamos com o risco de nunca lá chegar. E sim, sempre tive o apoio dos meus pais.

RA: E em algum momento, mesmo antes de conquistar a primeira medalha - ou até depois - teve alguma dúvida em continuar?

FP: Sim, vão haver sempre essas dúvidas até porque vivemos de uma modalidade que é muito amadora e onde muitas das vezes até nos faltam alguns recursos. E existem sempre momentos, às vezes quando estamos um pouco mais em baixo, em que tentamos fazer uma análise e ver se vale a pena continuarmos ou não.

RA: A canoagem é um dos desportos que agora está a ganhar destaque entre os mais jovens. Será que são as federações de canoagem que estão a trabalhar no incentivo e a procurar estes novos talentos? Ou há outros fatores por trás também? Se calhar até estas conquistas que o Fernando tem vindo a alcançar...

FP: Sem dúvida que a Federação tem feito o seu trabalho e tenta desenvolver ao máximo a modalidade, procurar novos talentos e novos atletas. Mas lá está, isto vai muito também dos miúdos e dos pais, que precisam de os incentivar a fazer a modalidade, porque esta é uma modalidade com bastante desgaste em termos físicos e psicológicos... A canoagem agora no Verão é muito bonita, mas de Inverno torna-se mais rigorosa e mais dura. E aí também depende um bocadinho dos pais e da família, para apoiar os mais novos a praticar a modalidade.



Créditos: Direitos Reservados

RA: Nesse sentido, se tivesse que dar algum conselho a estes jovens que estão agora a entrar para a modalidade, o que é que lhes diria?

FP: Isto é uma modalidade que requer muito tempo, muita dedicação e onde precisam de passar, infelizmente, por muitos altos e baixos. É muito por aí: por não baixarem os braços facilmente, porque as coisas têm o seu tempo, demoram às vezes um bocadinho mais do que aquilo que nós queríamos. Mas basicamente é isso: não baixem os braços, continuem focados nos objetivos e trabalhem rigorosamente no dia a dia.

RA: O Fernando Pimenta venceu a medalha de ouro em K1 5.000 metros nos Europeus, já depois de ter alcançado o bronze em K1 500 metros e a prata em K1 1.000 metros. O balanço desta competição foi, apesar de ter ido ao seu limite, com certeza positivo...

FP: Sim, sem dúvida que foi bastante positivo, consegui voltar a fazer um dos meus melhores resultados em Campeonatos da Europa. Em 2002 tinha conseguido o mesmo tipo de classificações - tinha conseguido uma medalha de ouro, uma de prata e uma de bronze - e desta vez também consegui e, como é óbvio, fiquei bastante contente com o meu desempenho, apesar de saber que estive um pouco limitado por causa do número de competições em que participei. Mas basicamente só tenho que estar bastante feliz com o percurso e com o trabalho que foi feito.

RA: Nestes últimos tempos a "agenda", por assim dizer, do Fernando esteve bastante preenchida. Foram provas atrás de provas... Não houve algum receio que isso pudesse condicionar o seu desempenho nestes Europeus?

FP: Sim, como é óbvio nós sabíamos que isso poderia condicionar o nosso desempenho e os nossos resultados, estávamos conscientes disso. Mas o objetivo desta época também era um pouco isso: tentar sair da zona de conforto e procurar fazer aquilo que nós normalmente não fazíamos. Portanto acho que sim, acho que correu bastante bem.

RA: São já 121 medalhas em provas internacionais... ainda há espaço para mais?

FP: Sim, claro que sim! Há sempre mais espaço e as medalhas internacionais são aquelas medalhas para as quais nós realmente neste momento trabalhamos e que nos focamos. Como é óbvio também gostamos de vencer os campeonatos nacionais e as Taças de Portugal mas, como é óbvio, os campeonatos internacionais são as provas das provas e é aí que nós queremos atingir a melhor performance e muitas das vezes até pomos em causa o nosso sucesso em provas nacionais em prol de conseguirmos ter uma melhor performance em provas internacionais.

RA: Alguma delas o marcou de uma forma mais especial?

FP: As medalhas nos Jogos Olímpicos são medalhas bastante especiais, depois os títulos europeus e mundiais são sempre medalhas que nos deixam mais confiantes e motivados.





Créditos: Direitos Reservados

RA: E, por outro lado, sabemos que existem também pontos menos bons em todas as carreiras. O seu terá sido aquela grande infelicidade que teve no Rio de Janeiro, depois de já ter batido um recorde olímpico?

FP: Sim, no Rio de Janeiro infelizmente tivemos aquele problema das folhas... Depois tivemos que voltar ao trabalho, voltar a pensar e reprogramar tudo. E voltámos da mesma forma como sempre trabalhamos: tentamos sempre trabalhar da forma mais humilde possível. E os resultados estão aí!

RA: Numa publicação na sua conta de Instagram mostrou-se de volta ao trabalho menos de 24 horas depois do título europeu. Determinação é, sem dúvida, o seu nome do meio...

FP: Sim, são objetivos que nós temos e por isso mesmo temos que trabalhar para os alcançar. São objetivos diferentes daquilo a que nós estamos habituados, mas temos que continuar focados e só mesmo com trabalho é que nós conseguimos atingir o sucesso.

RA: O Fernando faz com que pareça fácil ser campeão... mas é claro que todo o sucesso tem muito trabalho por trás. Como é que é, tipicamente, o seu dia a dia enquanto está em competição?

FP: Em competição é a coisa mais simples que existe. É acordar, tomar o pequeno-almoço, preparar as coisas para a prova se não tiver preparado no dia anterior e depois ir para as provas. Basicamente é isso. É estar concentrado, fazer um bom aquecimento, tentar aquilo que se quer fazer em competição. Basicamente é isso.

RA: E em período de preparação?

FP: Depende: temos treinos bi-diários, tri-diários e quadri-diários. Há alturas em que temos três ou quatro treinos por dia. Por isso é que nos dedicamos única e exclusivamente a isto, porque exige-nos muito tempo.

RA: Entre treinos e a competição a sua vida deve ser claramente muito atarefada... Como fica a vida familiar no meio de tudo?

FP: A vida familiar fica sempre um pouco para trás, porque lá está, exige muito tempo, precisamos de estar muito focados e passamos muito tempo também em estágios. Por isso mesmo é que acabamos por ter a nossa vida familiar, às vezes um pouco mais... não é esquecida, mas fica um bocadinho para trás.

RA: O seu maior troféu chama-se Margarida?

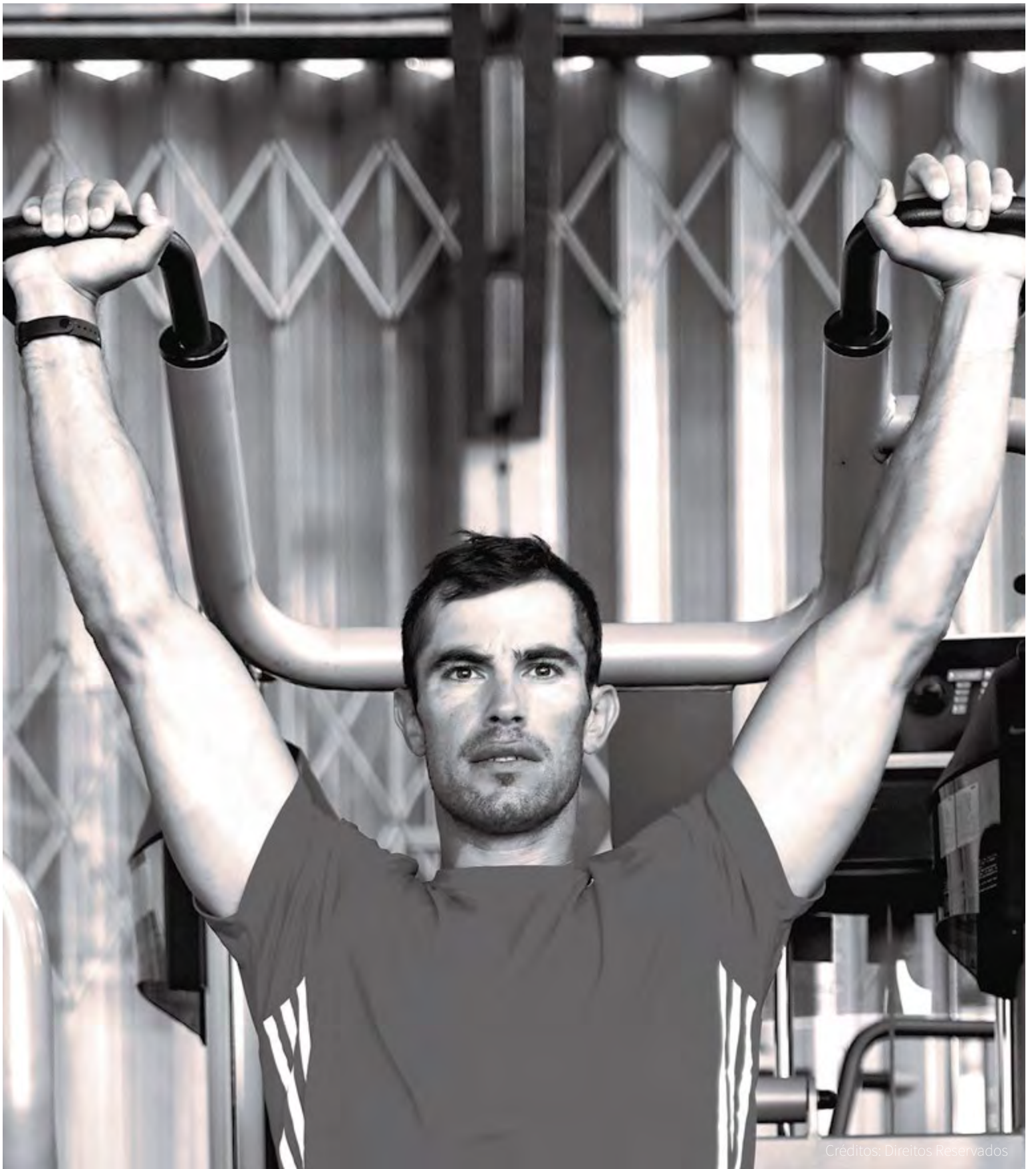
FP: Sim, sem dúvida. Sem dúvida que a Margarida é a medalha da minha vida, a medalha da nossa vida, minha e da minha mulher. Sem dúvida que neste momento podemos sentir-nos realizados porque temos uma flor na nossa vida e acho que isso é, sem dúvida, uma das coisas mais importantes.



Créditos: Direitos Reservados



Créditos: Direitos Reservados



Créditos: Direitos Reservados



Créditos: Direitos Reservados



RA: Gostaria de a ver, um dia, seguir os seus passos e tornar-se também ela uma campeã no desporto? Será que “filha de canoísta sabe remar”?

FP: Sinceramente não sei. No desporto sim, se calhar na canoagem não, porque sei as dificuldades que a canoagem acarreta, sei que não é tão reconhecida como outras modalidades. Por isso, se ela quiser experimentar outras modalidades ou se quiser mesmo seguir canoagem, será uma opção dela, mas, de preferência, se calhar, uma modalidade que tenha outro tipo de retorno e de visibilidade que a canoagem não consegue ter, infelizmente.

RA: Será mais fácil alcançar o ouro do que a canoagem conseguir apoios do Estado, também eles de “alto nível”?

FP: Sem dúvida, sem dúvida. Mas é que não haja dúvidas que é mais fácil atingir uma medalha de ouro num Campeonato do Mundo ou num Campeonato da Europa do que obter o reconhecimento por parte do Governo e por parte dos sucessivos governos - à canoagem e ao desporto em geral. Basta ver o investimento financeiro que é feito noutros países na parte do desporto - em Portugal, no ranking europeu estamos nos últimos países com menor financiamento para o desporto, e claro que depois disso vê-se também nos resultados e vê-se também em tudo aquilo que está à volta do desporto, mesmo a cultura desportiva e tudo.

RA: Que apoios tem da Federação?

FP: Da Federação não existe qualquer tipo de apoio, porque a Federação não tem a possibilidade de nos poder dar, por exemplo, um ordenado. Muita gente pensa que nós, atletas da seleção, recebemos - por parte da seleção não, recebemos se estivermos enquadrados com os resultados no projeto olímpico e isso é uma bolsa do Comité Olímpico, mas da Federação a única coisa que temos é o apoio para as competições, que também é um apoio que vem do Comité Olímpico para a Federação, para a nossa preparação anual. Mas, de resto, não temos mais qualquer tipo de apoio.

RA: O que é que ainda há para conquistar? Até onde sonha chegar? Um dos próximos grandes objetivos será o ouro olímpico em Paris?

FP: Sim, sem dúvida que esse é um dos grandes objetivos que temos pela frente e queremos tentar lutar por esse objetivo. Sabemos do nível de dificuldade que é, sabemos que vai ser bastante duro, mas é para isso que estamos cá: é para tentar conseguir atingir esse feito e ter mais um objetivo e um sonho carimbado.

Inês Barbosa
MDC Media Group





pistachio
**crusted
salmon**



STATE & MAIN
KITCHEN ★ BAR

289-917-0198 | STATEANDMAIN.CA
3584 MAJOR MACKENZIE DR. W, VAUGHAN

Amorim Hospitality 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

O mistério do HST no que diz respeito a imóveis



Talvez uma das áreas mais complexas que existe no ramo fiscal é a tributação indireta ligada à taxa de HST/GST no setor imobiliário. Em geral, a compra e venda de casas residências não atrai o HST, porque é considerado um "fornecimento exempto". Isto já não é o caso no fornecimento de casas novas ou casa que são substancialmente renovadas. O construtor da casa inclui o HST no preço de venda da casa que é o montante promovido e visto pelo o consumidor. Este preço inclui o HST de 13% menos o HST Rebate (que vai até 24 mil dólares). É importante de salientar que este desconto só é dado no caso do comprador for para lá viver. Acontece muitas vezes que no dia do fecho o desconto é negado porque foi descoberto, entre outros, que o objetivo era alugar. Mas, nem tudo está perdido, porque o comprador pode aplicar diretamente ao fisco através do Rental HST Rebate desde que certos requisitos sejam atingidos para recuperar o mesmo montante. Existem prazos para o fazer. Na minha experiência as coisas ficam ainda mais complicadas quando um individuo ou uma pequena empresa compra uma casa velha e constrói uma nova, ou compra um terreno para construir. Existem varias opções onde se pode enquadrar. Existe a possibilidade de uma pessoa construir uma casa para uso próprio. Neste caso não é preciso registar-se o HST porém, conseqüentemente não se recupera o HST nos custos de construção mas, também, não é preciso fazer o "self assessment" do valor de mercado da casa no final. Se por outro lado for um projeto para venda, terá que registar o HST, mas recupera o HST nos custos de construção. Também terá que faturar o HST ao comprador ou fazer um "self-assessment", caso o construtor fique com a casa para alugar. Em ambos os casos podem aplicar para o HST Rebate.

No caso de um projeto comercial, as regras são diferentes. Primeiro, não há HST Rebate. Segundo, apesar de haver um "self assessment" no fim, o HST no "self assessment" é recuperável como o HST incluindo em qualquer despesa de natureza comercial. Em relação à compra e venda de imóveis comerciais, o vendedor não é obrigado a cobrar o HST ao comprador, desde que este confirme o Estatuto de Registo na data do fecho. Além das situações mencionadas acima, as coisas ainda se tornam mais complexas no caso que o imóvel muda de residencial para comercial ou vice versa, quando existem propriedades mistas, propriedades utilizados por organizações sem fins lucrativos e quando há não residentes envolvidos. Na verdade, só existe 200 a 250 pessoas na Grande Área de Toronto (GTA) que realmente são peritos nesta área. A maioria dos contabilistas tem dificuldade em decifrar as regras certas em alguns casos.

Informe-se bem antes de construir o seu projeto ou fazer a sua compra, porque qualquer erro durante o processo, pode sair caro.

Sérgio Ruivo

Declarações fiscais e resolução de problemas com o fisco
Contabilidade comercial
Revisão de contas
Consultoria de gestão

Sergio Ruivo
& ASSOCIATES

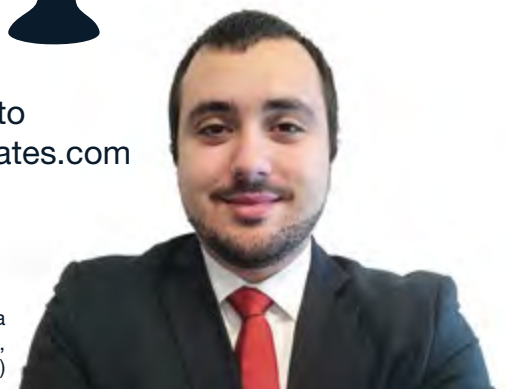
Contabilistas Licenciados



22 Sousa Mendes Street Toronto
416 977-6911 | sergioruivoandassociates.com



Sergio Ruivo
CPA, CA, LPA



Paulo Pereira
B.Com, MSC,
ACCA (candidate)



Créditos: Direitos Reservados



Créditos: Direitos Reservados



Créditos: Direitos Reservados

Dia do Trabalhador

no Canadá

Em muitos países europeus, o Dia do Trabalho é celebrado a 1 de maio, mas no Canadá o feriado é realizado na primeira segunda-feira de setembro.

Esta data foi implementada no Canadá em 1894 e a sua origem remota à Primavera de 1872, quando ocorreram paradas e comícios em Toronto e Otava, em apoio à greve bem sucedida do Sindicato dos Tipógrafos de Toronto (TTU), que reivindicava 54 horas de trabalho semanais. A Assembleia do Comércio de Toronto (TTA) convocou 27 sindicatos a demonstrarem o seu apoio aos tipógrafos em greve desde do dia 25 de março. Na época, já não havia leis de criminalização de sindicatos na Grã Bretanha, porém ainda estavam em vigor no Canadá e grevistas foram presos.

No ano seguinte, já com John A. Mcdonald no Governo, o parlamento aprova o Trade Union Act, a lei que legalizou e protegeu as atividades sindicalistas canadianas e, a greve terminou pouco tempo depois.

As reivindicações do sindicato, que levaram à greve, não foram alcançadas, contudo o seu legado permanece até aos dias de hoje.

No dia 23 de julho de 1894, depois de muita pressão, o Governo de John Thompson, primeiro ministro do Canadá, passa a lei que oficializou o Labour Day (Dia do Trabalhador). Nesse mesmo ano, houve uma enorme parada em Winnipeg e a tradição rapidamente se espalhou por todo o Canadá.

Devido à pandemia, não houve paradas durante 2 anos. Toronto que, orgulhosamente, sempre recebeu nas suas ruas a maior parada do Dia do Trabalhador no Canadá, vão voltar a encher-se com os sindicatos do Ontário, num desfile de boa disposição e música no dia 5 de setembro.

Carmo Monteiro
MDC Media Group



LiUNA!
LOCAL 183
Training Centre

**HAPPY
LABOUR DAY**

We are now recruiting for Fall and Winter Apprenticeship and Construction Skills Programs.

For more details, visit our website at www.183training.com

Follow us : @liuna183training



Mercado de Trabalho no Ontário

O ponto de vista de um especialista

Tem um currículo impressionante e uma vasta experiência no Direito Laboral canadiano. Como advogado principal, tem aparecido em mais casos de Direito do Trabalho no Supremo Tribunal do Canadá e em mais tribunais de recurso provinciais do que qualquer outro advogado na história canadiana. Tem sido advogado principal em milhares de casos de Direito do Trabalho, atuando como advogado em mais de 50 julgamentos, recursos, revisões judiciais e outras audiências anuais. Ele é Howard Levitt.

No mês em que se celebra o Dia do Trabalhador, com a discussão na realidade do mercado de trabalho do Ontário - os problemas atuais, tais como a escassez de trabalhadores, e a perspectiva para o futuro das relações laborais - a Revista Amar falou com Howard Levitt, Sócio Sênior do Levitt Sheikh: Advogados de Emprego de Toronto. Levitt discutiu a sua opinião sobre a realidade laboral atual e a sua avaliação não é propriamente otimista.



Créditos: Direitos Reservados



Howard Levitt, lawyer
Créditos: Direitos Reservados

Levitt salienta que o mercado de trabalho é muito apertado e, embora a taxa de desemprego seja baixa, há falta de trabalhadores para preencher as vagas, pelo que considera que o governo deveria realmente começar a trazer mais trabalhadores estrangeiros para o nosso mercado. No seu ponto de vista, a pandemia alterou significativamente o mercado de trabalho, especialmente em favor dos trabalhadores, que agora exigem melhores condições de trabalho, modelos de trabalho híbridos ou em casa, e mais poder de negociação para negociar salários e benefícios.

Howard Levitt também revelou a sua perspetiva sobre os sindicatos, o seu papel e relevância no mercado de trabalho, e o que ele acredita poder ser o futuro para estas organizações, não só no setor público como também no privado.

Revista Amar: Como analisa a realidade laboral do Ontário nos dias de hoje?

Howard Levitt: O mercado de trabalho é muito apertado. O desemprego é o mais baixo dos últimos 50 anos e, no entanto, o número de empregados é baixo, tendo muitos, particularmente os trabalhadores mais velhos, abandonado a força de trabalho. Como resultado, existe uma enorme pressão para aumentar os salários de modo a acompanhar a inflação crescente e os trabalhadores têm o poder de mercado para o fazer. Na medida em que os trabalhadores estão em sindicatos com contratos fechados, há um grande impulso no sentido de fazer exigências salariais significativas, uma vez que esses contratos estão a expirar. No setor não sindical, os trabalhadores estão a ser caçados por concorrentes com ofertas muito mais elevadas e os trabalhadores com salários mais baixos sem poder de negociação estão a recorrer cada vez mais aos sindicatos na esperança de que isso conduza a maiores aumentos.

RA: Na sua opinião, quais são as mudanças necessárias no ambiente de trabalho?

HL: Maior certeza nos contratos de trabalho, uma vez que a maioria dos contratos foram considerados inexecutáveis em resultado de decisões dos tribunais. Programas para trazer mais trabalhadores estrangeiros, com competências valiosas ou mesmo aqueles que não são qualificados, para satisfazer as necessidades laborais para as quais os empregadores não conseguem encontrar trabalhadores.

RA: Muito tem sido dito sobre as formas como a pandemia iria mudar o local de trabalho. Após 2 anos e meio, acha que isso realmente aconteceu?

HL: Sim. Mais empregados estão habituados a trabalhar a partir de casa sem supervisão e não há fim à vista para muitas empresas. Como resultado, estão a demitir-se quando são forçados a voltar ao escritório. Os empregadores que estão descontentes com a produtividade dos trabalhadores à distância, e têm boas razões para isso, são impotentes, pois não se podem dar ao luxo de os perder. Pode ser que uma futura recessão, que resulte em despedimentos, obrigue os trabalhadores a aceitarem empregos de volta aos escritórios, mas estamos muito longe disso. Os empregados estão a habituar-se, em muitos casos, a não prestar contas e a selecionar as suas próprias horas.

RA: Ontário está a enfrentar uma escassez de mão-de-obra em diferentes setores. Porque é que tantos postos de trabalho na província estão a ficar por preencher?

HL: Falta de automatização que teria resultado numa menor necessidade de mão-de-obra, reformas por baby boomers, empregados que se recusam a regressar a ambientes de trabalho, falta de imigração para preencher postos de trabalho, procura crescente de trabalhadores em situação de emergência, escassez na cadeia de abastecimento - resultando em mais trabalho a ser realizado a nível interno - e mais trabalhadores a tornarem-se empreiteiros independentes.

RA: O Governo está a facultar alguns requisitos e processos para facilitar os trabalhadores internacionais na força de trabalho do Ontário. Qual é a sua opinião em relação a essa medida?

HL: A economia precisa profundamente dela. A questão é se lhes será proporcionada imigração ou se estão aqui apenas como trabalhadores temporários. Se os primeiros, são este o tipo de imigrantes que o Canadá precisa a longo prazo?

RA: Como pensa que vai ser o futuro do local de trabalho e das relações de trabalho no Ontário?

HL: Mais movimento para trabalhadores com múltiplos empregos ao mesmo tempo. Menos lealdade entre empregadores e empregados em ambos os sentidos. Maior conflito entre empresas e sindicatos, incluindo mais greves.

RA: Quais são os papéis e a importância dos Sindicatos em Ontário?

HL: Eles tornaram-se cada vez mais marginalizados no setor privado com uma percentagem cada vez menor da força de trabalho, enquanto dominam o setor público onde não existe disciplina de mercado, uma vez que não estão a negociar com proprietários, mas com políticos que simplesmente querem ser reeleitos e podem imprimir dinheiro. Isso pode mudar no setor privado, à medida que vemos aumentar a sindicalização nos EUA e, as forças do mercado são idênticas aqui.

Lizandra Ongaratto
MDC Media Group



HAPPY LABOUR DAY!



✂ JOIN US TODAY ✂

222 Rowntree Dairy Road, Woodbridge, ON L4L 9T2

T: 905-652-4140 | www.local675.ca



@Local675InteriorSystemsDALI



@Local675InteriorSystems



@Local675DALI



HAPPY LABOUR DAY!



LOCAL 27 IS PROUD TO BE TORONTO'S
ORIGINAL CARPENTERS' UNION!



CARPENTERS
& ALLIED WORKERS
LOCAL 27



222 Rowntree Dairy Road, Woodbridge, ON L4L 9T2

T: 905-652-4140 | www.ubc27.ca |    @carpenters27



Guilherme Castro: **o ecologista com raízes nos Jardins Reais de Kew**

Localização: Jardins Botânicos Reais, Kew, Reino Unido

Profissão: ecólogo a fazer investigação

Idade: 28 anos



Créditos: Direitos Reservados

Formou-se em Portugal e rumou ao Reino Unido, onde estuda os serviços da Natureza. Para que possamos valorizar devidamente o que urge preservar.

Os Jardins Botânicos Reais de Kew, no Reino Unido, são a mais recente etapa na vida do ecólogo Guilherme Castro, de 28 anos, que cedo percebeu a importância de conservar os habitats. Depois de cursar Biotecnologia, prosseguiu para um mestrado em Ecologia Aplicada, que concluiu em 2019, na Universidade de Aveiro. Pelo meio, um ano de “pausa” que o levou até à Escócia, onde foi voluntário numa organização ambiental. A experiência ajudou a tornar “mais claro” o que pretendia fazer no futuro: trabalhar na proteção da Natureza.

Em Portugal, integrou a Associação Charcos & Companhia e a BioLiving, através da qual se envolveu no projeto Lusitânica, com vista à criação de microrreservas em Estarreja. Mas procurou novos desafios e, em outubro de 2020, em plena pandemia, voou para o Reino Unido. Juntou-se a uma ONG e, durante um ano, geriu uma reserva natural em Manchester.

Entretanto, surgiu a oportunidade de ingressar nos Kew Gardens e dedicar-se à investigação. O extenso complexo de jardins e estufas, junto à capital londrina, vai ser, pelo menos durante os próximos dois anos, a sua casa. O espaço, que recua ao século XVIII, foi sendo enriquecido por várias personalidades, como o rei George III. Em 1840 tornou-se nos Jardins Botânicos Nacionais e foi direcionado para a investigação científica. Em 2003 foi considerado Património da Humanidade pela UNESCO. Ao longo dos anos foi somando novos edifícios e espaços verdes, até atingir os atuais 120 hectares.

É a partir dali que Guilherme Castro trabalha, com cientistas de diversas áreas, para que se perceba “qual o valor dos serviços e contribuições da Natureza, essencial para que possamos combater as crises da perda da biodiversidade e alterações climáticas”. A ideia é “estudar abordagens integradas de gestão das paisagens e desenvolver indicadores que possam informar e aconselhar os planos governamentais para a sustentabilidade ambiental”.

Guilherme Castro concentra-se particularmente na medição do carbono armazenado na vegetação. “O sequestro de carbono através dos habitats naturais é essencial para mantermos o equilíbrio dos ecossistemas e da humanidade como a conhecemos. Numa altura em que as emissões de carbono estão mais altas do que nunca, tentar perceber como os habitats contribuem para mitigar os efeitos das alterações climáticas é essencial”, explica.

Nos últimos dias, a “avalanche de notícias” sobre incêndios e temperaturas altas tornou ainda mais premente a necessidade de proteger a Natureza. “Sentimo-nos quase impotentes e com falta de esperança, mas temos a oportunidade de fazer as coisas de maneira diferente, temos de nos concentrar em definir estratégias que nos levem a bom porto. Está tudo a mudar muito rápido e temos de agir já.”

Filha da Tuga



Créditos: Direitos Reservados

Alemanha e Nigéria assinaram um acordo para a devolução dos “Bronzes de Benim”, artefactos que foram roubados pelos soldados britânicos no final do século XIX, do palácio real do antigo rei do Benim e que estarão espalhados um pouco por todo o mundo. A devolução de bens culturais adquiridos ilegalmente, no contexto colonial, é um exemplo que deve ser seguido e que pode contribuir para a mitigação da efetiva “apropriação cultural”.

Entendo que o conceito de “apropriação cultural” deverá ser aplicado quando há uma intenção de explorar ou dominar outra cultura. Nesta perspetiva, estar-se-á, por força das guerras identitárias, a utilizar abusivamente este conceito, desvirtuando-o.

Assistimos ao policiamento da cultura não por parte de um Estado autoritário, mas da sociedade, de alguns cidadãos que incorporam a cultura *woke* que explodiu com o movimento *Black Lives Matter*. A internet tem-se tornado num grande tribunal, o lugar de todos os juízos. As redes sociais são, em alguns momentos, uma espécie de inquisição moderna. No conforto do lar e sob anonimato, os *trolls* procuram um passo em falso, preferencialmente de alguém mediático, e partem, sem dó nem piedade, para o linchamento público tão do agrado da “turba ululante de ativistas de sofá”. Os media também dão o seu contributo. Num tempo em que a interatividade digital obriga a reagir rapidamente, sem tempo para reflexão, amplificam alguns casos e dão-lhes um carácter mediático. A liberdade de odiar tem vindo, progressivamente, a fazer um caminho perigoso.

As tribos digitais decidiram, desta vez, atacar a atriz Rita Pereira que namora com um negro com quem tem um filho. Os “polícias do look” não aceitaram que a artista tenha feito tranças e as exibisse, na sua página do Instagram, ao som de “Filha da Tuga”, legendando: *“Aproveito para partilhar convosco o novo som da querida Irma “Filha da Tuga”, que está tudo de bom, positivo e a mensagem que todos devem escutar com atenção. ADORO!!! E descreve a realidade de muitos dos meus amigos que, vezes sem conta já ouviram: “Vai para a tua terra”. A todos vocês que um dia passaram por isso, eu grito bem alto: FICA AQUI, NA TUA TERRA!!! One love.”*

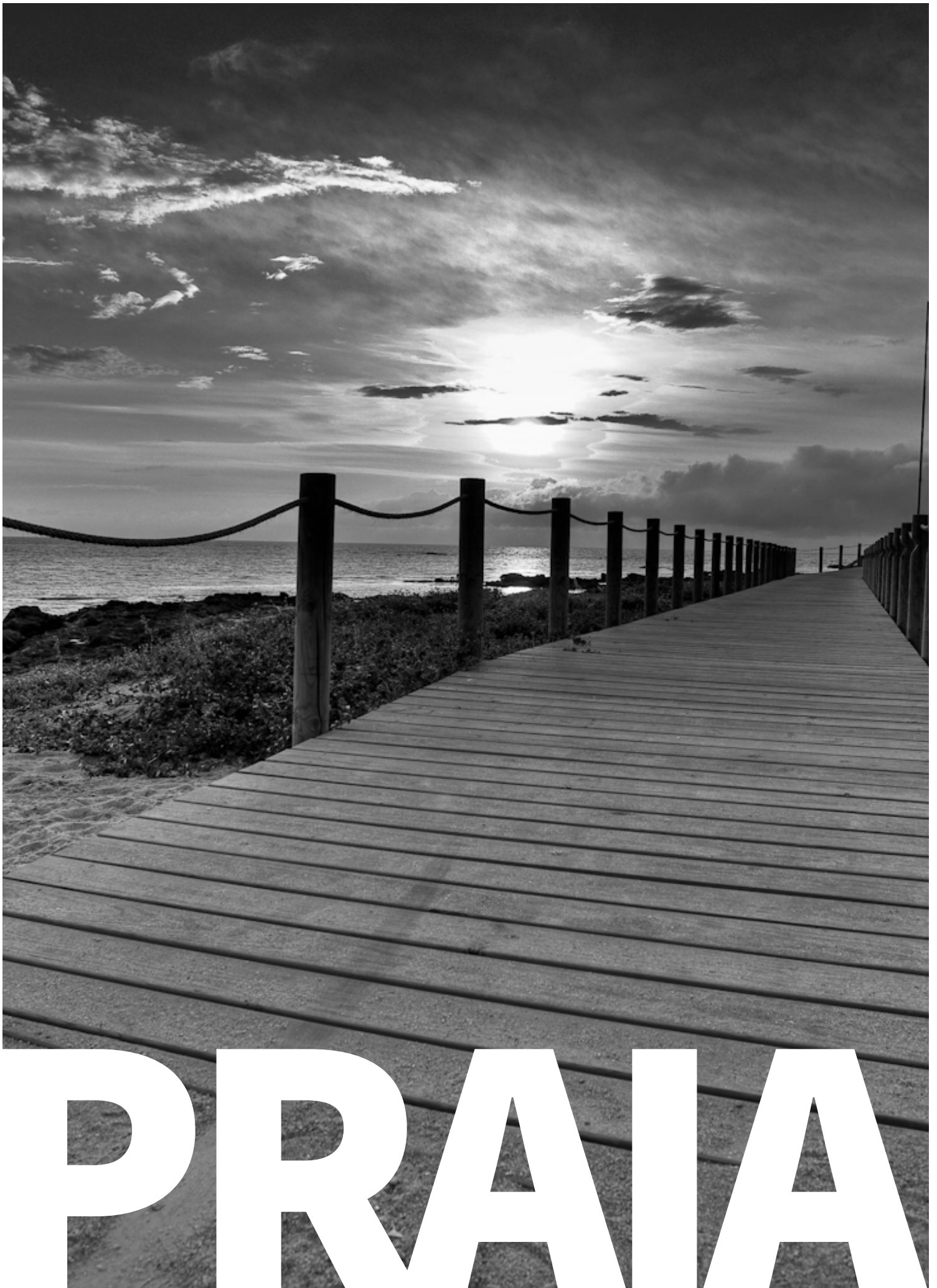
Uma mulher branca que use tranças ou rastas estará a fazer algo de errado? Uma mulher branca não pode ser antirracista? Esta situação não é inédita, celebridades internacionais foram obrigadas a desculpam-se por terem ousado fazer um penteado afro: Kim Kardashian; Pharrel Williams; Lana Del Rey, Marc Jacobs; Katy Perry. Katy Perry, em entrevista a um membro do movimento *Black Lives Matter*, chegou mesmo a dizer que a sua cor de pele a impede de identificar-se como uma mulher negra que usa tranças: *“Nunca poderei entender o que isso representa, por ser quem sou. Mas, posso tentar educar-me.”* Os novos “inquisidores” também não dão tréguas às *influencers* que ousam bronzear-se demasiado ou aumentar as nádegas para terem um “ar” mais *black*. Estas ações são rotuladas de *nigger fishing* (pesca de negros). Quem ousar apresentar características que não correspondam à sua origem genuína corre o sério risco de ser insultado e intimidado. *“Se uma branca não pode copiar o penteado da sua amiga negra em sinal de solidariedade com todas as vezes em que esta foi discriminada por causa dele, não se vê bem como pode dar-lhe a mão para se juntar a uma luta comum.”* (Eugénia Galvão Teles, Expresso)

Vivemos tempos estranhos, o antirracismo parece estar um pouco à deriva. Se o objetivo é erradicar o preconceito, todas nós somos chamados à ação, usando as nossas potencialidades. O Marc Jacobs não tem que pedir desculpas por ter penteado as suas modelos com rastas de todas as cores, a Rita pode usar o penteado que bem lhe aprouver e dançar ao som da música que quiser, um escritor branco ou uma ilustradora branca podem e devem publicar livremente livros contra o racismo e um artista pode fazer uma instalação antirracista. A fobia à mescla cultural e a opção pela via do exacerbar das identidades não nos conduzirá à desejada igualdade.

Deixo uma sugestão de leitura: *“Teorias Cínicas: como os ativistas académicos reduziram tudo a raça, género e identidade – e como isso nos prejudica*, de Helen Pluckrose e James Lindsay” (Guerra e Paz, 2021).

José Carreira
Obras Sociais Viseu





Os banhistas chegam como se isto fosse tudo para deitar fora no dia seguinte. Quem está de férias não quer responsabilidades, só quer fartura e mimo, como as crianças. Vamos fazendo a normalidade possível, mas é duro. O banhista vem à pressa, tem quinze dias para ser feliz e o mais que faz é praticar os nervos, ávido de uma compensação para o que sofreu num ano de trabalho, para o que paga num quarto pequeno, para a distância a que se encontra de uma vida de sonho.

Na fila da churrascaria, um banhista berra com um velhote muito atrapalhado que não se consegue expressar. A moça veio buscá-lo para que avançasse, uma vez que a fila gigante era para frango e ele queria outra coisa qualquer. O banhista ficou furioso que fosse atendido primeiro. Expliquei-lhe que sempre houve duas filas ali. Achei que bastaria a idade para revelar justiça, e certa deficiência, um declínio já grave do corpo. Mas o banhista estava tão esfaimado por seu frango que pouco quis saber. Os quinze dias de férias, mais o preço do quartinho, provavelmente a vidinha que leva, pareceu-lhe um direito soberano a ser exercido em cima do outro. Desatou aos insultos num ódio assinalável. A sorte foi que um moçoilo das pescas, já saturado, lhe perguntou alguma coisa. O banhista mandou-o calar e levou com dez anos de descer e subir redes ao mar entre os olhos. Adormeceu no passeio das Caxinas igualzinho à Cinderela. Era, subitamente, um sossego. Depois, na fila, diziam as pessoas: foda-se, vêm para aqui sujar isto tudo e ainda insultam as pessoas. É encostá-lo aí na beirinha a descansar. Assim é que são férias.

A economia das Caxinas já se valeu mais dos quartos de verão. Agora, com as novas estradas, os banhistas chegam aos dias, mais aos fins-de-semana, e regressam a Guimarães ou a Penafiel quando escurece. Contudo, é imutável o sentimento de invasão algo agressora, essa coisa muito especial de os visitantes se alojarem em casas privadas e procurarem caber em circuitos comuns, sem indústria de hotel ou resort. Para os caxineiros, o que vale ganhar esse dinheiro extra também é o quanto se obrigam a respirar fundo e a tolerar a confusão, a falta de privacidade, o tumulto nos serviços mais simples.

Lembro-me de sermos miúdos e passarmos os verões na rua porque as casas estavam ao serviço dos banhistas. Não podíamos usar a cozinha nem ver televisão. Os filhos dos banhistas ocupavam tudo, passavam a ter direito a tudo, e nós devíamos andar à deriva à espera que acabassem as férias de toda a gente. Era de tal maneira que muitas vezes tínhamos pudor de entrar nas filas das lojas. Íamos ficando para trás, convencidos de sermos todos empregados da multidão de visitantes. De vez em quando, alguém se insurgia. Na mercearia, há muitos anos, uma doutora de França exigia passar à frente por ser doutora e por ter a generosidade de gastar dinheiro na nossa terra de merda. Que a França é que era um país a sério. Naquela altura, a gente achava que em França devia escorrer ouro pelas paredes, mais chocolate e morangos, mais namoradas nuas.

Valter Hugo Mãe

Escritor - Crónica NM





*Da amizade,
dos homens
e das mulheres*

No meu hemisfério particular, um dia bom é um dia em que escrevo e um ano bom é um ano em que faço um amigo. Para quem só pode trabalhar na solidão, as ligações afetivas ganham uma dimensão quase de urgência, são oásis de carinho e de conforto para habitantes de um deserto quotidiano. Um ano bom não acontece todos os anos. Quando a vida me traz alguém que vale a pena, passo a chamar-lhe Mister ou Miss, seguido do ano em que o conheci. Não tem sido um ano fácil, porque ganhei uma Miss 2022 e perdi (ou dispensei) dois Mister, ambos pela mesma razão.

Em 1938, nos Estados Unidos, uma mulher foi presa por se recusar a ir depor a tribunal de vestido. Helen Hulick tinha 29 anos e era educadora de infância. Três vezes foi de calças, três vezes o juiz Arthur Guerin se recusou a ouvi-la, acabando por prendê-la durante cinco dias. O caso Hulick ficou para a história como mais uma conquista das mulheres em relação à sua liberdade pessoal. Helen era bonita e bastante feminina, tal como Laureen Bacall, que popularizou as pantalonas tornando-as um ícone de moda simultaneamente chique e afirmativo. Talvez o juiz tenha pensado que ela estava a ousar equiparar-se a um homem, quando estava apenas a mostrar que tinha o direito de se vestir como queria.

Os homens padecem de dois erros de perceção milenares: o primeiro é pensarem que queremos ser como eles. Não queremos. O que queremos é ser vistas como iguais e tratadas com os mesmos direitos. O segundo é acreditarem que uma amiga pode ser “partner in crime”, tal como um homem. Os dois amigos, que deixaram de o ser, eram machos de coutada, sedutores e inteligentes, com jeito para estimar as amigas e propensão para trair e enganar as mulheres com quem, ao longo da vida, se foram envolvendo. Em ambos os casos sentiram que “falhei” porque não me coibi de transmitir às respetivas o que sabia das suas vidas

quando estas, também minhas amigas e contando com o meu habitual espírito de solidariedade feminina, me pediram que lhes dissesse a verdade. Perante as consequências que daí resultaram, ambos se sentiram traídos com a minha alegada falta de lealdade. A resposta foi igual para os dois: não sou um homem, portanto não contem com aquele corporativismo militante praticado pelas hostes masculinas que defende sempre o amigo, mesmo que seja um serial killer. E quem não quer ser lobo, não lhe vista a pele.

Ao longo da vida já fomos quase todas, de uma forma ou de outra, vítimas de algum tipo de abuso. Nem todas as pessoas possuem ferramentas de defesa, estas adquirem-se muitas vezes a duras penas, aprendendo às nossas custas. O que continua a espantar-me é a atitude masculina de acreditar que um homem pode fazer tudo só porque é homem, porque tem tanto medo da dor que se deixa levar pelo prazer, e teme tanto a morte e a perda da juventude que engana a mulher ou a namorada para se sentir vivo e desejado. Não vale tudo, nem no amor nem na amizade.

Ninguém gosta de perder amigos, mas, se for em nome de princípios dos quais não queremos abdicar, então que assim seja. E já agora, também uso pantalonas, graças a mulheres como Helen Hulick, por isso lhe presto a minha solidária homenagem.



Margarida Rebelo Pinto

NM

Dancing for Those Who Can't
Presented by  **Call to Dancers**
no experience required

12 pm - 5 pm **SEPT 17 2022**

BE PART OF AN OFFICIAL GUINNESS WORLD RECORDS™ ATTEMPT FOR THE LARGEST PORTUGUESE FOLK DANCE

PORTUGUESE CULTURAL CENTER OF MISSISSAUGA - OPEN AIR EVENT

SPECIAL PERFORMANCES BY:

- RUI BANDEIRA • KARMA BAND • COMPETITIVE DANCE GROUPS
- MULTI-CULTURAL FOLKLORE GROUPS • LOCAL ARTISTS & COLLECTIVES

REGISTER TODAY!
\$25 fee includes t-shirt & dance lessons
PCCMISSISSAUGA.CA | 905-286-1311

SCAN TO REGISTER 

PROCEEDS WILL SUPPORT   

THANK YOU TO OUR PARTNERS  

WITH ASSISTANCE FROM 

GIRA-DISCOS



O regresso da caixa que dá música

O gira-discos voltou a ganhar vida para ser uma experiência sonora distinta. Os novos produtos procuram incorporar tecnologia recente no sistema analógico. Porém, há características a ter em conta para fazer a compra certa.

Gira o vinil, baixa a agulha, começa a música. O digital retirou o ato físico da experiência musical, mas são muitos e muitas os que procuram agora reavivar memórias. Apesar da procura crescente por vinis – o mercado aponta para um crescimento de vendas na ordem dos 6% de 2020 para 2021 – Jorge Falcão lembra que, atualmente, este é um “produto de nicho, muito diferente do que foi nos anos 1980”.

Cocriador e sócio da Grama Pressing, única fábrica de vinis atualmente em funcionamento em Portugal, diz que “quem



Créditos: Direitos Reservados

compra um disco de vinil procura uma experiência diferente da que tem numa plataforma digital”. Sentar na sala e ouvir música a partir do gira-discos é um momento especial.

“O acesso facilitado tem ajudado ao crescimento da procura”, sentencia. O facto de haver diversos fabricantes na Europa leva a que exista uma oferta variada, tanto em lojas de eletrónica mais tradicionais como em lojas especializadas – “além, claro, do *e-commerce*”. “Hoje, pode-se, sem dificuldade, ir a um *shopping* comprar um gira-discos de boa qualidade.”



Os antigos e os novos

Mas aparelhos de agora são os mesmos de antigamente? Jorge Falcão explica que pouco mudou neste campo, nos últimos 40 anos. “Um gira-discos SL-1200MK2 da Technics, lançado em 1979, provavelmente é melhor do que alguns gira-discos ‘modernos.’ Mas os fabricantes continuam a desenvolver os novos produtos, “com novos materiais e incorporando novas tecnologias como porta USB e conexão Bluetooth, trazendo alguma facilidade para ouvintes menos exigentes”.

Na hora da compra, o responsável da Grama Pressing acredita que “para o ouvinte ocasional o importante é observar se o gira-discos já tem pré-amplificador integrado, que possibilitaria ligar diretamente qualquer amplificador com entrada auxiliar”.

Depois, também é relevante averiguar se é um equipamento automático, que, ao término, o braço retorna imediatamente para a posição de repouso, ou manual, onde existe a necessidade de levar o braço do gira-discos de volta à região de descanso. São pormenores de gosto, mas detalhes a que o perito destaca ser necessário estar atento, para que se faça a compra que fornece a melhor experiência pessoal possível.

O especialista deixa ainda uma última dica: “Deve ter-se em atenção alguns modelos portáteis, pela baixa qualidade sonora e pela má qualidade da agulha, que pode eventualmente danificar o disco.”

Raquel Couto

ENJOY THE SWEETIE TREATS FROM SWEETIE PIE

SCAN HERE TO ORDER

www.mysweetiepie.ca | [f](#) [@](#) [t](#) /mysweetiepieca

5 mitos e verdades sobre o chocolate





Créditos: Direitos Reservados

O alimento doce provoca sentimentos contraditórios, aquela mistura de emoções. Comer ou não comer? Culpa ou prazer? Sim, vamos falar de chocolate. De que é feito e seu impacto no organismo. O que é mentira e o que são factos.

Para início de conversa, e porque convém saber de que fibra é feito, o chocolate é um alimento (dos deuses, como sabemos) obtido a partir de produtos do cacau e de açúcares. Contém, no mínimo, 35% de matéria seca total de cacau, dos quais pelo menos 18% de manteiga de cacau e no mínimo 14% de matéria seca de cacau isenta de gordura. Adicionalmente, pode conter leite, frutos secos ou desidratados, entre outros e variados ingredientes.

“O chocolate é um dos alimentos mais apreciados em todo o mundo, não só pelas suas características organolépticas, mas principalmente pela capacidade de proporcionar uma elevada sensação de bem-estar”, refere Ana Leonor Perdigão, nutricionista da Nestlé. “É um dos ‘guilty pleasures’ mais populares, muito perçecionado como tabu nas dietas e numa alimentação equilibrada, mas a verdade é que pode ser conciliado e também traz os seus benefícios”, acrescenta.

Cada português consome, em média, mais de dois quilos de chocolate por ano. Portugal é um dos países europeus com menor consumo per capita. Já o Canadá, é dos países do mundo com maior consumo de chocolate por ano, com um consumo anual per capita de 6.4 quilos.

Consumir chocolate traz benefícios para a saúde? “O chocolate oferece ao nosso organismo, de forma rápida, glicose - tipo específico de açúcar que o cérebro utiliza e, por isso mesmo, muito importante para o trabalho intelectual. Daí que seja frequente sentirmos vontade de comer chocolate enquanto estudamos ou em períodos de maior trabalho intelectual”, adianta Ana Leonor Perdigão.

“O chocolate possui feniletilamina, uma substância a partir da qual produzimos serotonina, a chamada ‘hormona do bem-estar’.” Há mais. “O chocolate também contém teobromina, uma substância da família da cafeína, que exerce um efeito ligeiramente estimulante no organismo, ajudando a despertar e a concentrar”, revela a nutricionista.

Quanto mais elevada a percentagem de cacau, maior o seu teor de flavonoides e, conseqüentemente, maior o seu poder antioxidante.

A nutricionista lembra que o cacau, principal ingrediente do chocolate, é rico em flavonoides, substâncias antioxidantes que podem ajudar a saúde, sobretudo a cardiovascular. E poucos alimentos são tão ricos neste componente como o chocolate preto. “Por esta razão, o cacau e os seus derivados têm sido muitas vezes referidos como ‘super alimentos’, uma vez que apresentam maior poder antioxidante do que alguns frutos conhecidos pela sua riqueza em antioxidantes como o açaí, as amoras e a romã.”

O chocolate contém cerca de 60% de hidratos de carbono e 30% de gordura, por outras palavras, um valor calórico que ronda as 500 calorias por 100 gramas. “Isto significa que o seu consumo deve ser devidamente integrado num estilo de vida ativo e saudável e ajustado aos gastos energéticos de cada indivíduo”, observa Ana Leonor Perdigão.





Créditos: Direitos Reservados

O chocolate fornece ainda vitaminas do complexo B, como B2 e B12, e minerais como o fósforo e o magnésio, importantes para a formação e saúde de ossos e dentes. O chocolate de leite fornece também cálcio numa quantidade considerada relevante.

Mitos e verdades segundo a nutricionista Ana Leonor Perdigão

O chocolate faz aumentar o colesterol? Mito.

“Estudos científicos demonstram que a gordura presente no chocolate não aumenta os níveis plasmáticos de colesterol. Pelo contrário, os antioxidantes presentes em teores significativos no chocolate preto podem ajudar a diminuir o risco de doenças cardiovasculares.”

O chocolate ajuda ao bom humor? Verdade.

“O chocolate contém feniletilamina, uma substância que o nosso cérebro utiliza para produzir serotonina. Trata-se da substância responsável pela sensação de bem-estar que obtemos, por exemplo, após fazer exercício físico ou quando se está apaixonado. É a chamada ‘hormona da felicidade’”.

O chocolate causa acne? Mito.

“É muito frequente atribuir-se ao chocolate o aparecimento ou agravamento da acne, mas nenhum estudo científico o comprova. A acne é uma situação cutânea que resulta essencialmente de um aumento da atividade hormonal com aumento da secreção sebácea. O consumo de chocolate não tem qualquer interferência com este processo e, portanto, não pode ser associado à acne.”

O chocolate ajuda a melhorar a concentração? Verdade.

“O chocolate fornece energia numa forma muito acessível ao cérebro e contém também teobromina, uma substância da família da cafeína que estimula a concentração. Por esta razão, quando precisamos de recuperar energia para continuar um trabalho intelectual, um ou dois quadrados de chocolate pode dar uma boa ajuda.”

O chocolate é nutricionalmente pobre? Mito.

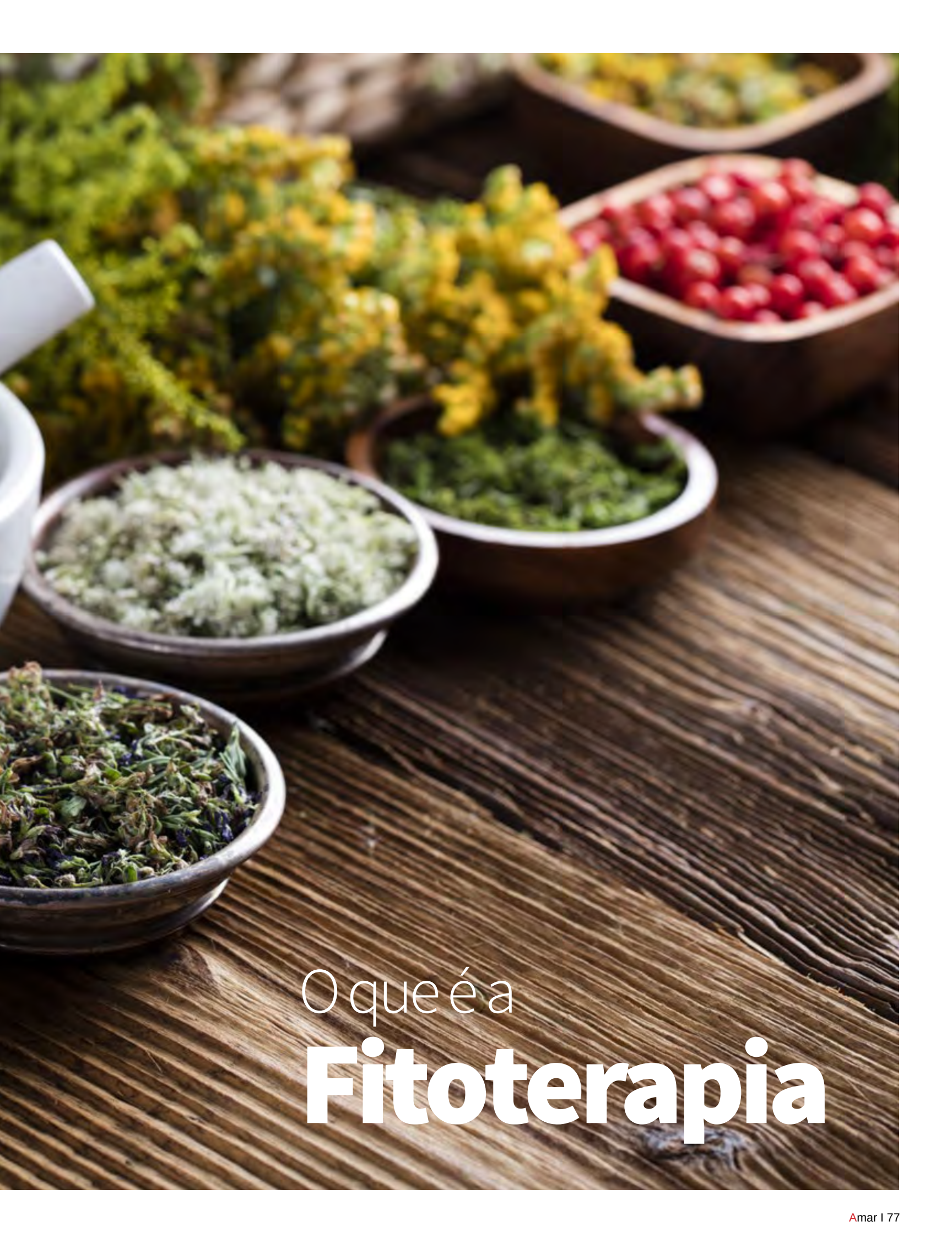
“O chocolate é um alimento de composição muito complexa que contém mais de 300 substâncias químicas diferentes e vários nutrientes necessários ao organismo, dependendo da variedade. O chocolate contém proteínas, gorduras, hidratos de carbono, algumas vitaminas e minerais e ainda antioxidantes que, no chocolate preto, estão presentes em quantidade apreciável.”

Sara Dias Oliveira

NM



Créditos: Direitos Reservados



O que é a

Fitoterapia



Créditos: Direitos Reservados

As plantas são essenciais para o bem-estar e um recurso fundamental da natureza. A fitoterapia consiste no emprego de partes de plantas para prevenir ou curar doenças.

O uso das plantas medicinais é uma prática antiga como a história da Humanidade, já que o Homem primitivo usava, embora sob a forma de magia, as propriedades curativas e preventivas dos vegetais. Um dos mestres da Antiguidade, Asclépio, afirmava em relação aos métodos a usar na medicina que: "Primeiro a palavra, depois a planta e por fim a faca."

As hortas dos antigos conventos da Idade Média eram ricas em variedades de plantas medicinais e são reconhecidos os méritos a este nível. Contudo, o termo fitoterapia só surgiu no século XX pelo médico francês Henry Leclerc.

Mas as suas principais raízes ficam a dever-se à medicina herbal chinesa e remontam à época em que ainda não existiam registo escritos. A procura por parte de eremitas de uma planta ou elixir de vida eterna levou a descobertas importantes acerca das propriedades das plantas, conhecimentos partilhados com os aldeões.

Em escavações foram descobertos ossos e conchas datados de 1500 a.C. gravados com referências a doenças, ervas e receitas, mas os registos escritos só apareceram depois de 200 a.C.

As origens da medicina herbal estão normalmente ligadas aos dois imperadores chineses, Sheng Nung e Huang Ti, o primeiro conhecido como pai da agricultura e mentor do conceito de Yin e Yang que dedicou parte da sua vida ao estudo das plantas e do seu poder curativo.



Os resultados das experiências que acumulou sobre si mesmo tornaram-se a base para o primeiro livro chinês sobre o poder curativo das plantas, o Herbal Clássico do Divino Lavrador que descreve mais de 250 plantas, em relação ao sabor, funções, benefícios e precauções e uma lista de mais de 150 doenças. O Imperador Huang Ti começou o seu reinado em 2687 a.C. e a ele foi atribuída a invenção do primeiro veículo com rodas, do dinheiro e de um sistema musical.

Inspirado no trabalho de Sheng Nung, desenvolveu um detalhado trabalho para diagnosticar vários tipos de doenças, listando as plantas específicas para o seu tratamento.

Entre 400 a.C. e 200 a.C. a medicina oriental e herbal deixaram de tratar apenas de doenças e saúde para passarem a fazer parte de um sistema mais abrangente de filosofia e espiritualidade e na dinastia Han (206 a.C. a 265) a medicina herbal foi reconhecida como uma disciplina médica de pleno direito.

A forma mais simples de fitoterapia é o uso de chá de ervas, feito de partes de plantas secas (folhas, caules, raízes, cascas e sementes). Para além disso existem ainda à venda, nas ervanárias, nome já de si sugestivo, pastilhas, xaropes, elixires e pomadas, entre outros. A maior parte das ervas atua num ou em vários órgãos: há ervas para os rins, para o fígado, para o estômago, etc. e várias podem complementar-se ou incompatibilizar-se entre si.

Muitos medicamentos farmacológicos são extraídos de plantas ou contêm matérias vegetais artificiais, usando-se para tal a substância "ativa" isolada, enquanto que a fitoterapia usa a planta como um todo. As substâncias isoladas têm uma ação mais forte e condutora no corpo, enquanto as ervas em estado natural têm uma ação suave e reguladora.

As plantas são ideais para curar a maioria das doenças quotidianas como nervos, ansiedade, stress, peso digestivo, perturbações do sono, excesso de peso, hepatite, reumatismo, colesterol, varizes, constipações e bronquites e os medicamentos à base de plantas contêm substâncias que desencadeiam reações bioquímicas específicas.

O valor medicinal das plantas depende de fatores como o local de cultivo ou as condições climatéricas e ambientais, sendo que as folhas e as flores são secas em local sombrio e arejado para impedir que o sol destrua os óleos e os ingredientes medicinais. Por sua vez as raízes e os caules são limpos, secos e cortados, para posteriormente serem guardados em frascos de vidro, num local seco e fresco.

Os medicamentos fitoterapêuticos podem ser tomados sob as formas de cápsulas, comprimidos, extratos aquosos, tinturas alcoólicas, óleos essenciais (aromaterapia), xaropes e vinagres.

A fitoterapia utiliza o poder curativo das plantas e flores para criar dentro de cada um o equilíbrio emocional e físico que nos torna menos predispostos à doença.

Vânia Pereira



Academic Planning
Post-Secondary Admissions
Scholarship Applications
Career Counselling
Job Search & Interview Coaching
Custom Resume & Cover Letter
LinkedIn & Personal Branding

www.azuleducationservices.com



HAPPY LABOUR DAY!



Labour Day is a time to honour the contributions workers have made to the strength, prosperity, and well-being of our country. BPA Group is proud to play a part in building healthy futures for our members and their families.



BAIRRADA

CHURRASQUEIRA

GRILLHOUSE - SINCE 1989

Traditional Portuguese Cuisine

www.bairrada.ca | info@bairrada.ca



FAÇA JÁ A SUA RESERVA
E ENCOMENDA PARA O
THANKSGIVING!



1000 College St.
(416) 539-8239

1560 Dundas St. W
(647) 346-1560

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



Uma questão de estilo

Ter ou não ter Estilo, não é a questão. Há pessoas mais conscientes das suas escolhas do que outras, o Estilo é algo profundamente pessoal, que vai evoluindo com as nossas vivências e, especialmente, vai mudando de acordo com a consciência da nossa identidade e, principalmente, a imagem que queremos passar acerca da nossa personalidade; através das roupas e acessórios que escolhemos e a forma como os conjugamos. Convencionou-se que há Sete Estilos universais onde cabem os nossos gostos pessoais: O estilo Clássico; o Elegante; o Natural; o Romântico, o Dramático, o Creativo e o Sexy. Normalmente, cada pessoa poderá sentir-se dominada por dois estilos diferentes; mas há até quem se sinta dividido entre três estilos distintos. Descubra qual é o seu estilo autêntico!

Maria João Rafael

Consultora de Imagem

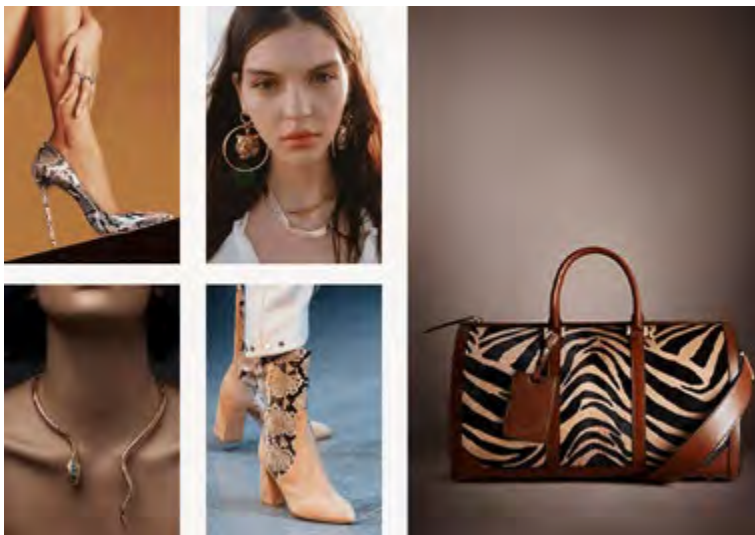
Clássico

A mulher clássica investe em “looks” intemporais; feitos à medida, e aposta sobretudo na qualidade e no que é funcional; cuida da roupa com desvelo, mantendo-a por décadas, e quando necessita de substituír alguma peça, opta por algo muito semelhante. A mulher clássica é formal, tranquila, impecável, e sim; é aquela que abusa das pérolas! Kate Middleton, Letizia de Espanha, Ann Hathaway, Meghan Markle, são bons exemplos da mulher clássica. Alguns dos designers mais conhecidos do estilo; são Laura Ashley, Jones New York, Ann Taylor, Zac Posen.



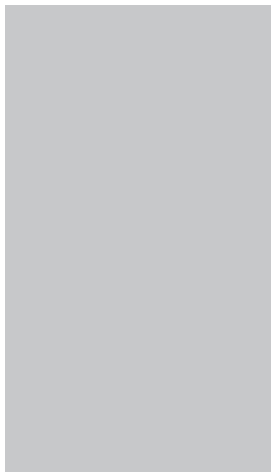
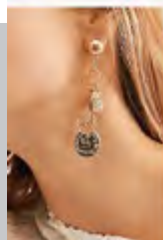
Elegante

A mulher elegante tem o senso da perfeição, do equilíbrio. Tal como a clássica, a qualidade é a sua grande aposta. A sua postura e imagem suscita sempre admiração. As peças e acessórios são de grande sobriedade, mas requintadas e femininas o suficiente para serem notadas. Do penteado simples e impecável, do batom às unhas em tons naturais ou vermelhas, tudo na mulher elegante é pensado ao pormenor para impressionar sem chocar. Essa nota de sofisticação, deixa no ar a imagem de um certo estatuto social. Cate Blanchett, Audrey Hepburn, Carolina Herrera, Amal Clooney, Victoria Beckham, são alguns exemplos. Giorgio Armani, Christian Dior, St John, Valentino, Donna Karan, são alguns dos designers que vestem a mulher elegante.



Natural

A prioridade da mulher natural é o conforto e a funcionalidade. A mulher natural é simples e despreocupada. Gosta de linhas simples, materiais naturais como o linho, a pele, o algodão, até os acessórios são feitos do que encontra na natureza. A mulher natural não nasceu para agradar, mas para viver descontraída. As naturais podem ser muito diferentes: há as que trajam túnicas leves, vestidos compridos esvoaçantes, acessórios com búzios, chapéus de palha – num estilo hippie-chic; assim como há as naturais que vivem numa t-shirt branca e caminham a vida inteira em ténis. Apreciam os tons neutros, e as mais coloridas vestem os tons da natureza. Celebridades como Judy Dench, Gwyneth Paltrow, Julia Roberts são adeptas deste estilo.



Dramático

A mulher dramática arranja-se para dar nas vistas. Tem confiança de sobra para ostentar coordenados cromáticos exagerados, vestuário de corte assimétrico e acessórios extremos. Abusa dos ângulos e das texturas invulgares. Vive com paixão, como se a vida fosse num palco. Confiança e independência são a imagem desta mulher impressionante. Lady Gaga, Beyoncé e Cher são alguns dos nomes conhecidos. Jean Paul Gaultier, Prada, Alexander McQueen e Gucci são especializados neste estilo.



Romântico

A mulher romântica é o expoente máximo do feminino. Tudo nela é suavidade, frou-frous, laços, véus e folhos. A sua peça preferida são vestidos e os acessórios delicados. Traja com graciosidade e elegância, não importa o tempo que dedica a esses rituais. Jane Seymore, Taylor Swift, Elle Fanning são algumas das românticas mais célebres. Elie Tahari, Laundry, Philosophy, Isaac Mizrahi são marcas feitas à medida para elas.



Sensual

A mulher Sensual dá preferência às peças que revelem as suas curvas. Dedicam muito tempo ao cabelo e maquiagem. Esta sedutora, gosta de chamar as atenções; saias em pele, justíssimas, pelo joelho, a revelar as pernas, ombros nus, casacos em "animal print", tops decotados e justos, transparências, rendas, saltos vertiginosos, acessórios brilhantes e exagerados; esta mulher é um desassossego! Livre, de espírito aberto, charmosa... e perigosa! Sharon Stone, Kim Kardashian, Penelope Cruz e, principalmente, a italiana Monica Bellucci, são mulheres que fazem cair em tentação. Marcas como Bebe, Dolce and Gabbana, Diane von Furstenberg, Victoria's Secret são muito procuradas por esta mulher.



Creativa

Este estilo de mulher não vai em modas! Segue o instinto e as paixões, É naturalmente talentosa em criar o seu estilo inigualável, através dos seus gostos ecléticos. Desde a punk à vintage, todas as preferências e alguma originalidade encaixam-se neste estilo. A Creativa junta os objetos mais improváveis e jamais passa despercebida na multidão. Dianne Keaton, Iris Apfel, a portuguesa Nazaré Pinela, Jessica Parker pertencem a este "clube"... e eu própria! Betsy Johnson, Vivian Westwood, Moschino Cheap and Chic são preciosas ajudas, mas qualquer colher de cozinha nos serve para um cinto ou brincos!



Windmill
Group Corporation
CONCRETE AND DRAIN WORK

905-636-8860 windmill@bellnet.ca

Setembro

Horóscopo

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

Devido à posição de Saturno, poderá se sentir alienado durante o mês de setembro e vai deparar-se com uma fase da vida em que precisará trabalhar, principalmente, em prol de si mesmo e do seu desenvolvimento espiritual. Isto dar-lhe-á muitas novas respostas aos suas próprias perguntas sobre a sua vida pessoal. Até mesmo os signos de elemento Terra vão estar com a mente aberta e receptiva e esta agradável transformação ajudará muito. Eles vão parar de pensar demais, por um momento, e deixarão que as coisas simplesmente fluam. O período poderá trazer também algumas decepções e, sendo assim, é aconselhável manter-se a uma certa distância e não se deixar abalar.

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

Planetas em setembro de 2022

O Sol em Virgem

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

Vénus em Virgem

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

Mercúrio em Balança

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

Marte em Gémeos

Durante este período, vai gostar de se educar, como por exemplo, através da leitura. Geralmente, espera por uma nova informação que possa utilizar mais tarde. Os seus argumentos serão muito fortes e com eles será capaz de se livrar de qualquer coisa. No entanto, a sua personalidade pode ficar um pouco desequilibrada e instável, como se houvesse um conflito pessoal dentro de si. Quando estiver stressado, usará o sarcasmo como um mecanismo de defesa.



AQUÁRIO

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



CAPRICÓRNIO

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



SAGITÁRIO

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



ESCORPIÃO

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



BALANÇA

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



VIAGEM

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



LEÃO

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



CARANGUEJO

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



GÉMEOS

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



TOURO

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



CARNEIRO

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



PEIXES

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

Ananás assado com laranja, *especiarias e mel*

deal para épocas festivas, este ananás assado com laranja, especiarias e mel é muito fácil de fazer e promete impressionar os seus convidados. Prepare esta receita e partilhe-a com quem mais gosta.

SERVE 8 PESSOAS

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 45 MINUTOS

DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

- 1,8 kg (1 unid.) de ananás
- 1200 ml de laranja (sumo e raspa)
- 1 c. de chá de canela em pó
- 1 c. de sopa de gengibre ralado
- 1 c. de sopa de mel
- 2 unid. de estrela-de-anis

PREPARAÇÃO

Passo 1

Pré-aqueça o forno a 180 °C.

Passo 2

Retire a casca ao ananás. Reserve.

Passo 3

Numa taça, misture o sumo e a raspa de laranja com a canela, o gengibre e o mel.

Passo 4

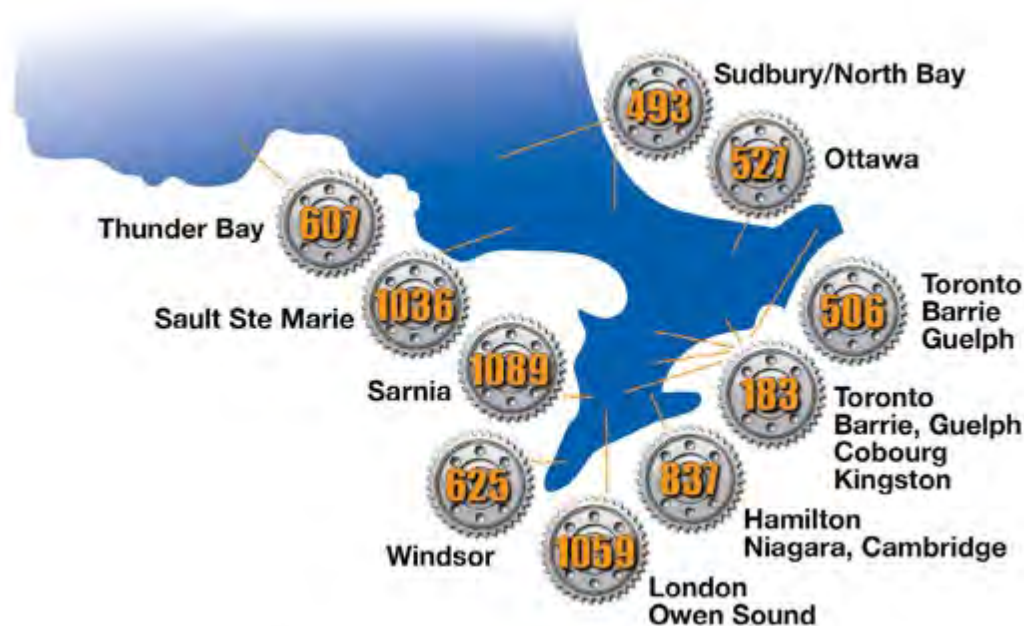
Coloque o ananás num recipiente que possa ir ao forno. Pincele-o com a mistura anterior e adicione as estrelas-de-anis.

Passo 5

Leve ao forno e deixe cozinhar por cerca de 40 minutos. Vá rodando o ananás de forma a ficar corado de todos os lados.



FELIZ DIA DO TRABALHADOR



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

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

Jack Oliveira
Business Manager

Joseph S. Mancinelli
President

Luigi Carrozzi
Secretary-Treasurer

Carmen Principato
Vice President

Robert Petroni
Recording Secretary

Brandon MacKinnon
Executive Board Member

Terry Varga
Executive Board Member

LIUNA! LOCAL 183

TORONTO - BARRIE - COBOURG - GUELPH CAMBRIDGE - KINGSTON

FELIZ DIA DE TRABALHADOR



Jack Oliveira
Business Manager

Luis Camara
Secretary Treasurer

Nelson Melo
President

Bernardino Ferreira
Vice-President

Marcello Di Giovanni
Recording Secretary

Jaime Cortez
E-Board Member

Pat Sheridan
E-Board Member

LIUNA! LOCAL 183



Jack Oliveira
Business Manager

Nelson Melo
President

Bernardino Ferreira
Vice-President

Luis Camara
Secretary Treasurer

Marcello Di Giovanni
Recording Secretary

Jaime Cortez
E-Board Member

Pat Sheridan
E-Board Member

Feel the Power

Head Office

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

Eastern Office

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

Northern Office

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

Kingston Office

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

Guelph Cambridge

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



www.liuna183.ca

