

Revista

Amar

EDIÇÃO 80 • ANO 8 • MENSAL • REVISTAMAR.COM



ANDREW CÂMARA

NOVEMBRO 2022



LiUNA!

Local 506

www.local506.ca

Congratulations on your 7th Anniversary

EXECUTIVE BOARD

TONY DO VALE
SECRETARY-TREASURER

CARMEN PRINCIPATO
BUSINESS MANAGER

ROLY BERNARDINI
PRESIDENT

PETER GLAZE
EXECUTIVE BOARD MEMBER

SAVERIO REPOLE
RECORDING-SECRETARY

LUIS PIMENTEL
VICE-PRESIDENT

FABRIZIO MASSARI
EXECUTIVE BOARD MEMBER

OFFICE MANAGER
ISABELLA COSTANZO

REGIONAL ORGANIZING CO-ORDINATOR
ELIO TOPPAN

DISPATCHER
HARDY JALLOH

COMPLIANCE CONTROL OFFICER
RENATO TAGLIONE



BUSINESS REPRESENTATIVES

MIKE BETTENCOURT
MAMADOU BAH
JOE INACIO
JOE FURTADO
JOHN WALKER
MILTON MEDEIROS
MARCO MELO
ROCCO CHIAVUZZO
ANTHONY DO VALE
MAURO MAGLIOCCHI

SUPPORT STAFF

PATRICIA LUM
MONIQUE SERINO
NATALIY KRASKOVSKY
MISHEL BIRFIR
NICOLE PIETRANGELO
ADRIANNA DO VALE
LILY MEDEIROS

3750 Chesswood Drive, Toronto, ON M3J 2W6

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



O Executivo da CCWU
Canadian Construction Workers Union
deseja à Revista Amar e aos seus leitores
as maiores felicidades na celebração do
seu 7.º aniversário.

Canadian Construction Workers Union

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

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



CONGRATULATIONS
REVISTA AMAR

1170 SHEPPARD AVENUE WEST, UNIT 42 - NORTH YORK, ONTARIO - M3K 2A3

TELEPHONE: 416-762-1010 • FAX: 416-762-1012

Ficha Técnica

Direção

Carmo Monteiro
Manuel DaCosta

Edição Gráfica

Carlos Monteiro

Marketing

Carmo Monteiro
MDC Media Group

Fotografia

Carmo Monteiro

Colaboradores

Armando Correa de Siqueira Neto

Augusto Bandeira
Carlos Cruchinho
Carlos Gandra
Helena Rodrigues

José Carreira

Madalena Balça

Manuela Marujo

Margarida Rebelo Pinto

Maria João Rafael

Paulo Mendes

Sara Oliveira

Sérgio Ruivo

Valter Hugo Mãe

Agradecimentos

Alberto Nogueira

Casa do Alentejo de Toronto

Downtown Winery

Gente da Nossa TV

Magellan Community Foundation

MDC Media Group

Notícias Magazine

Portuguese Cultural Centre of Mississauga

Sweetie Pie

Contacto

www.revistamar.com

info@revistamar.com

www.facebook.com/revistamar

416.806.7616

Revista
Amar[®]

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

Custo estimado por exemplar

\$6.99

Conteúdos

6 Gala de Fado Homenagem a Amália Rodrigues

O Centro Cultural Português de Mississauga realizou no dia 1 de outubro mais uma excelente Gala de Fado, em homenagem à diva do fado.

14 Downtown Winery e família Tavares apoiam Magellan Community Charities

A Magellan Community Charities, em parceria com a Downtown Winery, organizaram, no passado dia 20 de outubro, um evento de sensibilização e atualização do progresso do projeto que será erguido na 640 Lansdowne Ave., Toronto. Contamos-lhe tudo.

24 Casa do Alentejo de Toronto XXXVII Semana Cultural Alentejana

A Casa do Alentejo deu início à 37ª Semana Cultural Alentejana, no passado dia 21 de outubro.

30 Andrew Câmara

Este mês estivemos à conversa com um dos grandes promotores da cultura portuguesa na GTA e um dos responsáveis pelo Recorde do Guinness alcançado pelo Centro Cultural Português de Mississauga.

46 Sweetie Pie - Feito com amor

À medida que se caminha pelas ruas e ruelas de Viseu encontra-se a palavra Riser, pintada um pouco por todo o lado e descortina-se mais um exemplar pintado nas paredes periféricas da cidade. O seu writer continua desconhecido para a maioria dos viseenses.

68 Violante Saramago Matos

Carlos Cruchinho esteve à conversa com a filha do Nóbel da Literatura português, no mês em que se o autor português celebraria 100 anos.

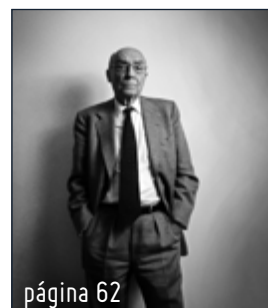
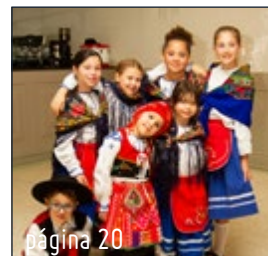
86 Alterações Climáticas

Carlos Gandra fala-nos sobre as evidências científicas que comprovam que o nosso clima está a mudar, quer por razões naturais, como também, por ação humana.

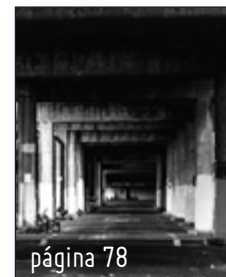
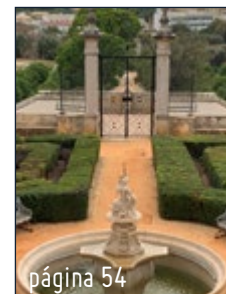
100 Insónia

Helena Rodrigues fala-nos sobre os efeitos da acupunctura no tratamento deste problema que afeta milhões de pessoas no mundo inteiro.

Novembro 2022



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.





MAY 13, 2023
70ANOSCANADA.CA



*Gala de Fa
Homenagem a Amália*

do Rodrigues

O Centro Cultural Português de Mississauga realizou no dia 1 de outubro mais uma excelente Gala de Fado, em homenagem à icónica Amália Rodrigues. A rainha do fado, que nasceu a 23 de julho de 1920, tem sido homenageada anualmente nesta casa, com exceção durante a pandemia por razões por todos conhecidas. O salão do CCPM, este ano, encheu com aficionados do fado, com destaque para a presença de elementos de algumas direções de outras associações comunitárias portuguesas, para celebrar a aclamada voz de Portugal como ela merece.

A admiração que o Centro Cultural Português de Mississauga tem pela rainha do fado é visível a todos que passam pelo exterior do edifício. O gigante mural do rosto da Amália Rodrigues, inaugurado em 2021, não passa despercebido a ninguém... nem aos mais distraídos! Já no interior do edifício, encontra-se algum espólio relacionado com a diva do fado que foi reunido por esta casa ao longo dos anos... um vestido, bijuteria e quadros são algumas das peças da coleção.

Para esta gala anual, a direção do clube tem por hábito convidar fadistas e músicos locais e vindos de Portugal e este ano, mais uma vez, não desiluiu nas escolhas. O cartaz integrou os fadistas Cláudia Madur e Jorge Fernando, acompanhados por Guilherme Banza na guitarra portuguesa, Bernardo Viana na viola de fado e Frederico Gato no baixo, que vieram de Portugal. E, porque tudo o que acontece no Centro Cultural Português de Mississauga tem uma razão de ser, a escolha dos fadistas Cláudia Madur e Jorge Fernando, não fugiu à regra: "Houve várias razões, a Cláudia, por exemplo, já estava marcada. Era um sonho do Tony de Sousa trazê-la outra vez... ela esteve cá há seis anos e na altura estava grávida e não se sentiu muito bem, então prometemos que haveríamos de fazer outro show com ela (...). Como era um sonho do Tony, nós concretizámo-lo. Mas, depois desta pandemia, achei que deveria haver mais uma voz e então decidimo-nos pelo Jorge Fernando", contou-nos o presidente do CCPM.

Os fadistas locais Clara Santos e Miguel Domingos, acompanhados pelos músicos Hernâni Raposo na guitarra portuguesa, Valdemar Mejdoubi na viola de fado e Pedro Joel no baixo, foram os primeiros artistas a subir ao palco. O serão terminou com chave de ouro: um dueto de Cláudia Madur e Jorge Fernando para encanto dos convivas. Jorge Mouselo, emocionado, agradeceu aos artistas pelo espetáculo sublime "desenhado" ao pormenor para homenagear a rainha do fado, e aos patrocinadores, convivas e comunicação social pelo apoio.

Carmo Monteiro





FOTOGRAFIA © CARMO MONTEIRO





Happy Anniversary
Revista Amar



Ambiente renovado,
o sabor de sempre.

3635 Cawthra Rd
Mississauga, ON L5A 2Y5

(905) 279-3206

www.novabakery.ca



Gente da Nossa
**celebrou 35 anos
em Mississauga**





O salão do Centro Cultural Português de Mississauga encheu-se para a celebração de mais um aniversário do programa Gente da Nossa, apresentado por Nellie Pedro. Telespectadores e amigos de longa data juntaram-se para assinalar os 35 anos de um programa de entretenimento produzido e falado em português.

Nellie Pedro explicou-nos que a celebração do aniversário tem uma dupla função – por um lado permite o convívio entre todos os que veem o programa, por outro lado é mais uma forma de angariar fundos, tão necessários para a continuidade do mesmo. A apresentadora e produtora contou-nos como começou esta aventura - “isto começou porque víamos que havia necessidade de comunicar com a comunidade portuguesa e apresentar o que estava a acontecer na comunidade àqueles que não estavam presentes nos eventos comunitários. E como eu tinha estudado Rádio e Televisão, o meu marido, César Pedro, já estava envolvido com um canal comunitário como produtor e houve a oportunidade de haver 30 minutos de televisão em língua portuguesa, nós aceitámos o convite para sermos os produtores desse programa.”

Agora 35 anos depois é altura de se fazer um balanço e Nellie não hesita quando afirma que “o balanço é positivo, mas também cansativo, porque tanto eu como o meu marido temos dado muito do nosso tempo para a comunidade, para promover e produzir este programa comunitário. Mas tem sido positivo por vermos a comunidade a evoluir de ano para ano e poder captar isso em imagens para sempre. Temos um arquivo enorme de imagens de eventos e acontecimentos históricos. Portanto, nós através da lente da câmara vimos a comunidade crescer e evoluir.”

Como mulher atenta e muito conhecedora da realidade da comunidade portuguesa Nellie Pedro falou-nos ainda do presente e daquilo que poderá ser o futuro das instituições comunitárias na GTA - “a comunidade portuguesa de hoje é menos envolvida do que a que tínhamos há 35 anos. Nessa altura as pessoas sentiam-se mais sozinhas, não havia comunicação social, não havia redes sociais, não havia maneira de ver a televisão de Portugal, agora as pessoas acham que já não precisam tanto de instituições como esta. Isso está a empobrecer a nossa comunidade a nível cultural e a torná-la muito menos ativa do que era há 35 anos. Em relação ao futuro, acho que tem que haver uma mudança grande, algo tem que acordar a comunidade para verem que nós necessitamos de apoio. Órgãos de comunicação social portugueses têm que existir, escolas portuguesas têm que existir, comércio português tem que existir, centros culturais como este têm que existir, lar para a terceira idade (de que tanto precisamos) tem que existir... isso tudo tem que existir e as pessoas têm de parar de ficar fechadas na cave. É a altura de saírem e virem para cima, respirar e ver o sol. Se as pessoas não se envolverem, a comunidade vai morrer.”

A festa foi animada pelo conjunto Mexe-Mexe e o cantor Zé Amaro.

Madalena Balça





FOTOGRAFIA © CARMO MONTEIRO





**MACEDO
WINERY**



1381 DUFFERIN ST., TORONTO
416.530.7489 - MACEDOWINERY.CA

FROM THE
VINEYARD
**TO THE
URBAN WORLD**



downtown

WINERY
EST. 2019

30 OSSINGTON AVE., TORONTO
416.537.0416 - DOWNTOWNWINERYTO.COM

**FELIZ ANIVERSÁRIO
REVISTA AMAR**

Downtown Winery e família Tavares apoiam Magellan Community Charities





Oct 20th, 2022

DATE

\$ 100,000

Share

A Magellan Community Charities, em parceria com a Downtown Winery, organizaram, no passado dia 20 de outubro, um evento de sensibilização e atualização do progresso do projeto que será erguido na 640 Lansdowne Ave., Toronto.

Manuel DaCosta, cofundador e membro do conselho administrativo, explicou ao Milénio Stadium que o principal objetivo do evento era esclarecer e informar a comunidade: "O objetivo desta noite é muito simples... é fazer com que a comunidade fique a par do que estamos a fazer, porque acho que há uma certa incerteza e falta de informação na comunidade sobre o que estamos a fazer, o que é o projeto, o financiamento e em que ponto está. Tudo perguntas legítimas! Falo assim porque muitas pessoas me perguntam o que é o projeto, o que é que envolve, quanto é que vais custar, etc.... e, depois de três ou quatro anos de andarmos a trabalhar neste projeto, ainda temos este tipo de perguntas tão básicas."

O cofundador ainda nos alertou que a "comunidade ainda não compreende o que está a ser feito e acho que são eventos destes, feitos de vez em quando, em modo de Marketing, como meio de informação para a comunidade, que são muito importantes!" Para o efeito, os presentes tiveram a oportunidade de assistir a uma apresentação detalhada sobre a evolução do projeto dos últimos anos e o ponto da sua situação atual. Quanto ao montante que ainda falta atingir para dar início às obras, Manuel DaCosta contou-nos que "isso vai ter uma flutuação consoante os custos do prédio e nós estamos a ver se reduzimos os custos o máximo possível... mas os custos dos materiais e de mão de obra têm subido muito. A inflação atinge principalmente coisas relacionadas com a construção, porém ainda faltam uns 7 a 8 milhões de dólares, contudo estamos muito otimistas de que vamos conseguir angariar esse montante. O que nós não temos, é muito tempo para o conseguir! Temos até maio de 2023, portanto, mais sete meses e acho que é possível, mas precisamos de um grande apoio (...). Este projeto vai seguir para a frente, é um projeto real e com valor e temos que envolver muito mais pessoas!"

Neste momento a "Capital Campaign", processo fundamental de angariação de fundos, continua "a todo o vapor" e ao valor atual de 5 milhões e 700 mil dólares foi acrescentada a doação da família Tavares, em memória de David Nicodemio Tavares, no valor de 100 mil dólares, com a promessa de ser a primeira contribuição de várias que irão acontecer no futuro. "Como sabe o meu pai era português e a minha mãe é italiana (...) e o meu pai nunca nos deixou esquecer que também somos portugueses e queria que nos lembrássemos sempre disso. O meu pai já partiu, mas ele chegou cá (Canadá) muito jovem, trabalhou arduamente e construiu uma grande empresa e ele ia querer que apoiássemos a comunidade da melhor forma que pudessemos. (...) Nós estamos aqui por causa dele, sentimos muitas saudades dele... e amo o facto de também ser português e quero apoiar de qualquer forma a comunidade, pois era isso que ele ia querer." disse-nos Daniel Tavares, primogénito de David Tavares (†11.01.2021). Sobre o projeto, Daniel Tavares não tem dúvidas de que "é um bom projeto... nem todos tiveram a oportunidade de alcançar o sucesso que o meu pai teve e as pessoas têm que ter um espaço para onde possam ir quando se reformarem, com dignidade, onde se fala a língua portuguesa... a sua comunidade, as suas raízes. (...) eu quero isso para a minha família e para a comunidade portuguesa. Viver num edifício que lhes dê respeito, dignidade e a prestação de serviços que merecem em português."





A comunidade portuguesa é a única que não tem uma casa deste género... os polacos têm uma, os ucranianos têm uma, os italianos e os chineses têm várias... e nós precisamos de uma na nossa comunidade. Este projeto é uma boa ideia e nós queremos apoiá-la!"

A Downtown Winery, localizada na 30 Ossington Ave. (Toronto), já é um ponto de encontro para quem gosta de degustar vinhos acompanhados com petiscos e para este evento a diretora da adega, Aimee

Macedo, organizou uma prova de três vinhos diferentes e presenteou os convidados com uma mesa muito bem composta por diversos queijos, charcutaria, salgadinhos, entre outros. Aimee Macedo não hesitou e aceitou o convite da sua prima Krystle Ferreira, membro do comité de Marketing da Magellan, a juntar-se a esta causa e falou connosco em nome da família Macedo, dizendo-nos que esta "é uma causa muito importante, porque não temos nada desta natureza na nossa comunidade... a brincadeira na nossa casa é que a minha mãe quer ser a primeira a registar-se neste novo lar de idosos (risos). Tenho a certeza de que vai haver muitas pessoas empolgadas e isso vai unir-nos e tornar a nossa comunidade mais próxima. Pessoalmente, adoro pessoas idosas por terem tanta sabedoria e todos nós devemos apoiá-los, pois eventualmente também lá chegaremos... se Deus quiser!". Ainda nos confidenciou que "é a primeira vez que vi como é que o edifício vai ser e os detalhes do projeto e acho que vai ser incrível! (...) ter isto na Bloor e Lansdowne, um bairro ainda muito português, acho que vai ser mesmo incrível!". Quanto às expectativas em geral, a diretora da Downtown Winery disse estar em empolgada pois "vai mudar a área e vai ser lindo!".

A Revista Amar convidou Manuel DaCosta a deixar uma mensagem direcionada à comunidade e o conhecido empresário e benemérito, gentilmente aceitou, dizendo: "vou começar por um ponto negativo e depois acabar com um ponto positivo. Tenho pena que a comunidade ainda não tenha compreendido o que é a Magellan... Magellan não é só um homem, um descobridor. Magellan é um projeto daqui, no Canadá, que vai acolher os nossos idosos e aqueles que não podem olhar por si próprios. O positivo vai ser visto mais tarde, quando nós nos começarmos a movimentar para dentro do prédio, começarmos a ajudar as pessoas e famílias e só aí é que se vão ver as coisas positivas que este projeto vai trazer realmente para a comunidade. Penso que será nessa altura que a comunidade vai entender o que se andou a fazer ao longo destes anos todos e o esforço que se tem estado a fazer. Quero agradecer a todos que ajudam, de uma forma ou de outra e quero agradecer à comunidade que, durante 70 anos, tem trabalhado arduamente nesta província, ajudando a construí-la, mas agora desejo que se olhe para o futuro... principalmente para o futuro das próximas gerações para que tenham um sítio que identifique a comunidade e por isso que se envolvam para que um dia possam dizer "eu fiz parte deste projeto".

Carmo Monteiro





FOTOGRAFIA © CARMO MONTEIRO





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

WWW.MAGELLANCOMMUNITYFOUNDATION.COM





**Parabéns e que
venham muitos mais**



35 anos de empenho e de dedicação

Fundado em outubro de 1987 o Rancho Folclórico do PCCM celebrou mais um ano de existência, e conta agora com 35 a divulgar a etnografia de todo o país já que representa as regiões de todo o continente e das ilhas. Festa animada e com muita união. Um jantar de festa com os entreténs de boca, de seguida uma excelente canja e como prato principal uma carne de fazer crescer água na boca e uma terminação com um doce típico. Mas muito saudável foi ver os membros do rancho a voluntariar-se no dia do aniversário, todos a prestar serviço de apoio na hora de servir o fabuloso jantar. De mesa em mesa andava um grupo com idades entre os 5 e os 65 anos. Trata-se de grupo com 70 elementos onde todos opinam e se entendem. Conseguem representar o folclore de todo o Portugal.

O brilho nos olhos dos mais jovens prova que o futuro está garantido para os lados do PCCM em relação à continuidade do folclore. A dedicação da dupla de ensaiadores, Andrew Camara e Nancy Vieira, mantém a chama acesa, nota-se a forma de comunicação e o respeito pelos jovens. Sempre ao lado de todos,

a diretora faz o que gosta e até parece a sua segunda casa, Angie Camara, faz do folclore a princesa da casa. Assim torna-se mais fácil para todos os diretores do clube, quando tudo rola entre rodas. Um rancho que já soma, entre outras, três saídas para fora de terras canadianas, duas para o continente e uma para os Açores.

Que a força e a energia se mantenham entre todos e continuem a divulgar a cultura das nossas regiões que muito bem se precisa. O saber não ocupa lugar e deixar aprender quem gosta e quer dar continuidade deve de se apoiar. Muitos parabéns a toda a equipa, especialmente a toda a juventude.

Augusto Bandeira





FOTOGRAFIA © ALBERTO NOGUEIRA / PCCM





CALDENSE BAKERY

Parabéns Revista Amar



HEAD OFFICE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

HOME OF THE "CUSTARD TART"

www.caldensebakery.ca

Casa do Alentejo celebra portugalidade

A Casa do Alentejo deu início à 37ª Semana Cultural Alentejana, no passado dia 21 de outubro. O primeiro dia encheu o salão do restaurante O Sobreiro com membros e amigos da casa. O mestre-de-cerimónias desta edição, Laurentino Esteves, relações-públicas da Casa do Alentejo, depois de dar as boas-vindas aos presentes, chamou Teresa Vieira Santos para interpretar os Hinos Nacionais.

Seguiram-se os discursos de Julie Dzerowics e Marita Stiles, deputadas federal e provincial, respetivamente, e do presidente da direção, Jaime Nascimento que emocionado salientou que "este dia tem um honrado significado para esta casa... é o voltar à cultura!" e aproveitou para se dirigir a Carlos de Sousa, ex-presidente da Casa do Alentejo: "quero deixar-lhe o meu agradecimento muito especial, acima de tudo porque se esta casa continua de portas abertas (...) isso se deve a uma vontade obstinada de um pequeno grupo que aqui continuou a exercer uma atividade, uma atividade muito especial e necessária para a nossa comunidade... a gente esquece-se, mas há muito, muito para fazer nesta comunidade e quero deixar aqui um abraço de agradecimento em nome da Casa do Alentejo ao Carlos de Sousa, que foi um pioneiro para que esta casa estivesse aberta.

E a nossa presença, hoje aqui reiniciando o que levou a Casa do Alentejo a um patamar inigualável em termos da cultura, a divulgação da cultura portuguesa isso se deve ao facto de que as costas não foram para o chão e tivemos a oportunidade de nos sentirmos impulsionados por essa vontade tremenda de voltar a fazer aquilo que foi feito durante quase 40 anos em termos de calendário, mas 37 anos efetivos nesta casa." Depois do tradicional brinde e o "Alentejo de Honra", deu-se a inauguração das exposições do artesão Artur Jesus e dos trabalhos de Arraiolos pelo Grupo de Tapetes de Arraiolos da Casa do Alentejo. Já na Galeria Alberto Castro, o professor José Pedro Ferreira fez o lançamento oficial da revista da 37ª Semana Cultural Alentejana e inauguraram-se as exposições dos trabalhos da artista Clara Antunes, do escultor/artista plástico Tony Louvado e da exposição itinerante comemorativa do centenário de José Saramago. De seguida, quem ficou para a Noite Tradicional Alentejana, foi conduzido para o salão nobre onde foi servido um jantar típico onde não faltou a tradicional "Carne à Alentejana". O serão foi concluído com a atuação do Grupo Beira Serra.

Como já é habitual, o ponto alto desta emblemática semana cultural é a noite dedicada ao fado. O salão nobre esgotou, pois para esta edição, a Casa do Alentejo fez questão de assinalar o centenário da rainha do fado, Amália Rodrigues, e para o efeito convidou de Portugal "Em Casa d'Amália: Ao Vivo", grupo constituído por José Gonçalves, André Amaro, Miguel Moura, Miguel Ramos, José Geadas e Rogério Caixinha.

A soirée foi apresentada pelos mestre-de-cerimónias Laurentino Esteves e Cristina de Jesus e contou com a presença do Embaixador de Portugal no Canadá, António Leão Rocha, e da Cônsul-Geral de Portugal em Toronto, Sofia Batalha, e outras individualidades, como da sócia número 1 desta casa, Rosa de Sousa, que teve direito a uma ovação dos convivas aquando da sua chegada dado à sua dedicação de corpo e alma à mesma.

A 37ª Semana Cultural Alentejana vai decorrer até ao dia 29 de outubro, durante os dias 23 a 27 teve uma agenda preenchida com eventos dedicados não só à cultura, tradições e gastronomia portuguesa, mas também à juventude. Para hoje (28) à noite, se ainda não tiver nada programado, o Milénio Stadium convida-o a passar pela Casa do Alentejo para a Noite de Fados com os fadistas locais: Teresa Vieira Santos, Manuel Silva e Clara Santos, acompanhados por Hernâni Raposo, Valdemar Mejdoubi e Pedro Joel. Como estamos no prenúncio do Halloween, amanhã (29) a 37ª Semana Cultural Alentejana vai encerrar com o Baile de Máscaras, com a atuação de Flávio dos Santos e Rui Pedro.

Da nossa parte, deixamos os parabéns à Casa do Alentejo por dar voz, celebrar e partilhar as tradições alentejanas com os sócios, amigos e a comunidade em geral.

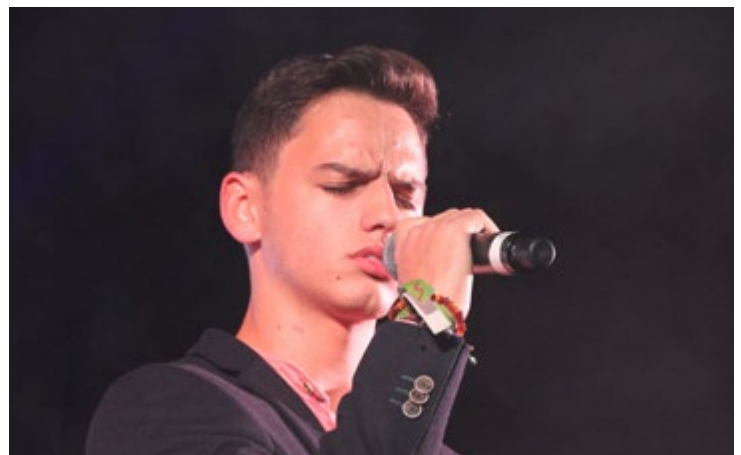
Carmo Monteiro







FOTOGRAFIA © CARMO MONTEIRO





VILA VERDE

Catering & Events Coordination

Life is an event. Make it memorable.

Christmas is just around the corner. We are now accepting orders

206 Weston Road, Toronto, ON - M6N 3P3 - 416-763-2515



pistachio
crusted
salmon



STATE & MAIN
KITCHEN ★ BAR

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

Amorim Hospitality Group

**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

**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**



Andrew Câmara

Andrew Câmara is a two-time MARTY Awards nominee for his contributions to the arts and cultural activity in Mississauga. His parents, Maria and Joseph Câmara immigrated from São Miguel and established themselves in Mississauga in 1974. Andrew Câmara has two older twin sisters, Angie and Pauline.

Realizing at a young age that he had an aptitude and desire to create and work with his hands, Andrew took a cosmetology course in high school and entered the field in 2002.

Andrew is passionate about volunteer work, which has transcended the Portuguese community. A “huge advocate for youth, culture and community building,” he has been involved at the Portuguese Cultural Centre of Mississauga (PCCM) since his days as a student at the Centre’s Portuguese school. He is a past president of the Karate Youth Group, has hosted the Miss PCCM pageant and Carassauga, and continues to volunteer as the rehearser/choreographer for the Centre’s folklore group.

Most recently, Andrew organized a record breaking event—Largest Portuguese folk dance. The new Guinness World Record—747 people dancing the Portuguese folklore dance “O Vira.” for 7 minutes— belongs now to the Canada’s Portuguese community, thanks in large part to Andrew’s efforts.

Andrew Câmara is proud of his Portuguese roots, and his volunteer work in the Portuguese community stands as an example for the younger generation.





Revista Amar: Who is Andrew Câmara?

Andrew Câmara: Andrew is a first generation Canadian born of immigrants that came from the Azores Islands in Portugal. I'm a huge advocate for youth, culture and community building, because that's what I got born into...I followed the example of my parents. So, I'm a community guy and I love being a part of things that are for a good cause. That's who Andrew is. I have twin sisters, Pauline and Angie, they're born ten years before me. My mother's name is Maria and my dad's name is Joseph and both are church-going people. Very religious, very traditional as well and a little old fashioned, but I think my mother was sometimes the more modernized one. She was sort of taking the different approach to things that sometimes gave my dad a hard time. So that's kind of us as a family. We were always in the Portuguese club as volunteers. I was in there for Portuguese school, president of the Karate Youth Group, host of the Miss PCCM, host of the Carassauga and any way that I could get involved, I was always involved and still am.

RA: How was it to be a younger brother to twin sisters?

AC: To be honest, it was very interesting. It kind of felt like I had 3 moms, only because they were sort of much older than me and it wasn't only until, I think, I was in my later teens that I was able to engage with them more. It was always good though, because I was able to be more independent and be self-sufficient with a lot of my life. They were always good role models and always there with the best advice, so I was very lucky for that.

RA: You are a hairstylist/hairdresser... although its considered by the general public as a female occupation, the great or famous hairdressers are male, like Vidal Sassoon, Paul Mitchell, Frédéric Fekkai or Ted Gibson. When did you feel attracted to this career?

AC: I was attracted to this career in high school, in grade ten. I had the ability to take a course of cosmetology, because I liked to do two things... I like to create and work with my hands. So, the first ability to do that in high school was either to go to carpentry, maybe go into auto, but then there was, you know, the hair course available. Therefore, I chose that and I didn't stop. Since 2002, which now makes that 21 years ago, I've been involved in the industry, and I think it's an industry that's always growing and can sometimes really make a lot of people feel good about themselves professionally.

RA: Professionally, what is your goal?

AC: Professionally, my goal is to know that I leave a mark on other people's lives before I die. I think that's kind of my goal in life too... whether it be making people's hair look good or whether it's getting them to dance in a folklore group when they didn't think they really wanted to do it and allow people to be free and happy. And that's kind of, I think, my goal in life.

RA: In regards to being the son of Luso-descendants... how was it to grow in a Portuguese household?

AC: It was interesting... sometimes you didn't really know what your identity was, because you're born in Canada. So, what is it to be Canadian? Is it drinking Tim Hortons, playing curling and watching hockey, having maple syrup and beaver tails? Is that what it is? Or is it understanding where your parents came from? So, it was very difficult to understand who you are, because there are these the push and pull of being Canadian, being Portuguese, and I didn't know which one was more important... I think it was a bit confusing.

RA: What is your relationship with the Portuguese culture?

AC: Well, my relationship with the Portuguese culture is understanding that however things were done in the past can be different moving forward, because right now we know how our Portuguese community is... the feasts and festivals that have happened since the sixties, since we've immigrated here are not that much different than they are now. We have the festas, we have the celebrations, but I think now we're seeing that our community and our culture is changing a bit. We have more influence of African culture in our music and we're listening to more African-Portuguese influences in music and I think that's beautiful. So, that's kind of what I feel that is happening.

RA: What does "community" mean to you?

AC: Community means to me a safe place and a place where everyone feels they belong. I feel like in our folklore and communities, when people want to just come and be a part and volunteer, we always have to remind themselves it's a place where people want to come and feel good about themselves, that they have a family outside of their own family... and it's true! That's what we always believe, that we're a big family. That's what I really feel community means to me.







RA: You are an active member of the Portuguese Cultural Centre of Mississauga. Why did you stay so connected with the club?

AC: I stayed connected with the club, because I also wanted the same thing too. I wanted to feel a part of something. I would say that being an adolescent in the early 2000s, I experienced a lot of bullying, I experienced a lot of like, you know, discrimination for wanting to go into a female derived career and so on, and I just felt like more and more and more I could feel connected to something at the centre, whether it be through dance or whether it be through hosting events or being my own person in a community. So, I think that that's kind of what really kept me a part of being a volunteer at the club.

RA: How long have you danced in the Rancho Folclórico do PCCM?

AC: I started five years after Nancy Vieira, we are still the last two members. So, I started in 1992 and Nancy started in its founding year in 1987. Since then we've been dancing through all of the changes that have happened in the folklore, and we've stayed committed and now it's, you know, we're the "Bonnie and Clyde" of the Portuguese folklore at PCCM.

RA: But you are as well one of the ensaiadores/instructors, who are the others and why became an ensaiador?

AC: It's Nancy and I. Well, I'm just really passionate about it and I like to assume a responsibility that, you know, no matter what our group has, people were keeping together, we keep people engaged. As we know, after two years, priorities have changed and not everyone is dancing, and I wanted to teach only because I truly enjoy folklore. The idea of the dancing, the costumes, the variances inside one country of Portugal that from 15 kilometers over a border from Alta and Baixa Extremadura, you have a completely different focus on folklore. So, I love the diversity in Portugal, that's why I like it.

RA: But aren't you involved in other organizations too?

AC: Outside of the Portuguese club, I'm an active member of the Arts Community in Mississauga. I'm a two-time nominee at the Marty Awards... hopefully next year I can win! (laughs) But I'm also... how I can say it...before I had injuries I played a lot of competitive sports but unfortunately, I can't do that anymore. Other than that, in my beauty industry, again, 20 years in it, I am still active and I'm training hairdressers all across the province. In my building, for about one and a half years, I am now the Peel Standard Condominium president of the condo board here at the Tower. I moved in here about a year and a half ago with a pre-construction purchase in 2017, and we've seen the building grow. Right now, just in my neighborhood there are currently 24 towers slated to be built in my neighborhood. So, this city centre area of Mississauga is growing exponentially.

RA: What are the duties of a Peel Standard Condominium president?

AC: Well, we meet monthly to discuss all of the reports, the variances, complaints, repairs, the reserve fund, the finances, ongoing issues that we need to keep on track. As an example, changing the time of when the gym opens, you know, if a resident wanted to come to the gym earlier, they need to ask us. So, we're the ones that are responsible for things that need approvals, invoices and maintenance jobs on the building.

RA: What's new in your building?

AC: Well, what's new in my building is that we have a rock-climbing wall, it's going to be very interesting and I think it's awesome. We also have a basketball league, badminton league, yoga and Pilates, so, a lot of amenities here! Oh - and we just installed an electronic newsletter video screen so that when residents are coming in and out of the building or waiting for the elevator, there's a video tower with the digital emails that they get, just in case they don't get the emails all the time and it's something nice and visual for them to see.

RA: Recently, thanks to your idea, the Portuguese community broke a Guinness World Record that belonged to Portugal. Before we go there, tell us first how you knew there was a record and secondly - why try it here, in Canada?

AC: So, on the Sunday of Carassauga 2019, we were closing up, all volunteers were coming together and something we do every year is eat some food and celebrate our work. I had been watching this YouTube video of the world's largest Portuguese folklore, because we celebrate the fact that at our centre, we celebrate everything that's Portuguese, we don't limit ourselves to a region. Therefore, anything's possible with us! So, the conversation about that video was between Tony De Sousa and I, but Nancy was there and even Jorge Mouselo was there. Everyone sort of looked at me and said: "Are you serious?" and I said: "Yeah, I'm pretty serious, and I hope you will be, too, because I'm serious!". This conversation happened during food talking and I was walking around and I'm looking at it and I'm like: "Guys look at this" and everyone's like: "Yeah, yeah, sure Andrew... Guinness World Record, sure.". They didn't know that I was completely serious. So, from that moment I submitted the application and I never looked back because I had faith that we could do something this big, because I know the Portuguese community that is in Ontario would never have a problem if we would come together and did it. For that reason alone, I knew we could do it and I never looked back. I said: "Why not? Why not do it?" We have the property to do it and the parking lot to do it. Nancy and I measured how many people we could fit in, and we said: "That's it. We're going to do something big and crazy."

RA: Who had the record, with how many people and how many minutes?

AC: The record was held by the Associação Cultural e Recreativa do Rancho das Rendilheiras do Monte, from Vila do Conde, Portugal with 744 people and 5 minutes... the minimum that the Guinness needs and they did it.

RA: When you said you wanted to apply for the Guinness to the board of directors of the PCCM, how did they react? Did you get instant support of them?

AC: They never knew about it. I went ahead and applied for it and then I just told at a meeting that this is what we're doing to do, because Tony was someone who loved and wanted youth and folklore to live better than they knew they could... so he said at approval: "Just go, we're doing this. Yes!". I had instant support from everybody 100%, but we still had people that said: "This is a bit too much", you know, we still had people saying "Whoa! Be careful!", you know. And why? Because it's never been done before, the fear of the unknown, you know? We've never had 800 people in our property doing something of that kind. So, it's was like getting married - you don't really know what it was going to be.

RA: Was it hard to reach out to the Guinness organization?

AC: You know what? No, the Guinness organization is great. Very good to work with. They're very transparent and clear. They get back to you. The process was easy. You just got to follow the steps of what you upload. It's actually very easy. I was very impressed.

RA: After the application, in June of 2019, what were the next steps?

AC: Pretty much the summer of 2019, the application went through. Then we started the process... we had to upload again the layout of your area and submit how we were you going to count the clicker, the wristbands and so on. All these details you submit prior and they approve you every step of the way.

RA: How long did it take till the last approval?

AC: It took until January of this year, because the pandemic paused it, everything was paused. However, until the organization receives full payment, nothing is really happening.

RA: The total for the Guinness was \$20,000.00 dollars, right?

AC: \$20,000.00 American dollars plus expenses... and the only way that they receive it is through a wire transfer in US dollars.

RA: You had to pay the full amount to get the approval?

AC: They ask for it in two installments, deposit and final. So, once we had sent the final payment, that's when we got connected with Hannah, the adjudicator. So that's how it goes, the approval process.

RA: Once it was publicly announced in the community, what was the feedback?

AC: When it was initially posted in the community, the initial feedback was automatic resistance. That's how I felt about it, but I wasn't surprised, because we are in a stage of coming out of a pandemic. A lot of people were suffering from bad times, depression, money problems...not everyone was okay. You know, some people got sick, some people lost family members, people were really suffering. So, I think that was the initial reaction, because we knew about the state of the world and society. However, after we got the ball rolling a little bit after our first press conference, that's when I was actually the most worried, because it was either: do we not have any more folklore groups? Does no one want to dance folklore anymore? Or are people generally not interested to dance folklore at a world record event? So, those two concepts were in my mind the whole time and "what's the real reason?" Then we started hearing that there were some folklores that weren't coming together and it was really unfortunate to hear that, not all groups were surviving after pandemic. When I myself personally called the instructors, not all of them said the groups are together. So, it was a bit sad to know that not everyone was together, that was the initial reaction that I got when we first went out public. Nevertheless, we were very happy and we got responses from groups. A lot of people registered individually from groups, but not complete groups. The thing that was most important to me was getting responses from groups that we've never worked with before. We've never had Oshawa Folklore Group dance at our centre, we've never had the Montreal group dance at our centre. So, this was new and we, at the end of the day, wanted to unite our community together, because of the hardships we experienced for two years and as well as for people that we lost to cancer and all the things. So, that was initially the reaction I guess, but I think and I've always said it before - you always know you're doing a good job when you have haters out there. So, when I felt that there were people who were generally just not interested in what we were doing, I said: "You know what, guys? We know we're doing a good job. Let's keep on doing it. Push and push, keep on talking and talking and welcome everyone who's not Portuguese!" And we just ended up being successful.







RA: And support?

AC: I am so proud to be a part of a centre that legitimately can walk the walk behind the talk... we want to have open doors; we want to bring people together in very different ways. Not everything has to be Portuguese and I think if we keep with this forward, everything has to be Portuguese, we may not survive. So, the feedback of people who were not Portuguese being a part of this when the record was announced that they're crying, they're getting emotional, because they're dancing for a loved one that recently passed away, that they're not here, that loves to dance... and everyone was just connected with this international language, which is called dancing. It didn't matter what culture you were from. And when, Nancy and I were on that stage, I looked to her and said: "Nancy, is this really happening?" - well, we knew before all the disqualifications, that there were more than 800 people... we're doing it. It's like a wedding we planned. So, it's the most amazing feeling of having people that just came together for a good cause that wasn't Portuguese.

RA: Why did you choose the motto "Dance for those who can't"?

AC: Actually, it came from Michael Douglas, president of the Mississauga Arts Council. I initially spoke to him in 2019 and he said: "Andrew, I love the idea, but you kind of have to, you know, get a good cause", because at that point, Michael Douglas was doing things around mental health and they still do it. Actually, I was recently at one of their meetings where they're talking about grants and they're still talking about mental health. So, I'm like: "Okay, dance for a good cause. Dance for... dance for the people who can't dance" and then, at that point, I had lost my father ten years ago. We lost a mother from our folklore group and we recently, a month ago, lost the oldest member of our folklore group, he played guitar in our group. We lost Tony de Sousa, sr. Tibério Correia, sr. Pereira, sr. Medeiros... so everyone was sort of like, this is a way to bring people together and it made even more sense, because I'm sure you remember when we did that whole online Portugal show, were we brought the directors of the Portuguese club and everyone did interviews. Now, I look back and I'm like "that's Tony's last event". We did Amor, Alma e Coração - a Portugal show and we were across all these countries and that's the last time he was on TV" and that's actually recorded, it's permanently there.

RA: You had to postpone the date from July to September... why was that?

AC: We had to postpone it, because we knew our numbers were not where they needed to be. We knew that the timing was not going to be able to bring the entire community together, because some people were going to Portugal on vacation and we had to decide within a week. We thought "okay, we're doing it, but we know we're going to have to sacrifice. We know we're going to get consequences. We know we're going to hit some roadblocks", but it didn't matter. We knew we needed to change it. So, we decide to do it after school was back and we took that chance that we got - all those months back -, and we used the summer and in all the events that we would dance we would promote the Guinness Record and recruit. And that's what we did, we started to go to Latin dance schools and invite other people to come, which was great. We had the Filipino community from the Mississauga come. It was awesome.

RA: Did you ever had doubt, that the attempted could fail? Why?

AC: Yes, from the beginning! Since day one, I knew it. You have to understand that it might just not happen, but it would still look beautiful if we had 743 people there. It would still be amazing if we did it. We wouldn't do the record, but it would be something emotional that everyone came together for. Yes, I was ready for that.

RA: But it didn't fail, the Guinness World Record was broken by 3 people and 2 minutes. What did you feel when the Guinness World Record adjudicator, Hannah, announced it?

AC: What I felt was that I knew it and we deserve it!!! No matter what happens, you have to believe that things can really happen. Because I feel like we sometimes are our own critics, that we don't think we can do big things, but I also felt a big sense of relief that everyone that came here came for a reason and we were able to do the record. I also knew, that the souls that have departed were on that stage with us as well. We couldn't see them, but they were on our shoulders kind of patting our backs too and that was a great feeling.

RA: Now what comes next? Do you have any project in hands?

AC: What comes next is with our youth group and, right now, is honestly on a roll. Myself, I've always liked to have a type of folklore festival, done in a very PCCM way, so I'd like to say that, maybe, that's the next project that is going to start. Probably it's going to be planned very soon, but it's something in a way that we don't do yet, because I know we need change... we need things that are different in the community and we can't do the same festas that tio José did in 1975. So, we're always changing on how to do it differently. Hopefully, with myself and the youth group presidents Nancy's daughters, we're going to work together and do a couple of different things. I already have a type of folklore festival in planning for next year. So, I hope that the community loves it.

RA: How proud are you of your Portuguese roots?

AC: You know what? I'm proud of my roots, because it's not always easy growing up having parents from the islands. Both my parents, are from São Miguel... from a village called Água De Alto, municipality of Vila Franca do Campo, which was the first capital of the island before an earthquake... people need to know that (laugh). Festas da Nossa Senhora da Pedra, you got to know about it. But, more so, because usually people from the Azores generally aren't always pushed to speak Portuguese differently. They adopt an accent. We keep the accent. It's sort of not professional.

RA: Who says that's not professional?!

AC: Many people... you know, sometimes people say: "Oh, you're from the islands" and I'm fine or some say: "That's not really Portugal".

RA: What?!

AC: (laughs) You know, you grow up with some Portuguese people that can be ignorant. They don't know what is to be Portuguese or what it really means. So, those are the people that I'm like "Oh, so you weren't brought up right? Not my fault." So, I'm proud of it, because I'm a part of a centre that we can celebrate everybody. Our folklore dream is to represent all of Portugal. So new members that come in from certain regions, they want to see themselves represented. We can represent them. So, that's the beautiful part and now we have a couple of new members - a new member from Pico, another from Guarda and Viseu. We don't have anyone from Algarve yet, but we have a costume/traje algarvio and we could just make it happen. I dance with Baixo Minho costume, but we have Alto Minho... actually from all of Minho, Trás-os-Montes, Douro Litoral and I think that's our celebration. That's why I like to be a part of my folklore so much.

RA: Did you learn all of Portugal's regions because of the folklore? Like which traje/costume belongs to which region?

AC: Yes, and it's actually a big responsibility. It's not easy, because what our folklore does is not what others do. At this time, we're the only folklore in our community for the past 20 years that represent all regions simultaneously. So, we are constantly under scrutiny for wearing our costumes properly, for dancing it properly, if you're not doing it traditionally, you need to do it this way. We even had people that came to our Guinness World Record dancing that said that one of our songs is not done right. People just know and they're passionate about where they come from. So, that's why I'm so passionate about wanting to know how things need to be, like the apron; the little pocket over or under. People notice that. So, those fine details, that's why there's so much responsibility to make sure that everyone's costume is in tip top shape. I don't need more friends, but I need a well-done group. I don't need to be everyone's friend in the group, but they know when I come on them, it's because they need to iron that skirt, bring the headpiece, etc. Nancy and I are working better to share our responsibilities differently, because sometimes I'm on the floor too much and then she's doing something different, so we're looking at everything importantly and yes, those things are very important details. We're not a federated folklore, because of the way we do it and that's nothing that we wanted to do, but still, you don't have to wear makeup, you don't have to or wear sunglasses while you're dancing. Therefore, that's a big part of our group, too, just wanting to be responsible for having the focus on. Meanwhile, as of right now, I'm working on a project so that everyone's folklore costume has the actual title and where it's from, because what we like to do in our folklore is a "desfile dos nossos trajes por região" and we're going to do that on our anniversary very specifically, because I think that that's something that we can offer, I love that!

RA: I would like to invite you to leave a message to our readers.

AC: I would like our community to remember that being stronger individually is nowhere near as strong we can be together. We have a lot of little houses in our community that if they put each other's arms on each other's shoulders, we would probably have one of the most envious Portuguese cultural clubs in the world in Toronto. If we can come together in ways that we may be uncomfortable with, it would only be for the betterment of everybody. So, I hope that coming together can actually be a realistic task for people to understand that together is really the only way to do it. That's my message to the community.



COMERCIAL • INDUSTRIAL • RESIDENCIAL



A AJF Forming LTD deseja felicidades à Revista Amar e a todos os seus leitores na celebração do 7º aniversário!

TUDO COMEÇA AQUI!



JOHN SILVA
416.891.5781

TONY SILVA
416.936.3961



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



Email: ajfforming53@gmail.com



Parabéns Revista Amar pelo 7.º aniversário



ROOFING SOLUTIONS YOU CAN TRUST

416.763.2664 | info@vianarroofing.com | vianarroofing.com

The principal residence exemption

As many of you have undoubtedly heard, the owing of a personal residence is one of the best ways, to build wealth since the gains realized are tax free. Many people in fact buy and/or build many principal residences over their lifetimes, taking even more advantage of this opportunity in our tax laws in Canada. It is worthwhile keeping in mind, that most other countries either tax the gains on principal residences upon eventual sale or limit the amounts that are exempt, like the USA. The downside of this erstwhile biggest tax break in one's lifetime, is that it is easy to make the wrong decision and other mistakes and is an area that has come under intense scrutiny by CRA in recent years.

Since 2016, a taxpayer must make a declaration of principal residence exemption on the annual tax return in the year the property is sold (Form T2091). Failing this, the exempt status of the sale could be challenged by CRA. Prior to 2016, no designation had to be made on sale if the entire gain was exempt. It was assumed that the designation for that property was for all years owned.

There are two main questions that must be answered when:

1. Is the property a principal residence? Has to be a property that can be normally habitable such as:

Family Home, Cottage, Ski Chalet, Farm, Florida Condo, Canadian or foreign property (not limited to Canadian real estate)

Four Aspects to Qualify:

- Nature of Property
 - Housing Unit – house, apartment, mobile home, trailer, etc.
 - Leasehold interest in housing unit
 - Shares in Co-Op Housing Corporation
- Size Limit
 - Normally limited to ½ hectare.
 - Excess allowed only if necessary for use and enjoyment of the housing unit (somewhat subjective)
- Ordinarily Inhabited
 - Occupied even for a short period of time in a year (seasonal).
 - Can be occupied by
 - taxpayer
 - spouse – common-law partner
 - former spouse or common-law partner
 - child {Note: Does not include parents, grandparents or grandchildren, and siblings}
 - A property under construction cannot be considered occupied in that year.

- Designation
 - Principal residence must be designated.
 - CRA's old position was that no designation is required where gain would be totally exempt.
 - Otherwise, form T2091 should be filed.
 - But for 2016 on, all principal residence claims must be designated on form T2091
 - Pre-1982 – each spouse could claim principal residence (as long as each residence was separately owned)
 - Still applies for years owned before 1982.
- If making the exemption and you own different properties, which one will you designate and for what years?
 - To maximize the absolute exemption, one can elect the property with the most gain in an individual year, not necessarily the one with the biggest gain or with highest value.
 - The key data elements that one must be able to document in situations where you designating different properties is that you must document the cost of the property or the FMV of the property in situations that you were given or inherited a property.
 - Cost is not always as straight forward as one would think. You will have to consider the following, where applicable:
 - For Pre 1972 properties, cost is the FMV at Dec 31, 1971
 - For properties gifted or inherited, cost will be FMV on date received. An appraisal may be required.
 - Capital improvements over the years can be added to the cost base of the property. Good idea to keep receipts and cancelled cheques to substantiate.
 - Things like land transfer tax, legal fees and real estate fees if paid by purchasers can be added to cost base of the property.
 - If you were lucky enough to claim and file the capital gains exemption for the \$100k available up to 1994, it can be added to the cost base of the property.
 - The essential method to be used to calculate the gain/exemption is as follows:

Exempt Portion of Gain =

$1^* + \# \text{ of years as principal residence}$

$\frac{\hspace{10em}}{\hspace{10em}}$
 $** \# \text{ of years owned}$

* for sales after October 2, 2016, the "1 +" only available if re-sident at some time in year property acquired.

** and resident in Canada at some time in year.

There are of course other issues to keep in mind that can result in unexpected issues. For those engaged in serial flipping of real estate, the CRA would generally deem that an adventure in the nature of trade, and therefore regular business income, not a capital gain. If you fall into these categories, you will get much more intense CRA scrutiny and be looked at differently:

- Builders / habitual renovators
- Real estate agents who move often
- Flippers / shadow flippers
- Buy, demolish, renovate, and sell

For those selling principal residences on a regular basis, in addition to possibly being caught by the above noted trap, for years beginning 2023, selling within one year can deem the gain to business income unless the sale is precipitate by a "life event". What's worse, if you lose money, you will not be entitled to a business loss, and deduct against other income.

There are other things that can put the principal residence exemption at risk, such as claiming CCA on the property for tax purposes where partially rented, or when the property undergoes a change in use. Generally speaking, as long as more than 50% of the property is used as a principal residence, the full exemption is still available. Where it falls below 50%, then only a pro-rated exemption may be available.

Where there is an employment related transfer, one can avail one's self to 3-year exemption on the original principal residence as long as a new principal residence is acquired in that period and other conditions are met.

For those engaged in assignment of condo or property transactions, you should be aware that developers are required to report the transaction to CRA (for the last 5 years) and any gains will have to be reported as business income.

In summary the following are the most common "Principal Residence Exemption" errors:

1. Adopting the wrong principal residence strategy by not designating or designating wrong property.
2. Issues concerning vacant land or house being constructed, not ordinarily inhabited in the year.
3. Consideration of excess land.
4. Adventure in the nature of trade, flips, real estate business not a principal residence.
5. Not making no change of use election.
6. Ignoring the additional three-year exemption on no change of use.
7. Not knowing cost of residence, or failing to include acquisition costs.
8. Failure to consider possible claim for foreign residence.
9. Failing to recall use of \$100,000 capital gains exemption election in 1994
10. Ignoring capital expenditures or incorrectly capitalizing interest and/or property tax.
11. With 2 properties, not doing full evaluation to determine designation strategy.
12. Counting years where person is non-resident.
13. Using 1 + rule where property purchased by non resident.
14. Failing to consider designations of other properties in period of ownership

As mentioned earlier, what at first glance would seem to be a fairly straight forward exemption, is fraught with a lot of potential pitfalls if not adequately planned for ahead of time.

Sérgio Ruivo
CPA, CA, LPA

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)



The first Sweetie Pie shop opened on July 1, 2022 at 326 Harbord Street in Toronto. Since then, six more shops have opened in different Toronto neighbourhoods. The amazing and unexpected growth of Sweetie Pie in less than two years, “forced” owners Cesário Grinjo and Tina Hatton to expand the kitchen which triggered their recent move to a new and bigger facility located in North York. Revista Amar visited the new facility and chatted with Tina about what's going on at Sweetie Pie now, and what we can expect from them in the future.

Revista Amar: Sweetie Pie hasn't been around for a long time, right? You open the first bakery in 2022 and yet, you already open a few more since. Which one is the most recently?

Tina Hatton: Yes... and our most recent location is at Yonge St and Fairlawn Ave.. So, it's just north of Lawrence Ave on Yonge St.. It's beautiful flagship store up there. It's all covered in glass and it's just absolutely white, beautiful and big... and it's actually been well received by the neighborhood. It's one of our busiest stores. We have great foot traffic and we're on a corner. People really love the products and the staff. So, it's actually been really successful.

RA: And now, how many bakeries do you have in total?

TH: We have seven bakeries... and then we have the main commercial kitchen.

RA: Talking about kitchen... this is a brand new one. Why did you change the location?

TH: Because we needed to grow. So, the kitchen we had in Etobicoke was way too small for production and, as you could see, from doing the tours out there, we now have the space to move. We have different stations and different areas. Our last kitchen was probably a quarter of the size, so everyone was on top of each other and there was no room for separation. As we grew and wanted to add people to the team, we had nowhere for them to work, therefore we decided it was time to move to a bigger facility and this facility was just an empty warehouse. In fact, Cesário Grinjo - my partner - designed and built this and it was just a big empty space. The kitchen that you're seeing, all the equipment, everything design wise, was all Cesário.

RA: And when did you open in this location?

TH: We moved here the week before Thanksgiving, which was probably the craziest thing we could have done, because Thanksgiving is the busiest time we have. We moved in here on a Friday, a week before the Thanksgiving... we packed everything up on a Friday at the old kitchen (laugh)... we had the movers come move it all in the Saturday and myself, Kristin - my head baker - and a few people came in and started to unpack. On Monday the electricians came in and we're up and running by the Wednesday and then we had to have production ready for Thanksgiving by the Friday. So... it was pretty tight.

RA: Presently, how many people do you have working for you in the new kitchen?

TH: In the kitchen we have 13 baking staff and their responsibilities are all different. We have two main dough makers, a chef, three bakers and about four bakers' apprentices and we have cookie scoopers and different people doing different jobs. So, in the kitchen there's probably about 13. There're two packers which pack all the goods and that's just for Sweetie Pie. Doesn't include any of the other businesses that we've got included here.

RA: Do you have any perspective to open a new store in the near future?

TH: Right now, we're building first Canadian place. So, we do have a store that's under construction right now that'll be in the path. It should be open in the next six weeks and then we're going to be opening one at University Ave., near the SickKids head office.

RA: Sweetie Pie has a did big and amazing variety of pies and tarts. However, have you added any new products to your menu?

TH: We're always adding new products or trying new recipes and revamping the recipes we have. So, our staples are maintained the same. We have seasonal pies and standard pies... we have butter tarts and brownies... the things you see in the store we will always have. Sometimes the bakers, in different stores and different locations, come to me with ideas of things they want to try. We partnered with Dolce Chocolate and one of my stores does take their chocolate chip mint bark and incorporates it into brownies... so, at our Danforth location, you can get mint chocolate chip brownies. Our Distillery store has done really well with tarts, therefore we took our chocolate bourbon pecan filling and filled it into butter tart, so they sell it down there. Our baker at Herbert Str. is vegan, so she comes up with different vegan ideas and was doing raspberry vegan scones. But, we're something vegan might do really well at Harbord, it won't do so well, say in Unionville. Unionville does things that are more prone to sell up there and so, they sell a lot of coconut cream pies and a lot of different things. Every store has a little bit of a different feel for a few products, but for the main staples, they usually stay consistent.

RA: How do you manage or plan all this the areas? As you just said, different locations, different people, different tastes, different likings, right? For example, how do you decide which location should be vegan?

TH: Once we move in, we try finding areas and trendy neighborhoods. We try and look to see what's the need in that neighborhood? So, if we're looking at Yonge and Laurence, our real estate agent was looking at different things and, you know, found this really great spot and we thought that it was a really nice area... it's a lot of families, there's a dance studio right by, and although there's other bakeries, we're very different. We're a pie shop... we've got ice cream and we've got pie. We don't stray too far from it. We don't do breakfast sandwiches or other different things. There are other places for that. What we found was, is that it's a nice place for families to come and so, we sell a lot of our pies and a lot of ice cream there. On the other hand, Queen Str. is very young and it's very trendy and we get more people who don't, necessarily, want to bring home a large pie to their family because they're young and they're living on their own, but they'll pick up tarts, they'll pick up more cookies, they'll pick up more small pies that are individual things. So, we try and market... "What do we know about that neighborhood?". We opened Harbord back in July of 2020 and there's a very large vegan population in that area. People want to eat differently there. So, like I said, we cater to kind of the neighborhood once we get to know them. We have three pillars that we look at as kind of how we run our business. One of those pillars is becoming part of the community and getting to know the community members. So, knowing who's coming into our stores or who's living in those areas is really important and that's how we decide kind of how we're going to change things up and make each store part of that community and kind of go with the culture of that neighborhood.





RA: There was the talking and planning to sell your products in some more specialty gourmet shops wholesale. How is that going?

TH: That's so funny. Actually, Cesário has had talks with a few different specialty grocery chains and a few specialty restaurants, but different people have approached us wanting to purchase our product and sometimes either put our brand in it or use our product under their label. So, Cesário manages most of that and we're really excited about that, because what it shows to us is that we've got such a good quality product that people want to people want to put their name on it. Our brand is synonymous with good quality... it's handmade and you saw that when you walked through the kitchen. Yes, we have machines helping us, but it's people making the lattice and the dough. You know, we hired a diverse group of people with diverse backgrounds and skill sets and we try and utilize those skills. And then we also train them to do different things. So, we're actually really proud of our teams in the stores and in the main kitchen. As I said, Cesario manages more of the wholesale out of that idea, but we're super proud of the fact that our team is creating such a wonderful product that people want it and they want to put their name on it.

RA: Before this new kitchen, how many pies, would you say, would do a week and how many are you doing now?

TH: It just depends of the different seasons of the year. Thanksgiving, which was what, a few weeks ago?... wiped us out. We have never seen so many pies sold and there were a few times we actually had to kind of shut down orders and revamp and make some more pies. We even had an apple shortage. We're trying to find apples to make the apple pie... like, it was crazy. So, you know, on any given day, we could be making anywhere between 500 to 700 pies. But again, we've got so many different flavors. So, it could be 500 strawberry rhubarb pies and 300 apple pies... and we also have the different sizes. So, it depends if we're doing large pies, it takes longer to do the larger pies because of the lattice and sometimes we just change it up and say "you know what, we've got a lot of filling and we need pies. We might crumble today". And so, then the stores get these surprises of apple crumbles or blueberry crumbles, and then the customers are like "Oh, it's exciting because now we've got a crumble"; because we don't do it all the time and it's kind of like a nice surprise for people to change it up. But at any given day we're making different pies, cookies... there's a lot going on all the time.

RA: What about Sweetie Pie's future. And what would you like to grow? What kind of growth would you like to see for Sweetie Pie?

TH: So, we have plans for a few more stores and people have approached us since Cesário has looked at whether or not we might become something like a franchise, which is super exciting. Again, we have all these wonderful stores that we manage and we do and the fact that so many people are interested that they want to own a Sweetie Pie and run a Sweetie Pie... blows me away, because this started as an idea of maybe something I would do to retire and that I would have one little store and I would just run it, instead we're now at seven stores and a 16,000 square foot kitchen and production area. So, it still baffles me on where we're at and how we got here in less than 3 years. I guess we're just over two years. Therefore, growth wise, if Cesário has anything to do about it, we're never going to stop growing. For me, I'm just so grateful and I just look at each store is still my... like "my little baby", right? Every store has its own special place for me and as I said, as we grow and we get to build new stores and new relationships and new communities, they're all just so wonderful. So, I don't... I don't know. The sky's the limit. I'm super excited if we do look at franchising because then we get to work with someone and have it been their dream as well. So yeah, that's where I see it kind of going.

RA: I would like to invite you, to invite our Lu-so-Canadian readers to come to Sweetie Pie?

TH: It's funny, I'm marrying into a Portuguese family, being very Canadian, it's very different and I love bringing our products. His family loves our pecan pie. They love our apple pie, but it's also trying to, you know, build that relationship around something different and to try it. How would I invite people to commit? Well, you've got to just try it. Like you've got to come in... it's a great place to come for a coffee and a piece of pie. You can enjoy time with your family and your friends and that's part of what it is... it's about food and family and sharing. I think that that's where we would want the Portuguese community to come because family is so important to the Portuguese community. You know, that being together and celebrating is also so important. So, having one of our large pies as a part of that, you know, to sit and be with each other is how I would probably ask people to come and give us a try.



YOUR ONE-STOP SHOP!

Have your aggregates and supplies delivered with your bin.



Deliver your equipment with your bin.



Rent the tools and equipment with your supplies.

WASTE MANAGEMENT
416-762-5555

BUILDING SUPPLIES
416-658-8300

EQUIPMENT & RENTALS
416-658-1316

Get everything you need at one place.
www.sensogroup.ca



BAIRRADA

CHURRASQUEIRA

GRILLHOUSE - SINCE 1989

Traditional Portuguese Cuisine

www.bairrada.ca | info@bairrada.ca



PARABÉNS
REVISTA AMAR



1000 College St.
(416) 539-8239

1560 Dundas St. W
(647) 346-1560

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



Estói,
no barrocal algarvio



Palácio de Estói
Créditos © Manuela Marujo



Créditos © Manuela Marujo



Créditos © Manuela Marujo



Créditos © Manuela Marujo



Créditos © Manuela Marujo

O Algarve atrai pelas praias de areia fina, águas calmas e temperaturas amenas. Ainda fico surpreendida quando alguém me diz que costuma ir passar férias ao Algarve, já percorreu todas as lindas praias - de Monte Gordo a Sagres - mas nada conhece do barrocal algarvio.

O barrocal, isto é, toda a região compreendida entre o litoral e a serra, é caracterizado pela presença de elevações irregulares de cor esbranquiçada - os barrocos - que nunca atingem mais de 400 metros e são de origem calcária.

Quem conduz pelas estradas no interior do Algarve, depara-se por vezes com pequenas aldeias com nomes de origem árabe a lembrar a forte presença e o impacto civilizacional dos mouros que, durante oito séculos, se fixaram no país. A presença de noras em muitas quintas revela-nos o sistema de irrigação mourisca usado em toda a região, hoje quase em desuso.

O barrocal é muito atraente na primavera pela paisagem singular das amendoeiras em flor. Outras árvores, no entanto, são parte da vegetação endémica: azinheiras, figueiras e alfarrobeiras. Nos vales, são as laranjeiras e os limoeiros que se destacam. Abundam arbustos de pequeno porte como o medronheiro e, nas últimas décadas, os algarvios têm-se dedicado igualmente à cultura da vinha.

A cidade de Loulé e a aldeia de Alte, considerada a mais típica de toda a região, são exemplos do melhor que se pode encontrar no barrocal algarvio; todavia, escolhi para esta crónica um passeio muito bonito que se pode fazer no município de Faro, percorridos cerca de 20 km para o interior, na pequena aldeia de Estói.

Sugiro uma visita ao Palácio de Estói, um complexo de grandes dimensões constituído por uma casa senhorial e extensos jardins dentro duma propriedade rural. A quinta pertenceu ao marechal Francisco de Pereira Coutinho, ligado à alta nobreza do século XVIII. A construção do Palácio passou por várias fases e foi inaugurado em 1909, com grande pompa. Ao proprietário dessa época, José Francisco da Silva, o Rei Dom Carlos concedeu o título de Visconde de Estói. Foi posteriormente classificado como Imóvel de Interesse Público e o seu restauro feito na década de 1980, após ser adquirido pelo município de Faro.



Créditos © Manuela Marujo



Créditos © Manuela Marujo



Créditos © Manuela Marujo



Créditos © Manuela Marujo



Créditos © Manuela Marujo

Parte do Palácio foi adaptado a pousada de luxo, no ano de 2009. Em 2015, o grupo Pestana anunciou a aquisição dessa unidade hoteleira que foi integrada no conjunto "Small Luxury Hotels of the World". Todavia, a Pousada do Palácio de Estói reabriu apenas em 2020 após notáveis obras de restauração.

Uma parte do palacete integra atualmente um pequeno museu para onde voltaram peças relevantes preservadas no Museu de Faro. O palacete pode ser visitado e ali se testemunha uma combinação dos estilos neo-clássico, romântico, barroco e rococó. No seu interior tem uma capela sineira e salas magníficas no estilo Luís XV, com azulejos antigos e tetos pintados onde figuram deuses e outros símbolos religiosos.

Os jardins estão escalonados em três níveis e combinam áreas com fontanários, escadarias, azulejos decorativos, mosaicos romanos e esculturas de figuras históricas. Diversas áreas para produção agrícola continuam a integrar o conjunto. Muitas árvores exóticas centenárias e pomares de citrinos atraem a atenção.

As altas varandas do Palácio de Estói, permitem-nos apreciar a paisagem do barrocal a perder de vista. Delas também se vislumbram as Ruínas de Milreu, as mais famosas ruínas romanas do Algarve, localizadas na vizinhança.

Pouco divulgado entre os portugueses, o interior do Algarve é mais conhecido pelos estrangeiros que desde há muitos anos ali constroem vivendas, compram quintas e palacetes. Restaurantes de comida tradicional com produtos da região atraem, cada vez mais, visitantes nacionais, apreciadores de comida de qualidade.

O Algarve não se limita à sua costa de praias encantadoras. O barrocal é merecedor de visitas demoradas que nos permitem conhecer a história do país.

Manuela Marujo

Professora Emérita da Universidade de Toronto



HELP US BUILD ONTARIO

The Carpenters' Union
JOIN TODAY

organizing@thecarpentersunion.ca

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

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




Carpenters' District Council of Ontario

www.thecarpentersunion.ca | 905.652.4140

Desejamos as maiores felicidades
à Revista Amar na celebração
do 7.º Aniversário
Ulysses & Salomé Pratas

Presteve
 **Foods**

prestevefoods.com  /PresteveFoods





José Saramago

1922-2022

A minha viagem de andarilho pela sua escrita

Ao começar a escrever este modesto apontamento sobre José Saramago, apeteceu-me provocar o leitor com uma frase que bem poderia ter sido dita pelo nosso nobel da literatura: *"No princípio era o verbo e o verbo estava com Deus e o verbo era Deus"*. E foram tantas as frases provocatórias de carácter religioso proferidas pelo escritor, contudo, como diria o poeta José Régio no seu Cântico Negro, *"Sei que não vou por aí"*.



Créditos: Direitos Reservados - Plataforma Media



Após um merecido descanso, recheado de boas leituras, nada melhor que voltar à escrita, homenageando José Saramago postumamente, no ano do centenário do seu nascimento, mas longe das polémicas e controvérsias à volta da sua obra.

Nos últimos anos de vida, o seu visível definir físico, jamais toldou a sua perceção dos problemas do mundo globalizado. Remetido ao seu exílio voluntário, na "jangada de pedra" de Lanzarote, aguçava a sua lucidez evidenciando a sua visão do mundo que alertava para a cegueira da humanidade, em relação aos deserdados da vida, fazendo-o levan-

mer bem em 1ª classe e não em turística. Vejamos o que aconteceu ao viajante por terras de Grão Vasco, a que ele prefere nomear Vasco Fernandes. A certa altura, Saramago diz:

"De memória antiga, levava pronto o apetite para um arroz de carqueja, tanto mais que ia chegar a boas horas de comer. Almoçou já não recorda o quê, e prefere não dizer onde. São acidentes a que está sujeito quem viaja, e por isso não se há de ficar a querer mal às terras onde acontecem. Mas, foi azar supremo e acumulado ter ido depois ao Museu Grão-Vasco e vê-lo em intermitências de luz e sombra, porque ora se aguentava a corrente elétrica ora desfalecia, e mais desfalecia do que se aguentava. Havia obras, arranjos, reparações no primeiro andar e ainda assim valeu a boa vontade da guarda acompanhante que ia à frente acender e atrás apagar a luz, para que não fosse sobrecarregada a instalação elétrica a ponto de rebentarem fusíveis, como apesar de todos os cuidados, algumas vezes rebentaram. Depois de mal almoçar, mal ver, tem desculpa o viajante de sentir-se tão enfadado."

Coincidências das coincidências, hoje em dia no Museu Nacional Grão Vasco decorrem obras de restauro no edifício sito no Paço dos Três Escalões. Segundo o autor, "é de bom critério saber o nome das belas coisas, como este edifício, tanto por fora, em sua maciça construção, como por dentro, na decoração eclesial das salas inferiores", mas o seu destaque vai inteiramente para os Retábulo da Sé, "a sua rendida estima ..." pelas "... catorze admiráveis tábuas compassos da vida de Cristo, representados com uma sinceridade pictórica e uma capacidade expressiva raras na pintura do tempo. Vasco Fernandes é aqui, e não perde nenhuma oportunidade de o ser, um paisagista. É patente que sabia olhar as distâncias e integrá-las na composição geral do quadro, mas não custa ao observador isolar a paisagem entremostrada e reconhecer como por si mesma picturalmente se justifica." Vale a pena uma visita a Museu Nacional Grão Vasco.

Com uma magistral argúcia de viajante experimentado, o autor perscruta as ruas e vielas da cidade medieval, aconselha o forasteiro mais incauto, "para chegar à Sé, basta atravessar o largo, mas o viajante precisa descansar um pouco os olhos, dá-los às coisas comuns, as casas, as poucas pessoas que passam, as ruas com os seus nomes saborosos, a da Árvore, a do Chão do Mestre, a Escura e a Direita, a Formosa, a do Gonçalinho, a da Paz, que, por isso mesmo, é a que leva a bandeira. Esta é a parte velha de Viseu, que o viajante percorre devagar, com a estranha impressão de não estar neste século". Como num labirinto, desfruto da descrição do autor, relembro as boas sensações e emoções ao percorrer nas quatro estações, as ruas e vielas do centro histórico de Viseu.



tado do chão, mesmo não sendo um homem em duplicado. Este escritor, mais conhecido pelo seu Memorial do Convento, tem alma de viajante; percorre as aldeias e vilas de Portugal descrevendo-as pormenorizadamente. No livro que acabo de referir, encomenda do Círculo de Leitores em 1978, o escritor José Saramago viandou por terras da Beira Alta descrevendo a sua viagem e tecendo elogios, desabafos e dando sugestões. Quando passou por Viseu, vinha com a intenção clara de dormir e co-



Igreja de São Martinho de Mouros
Créditos © Rota do Românico



Interior da Igreja de São Martinho de Mouros
Créditos © Rota do Românico

As viagens pela escrita de Saramago obrigam-me à primeira analepse na narrativa, voltando às viagens por Portugal pela pena do filho da Azinhaga, a rota vira a norte com uma estadia à beira do rio Douro. As minhas memórias no Douro Sul, no início da minha carreira docente, a minha primeira colocação em Resende revela-se fantástica na descoberta da rota do românico. A esse propósito Saramago, como um andarilho sem eira nem beira, vai nomeando os topónimos inscritos nas placas à entrada das povoações. No caminho encontrou Picão, Moura Morta, a Gralheira, Panchorra, Bustelo, Alhões e Tendais, terras que não visitará. O rol continua com Mezio, Bigorne, Magueija, Penude e no remate entre as Meadas e a Serra de Montemuro estará São Martinho de Mouros. A descrição continua por terras alandoradas na margem esquerda, *“o viajante procura a igreja matriz da terra. Fica a um lado, virada para o vale, e, assim implantada, dando a face aos ventos, percebe-se que mais a tenham feito fortaleza do que templo. Com uma porta sólida, trancas robustas, mouros que viessem teriam sido vencidos como os venceu aqui Fernando Magno, rei de Leão, no ano de 1057, ainda faltavam quase cem anos para Portugal nascer.”*

A igreja alberga alguns tesouros, segundo o viajante, *“duas tábuas com passos da vida de S. Martinho, um Cristo enorme, e pouco mais, se não contarmos as imagens sacras populares que, sobre uma alta parede interior se vão cobrindo de pó e teias de aranha. O viajante indigna-se diante de tal abandono. Se em São Martinho de Mouros não sabem estimar tão belas peças da imaginária rústica, entreguem-nas a um museu, que as saberá agradecer.”*

O ilustre viajante acabará por completar o seu elogio ao património de arte sacra enclausurado entre as paredes da igreja de S. Martinho de Mouros, aconselhando a sua cicerone cautelas no franquear de portas à cobiça. As suas palavras causaram uma certa admiração na mulher que o guiara nesta visita, tendo descrito apreensão desta da seguinte maneira *“Tal susto meteu à perplexa mulher que hoje em redor da igreja deve haver um campo fortificado onde só se entra com prévio exame da consciência e donde apenas se sai depois de mostrar o que vai nos alforjes.”*

A sua proximidade com o rio Tejo na sua terra natal e mais tarde em Lisboa, moldará a sua ligação estreita às gentes ribeirinhas. O escritor Alves Redol referia-se aos ribeirinhos, no seu livro Avieiros, da seguinte forma:

“Quando o Tejo passa, algo acontece sempre, porque um rio tem as suas glórias e os seus dramas. Como os homens. Um rio vive, respira, trabalha, constrói e destrói. Também os homens. Mas os homens amam e apaixonam-se. Por belas coisas, às vezes; por coisas mesquinhas, outras tantas. A paixão é o tudo e o nada dos homens”.

Na obra poética desconhecida pela grande maioria dos seus leitores, José Saramago descreveu a sua relação com os rios, verso após verso, estrofe após estrofe, onde desvendou a sua forte ligação ao elemento água, fonte de vida e inspiração poética.



Estátua em Azinhaga do Ribatejo
Créditos © Parque dos Poetas

É um rio.

*Corre-me nas mãos, agora molhadas.
Toda a água me passa entre as palmas abertas,
e de repente não sei se as águas nascem de mim,
ou para mim fluem.*

*Continuo a puxar,
não já memória apenas,
mas o próprio corpo do rio.
Ao fundo do rio e de mim,
desce como um lento e firme pulsar do coração.*

in **PROVAVELMENTE ALEGRIA**, Editorial CAMINHO, Lisboa, 1985, 3ª Edição)

Carlos Cruchinho

Licenciado no ensino
da História e Ciências Sociais





Créditos © Nuno Botelho



Violante Saramago Matos

Notas biográficas

- Nasceu em Lisboa em 1947 e vive no Funchal desde 1980.
- Licenciou-se em Biologia e foi professora do ensino secundário e técnica de controlo laboratorial de alimentos.
- Ativista e dirigente da luta estudantil contra a ditadura e a guerra colonial, foi presa no 1º de maio de 1973, tendo cumprido 3 meses na prisão de Caxias, de onde saiu sem culpa formada. Depois de 1974, continuou a assumir intervenção política – partidária e cívica.
- Deputada à Assembleia Legislativa da Madeira entre 1966 e 2000 e em 2006.
- Entre 1997 e 2001, vereadora na Câmara Municipal do Funchal.
- Mandatária regional da candidatura de Manuel Alegre à Presidência da República, em 2010.
- Mandatária regional da candidatura de Sampaio da Nóvoa à Presidência da República, em 2015.
- Mandatária de Miguel Gouveia na candidatura à Câmara Municipal do Funchal, em 2021
- Desde janeiro de 2020, integra o painel do programa 'Mulheres com Palavra' na TSF-Madeira

Para além de diversas exposições de pintura, individuais e coletivas, publica:

- 2010, "Na Primeira Pessoa"
- 2012, "A História Num Instante – Madeira, 20 de Fevereiro de 2010"
- 2020, "Quando o Verão Amadurece" (crónicas)
- 2021, "Escritas da Pandemia com caneta e pincel" (crónicas)
- 2022, "De Memórias Nos Fazemos"

Para crianças, publica em 2011, "Quinas Ganha Uma Casa"

- em 2015, "Quinas à Descoberta",
- em 2017, "Quinas e Uma Companheira de Brincadeiras" e "Quinas e Uma Rainha Sem Coroa",
- em 2018, "Quinas Pelo Mar Fora..."
- em 2019, "Quinas e Uma Viagem à Ria".
- Em 2020, "Pintas e Pirata – Detetives de Pata Cheia" – uma abordagem, para jovens, dos tempos do Estado Novo.





Revista Amar: Ao consultar o programa das Comemorações do Centenário do nascimento de José Saramago promovido pela Fundação José Saramago, podemos encontrar um conjunto vasto de iniciativas, mas gostava de salientar, em particular, o plantar da centésima oliveira na aldeia natal do escritor com o nome de Josefa, em homenagem à avó do prémio Nobel da Literatura. Aos olhos da bisneta da avó Josefa, qual o significado desta homenagem?

Violante Saramago Matos: Enorme. Desde logo, porque há um simbolismo indelével nesta iniciativa. É como se estas oliveiras nos desafiassem, não propriamente a um regresso, mas a uma reflexão sobre uma certa identidade que se dilui, física e culturalmente, a uma reflexão sobre o planeta e o que fazemos nele. E dele. Tem também especial significado porque foi um dia na Azinhaga (já depois de o meu pai ter morrido e sabendo como lhe doía o desaparecimento dos olivais da aldeia), que o meu marido se lembrou que seria uma belíssima homenagem transplantar oliveiras para uma rua da Azinhaga de modo a que a 16 de novembro fosse plantada a centésima. Assim foi feito, foi escolhida a rua de entrada na aldeia para quem vem do lado de Lisboa, as oliveiras foram doadas por um proprietário e já lá estão 99. Cada uma será identificada com o nome de uma personagem dos seus romances, além dos nomes dos meus bisavós. No dia em que se cumprirem os 100 anos do nascimento do meu pai, a “Josefa” ocupará o seu lugar, no lado oposto à que primeiro foi plantada e que tomará o nome de “Jerónimo”.

RA: Que outra iniciativa destacaria no programa das comemorações do Centenário?

VSM: Há muitas iniciativas e muito variadas, em áreas e âmbitos, mais ou menos institucionais. Mas arrisco dizer que o que mais me tem impressionado é a quantidade de realizações anónimas, que tantas vezes até só venho a conhecer depois de se terem tido lugar em escolas de todos os graus de ensino, coletividades, associações, companhias de bailado e teatro, concertos, exposições – e que são para mim tão significativas, porque expressam o sentir de tanta e tanta gente que genuinamente quer celebrar Saramago que, ‘por acaso’, é o meu pai. Como não me sentir tão acompanhada neste meu sentimento de celebração?

RA: Ainda no contexto das comemorações, aconselharia uma visita à casa museu na Azinhaga, para os leitores de primeira viagem da obra José Saramago. Porquê?

VSM: Para os leitores de primeira viagem e para os de segunda. Uns para procurarem encontrar ali, na delegação da Fundação que ele quis abrir na Azinhaga, um pouco da marca do território onde ele se criou e poderem partir marcados para a leitura; outros, para depois de já terem lido, partirem agora marcados para novas e nunca repetidas leituras. Tentem imaginar, se vos for possível, que ele partiu dali e dali avançou para a pergunta constante, o pensamento, a reflexão, o sonho. Para a escrita, o compromisso cívico, a dimensão que veio a atingir.

RA: No livro “De Memórias Nos Fazemos”, da sua autoria, recorda algumas memórias vividas em família que são desconhecidas do grande público. Qual delas marcou mais o seu percurso de vida?

VSM: Este livro é uma expressão do que posso fazer. Quando queremos celebrar alguém por quem temos um imenso respeito e um amor sem tamanho, procuramos fazê-lo como somos capazes, com o que é nosso; não será, não é nunca, perfeito nem o melhor, mas é seguramente autêntico. E inteiro. A memória que mais marcou a minha vida é a da visita dos meus pais à prisão de Caxias quando fui presa em 1973. Há muitas outras, mas esta foi – e é – sem dúvida um fortíssimo alicerce.

RA: A sua detenção no 1º maio de 1973, na prisão de Caxias devido à sua luta antifascista, consolidou em certa medida a sua ligação com os seus pais. Que testemunho gostaria de deixar às gerações mais novas sobre esse período em que esteve privada da sua liberdade.

VSM: A ligação aos meus pais sempre foi muito forte. Nem eles foram pais ausentes, nem eu fui filha ausente. Por isso, é claro que se um dos lados deste triângulo se encontra numa situação de maior fragilidade, os outros dois funcionam, mais do que nunca, como suporte e apoio, capazes de provocar mais força e, até, mais união. Quanto ao testemunho de quem viveu num tempo de ditadura e contra ela procurou lutar, é muito simples e assenta em duas ou três premissas. Primeira – nada é definitivo, o que se julga ganho e conquistado hoje, perde-se amanhã, num ápice. Segunda – a verticalidade, a honestidade, o compromisso e a ética não estão fora de moda. O perigo é quando começamos a achar que esses são princípios que só os outros devem respeitar, e sobretudo quando começamos a iludir-nos que o mundo acaba no horizonte do nosso umbigo. Terceira – não há receitas sobre como agir; cada pessoa, cada sociedade e em cada momento tem que encontrar os seus próprios caminhos. Foi assim e será assim, independentemente do quando.

RA: Como filha de José Saramago acompanhou o laureado na cerimónia de entrega do Prémio Nobel da Literatura na Academia Sueca em 1998. No seu livro *"De Memórias Nos Fazemos"* afirma a certa altura *"este já ninguém lho tira"*. Como foi viver esse momento inesquecível? Considera ainda hoje que esse momento teve tanto de sublime como de improvável?

VSM: *"Este já ninguém lho tira"* é, claro, uma expressão marota de uma mulher adulta que estava profundamente orgulhosa e feliz e que, sim, também é claro que se lembrava do que ele tinha passado em 1992. Viver aqueles dias foi de facto inesquecível e acima de tudo indescritível. À distância, a vinte e quatro anos de distância, fica a perceção de como o Nobel da Literatura era respeitado e considerado. Por ser ele? Não sei, não assisti a outras cerimónias, mas naquele ano, sim. Sem dúvida pela sua personalidade, o homem que, em lugar de um protocolar agradecimento no jantar dos laureados a 10 de dezembro, leu uma pequena, mas contundente, intervenção que tinha escrito a propósito da celebração, nesse mesmo dia, dos 50 anos da Declaração Universal dos Direitos Humanos. Sublime, sim. Improvável, também. Quer o discurso tão politicamente marcante, quer a origem do homem que aos 75 anos está em Estocolmo: uma família pobre, em casa tão pobre que o chão era de terra batida, numa pobre aldeia ribatejana, a Azinhaga.

RA: De volta ao seu último livro *"De Memórias Nos Fazemos"*, a sua escrita leva o leitor a cruzar-se com várias personagens dos livros de José Saramago. Como uma conhecedora da globalidade da obra de seu pai, que personagens criadas por ele se tornaram inolvidáveis? Tem algum livro predileto?

VSM: Vamos por partes. Conheço alguma coisa da obra do meu pai. Mas é um conhecimento com três limitações: não estudei literatura – e por isso a avaliação que faço resulta muito da minha sensibilidade; sou bióloga e civicamente empenhada – pelo que acabo por procurar muito os compromissos que os livros 'escondem'; e sou filha dele – razão por que não consigo garantir objetividade. Personagens. Algumas são para todos os dias, Lídia (O Ano Da Morte De Ricardo Reis), Blimunda e o cão das lágrimas (Memorial Do Convento), a mulher da limpeza (O Conto Da Ilha Desconhecida), Divara (In Nomine Dei), o senhor José (Todos Os Nomes). Tenho dois livros de que gosto particularmente, «A Caverna» e o «Ensaio Sobre A Cegueira».





Creditos © Paulo Jorge Figueiredo

RA: Em 1993, José Saramago auto impôs-se uma espécie de exílio na ilha de Lanzarote. Considera que durante o período entre 1989 e a atribuição do Prémio Nobel em 1998, contribuiu para que a sua obra literária ficasse esquecida? Durante esse período, onde considera que o seu pai foi buscar forças para continuar a sua obra literária?

VSM: Quem vai para Lanzarote não é um ilustre desconhecido. Dele já tínhamos grandes livros «Levantado Do Chão», «Manual De Pintura E Caligrafia», «Viagem A Portugal», Memorial Do Convento», «O Ano Da Morte De Ricardo Reis», «A Jangada De Pedra», só para referir alguns. É portanto sobre um escritor considerado, e reconhecido, e traduzido, que é exercido, em 1992, um inadmissível ato de censura pseudo-religiosa e/ou pseudo-civilizacional, por um inominável subsecretário de Estado da Cultura que veta a candidatura ao Prémio Literário Europeu de "O Evangelho Segundo Jesus Cristo". (Um parêntesis para dizer que, fosse sobre quem fosse, igual ato do subsecretário de Estado seria sempre um inadmissível ato de censura). Mas eu não creio que a obra literária do meu pai tivesse ficado esquecida. Se assim fosse, o Nobel da Literatura em 1998 não teria sido para ele. Tão simples como isto. E em Lanzarote, continuou a fazer o que desde 1976 tinha decidido, definitivamente, fazer: escrever. Sempre procurou trabalhar da mesma maneira. Desde quando eu era muito miúda, a memória que tenho do seu escritório é cenicamente muito simples: livros e dicionários, para leitura e consulta, por toda a parte, no chão, nas estantes, uma secretária também com livros, uma máquina de escrever, papel e um homem atrás da secretária. Com horário de trabalho, com método, com rigor. Sempre foi assim. E assim continuou a ser. Com a convicção que havia um caminho para seguir. E seguiu-o.

RA: Na sua opinião, para combater esse esquecimento, qual seria a melhor estratégia para a divulgação da sua obra literária?

VSM: O que ele e o seu editor, Zeferino Coelho, decidiram fazer foi sem dúvida a opção certa. Como, de resto, se provou.

RA: Concorde com a seguinte afirmação: José Saramago com a sua obra, deixou-nos um legado que desassossega e provoca em nós um eterno sobressalto cívico?

VSM: Absolutamente de acordo!

RA: Como ator teve oportunidade de participar no espetáculo "A Viagem Do Elefante", uma produção teatral de rua da ACERT - Trigo Limpo. Após o blackout ouvia -se em voz off o escritor José Saramago afirmar "sempre chegamos ao lugar onde nos esperam...". Esse lugar poderia ser a casa da avó Josefa? Que memórias e ensinamentos guarda do convívio com os seus pais e a bisavó Josefa na Azinhaga?

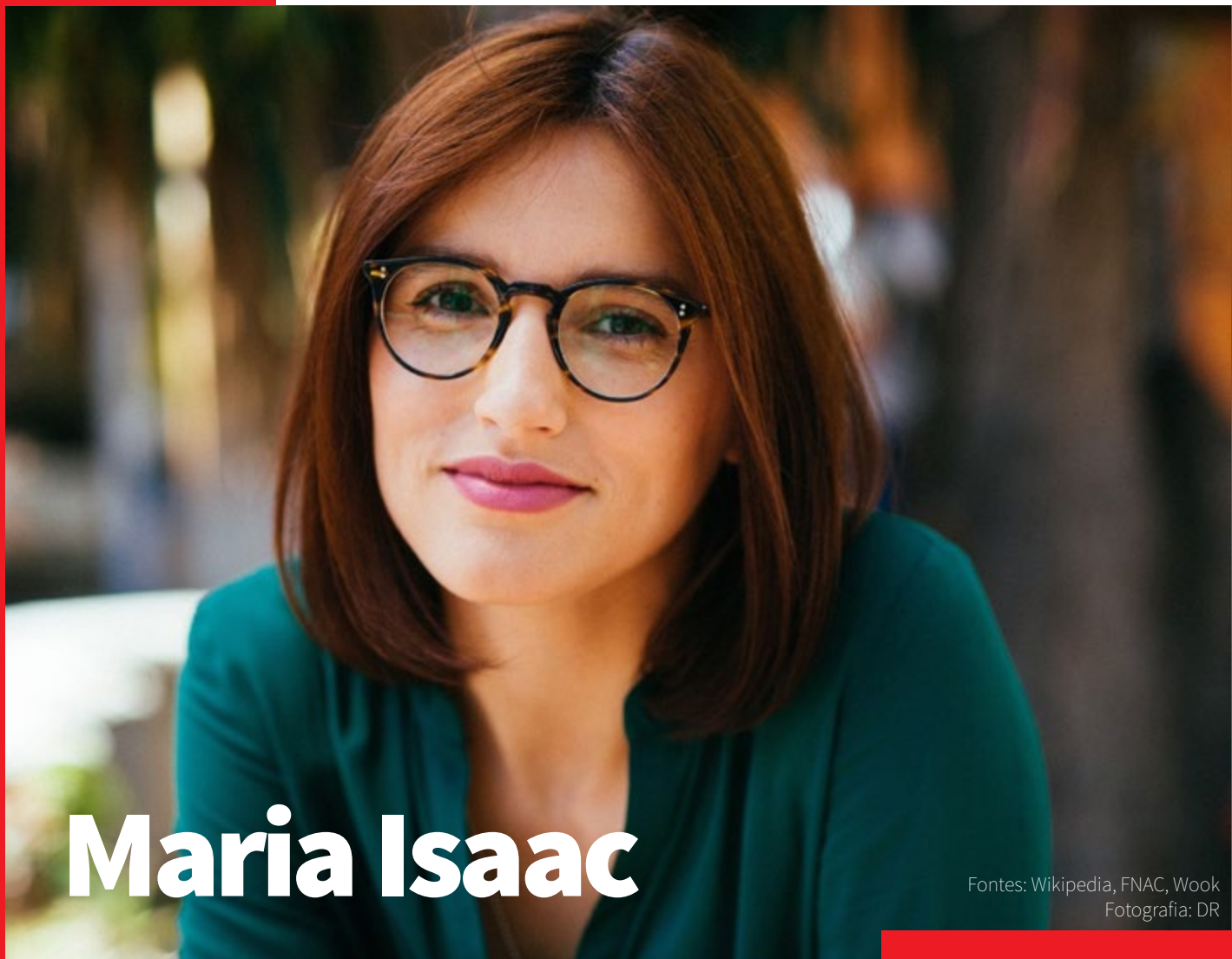
VSM: Poderia, poderia ser a casa da avó Josefa e do avô Jerónimo. De resto, por alguma razão começou com eles o discurso na Academia Sueca a 7 de dezembro de 1998, "O homem mais sábio que conheci em toda a minha vida não sabia ler nem escrever. Às quatro da madrugada, quando a promessa de um novo dia ainda vinha em terras de França, levantava-se da enxerga e saía para o campo, levando ao pasto a meia dúzia de porcas de cuja fertilidade se alimentavam ele e a mulher. Viviam dessa escassez os meus avós maternos (...). Chamavam-se Jerónimo Melrinho e Josefa Caixinha esses avós, e eram analfabetos um e outro." Da Azinhaga guardo memórias, sim. Umhas mais claras, outras mais difusas. Mas creio que as mais significativas estão no livro. Espalhadas por aqui e por ali, mas estão lá.

Carlos Cruchinho

Licenciado no ensino
da História e Ciências Sociais



Língua Portuguesa



Maria Isaac

Fontes: Wikipedia, FNAC, Wook
Fotografia: DR

Maria Isaac nasceu no norte de Portugal, numa pequena vila cheia de espaço e onde as pessoas riem e falam alto.

Tudo começou numa pequena vila das Terras do Antuã, filha única numa grande família de Isaacs. Não havia livros, mas havia muita gente e tantas histórias inacreditáveis.

Os livros, esses, só chegaram na adolescência e tornaram-se na sua paixão de verão que virou amor para toda a vida.

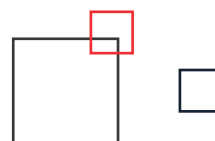
Licenciou-se em Gestão de Marketing e tem o privilégio de poder trabalhar com outros grandes contadores de histórias: os fotógrafos.

Autora dos livros "Onde Cantam os Grilos", finalista do Prémio Fundação Eça de Queiroz e "O Que Dizer das Flores", é também a voz do podcast literário PALAVRA.

Hoje vive em Lisboa, rodeada de livros.

Obra Literária

“O QUE DIZER DAS FLORES”



Sinopse

Bem-vindo a Mont-o-Ver!

Português que se ponha a caminho da montanha, no inverno, ou da praia, no verão, é certo passar por esta planície de canaviais; mais certo ainda, nem dar por ela. A velha linha férrea passa-lhe ao lado e os comboios já nem sequer abrandam por aqui. Em tanto espaço igual, esta é paisagem fácil de se perder.

Pois permitam que vos apresente os ilustres da vila.

O padre Elias Froes, o homem santo que tem por hábito gastar tempo a pensar no mundo, raramente em si próprio. Guarda segredos que mais ninguém sabe.

Catalina Barbosa, aventureira e contestatária. Menina bem-compor-

tada apenas aos domingos, quando a avó a amordaça dentro de um vestido bonito para ir à missa.

Rosa Duque, a mulher que, em tempos, teve tudo para ser feliz. Foi vencida por um coração partido e resgatada por uma flor.

Zé Mau, o terror na vida das crianças. Os irmãos Mondego, os vilões nas histórias dos adultos.

Este vilarejo pode até ser pequeno e parado, mas está cheio de gente atrapalhada com muita vida para esconder.

Descubram comigo o que aconteceu, afinal, na noite do grande incêndio de há uma década e quem são os verdadeiros heróis desta nossa história pitoresca, temperada com os habituais mal-entendidos.

Bem-vindo a Mont-o-Ver!



FELIZ ANIVERSÁRIO REVISTA AMAR

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

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

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

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

HAPPY ANNIVERSARY REVISTA AMAR



 **JOIN US TODAY** 

222 Rowntree Dairy Road, Woodbridge, ON L4L 9T2

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



@Local675InteriorSystemsDALI



@Local675InteriorSystems



@Local675DALI

THE CARPENTERS' UNION LOCAL 27 TAKES **PRIDE** IN OUR **MEMBERS!**



CARPENTERS
& ALLIED WORKERS
LOCAL 27



SAFE, WELCOMING AND INCLUSIVE TO EVERYONE.

222 Rowntree Dairy Road, Woodbridge, ON L4L 9T2

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



Metade dos portugueses **são pobres**



Créditos: Direitos Reservados

A trajetória, iniciada em 2014, de redução da pobreza, foi interrompida. Os portugueses estão a empobrecer! Em 2020, os pobres eram mais 12,5% do que em 2019, de acordo com os dados, avassaladores e perturbadores, apresentados pela Pordata. Temos motivos de sobra para adotarmos novas medidas que respondam, concreta e efetivamente, às necessidades de tantas famílias que sofrem e são incapazes de reunir as condições mínimas para terem uma vida digna.

Dos 10.344.802 habitantes (Censos 2021), 4.500.000 de portugueses são pobres antes das transferências sociais (em sentido lato, correspondem às pensões - prestações de velhice e sobrevivência - e outras relativas a família, educação, habitação, doença/invalidez, desemprego e combate à exclusão social), praticamente metade da população.

Estes dados ajudam-nos a compreender as razões que levam ao fluxo ininterrupto de portuguesas e portugueses que decidem emigrar, 65.983 em 2021 (Pordata), engrossando o contingente da diáspora lusa. Portugal é hoje o país da União Europeia com mais emigrantes em proporção da população residente. O número de emigrantes portugueses supera os dois milhões, o que significa que mais de 20% vive fora do país em que nasceu. Quase um milhão (991.536) emigrou na última década (INE).

Por outro lado, a realidade económica e social portuguesa também ajuda a explicar as baixas taxas de natalidade e a pouca atratividade para os putativos e necessários imigrantes.

Mesmo beneficiando de apoios sociais, há 1,9 milhões de pessoas que vivem no limiar da pobreza, dispondo de um orçamento até 554,4€ mensais / 6.653€ anuais.

Portugal é, no contexto europeu, o país que mais se tem vindo a afundar, condenando uma parte significativa da população a condições de vida degradantes, não compatíveis com a dignidade humana, crónicas, geracionais, iníquas e potenciadoras das indesejadas desigualdades sociais, da exclusão e da marginalização.

Os efeitos da pandemia têm sido mais danosos para os portugueses do que para os restantes europeus. Uma possível explicação pode estar no facto de ocuparmos o 3.º lugar quando o indicador se refere aos países que menos esforço financeiro fizeram na resposta ao contexto pandémico. Uma opção que está a passar uma fatura muito elevada, agravada pelo contexto da guerra na Ucrânia. A percentagem de recursos que afetamos na luta contra a pobreza é cronicamente baixa. São necessários mais recursos financeiros e prestações sociais mais eficazes.

Os grupos mais afetados são os desempregados (metade não tem proteção no desemprego, não beneficia de subsídio de desemprego nem de subsídio social de desemprego); as famílias com filhos (famílias monoparentais e famílias com três ou mais filhos); as crianças (filhas de pessoas pobres).

Há três notas importantes: 1) alguém que não trabalhou no ano anterior está fortemente exposto à pobreza; 2) o risco de pobreza entre os idosos aumentou, concorrendo para esta dura realidade as pensões baixas (em 2021, registaram-se 3 milhões de pensionistas na Segurança Social, dos quais 55% recebem um valor mensal inferior ao ordenado mínimo nacional); 3) dos 262 mil beneficiários do RSI, 41,4% têm menos de 25 anos.

A pandemia, a guerra na Ucrânia, a escalada da inflação e a crise energética têm consequências mais agressivas para os grupos fragilizados. É urgente apoiar as famílias. Com a chegada do inverno, este ano serão mais as famílias impossibilitadas de aquecer as suas casas, 25% das quais não reúne as condições mínimas de qualidade, segurança e conforto.

Difícilmente serão obtidos melhores resultados se continuarmos a aplicar as medidas de sempre. Devemos priorizar a observação criteriosa da severidade da pobreza e encontrar um modelo estrutural de distribuição da riqueza mais eficaz e justo. Há uma janela de oportunidade, que não pode ser desperdiçada, para inverter o cenário que nos deve inquietar, se queremos construir e conviver numa comunidade inclusiva, alicerçada em direitos humanos e que não deixa ninguém para trás.

Destaco os instrumentos financeiros – PRR e PT 2020 – e os compromissos já assumidos: Estratégia Nacional de Combate à Pobreza; Plano de Ação do Pilar Europeu dos Direitos Sociais; Garantia Europeia para a Infância.

É tempo de agir. Nós, todas as cidadãs e todos os cidadãos, não podemos continuar a assistir, por exemplo, a crianças que só têm direito a uma refeição quente na escola, a pessoas que se fingem doentes para comer nos hospitais e a velhos que neles são abandonados à sua sorte, os designados internamentos sociais (4,7% das camas nos hospitais públicos são ocupadas por internamentos inapropriados, segundo a Associação de Gestores Hospitalares).

José Carreira
Obras Sociais Viseu



O bolo e a cerejeira



Créditos: Direitos Reservados

É fundamental compreender o desejo do consumidor, e, na medida do possível, atendê-lo, a fim de conquistar a atenção e fidelização, com base na excelência e no encantamento. Perceber novas tendências e agir favoravelmente pode criar diferenciais competitivos, haja vista a forte concorrência ter-se tornado parte inseparável das ações comerciais. Logo, superar-se neste modelo de mercado é uma condição, e não uma opção.

Algumas organizações já respondem com maestria a tal demanda. Elas ampliam as suas ofertas propondo inovações (instalações físicas projetadas tecnicamente, ações agressivas de marketing e merchandising, linhas de crédito, tecnologia de ponta, entregas ágeis etc). Contudo, tais aspectos são a cereja do bolo, disse-me um amigo, empresário do ramo varejista. Quanto mais atraente, melhor. É claro que sim. Mas, infelizmente, enquanto os holofotes dão atenção especial a tais detalhes, iluminando-os com ênfase, é comum que o essencial fique à sombra da situação. O atendimento e a venda podem permanecer à margem da festiva comemoração ante o brilho das novidades. Inverte-se a ordem das prioridades. O essencial é esquecido em boa dose.

Então, é prudente se colocar na posição de consumidor e profissional de vendas e considerar algumas perguntas para avaliar o cenário: Quantas vezes foi possível detetar falhas primárias no atendimento? Tais como desconhecer questões técnicas de um produto ou serviço. Falta de treinamento. Erro na escala de trabalho (funcionários versus dias e horários de pico). E na estratégia de vendas: modificações no layout da loja ou apenas na gôndola (cuja justificativa seja inconsistente), e que, desafortunadamente, confunde o cliente causando-lhe frustração. Faltar determinado produto por erro administrativo ou operacional de reposição. Ausência de planejamento mínimo. Entre outros.

Eis o ponto! A essência do negócio. Se é preciso crescer na direção do novo e colocar a cereja diferencial, deve-se, mais ainda, priorizar o bolo que a sustenta. As ações extras merecem atenção. O essencial, veneração. A cereja é um detalhe. O bolo é o centro da festa. Quem se esquecer de tal facto, por leve descuido que seja, poderá amargar resultados inadequados. Pense bem. Ninguém, em sã consciência, quer reduzir a sua venda ou perder oportunidades de aumentar a receita. Não se deve esquecer o propósito da venda e do atendimento.

Desta forma, as lideranças, através do conhecimento e da experiência do chão de loja, bom relacionamento com as equipes, foco nos objetivos, capacidade gerenciadora de cobrança por resultados, somados ao treinamento constante, podem minimizar os erros frequentes. E, ainda, ampliar os ganhos, os quais servem não apenas como resposta a intervenções bem planejadas, executadas e avaliadas, mas também como rica fonte de motivação. Com efeito, pois, as pessoas querem provar a sua capacidade e serem reconhecidas, notadamente pelo tipo de resultado que atesta níveis de melhoria e desenvolvimento.

Quem quer um pedaço do bolo com cereja?

Armando Correa de Siqueira Neto

Psicólogo e Mestre em Liderança

The advertisement features a collection of baked goods. In the center is a large pie with a lattice crust. To its right is a smaller pie with white cream and a lime slice. In the foreground, there are several cookies, including chocolate chip and chocolate ones. A wooden cutting board with a Sweetie Pie logo is also visible. The background is a light, textured surface. The text 'ENJOY THE SWEETIE TREATS FROM SWEETIE PIE' is written in a stylized, pink, bubbly font across the top. A QR code is located in the top right corner with the text 'SCAN HERE TO ORDER' below it. The website 'www.mysweetiepie.ca' and social media handles are listed at the bottom.

www.mysweetiepie.ca |    /mysweetiepieca



As vozes do Irã



Créditos: Direitos Reservados

Imagine o que é acordar todas as manhãs e não ter o direito de vestir o que quer, ser impedida de sentir o vento a acariciar-lhe o cabelo, não poder cantar nem dançar em público. Imagine o que é viver num país no qual existe uma força policial organizada, a autointitulada Polícia da Moralidade, que decide de forma arbitrária e impune se os jeans que tem vestidos estão demasiado apertados, ou se o hijab que é obrigada a usar não está corretamente colocado, e por esse motivo ser detida e brutalmente agredida até à morte. Imagine viver sob o terror de um regime cujo nível de opressão chega a todas as suas células. Esta é a realidade atual do Irão desde que a República Islâmica tomou conta do território em 1979.

Como podemos ajudar o movimento Mulher, Vida e Liberdade? É nestes casos que o efeito borboleta amplificado até ao infinito nas redes sociais faz sentido. As mulheres iranianas pedem-nos para não deixar cair a história de Masha Amini, de 22 anos, que simboliza a trágica realidade que as aprisiona de mil maneiras. Sempre que o fazemos, não estamos a manifestar-nos contra o islamismo, estamos a denunciar os abusos de um governo opressivo e teocrático que distorceu e perverteu uma religião para seu interesse e benefício e que aterroriza e chacina um povo há mais de 40 anos. Ninguém sabe quantas mulheres, sobretudo jovens, já morreram em nome da liberdade, por isso o gesto de divulgar e amplificar esta realidade é, até ao momento, o mais eficaz usando os hashtags corretos. Share, repost and retweet, como se diz na gíria virtual.

A crueldade deste regime ultrapassa todos os limites daquilo que nós, ocidentais, nados e criados na democracia, conseguimos imaginar, pois é muito difícil entender uma realidade nunca vivenciada. Os pais de Nika Shakarami, de 16 anos, assassinada pelo regime, viram o cadáver da sua filha ser levado durante a cerimónia fúnebre para evitar protestos públicos. Saiu de casa no dia 20 de setembro para se juntar a milhares de manifestantes no ato simbólico de queimar o hijab. Nove dias depois, a polícia informou a família que uma rapariga com pareências com Nika se encontrava na morgue. A família foi impedida de reconhecer o corpo, barbaramente agredido, com o nariz esmagado e fraturas cranianas.

Ninguém sabe quantas mulheres, sobretudo jovens, já morreram em território iraniano, envolvidas em protestos que alastram por todo o país. O atual movimento está a ser divulgado pela diáspora iraniana e todos temos o dever moral de o divulgar, mas ir para as redes sociais cortar duas pontas do cabelo num gesto de rebeldia momentânea não vai ajudar as mulheres iranianas, nem todos os milhões de mulheres espalhadas pelo Mundo que sofrem de abuso, discriminação, violência, maus-tratos e negligência. A apresentadora Ellen DeGeneres não precisou de cortar as pontas do seu elegante penteado para amplificar a causa das heroínas iranianas. Bastou-lhe ceder a sua conta de Instagram durante 24 horas a Nazanin Nour, a atriz que tem sido uma das bandeiras desta luta, como forma de amplificar a causa. Embora com a melhor das intenções, e sem desvalorizar o simbolismo do gesto, é tão tentador brincar às heroínas instantâneas como é fácil cair no ridículo. Afinal, isto não é sobre nós, é sobre elas, em nome de todas as mulheres como Masha e Nika.

Margarida Rebelo Pinto

NM



O século dos imbecis



Julgo que se criou uma vertigem por certo juízo final no qual, à falta de Deus, todos se tornam carrascos uns dos outros. Como se fosse um fim do Mundo em que desse a pressa na vizinhança para chegar primeiro ao poder de acusar e condenar. O Mundo virou um lugar de ódio e ressentimento e tudo quanto se defendeu, tudo quanto se conhece, é nada diante da euforia com a estupidez e desumanidade. Subitamente, os imbecis têm orgulho em o ser e a normalização de figuras agentes do ódio na praça pública encolhe a humanidade e instala com toda a desfaçatez algo que não passará tão cedo. Será muito difícil reeducar as pessoas para a compaixão ou, ao menos, para o que diz a ciência. O século XXI está feito para ser de saque puro num capitalismo sem honradez alguma, desmoroando a ecologia do Planeta, acabando com a paz e armando cada um para o regresso à escassez e à guerra.

O Século dos Imbecis é este em que tudo quanto se conquistou de mais nobre é deitado por terra em favor dessa folia com aterrorizar o outro. Tanta escola, tanto livro e debate, tanta reforma jurídica, tanto reconhecimento de direitos fundamentais, podem nada agora perante a fanática vontade de simplesmente exercer uma cidadania torturante, sobranceira, que reclame um privilégio acima dos outros, afinal reclamando uma desigualdade que se parece justificar numa suposta superioridade moral que não tem como existir.

É duro ver como se aproximam as armas nucleares do grotesco Putin, como se entrega de novo a Itália ao pior de seu passado e como no Brasil tanta gente ratifica o discurso ignorante, machista, racista, violento de um presidente que representa com esplendor o imbecil orgulhoso. Por todo o Mundo, o fascínio com estas figuras do mal tem de significar que quem usa o respeito e o conhecimento perdeu credibilidade. Não creio que isso aconteça porque não sabemos a vantagem de respeitar e

de usar o conhecimento, mas porque a política dos moderados entrou numa retórica impune que as mais das vezes vem vazia de conteúdo e, sobretudo, de acção. A política tradicional perdeu a capacidade de fazer porque entendeu que gerir o discurso é mais premente para manter o poder do que gerir de verdade o dinheiro público em prol de uma construção social efectiva.

Estou convencido de que nos encurralámos. Não vai passar com explicação nenhuma. Vai piorar. Vai piorar nas próximas décadas, até que a brutalidade chegue a todos, ricos e pobres, e seja outra vez notória a vantagem da paz e do Direito. Tão radicalizadas em seu ódio, as pessoas só vão entender quando for inevitável aceitar que o ódio matará a todos, inclusive os que odeiam, e não apenas os odiados.

Parece que estamos de regresso ao século XX, munidos de muito maior informação, cheios de memória em nossos livros e filmes, e preparados, afinal, com a mesma ignorância diante da mesma manipulação e, por isso, caminhando por uma estupidez muito maior.

Valter Hugo Mãe
Escritor - Crónica NM




Windmill
Group Corporation
CONCRETE AND DRAIN WORK

VOTOS DE
PARABÉNS
À REVISTA AMAR

416-791-6651 windmill@bellnet.ca

Ambiente

Alterações climáticas







A evidência científica é clara. O nosso clima está a mudar rapidamente, quer por razões naturais, como e principalmente por exploração humana.

Estudos e projeções apresentam números pouco animadores caso as emissões de gás não sejam severamente reduzidas. As alterações climáticas são já consideradas uma das maiores ameaças a longo prazo que a vida no planeta enfrenta.

Só para dar alguns exemplos, veja esta reportagem (em inglês) sobre a potencial perda de um quarto dos animais terrestres e das plantas até 2050, o que totaliza um milhão de espécies perdidas (1 em cada 10 atualmente existentes).

Veja ainda como o aquecimento global pode provocar 500 mil mortes humanas em igual período, ou como todo o gelo do Ártico já poderá ter derretido por essa altura.

Existem ainda numerosos estudos científicos sobre as alterações climáticas a que pode aceder facilmente através da Internet, oriundos das mais respeitáveis organizações. National Academy of Science, Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC), World Meteorological Association (WMO), NASA, e tantas outras.

Todas vão de encontro às mesmas conclusões. O consenso científico é de 97 a 98%.

Mas o objetivo deste artigo não é falar sobre previsões. É falar sobre o que está a acontecer agora. Hoje mesmo.

Não podemos correr o risco da inação: até 2050 alguém há-de resolver, há tempo, ou se calhar já nem estou vivo.

Não podemos, porque já estamos a sofrer os efeitos.

2016 foi o ano mais quente alguma vez registado. O segundo mais quente? Sim, esse mesmo, 2015. E o anterior? 2014... A tendência é clara.

De seguida, vamos abordar o que é o aquecimento global, principal fator das alterações climáticas, e de que forma estas alterações estão a destruir os ecossistemas, em particular a vida selvagem.

Creditos: Direitos Reservados

O que causa o aquecimento global e quais as suas consequências

O aquecimento global resulta da acumulação de gases de efeito de estufa na nossa atmosfera, em particular o dióxido de carbono e o metano. Podemos pensar nestes gases, quando estão em níveis normais, como uma espécie de cobertor, que mantém o planeta quente e habitável.

O que tem vindo a acontecer nos últimos 200 anos, é que o ser humano aumentou significativamente os níveis destes gases na atmosfera, especialmente com a queima de combustíveis fósseis como o petróleo e o carvão a partir da Revolução Industrial.

Ou seja, é como se tivéssemos adicionado mais um cobertor à nossa atmosfera — e agora o planeta está a ficar demasiado quente por causa disso.

Para complicar o problema, estamos ao mesmo tempo a destruir as nossas florestas. As árvores absorvem naturalmente um dos principais gases do efeito de estufa, o dióxido de carbono, pelo que quanto menos árvores existirem, menos dióxido de carbono é removido da atmosfera.

As consequências do aquecimento global são diversas e afetam toda a vida na Terra.

Subida do nível das águas, oceanos cada mais quentes e ácidos, secas cada vez mais longas, vagas de calor, falta de alimento e água doce, gelo polar a derreter, são apenas algumas.

Um clima a mudar rápido demais

Os animais necessitam de habitats saudáveis e estáveis para poderem viver.

Alterações climáticas naturais, como as que já aconteceram várias vezes na história da Terra, são geralmente graduais e prolongam-se por milhares ou milhões de anos, o que permite aos seres vivos adaptarem-se e evoluírem.

Certamente nem todas as espécies sobrevivem, mas isso é consequência da seleção natural, que nos diz que são as espécies mais fortes (entenda-se, que melhor se adaptam) que sobrevivem.

O que está a ocorrer por intervenção direta do ser humano, é que as alterações são tudo menos graduais.

Tal como pode observar, os níveis de dióxido de carbono na nossa atmosfera, ainda que com altos e baixos, sempre se mantiveram abaixo de um determinado nível (a linha horizontal que cobre desde há 400 mil anos até à atualidade).

Em 1950, pela primeira vez a linha é ultrapassada. E nestas últimas décadas, apresenta uma subida a pique que ultrapassa e muito qualquer outro nível que a atmosfera tenha tido anteriormente.

Uma alteração tão acentuada e em tão pouco tempo, não dá espaço para grandes adaptações, se é que dá para alguma. Por isso mesmo os animais estão a sofrer, alguns de forma grave, o efeito das mudanças climáticas.

Sem um travão, o aquecimento global pode tornar-se no fator mais destrutivo da vida selvagem desde o aparecimento do Homem.



O PÁTIO
Churrasqueira

416.792.7313
2255 Keele St.
North York

PRATOS VARIADOS
COZINHA TRADICIONAL
PORTUGUESA

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

O BOM SABOR DA COMIDA TRADICIONAL PORTUGUESA

PARABÉNS REVISTA AMAR NESTE ANIVERSÁRIO





Os quatro pilares de um habitat saudável

1. Temperaturas adequadas

Nenhuma outra região do planeta está a sofrer tanto com o aquecimento global como o Ártico, que está a perder todo o seu gelo.

Os ursos polares são um dos maiores predadores terrestres e necessitam de territórios grandes para caçar e criar os seus filhotes. Com o derretimento do gelo, os territórios destes animais são cada vez mais diminutos.

A subida da temperatura da água provoca o declínio das populações de trutas, salmões e muitas outras espécies que necessitam de água gelada para sobreviver. Estes peixes crescem mais devagar, o nível de oxigénio na água é mais baixo e ficam mais suscetíveis a doenças e parasitas.

A subida da temperatura nos oceanos já provocou graves danos nos recifes de corais, que servem de casa e proteção a diversas espécies de peixes e plantas. Quando um coral morre, todo o ecossistema que ele suporta também desaparece.

Créditos: Direitos Reservados

2. Água doce

Grandes cheias aumentam os níveis de erosão das rochas, o que diminui a qualidade da água e afeta os habitats aquáticos.

A alteração do padrão das chuvas está a levar à construção de barragens em zonas que afetam tanto peixes como mamíferos, que anualmente migram pelos rios acima.

Seca extrema é fatal para as plantas, das quais os animais selvagens dependem para se alimentar e encontrar abrigo.

A seca também priva os animais de terem acesso à água. Um único elefante necessita de até 300 litros de água por dia, só para beber.

3. Fontes de alimento

O alimento disponível para as espécies migratórias é alterado. As aves, por exemplo, chegam ao seu destino no tempo certo para encontrarem insetos, sementes e plantas com flor, mas devido à subida das temperaturas, essas fontes de alimento dispersaram-se mais cedo ou não chegam sequer a nascer / florescer.

Invernos amenos levam os alimentos previamente armazenados por diversos animais a estragarem-se. Esses animais, que dependem do seu próprio armazém de comida, ficam assim sem sustento.

As populações de krill, que servem de fonte de alimentação para diversos animais tais como baleias, focas, pinguins, lulas, vários peixes e aves marinhas, estão a diminuir. As emissões de dióxido de carbono e acidificação do oceano são fatais para os seus ovos, que não chegam a eclodir.

4. Território para criar os filhotes

Algumas espécies de aves migratórias chegam aos territórios de nidificação e põem os seus ovos mais cedo do que o normal.

As focas-aneladas dependem quase exclusivamente do gelo ártico para viver e se reproduzir, pelo que são naturalmente afetadas pelo derretimento polar. Além disso, a queda de menos neve leva as focas bebés a saírem prematuramente das suas tocas, numa fase em que ainda não estão preparadas para sobreviver ao ar livre.

Espécies migratórias e outros animais que dependem de pantanais são afetadas pela seca e perdem o seu habitat essencial para se reproduzirem.

O aumento do nível das águas do mar e as alterações de salinidade são uma ameaça para os manguezais (florestas de mangue), o que deixa muitos peixes, moluscos, crustáceos e outros animais sem território para se reproduzir ou sequer se alimentar.

Os ninhos das tartarugas marinhas estão em perigo caso o nível das águas suba. Uma subida de 50 centímetros já colocaria em risco os ninhos em 30% das praias das Caraíbas.



Carlos Gandra
Mundo dos Animais



Residencial ■ Comercial ■ Industrial
SERVIÇO GARANTIDO DE 3 HORAS

Contentores & Caixas de Lixo

Feliz Aniversário Revista Amar

www.globalwasteservice.ca **416.239.6399 | 905.670.8855**



BPA

Customer Service | Accountability | Innovation

TORONTO
MISSISSAUGA
NORTH YORK
LONDON
HALIFAX
ST. JOHN'S

CUSTOMER SERVICE
ACCOUNTABILITY
INNOVATION

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



TEIXEIRA
ACCOUNTING FIRM INC.

HelpingBusinesses.com



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

FALL IN LOVE



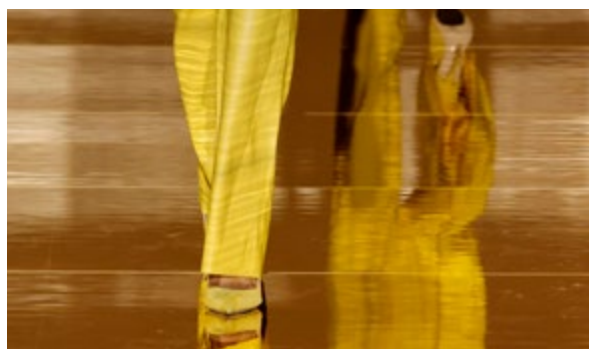
MONOCRO



TOM SOBRE TOM



MONOCROMÁTICO



A Pantone instituiu como cores-tendência Outono-Inverno 2022/23 o azul; o rosa; o vermelho; o laranja; o amarelo; o verde, o roxo, o castanho e o nude. A riqueza destas escolhas, é a possibilidade de usar uma destas cores em diferentes dimensões: intensidade, temperatura e profundidade. Isto é; a democracia de escolher uma cor e usá-la dos pés à cabeça, em tons ora mais claros ora mais escuros, resultando num efeito de grande requinte e distinção. Chama-se a este estilo: Look Monocromático. Esta é uma forma fácil de compor uma produção de alto impacto. O segredo é apostar em detalhes como texturas, tecidos, cortes e tons sobrepostos para dar um diferencial ao estilo quando a proposta for vestir apenas uma cor. Esta é a uma tendência para mulheres sofisticadas. O resultado pode ser surpreendente: cria a ilusão de parecer mais alta e magra, suaviza toda a figura e torna o look muitíssimo mais interessante.



AZUL



O eterno azul, conotado como uma cor que assenta em qualquer tonalidade da pele, vai desde o intenso, ao muito claro. A ideia escolher um tom dessa cor é criar um visual total com ele. O azul muito claro, resulta particularmente bem em mulheres alvas ou nas de tom de pele extremamente escuras. O contraste entre a tonalidade de quem veste e o tom escolhido, é primordial. Já os azuis muito escuros ou o “azul midnight”, é perfeito para mulheres de cabelos escuros.

VERDE



O verde-azeitona, o verde-garrafa, o verde-folha e o menta, são tonalidades que encantam no Outono. Para uma proposta militar e levemente andrógina, o cáqui é uma ótima opção. Combine jeans ou saias deste tom com casacos oversized ou parkas e jaquetas militares. Já para um look mais intemporal, a escolha deverá recair na profundidade do verde-garrafa, que bem coordenado com texturas diferentes, pode ter um impacto maior que o preto. O menta deverá incluir sedas e organzas, tecidos fluidos, tal como a delicadeza da cor indica. Resulta muitíssimo bem para festas onde se use brilhos.

VERMELHO

O look monocromático em vermelho é um clássico da sensualidade por excelência. Um vestido vermelho acompanhado de sapatos, unhas e batom da mesma cor garante um visual de altíssimo impacto. Parente do vermelho, o rosa também é outra grande tendência na hora de montar um look monocromático. A chave para evitar um resultado infantil com a cor é escolher cortes mais audaciosos ou silhuetas clássicas.



AMARELO & LARANJA

O amarelo, o mostarda e o açafrão andam de mão dada e em força, neste Outono-Inverno. O estilo monocromático é misturar a mesma cor em diferentes tonalidades; ora cores como o amarelo e o laranja, tornam-se deslumbrantes quando usadas numa combinação de tons em fortes contrastes. Os acessórios como, por exemplo, os collants – que podem e devem ser de fantasia, com pintas ou efeitos, dão um ar inovador e divertido a estas cores mais alegres, quebrando a rigidez aparente do monocromático.



TONS “NUDE”

Os tons “nude”, os cinza e os castanhos são indiscutivelmente, clássicos. Se partilhar da mesma opinião que eu, que os acho aborrecidos e devem ser evitados por algumas pessoas devido pelo seu efeito macilento em algumas tonalidades de pele clara; há então que tomar algumas precauções. O segredo é usar o tom que mais favorece a sua pele, junto do rosto. Contudo, se escolher uma destas cores, opte por materiais de extrema qualidade. A cachemira, o tweed, a lã, a seda e a qualidade da pele dos acessórios são chave para um look nestas cores. Também o preto assim o exige. Não é por usar apenas uma cor que o look monocromático seja sucesso garantido; mas pela combinação dos materiais e muito importante, estar a vestir o número certo para o seu corpo.



A ideia de que o monocromático tem de ser apenas a escolha de uma cor, não é de todo correta. De facto, num jogo de texturas e de tecidos, ao invés de uma cor, podemos optar por um padrão; por exemplo, o animal print, ou o tartan, duas tendências para este Inverno, onde até os padrões relacionados com o hipismo, também estão na moda. A dica é apostar em estampas simples ou geométricas para vestir o tema. Arrisque e experimente esta nova tendência, prometo que não se vai arrepender!



Sobrancelhas



O mais natural para a melhor expressão

Moldura do olhar, as sobrancelhas bem definidas e cuidadas melhoram o visual. Epilação com pinça ou com linha são técnicas para desenhar o melhor arco. E não se esqueça que a tendência aponta para a naturalidade.

“As sobrancelhas do ano querem-se grossas e ao natural”, assegura Tânia Figueiredo, diretora de marketing da Wiñk Portugal, onde a epilação é feita com linha. Uma opinião corroborada por Margarida Terzo, formadora e técnica de estética no Jade Spa (São João da Madeira), que prefere o uso correto da pinça para desenhar o melhor arco.

Há muito que a maioria das mulheres se preocupa com o cabelo, com as unhas e com a cor do batom, mas só nos últimos anos é que as sobrancelhas passaram a ser tidas em conta. E a verdade é que são elas a moldura do olhar e tanto podem valorizá-lo como entristecê-lo.

No entanto, muitas vezes, a tendência é para tirar muitos pelos na epilação da sobrancelha, “pois julga-se que vai favorecer”, mas o efeito é exatamente o contrário, “tornando artificial o olhar e sobrecarregando a expressão”, adverte Margarida, que previne igualmente contra a tentação de fazer a epilação com cera: “Isso está contraindicado pelos oftalmologistas por provocar o descaimento da pálpebra, ou seja, o orbicular, que é o músculo que temos em redor dos olhos.” É um músculo muito sensível e ativo, e o puxão da cera faz com que descaía, podendo provocar problemas cutâneos por ser igualmente uma pele sensível.

Créditos: Direitos Reservados

Com o lápis à mão

Os ângulos da sobrancelha também têm muito a ver com a nossa estrutura do rosto. “Há um nível onde se deve começar e um nível onde se deve acabar”, explica Margarida Terzo. E a dica não é difícil de seguir. Para começar, “faz-se um ângulo em linha reta ou vertical, colocando-se um lápis no lóbulo do nariz e a incidir no canto do olho”. Isto vai determinar onde a sobrancelha deve começar. Para determinar onde ela deve acabar, “coloca-se desta vez o lápis no canto externo do olho e no nariz. Os resultados variam de rosto para rosto e de olho para olho.”

Margarida Terzo desaconselha ainda “aqueles ângulos quadrados ou demasiados bicudos, pois geram um olhar mecânico, frio e contranatural”. Além disso, no que respeita ao terminar da sobrancelha, “com o avançar da idade deve-se pensar em atenuar o descaimento natural da pálpebra”. Dessa forma, “é necessário tentar tirar o máximo de baixo, e nunca de cima, para levantar o olhar”, completa. A questão é transversal, pois já abundam os homens que também têm estes cuidados.

“Threading” é outra opção

A Wiñk disponibiliza, em vários espaços do país, o serviço de “threading”, uma técnica de depilação ancestral oriunda do Médio e Extremo Oriente que permite, apenas com uma linha de algodão, remover o excesso de pelos nas sobrancelhas (e no resto da face), durando o efeito três a quatro semanas.

A linha é presa entre os dedos, e conforme estes se movimentam, a linha desliza na pele extraindo os pelos em função do resultado pretendido. Diz quem o faz que “é menos doloroso do que a pinça”,

mas sabe-se que o limiar de dor é subjetivo. A verdade é que há clientes para ambas as técnicas recomendadas e que comungam do mesmo fim: “sobrancelhas naturais e grossas”, com a modelo e atriz Cara Delevingne tida como referência. No entanto, Tânia Figueiredo sublinha que “não se pode confundir sobrancelhas grossas com sobrancelhas carregadas”.

O interesse por esta temática vem potenciando o aparecimento de outros métodos e até o lançamento de produtos específicos para se obter a sobrancelha perfeita. Atualmente, também se procede ao alisamento de sobrancelhas (permanente), preenchimento com uma duração de semanas com henna, ou correção de qualquer falha de forma semipermanente através da dermopigmentação ou “microblading”.

Caneta vira aliado

É um lápis 4 em 1 em formato de caneta que proporciona, de forma instantânea, sobrancelhas definidas, preenchidas e bem desenhadas. Até há pouco visto somente em canais de YouTube, nas redes sociais e em revistas internacionais, o Brown Contour Pro chegou há poucas semanas às lojas Sephora em Portugal, oferecendo uma aplicação de longa duração e à prova de água.

Tem dois tons. Um realça a sobrancelha, e o outro sublima o arco da sobrancelha, permitindo um desenho rigoroso e preenchido sem grande esforço. O kit custa 35,95 euros e é distribuído pela Benefit Cosmetics, empresa que, no site, disponibiliza a aplicação Brow Try-On, que permite simular o desenho das sobrancelhas sem riscos. O referido kit inclui o Gimme Brow+, um gel volumizador de sobrancelhas que permite dar um toque final sem perder a naturalidade.

Sara Oliveira

NM/RA



FELIZ ANIVERSÁRIO REVISTA AMAR

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

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

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

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



Saúde

Insónia

Os efeitos da acupuntura no seu tratamento



Dormir não se limita à necessidade de descanso mental e físico. Durante o sono, ocorrem diversos processos metabólicos cujas alterações podem afetar o equilíbrio de todo o organismo. Estudos comprovam que, quem dorme menos do que o necessário tem menos vigor físico, envelhece mais precocemente e está mais propenso a infecções, à obesidade, a hipertensão e à diabetes.

As principais características da insônia são: a dificuldade para iniciar ou manter o sono e a sensação de não ter tido um sono reparador durante um período superior a 1 mês. Nos casos mais graves, a pessoa não dorme a noite inteira. Quando a insônia ocorre por mais de 6 meses, é considerada crônica.

Na insônia crônica de longa duração, observam-se mais sintomas cognitivos e alteração do humor, irritabilidade, redução do desempenho acadêmico e profissional, redução da concentração e da memória. Para além da insônia e a fadiga aumentarem, também e conseqüentemente aumentam o risco de acidentes de trabalho, domésticos e de trânsito.

O que pode causar a insônia?

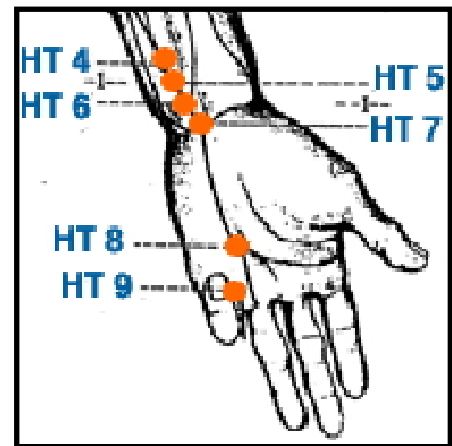
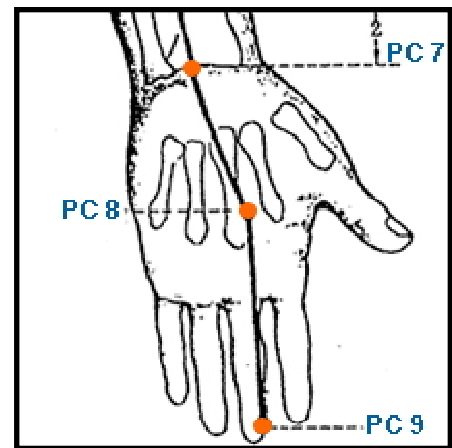
São vários os fatores que podem influenciar de forma negativa o sono:

- Fatores emocionais – Quando mantidos por certo período do tempo, a raiva, o stress, a ansiedade, a preocupação, a frustração e o ressentimento, podem levar à insônia. Segundo a MTC, estes sentimentos afetam a mente e o espírito, deixando a pessoa agitada.
- Alimentação inadequada – Fazer uma alimentação irregular, jantar tarde, abusar de alimentos gordurosos e/ou de natureza quente, pode resultar em insônia. Estes hábitos sobrecarregam a energia do estômago, a qual flui na direção errada, perturbando a mente.
- Hábitos de vida – Podem contribuir negativamente para a qualidade do sono:
 - Variar os horários de deitar e de levantar;
 - Envolver-se em atividades excitantes ou emocionalmente perturbadoras, ou atividades que exijam alto nível de concentração, próximo da hora de dormir;
 - Ingerir álcool, cafeína ou fumar antes de deitar;
 - Permanecer por longos períodos na cama, de forma habitual, a ler, estudar, comer, ver televisão, etc.;
 - Quartos demasiado iluminados, abafados, quentes, frios ou que, de alguma forma, não convidam ao sono.

Sugestões para melhorar a qualidade do sono

Tendo consciência dos fatores que influenciam negativamente o sono, é por eles que deve começar:

- Pratique regularmente um desporto ou uma atividade que lhe “faça bem à alma”;
- Alimente-se com regularidade, fazendo pelo menos 3 refeições por dia, se possível intervalando com pequenos lanches. Evite alimentos gordurosos, pesados ou de natureza quente. À noite, faça refeições leves, no máximo 3 horas antes de se deitar. Mas não durma com fome. A alface, as endívias, a hortelã e o maracujá, de efeito calmante são indicados para a última refeição do dia.
- Certos chás têm efeito calmante, especialmente se adicionar mel: Alface, camomila, erva-doce, hortelã.
- Acupressão – É uma alternativa para a acupuntura. Trata-se de uma técnica de automassagem ou auto-manipulação de certos pontos de acupuntura com o objetivo de aliviar sintomas. Antes de começar, deve adotar uma posição confortável assegurando-se de que está a respirar de forma tranquila e regular. Os pontos devem ser pressionados com um dedo, de preferência o médio, por ser mais longo e forte. Posicione o dedo sobre o ponto num ângulo de 90° à superfície da pele. Aumente lentamente a pressão de modo a gerar uma sensação de “dor agradável”. A pressão forte e contínua deve demorar pelo menos 3 minutos. Para finalizar, reduza lentamente a pressão e permaneça com o dedo apoiado sobre a pele, aproximadamente 20 segundos. Se durante o tratamento a dor aumentar, deve reduzir a intensidade da pressão até ao nível da sensação de “dor agradável”. As sessões de acupressão devem ser diárias, preferencialmente antes de dormir. A estimulação dos pontos deve ser realizada dos ambos os lados do corpo.



Eis dois pontos indicados para o tratamento da insónia:

6MC "Barreira Interna" – Para localizar o ponto, vire a palma da mão de modo a que a consiga ver. O ponto encontra-se no meio da face palmar do antebraço, entre os dois tendões que "saltam" ao flexionar o pulso, numa distância de 3 dedos médios a partir da prega do punho. Este ponto tem uma ação calmante sobre a mente e pode ser utilizado nos casos de ansiedade e irritabilidade, além de promover o sono.

7C "Porta do Espírito" – Este ponto está igualmente localizado na face palmar do antebraço. Diretamente sobre a prega de flexão do punho, no prolongamento do dedo mínimo, um pouco para dentro do primeiro tendão que pode ser palpado ao fletir o punho com maior intensidade do lado do dedo mínimo. Este ponto é indicado para acalmar a mente, tratar a ansiedade e a insónia e amenizar preocupações sob situações de stress.

Na Medicina Tradicional Chinesa, as doenças são interpretadas como sendo causadas por fatores externos e internos. Estes fatores impedem o funcionamento adequado dos órgãos e vísceras (Zang fu) e a circulação do Qi e do Sangue pelo corpo. Segundo as teorias da MTC, o Coração é responsável e governante da mente, pelo que é o órgão mais envolvido nos casos dos pacientes portadores de insónia e o que deve ser tratado direta ou indiretamente. Assim, pontos que estimulam a mente devem sempre ser considerados nestes pacientes. A acupuntura e as suas variantes (acupuntura auricular e craniana, por exemplo), têm sido empregues com frequência para o tratamento da insónia. Diversos estudos recentes sugerem que a acupuntura pode controlar o sistema nervoso autónomo.

Para o devido tratamento de qualquer distúrbio através da

acupuntura, e no caso concreto da insónia, devemos sempre ter presente que a correta diferenciação de síndromes é fundamental para uma boa prática e obtenção dos resultados desejados.

A etiologia dos diferentes síndromes mostra-nos uma grande relação da insónia com os respetivos órgãos: Coração, Rim, Baço e Fígado.

Deste modo, podemos estar perante os seguintes padrões:

- Deficiência do Coração e do Baço;
- Hiperatividade do Fogo devido a deficiência do Yin;
- Ascensão do Fogo excessivo do Fígado;
- Desordem do Qi do Estômago;
- Deficiência do Coração e da Vesícula Biliar;
- Fogo exuberante do Coração.

O seu especialista de Medicina Tradicional Chinesa, saberá ajudá-lo na identificação destes padrões, de modo a que... Sorria com saúde!

Helena Rodrigues

Especialista de Oncologia em Medicina Chinesa



Pão fresco e pastelaria diariamente Bolos personalizados para todas as ocasiões

Feliz Aniversário Revista Amar

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

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

Novembro

Horóscopo

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

A posição de Vénus em Escorpião traz mudanças de humor significativas e os signos de elemento Água devem estar preparados para pensamentos bastante contraditórios que sugam muita energia. Durante esse período, deve tomar uma decisão importante em relação aos seus relacionamentos que não será fácil e pode provocar insônia. À medida que suas responsabilidades profissionais forem se acumulando também, se esforçará ao máximo e a qualquer custo para fazer tudo com todas as suas forças. Pense na sua saúde, alimente-se bem com uma dieta balanceada e não se esforce demais. O mundo não vai desmoronar se não terminar alguma coisa.

O horóscopo para novembro de 2022 aconselha as pessoas a compensar o cansaço com eventos alegres. Desta forma será capaz de recarregar a energia perdida. Você tem tanta coisa à sua frente, mesmo que possa não parecer. Tire tempo para relaxar. Este mês, o seu corpo vai estar particularmente agitado.

Planetas em novembro de 2022

O Sol em Escorpião

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

Vénus em Escorpião

Estes dias, procurará indivíduos com uma mente complexa e misteriosa. Não vai conseguir resistir à tentação de tudo o que é proibido, o que o torna mais aberto aos tabus. Apesar dos seus sentimentos serem mais intensos do que nunca, você faz o seu melhor para escondê-los e manter um ar sério.

Mercúrio em Escorpião

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

Marte em Gémeos

Durante este período, vai gostar de se educar como, por exemplo, através da leitura. Geralmente espera por 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

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



CAPRICÓRNIO

Quando o Sol transita pela Casa XII, a percepção do lado invisível da sua vida absorve-o de forma intensa. Tente perceber de que forma as suas ações contradizem as suas intenções. É possível que se interesse menos pelo convívio com outras pessoas e que aprecie fazer meditação ou dedicar-se à leitura.



SAGITÁRIO

Energia e criatividade são as palavras-chave. O esforço com que neste momento se dedicar aos trabalhos que tenha em mãos tem boas hipóteses de conduzir ao sucesso. Tenderá a valorizar mais a sua independência do que habitualmente, pelo que a vida sentimental não está agora na primeira linha das suas preocupações.



ESCORPIÃO

Esqueça as atitudes egocêntricas, que apenas têm contribuído para sentir isolamento. Este é um bom período para pôr em equação questões morais, analisando e redefinindo prioridades. Os seus valores e mérito próprio estão na ordem do dia, daí podendo resultar uma nova orientação para a sua vida. Charme e sedução reforçados.



BALANÇA

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



VIRGEM

É possível que nesta altura tenha de servir de suporte às pessoas que lhe estão mais próximas. Aliás, poderá ter um maior desejo de passar mais tempo em casa ou no seio da família, o que o fará sentir mais equilibrado. Aproveite também este período para recuperar das solicitações do mundo exterior e para descansar.



LEÃO

Agora é provável que não sinta vontade de fazer coisas pequenas e rotineiras. Pelo contrário, vai ter necessidade de ser espetacular, de dar nas vistas, de ser o centro das atenções. Estará também mais voltado para o relacionamento com as crianças, participando nas suas brincadeiras ou organizando passeios a elas dedicados.



CARANGUEJO

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



GÉMEOS

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



TOURO

Neste momento vai sentir necessidade de eliminar as coisas velhas e superadas da sua vida substituindo-as por outras novas. Nestes dias o centro da sua atenção são o seu mundo interior, os seus sentimentos e emoções. Não perca a oportunidade de fazer mudanças criativas na sua vida neste período.



CARNEIRO

Vai atravessar uma fase de reforço da sua autoconfiança, que poderá projetar na sua relação com a sociedade. Assim, esta é uma boa altura para fazer um pedido a alguém ou, simplesmente, para fazer contactos a nível profissional e social. Terá a possibilidade de conhecer pessoas particularmente interessantes, sobretudo em viagem.



PEIXES

Nestes dias o seu papel na sociedade e o desenrolar da sua carreira serão os alvos principais da sua atenção. O seu comportamento e atitudes em geral serão mais observados pelos outros e poderá colher, agora, os frutos do seu esforço e ver realizados alguns sonhos.

Açorda

Alentejana

Pão duro, azeite, alho, coentros e água a ferver. Simples. Açorda alentejana surgiu fruto do acaso e da necessidade. É tempo de preparar a sua açorda, respeitar o carácter ancestral de partilha deste prato e juntar toda a família à volta da mesa.

SERVE 4 A 6 PESSOAS

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 150 MINUTOS

DIFICULDADE: MÉDIA

INGREDIENTES

- 100 g de coentros frescos
- 4 dentes de alho
- 1 c. sopa de sal
- 4 c. de sopa de azeite
- 1,5 l de água a ferver
- 4 ovos M
- 400 g de pão de alentejano duro em fatias

PREPARAÇÃO

Passo 1

Num almofariz, pise os coentros com os dentes de alho, descascados, e o sal até reduzir a papa.

Passo 2

Deite a mistura para um tacho, regue com o azeite e em seguida com água a ferver.

Passo 3

Entretanto, leve um tacho com água ao lume, deixe que a água aqueça, quase até ferver, e escale os ovos.

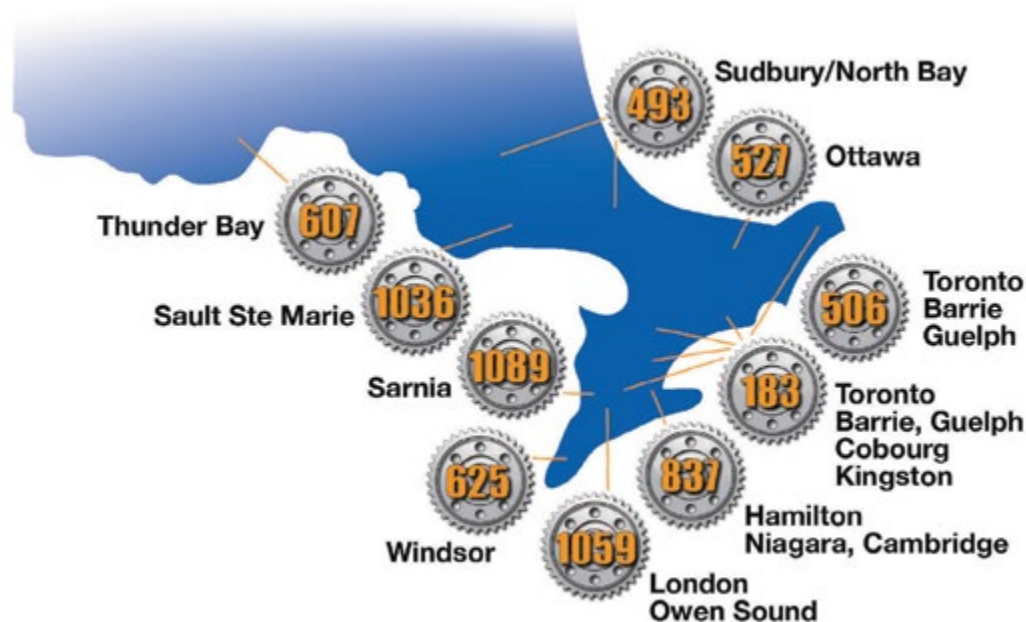
Passo 4

Coloque o pão nos pratos, regue com caldo de coentros e disponha por cima o ovo escaleado. Sirva de imediato.

Bom apetite!



FELIZ ANIVERSÁRIO REVISTA AMAR



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

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

Jack Oliveira
Business Manager

Joseph S. Mancinelli
President

Luigi Carrozzi
Secretary-Treasurer

Carmen Principato
Vice President

Robert Petroni
Recording Secretary

Brandon MacKinnon
Executive Board Member

Terry Varga
Executive Board Member

LiUNA! LOCAL 183

TORONTO - BARRIE - COBOURG - GUELPH CAMBRIDGE - KINGSTON

WISHING REVISTA AMAR A HAPPY 7TH ANNIVERSARY!

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

