

Revista
Amar

EDIÇÃO 84 • ANO 8 • MENSAL • REVISTAMAR.COM



BÁRBARA BANDEIRA

MARÇO 2023

Ficha Técnica

Direção

Carmo Monteiro
Manuel DaCosta

Edição Gráfica

Carlos Monteiro

Marketing

Carmo Monteiro
MDC Media Group

Fotografia

Carmo Monteiro

Colaboradores

Armando Correa Siqueira Neto
Carlos Cruchinho
Francisco Pegado
Inês Barbosa
Inês Carpinteiro
Madalena Balça
Maiane Nogueira
Manuela Marujo
Maria João Rafael

Participação Especial

Ana Tulha
Margarida Rebelo Pinto

Agradecimentos

70 Anos Canadá
Jornal de Notícias
MDC Media Group
Notícias Magazine
Sons em Trânsito

Contacto

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

Revista
Amar[®]

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

Custo estimado por exemplar

\$7.49

Conteúdos

6 14.ª Gala

Luso Canadian Charitable Society

Depois de vários anos de interregno, a Luso Canadian Charitable Society realizou novamente a sua Gala Anual.

14 O Canadá ao Ar Livre

Acompanhe Inês Carpinteiro nesta viagem por paisagens inesquecíveis no Canadá.

20 Celebrar 70 anos de Portugal no Canadá

Este mês estivemos à conversa com Angie Camara, uma das responsáveis pelas celebrações dos 70 Anos de Imigração Portuguesa no Canadá.

26 Bárbara Bandeira

Fique a conhecer a campeã de airplay em TV, rádio, redes sociais e compositora que já é uma referência no pop nacional sendo mesmo a artista feminina portuguesa mais ouvida em Portugal em 2022 e que atua em Toronto no próximo mês de maio.

36 Mulheres com profissões maioritariamente de homens!

Este mês, carlos Cruchinho apresenta-nos duas mulheres que vingaram num "mundo" tradicionalmente dominado por homens.

54 "Maria vai com as Ostras" no Ribeirão da Ilha

Acompanhe Manuela Marujo em mais uma viagem pelos destinos parasídacos do Brasil.

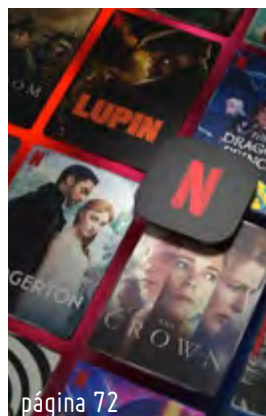
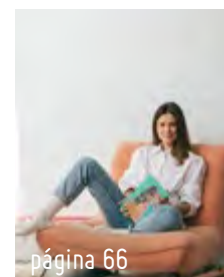
58 Comunidade de pedra e alma

Armando Neto faz uma viagem pelo passado, mais concretamente pelo Eneolítico, a pré-história de muitas histórias que se seguiram à humanidade.

82 Gala Portuguesa

Maria João Rafael traz-nos conselhos úteis para as festas que se avizinham no seu artigo habitual de styling e fashion.

Março 2023



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.



MAGELLAN
COMMUNITY FOUNDATION

ESTÁ NA HORA DE RETRIBUIR

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

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

MAGELLANCOMMUNITYFOUNDATION.COM



Patrocinado por

Revista
Amar[®]



Dia dos Namorados **no Clube Cultural Português de Bradford**

No dia 11 de fevereiro o Clube Cultural Português de Bradford (CCPB) celebrou o Dia dos Namorados num ambiente de romantismo. Sala decorada a rigor, ementa leve e requintada, e música ao som da banda Mexe Mexe foram os ingredientes para animar os mais românticos.

O CCPB, que foi fundado em 1986, celebra o seu aniversário no primeiro sábado de dezembro e, como tantos outros clubes no Ontário, também resistiu aos efeitos da pandemia. Presidente - e Chefe! - há 6 anos do clube, Paulo Perdiz, contou à Revista Amar que, com exceção do interregno de verão, o clube tem um evento por mês, "uns com mais de 400 pessoas e outros com cerca 250 como hoje".

Os próximos eventos são: o Dia da Mulher em março, que já está esgotado; em abril a famosa Festa do Mar; em maio o Dia da Nª Senhora de Fátima e em junho, se tudo correr como planejado, o S. João. Este clube, que já teve uma equipa de futebol, neste momento aluga o campo às academias de futebol que "sempre ajuda a fazer face às despesas", confirmou Paulo Perdiz. Paulo Perdiz lamenta que a juventude se tenha afastado do clube: "a malta jovem não frequenta muito o clube

como antigamente, não sei bem o que mudou... talvez porque há pouca divulgação", porém fica a esperança de que se fizer mais festas para a juventude isso possa ser revertido. De igual modo, o presidente também referiu que o CCPB não tem tido um grande suporte de patrocinadores, que fazem falta para que alguns projetos possam ser alcançados, como por exemplo, algumas obras pois como nos revelou "o prédio já tem alguns aninhos e precisa de uma boa renovação".

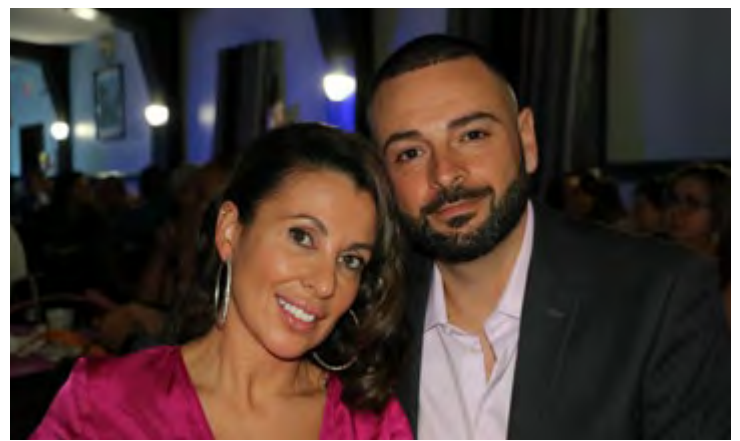
Da nossa parte, só temos que agradecer ao Paulo Perdiz e à sua direção por tão bem nos ter recebido. Aos nossos leitores deixamos o convite a passar e apoiar o Clube Cultural Português de Bradford, que também tem contribuído para a divulgação da nossa cultura e tradições.

Carmo Monteiro
MDC Media Group





FOTOGRAFIA © CARMO MONTEIRO



O BOM SABOR DA COMIDA TRADICIONAL PORTUGUESA



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

14ª GALA



No dia 18 de fevereiro, mais de 800 pessoas celebraram a solidariedade no jantar de Gala da Luso Canadian Charitable Society, realizado no Pearson Convention Centre de Toronto. O evento anual, que tem o objetivo de angariar fundos para a manutenção dos três centros de apoio da Luso para pessoas com deficiências psicomotoras, até ao fecho desta edição, ainda não tinham anunciado o valor da angariação.

O fundador e presidente da instituição, Jack Prazeres anunciou dois novos projetos para ampliar a quantidade de apartamentos nos centros. A surpresa é uma nova unidade em Toronto que vai funcionar 24 horas por dia. “Vamos ter um novo centro noturno em Hamilton com cerca de 50 unidades, com mais espaço para 70 ou 80 utentes para os programas diurnos.

E vamos ter outro em Toronto, com 20 apartamentos, que dá para 28 utentes para ficarem 24 horas por dia. Espera-se que o centro em Hamilton fique operacional dentro de dois anos, enquanto o projeto de Toronto deverá levar um pouco mais de tempo”, explicou Prazeres.

A Luso não recebe financiamento direto do governo, e por isso, as mais de 200 famílias beneficiadas com o trabalho da instituição dependem muito dos patrocinadores, organizações comunitárias e da sociedade luso canadiana para se manter e crescer.



LUSO CANADIAN CHARITABLE SOCIETY regressou em grande

Este ano, o jantar de Gala da Luso foi celebrado de uma forma ainda mais especial, pois nos últimos três anos a tradição tinha sido interrompida pela pandemia. Quem fez questão de prestigiar a noite beneficente foi o embaixador de Portugal no Canadá, António Leão Rocha. "É um grande orgulho para mim e para a embaixada de Portugal ver que os portugueses estão envolvidos em uma obra tão importante como dessa", afirmou.

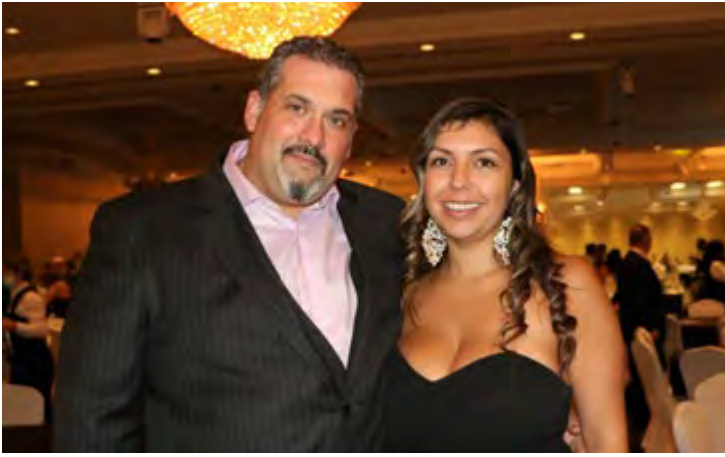
Num discurso emocionante Christine Rodrigues, membro da Luso, fez os convidados perceberem a diferença que o trabalho da instituição tem feito na vida das famílias dessas pessoas com necessidades especiais. A irmã, Sandra Rodrigues foi uma das primeiras a chegar numa das casas de apoio da Luso. "As coisas mais simples como fazer compras, ou ir a um restaurante tornam-se muito difíceis. E nós também estamos preocupa-

dos com os pais dessas pessoas que estão envelhecendo e não têm como cuidar exclusivamente delas", completou.

A equipe da Luso, representada pelo presidente Jack Prazeres e o seu vice, Joe Botelho ainda ofereceram lembranças aos patrocinadores que ajudaram a instituição financeiramente, com donativos superiores a 25,000 dólares ao longo do ano.

Maiane Nogueira
MDC Media Group





FOTOGRAFIA © CARMO MONTEIRO






Representing the **TOP WINES** from **PORTUGAL**



Princesa
 Douro - DOC
 2017

ORDER NOW:
www.docwineimports.com

 @docwinecanada
 DOC Wine Imports
 647-787-1272




sign of
good times

289-917-0198 | STATEANDMAIN.CA
3584 MAJOR MACKENZIE DRIVE WEST, VAUGHAN

Amorim Hospitality Group



BEAUTIFUL BUT NOT PRACTICAL

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

ROOFING SOLUTIONS YOU CAN TRUST



74 Advance Road
Toronto, ON M8Z 2T7

T 416.763.2664

F 416.763.5195

info@vianarroofing.com

vianarroofing.com





Patrícia Ferreira Lopéz apresentou *"Portugal's Daughter"*

Foi no dia 19 de fevereiro que a escritora luso canadiana Patrícia Ferreira Lopéz lançou o seu segundo livro infantil "Portugal's Daughter" no Mercado Restaurante.

Foi com sala esgotada que a escritora, depois de ter recebido os convidados, apresentou e leu "Portugal's Daughter", que retrata em poesia a herança cultural portuguesa, honrando a vida de imigrante de seus pais. "Portugal's Daughter" tem mais de 100 referências culturais e teve a colaboração da ilustradora portuguesa, Joana Félix Mink.

Também foram apresentadas as duas músicas que acompanham o livro, pelo músico e compositor Chris Picco.

Depois de uma sessão de autógrafos, Patrícia Ferreira Lopéz, esteve à conversa com a Revista Amar.



Quando terminou o seu mestrado e começou o seu percurso profissional como professora primária, alguma vez penso ser escritora?

Sim e não... sim, porque sempre quis fazer, porque adoro escrever e escrevo desde de pequenina, porém não sabia se teria a coragem para o fazer. Quando comecei, nem tinha intenção de começar por um livro infantil, porque tenho ideias para livros adultos, mas uma situação que aconteceu com a minha filha, mudou tudo. Agora estou a aproveitar o momento e construir um caminho... quiçá, um pouco mais para crescidos, contudo também gosto de livros de crianças, pois trabalho com crianças.

Falemos do seu primeiro livro infantil, "My Crowning Glory". Onde é que se inspirou?

Na minha filha. Ela tinha passado por uma fase "complicada"... ela tem características maravilhosas, como as suas sobrancelhas, mas alguém foi pouco amável com ela. Então uma noite, o pai - que é mexicano - disse-lhe "eres la corona de tus ojos", que significa "és a coroa dos teus olhos", sendo as sobrancelhas a coroa e eu passei essa mesma noite a escrever um poema para ela e de manhã decidi que o ia "transformar" em livro. O poema é uma narrativa diferente do que é ser bonito e aceitação de características únicas, como as que a nossa pequena filha "mexicanese" tem.

Já "Portugal's Daughter" é inspirado na sua família.

Sim, na família e a vida de imigrantes dos meus pais, mas também pelo facto que a nossa cultura não está bem representada em livro de crianças no Canadá. Eu queria que a minha filha, os meus sobrinhos e todas as crianças pudessem ver o quanto somos lutadores, resilientes, a beleza da nossa cultura... pois passamos um pouco despercebidos e não somos devidamente reconhecidos e eu queria fazer essa representação para os meus e para as gerações futuras.

"Portugal's Daughter" ainda só está disponível em inglês. Para quando a versão portuguesa?

Se tudo correr bem, para o fim do ano. A adaptação já está feita e pode ser lida nas últimas páginas da versão inglesa, o que falta é a parte financeira, pois a impressão é cara... mas assim que reunir o necessário, será impresso em português também.

Já tem planos, para um próximo livro?

Eu tenho estado a trabalhar num livro, que na realidade ainda nem partilhei com ninguém... mas tem a ver como as meninas às vezes são muito amigas e outras nem por isso, portanto tem a ver com "sisterhood" (irmandade/amizade) e vai chamar-se "Sister Heart" e ainda não revelei a ninguém sobre isto! Mas basicamente, é sobre relações de amizade entre mulheres e como se devem apoiar e elevar umas às outras, ao invés de, às vezes, não serem tão bondosas umas com as outras.

Se tivesse que escrever um livro para adultos, em que categoria se enquadraria?

Possivelmente, em motivacional e inspiracional... talvez com alguma poesia à mistura. E, muito provavelmente direcionado para mulheres, pois o meu mestrado é em Educação de Género e Desenvolvimento Internacional e à época, era sobre a educação e crescimento de mulheres em outros países.

Que mensagem ou conselho tem para jovens que gostariam de seguir a carreira de escritor(a)?

Para quem quer escrever, consistência!!! Escrever uma palavra todos os dias. A escritora Julia Cameron escreve "morning pages" (páginas matutinas) e também faço isso todas as manhãs... 3 páginas. Só pôr no papel o que está na tua mente e fazer disso um hábito, vai depois fazer parte de ti e quando não o fizerem é como se faltasse alguma coisa, como as pessoas que vão ao ginásio ou outro hábito qualquer.



Carmo Monteiro
MDC Media Group



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

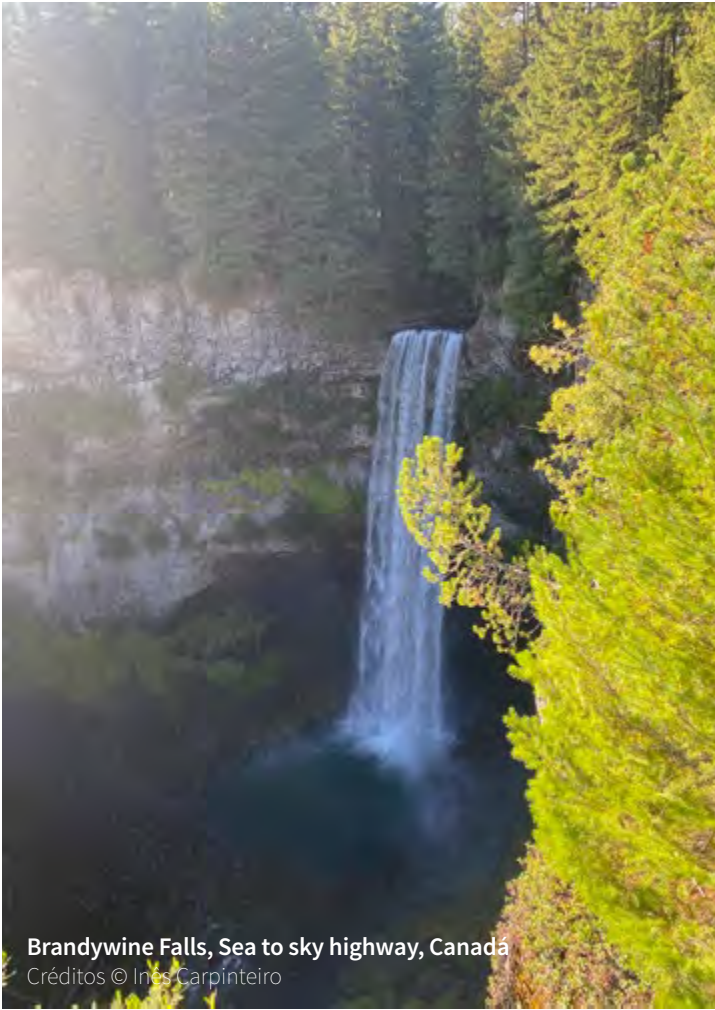
www.azuleducationservices.com





O Canadá **ao Ar Livre**





Brandywine Falls, Sea to sky highway, Canadá
Créditos © Inês Carpinteiro



Floresta Tropical, Pacific Rim, Canadá
Créditos © Inês Carpinteiro



Parlamento de BC, Victoria, Canadá
Créditos © Inês Carpinteiro



Arte feita por artistas indígenas, Canadá
Créditos © Inês Carpinteiro



Tofino, Canadá
Créditos © Inês Carpinteiro



Vancouver Island, Canadá
Créditos © Inês Carpinteiro

Não se pode viver no Canadá, sem se viver O Canadá! E como os dias de sol estão mesmo aí à porta, este mês viajamos até à ponta oeste do país para inspirar futuras viagens. Com quase 10 milhões de km², há muito que se ver em terras canadianas e para aqueles que não querem abdicar de nada, Vancouver pode ser o destino certo. Conhecida como uma das melhores cidades pelo seu estilo de vida relaxado, acesso a infraestruturas e integração com a natureza, há quem diga que daquele lado do país se vive melhor. Para testar se é verdade, tivemos de pisar o terreno e podemos concluir que ficámos mais do que impressionados.

A viagem começou com a chegada a Vancouver que além da multiculturalidade que Toronto nos proporciona, também nos maravilha com um fim-de-tarde à beira do oceano Pacífico.

Vancouver tem de tudo a uma curta distância, pode-se começar o dia nas montanhas e acabar numa ilha. E no dia seguinte, seguimos para norte na famosa Sea to Sky Highway. Esta é conhecida como uma das autoestradas mais cénicas do mundo e pode contar com umas horas extra se decidir seguir por aqui – não é pelo trânsito, é porque se vai sentir obrigado a parar constantemente para tirar fotografias. Alguns dos pontos que obrigam a uma visita são Squamish para ver as cascatas, o Garibaldi Provincial Park para os mais corajosos que querem fazer caminhadas e ver a vida selvagem, o Green Lake para quem quer fazer canoagem ou outros desportos aquáticos, e por fim – e este é de paragem obrigatória e nem envolve uma grande caminhada (pelo menos o acesso ao primeiro lado) – Joffre Lake. A água azul-turquesa e os glaciares no topo fazem com que pareça um postal.

Depois de se regressar novamente à cidade, experimentar a vida relaxada de quem tem a natureza à porta de casa, quer-se um pouco mais. Portanto – rumo à ilha de Vancouver. Primeira paragem, Nanaimo que nos dá a oportunidade de conhecer mais sobre a história da ilha e dos povos indígenas que lá vivem. Seguem-se três horas numa única estrada, sim só existe uma, para chegar ao outro lado da ilha e estamos em Tofino e no Pacific Rim Park. O paraíso do surf, dos amantes de praia e daqueles que querem estar imersos em natureza, aqui até pode visitar florestas tropicais ancestrais. Passe por Ucluelet se for daqueles que querem experimentar um ponto menos turístico e por fim, Victoria, a capital da província. Voltamos à civilização, com o passado colonial britânico bem presente na arquitetura e as cidades de pescadores que tornam bem evidente qual era a atividade principal na área.

Um destino com vida urbana, montanhas, glaciares, cascatas, florestas tropicais, o oceano pacífico e, a tão famosa, paz de espírito.

Inês Carpinteiro
MDC Media Group





PEDRO ABRUNHOSA
PORTUGAL

PLUTONIO
PORTUGAL

JOSE CID
PORTUGAL

2023

INTERNATIONAL
PORTUGUESE MUSIC
AWARDS

TOY
PORTUGAL

DIOGO PIÇARRA
PORTUGAL

SATURDAY

MAY 20 | 7PM

CO-HOSTED BY
DANIELA RUAH

PROVIDENCE PERFORMING ARTS CENTER

CO-HOSTED BY
RICARDO FARIAS

IPMAAWARDS.COM/TICKETS
401.421.2787

MARISA LIZ
PORTUGAL

ERATOXICA
USA

RUBY ANDERSON
CANADA

#2023IPMA

Get your tickets today at IPMAAWARDS.COM/TICKETS

#2023IPMA

TICKETS ON SALE AT TICKETMASTER



UNIVERSAL EVENTSPACE
MAY 13, 2023

70ANOSCANADA.CA
f @ @70ANOSCANADA.CA

ALL PROCEEDS FROM THIS EVENT GO TO



A HOME FOR PORTUGUESE-SPEAKING SENIORS

LEAD PARTNER



SUPPORTING PARTNER



1953-2023
HONOURING
PORTUGUESE
PIONEERS





Celebrar 70 anos de Portugal no Canadá

Historicamente, a presença portuguesa em território canadiano remonta aos séculos XV e XVI, mas foi há 70 anos, a 13 de maio de 1953, que oficialmente chegaram a este país os primeiros imigrantes portugueses, ao abrigo do acordo assinado entre os dois países - Canadá e Portugal. Estamos, portanto, em tempo de comemorar os 70 anos de imigração portuguesa no Canadá.

No mês passado, o comité organizador, composto por luso-canadianos voluntários, desvendou o programa que está a ser preparado para que a data seja assinalada condignamente. Para além da presença confirmada de grandes artistas vindos de Portugal, as comemorações contarão também com a presença de altas individualidades dos governos canadiano e português.

Toronto será palco de vários eventos, incluindo um já antes anunciado grande concerto com Mariza, cujos bilhetes já se encontram à venda, a cerimónia de indução do Portuguese Canadian Walk of Fame (PCWoF), e um festival de música a que se chamou "Portugal the Festa", que acontecerá na "sala de visitas" da Cidade, a Nathan Philips Square e que vai contar com a presença de Pedro Abrunhosa, Bárbara Bandeira, para além da atuação de vários grupos folclóricos, tasquinhas com o saboroso toque da gastronomia portuguesa e a presença de vários artesãos.

Angie Camara é um dos elementos que integra o comité organizador e aceitou dar-nos mais algumas informações sobre tudo o que está a ser preparado.

Fernão de Magalhães foi o primeiro navegador a realizar uma circum-navegação. Em breve em Toronto será erguida uma obra com o seu nome – Magellan. No programa de festejos dos 70 anos de imigração portuguesa no Canadá, um dos principais momentos, os lucros do espetáculo da Mariza vão reverter para esta obra dedicada aos mais velhos. Ligando isto tudo, pode explicar-nos por que razão o Lar de Idosos que vai nascer em Toronto tem o nome deste navegador e porque é importante que este português seja celebrado?

Existe uma sinergia em ser o primeiro e estar numa viagem. O Magellan é o primeiro lar de idosos de língua portuguesa em Ontário e Fernão de Magalhães (Magalhães) foi um explorador português a quem é creditado a primeira expedição a circum-navegar o mundo com sucesso - a primeira embarcação europeia a atravessar o Oceano Pacífico. Estamos todos numa viagem de descoberta através da vida e um Lar confortável, familiar e culturalmente sensível para os nossos idosos de língua portuguesa será mais um ponto de controlo na sua viagem de vida.



Porque é que estas celebrações dos 70 anos da imigração portuguesa no Canadá são importantes?

Celebrar marcos, tanto culturais como pessoais, lembra-nos a importância de refletir sobre as nossas vidas e reconhecer momentos no tempo que são importantes. Honrar os Pioneiros Portugueses que deram um salto de fé em busca de uma vida melhor para as suas famílias chegando em 1953, através de Halifax, a bordo da Saturnia, alguns apenas com a roupa nas costas é muito importante. E é importante porque os pioneiros criaram o caminho para cada um de nós que vieram atrás deles como imigrantes ou descendentes de um e se identificam como luso-canadianos. Chamamos Canadá de lar e temos tido enormes oportunidades por causa dos seus sacrifícios. Durante os últimos 70 anos - através de sangue, suor e lágrimas, os imigrantes portugueses ajudaram a construir este país e as suas cidades e alguns ainda o fazem hoje. Alguns dos seus filhos e netos têm uma educação, grandes empregos, empresas próprias, com um elevado património líquido, mudando o mundo para melhor, em posições de poder e muito mais! Não consigo explicar o sentimento de orgulho que sinto quando conheço alguém novo ou quando leio sobre os feitos daqueles que têm apelidos portugueses. Leva-me de volta às memórias ou à minha infância e a refletir sobre a comunidade portuguesa que ajudou a moldar quem sou hoje. Portanto, é importante para mim - sempre foi e sempre será importante para mim.

Como surgiu a ideia de celebrar os 70 Anos da imigração portuguesa Canadá e como estão a decorrer os preparativos para as celebrações?

O programa 70 Anos Canadá está a ser executado há cerca de 18 meses e os preparativos estão agora bem encaminhados. A celebração a 13 de maio foi a prioridade e levou mais de seis meses para construir relações, confiança e negociar com a equipa de Mariza. Sou uma grande fã de Mariza, portanto, este foi um segredo muito difícil de guardar. Sempre se ouviu Mariza nos clubes comunitários do Ontário e após 20 anos de uma muito premiada e bem-sucedida carreira, ela agora atua em locais icónicos em todo o mundo. Os seus honorários refletem a sua popularidade, claro, como deveriam. Estamos entusiasmados por tê-la finalmente de volta e atuar especificamente para a nossa comunidade por ocasião dos 70 Anos Canadá e, mais importante para ela, para ajudar a angariar fundos para a Magellan Community Foundation. Não poderíamos ter conseguido Mariza sem o generoso apoio de um dos nossos filantropos comunitários, Manuel da Costa. Já um grande doador e membro da Direção da Fundação Magellan, Manuel da Costa comprometeu-se a doar cada dólar de receitas do concerto para a abertura do primeiro lar de idosos, com unidades habitacionais acessíveis e um centro comunitário.

Uma vez que a negociação com Mariza foi encerrada, o resto do programa começou a tomar forma com contribuições de indivíduos da comunidade que queriam envolver-se de alguma forma, incluindo o nosso primeiro e principal parceiro, LiUNA Local 183. A seguir vieram Barbara Bandeira e Pedro Abrunhosa e depois anunciámos! Esta é apenas a ponta do iceberg.

Estamos a celebrar durante todo o ano e já foram planeados eventos por várias pessoas e organizações da nossa comunidade através da academia, artes e cultura, sem fins lucrativos e muito mais. O marketing é uma componente chave. O concerto de Mariza é praticamente pré-organizado, mas o evento da Nathan Phillips Square tem muitas peças em movimento, uma vez que se realiza numa praça pública. Este é o nosso principal foco e, além disso, estamos sempre à procura de voluntários para apoiar, por isso entrem em contacto em www.70anoscanada.com

À medida que nos aproximamos, eu fico cada vez mais entusiasmada! Faltam apenas 3 meses e temos uma robusta equipa de voluntários a trabalhar diligentemente para dar vida às celebrações do fim-de-semana dos 70 Anos Canada, a 13 e 14 de Maio. Muito obrigado a todos os que se encontram nos bastidores - sabem quem são.

Como pode incentivar o envolvimento e a participação da comunidade?

O meu lema é tanto mais meritório! Esta é uma iniciativa comunitária e muitos já levantaram a mão para se envolverem nalguma coisa. Encorajamos pessoas, empresas e organizações a planearem uma 70ª celebração própria! O logótipo foi desenvolvido para ser partilhado com a comunidade e estamos mais do que satisfeitos por promover o seu evento no website e nas nossas redes sociais, desde que se alinhe com o tema do 70º aniversário.

Como é que a comunidade pode contribuir para o evento?

Primeiro, marquem os vossos calendários para 13 e 14 de maio para se juntarem às festividades. Convide a sua família, amigos, colegas, vizinhos e espalhe a palavra. Isto vai ser muito divertido e um pouco emotivo - confiem em mim. Temos muitas surpresas pela frente. No dia 14 de maio, estamos a acolher e a seduzir a comunidade dedicada à restauração, para uma autêntica experiência da Cozinha Portuguesa. Considere tornar-se um vendedor de comida, artesão, patrocinador ou voluntário. Tem uma ideia? Ligue-se a nós. Para mais informações visite www.70anoscanada.com. Como já disse, quanto mais melhor.

Ao apoiar "70 Anos Canadá", estamos a ajudar a financiar a construção do Magellan, uma casa de cuidados prolongados com unidades de habitação a preços acessíveis e um centro comunitário. O primeiro lar de idosos de Ontário para a comunidade de língua portuguesa, bem como residências de habitação a preços acessíveis e um centro comunitário.

Porque é importante que todos participem e celebrem os "70 Anos Canadá"?

O 70º aniversário só vai acontecer uma vez. Não perca a oportunidade de celebrar, divertir-se, mostrar a sua gratidão aos nossos pioneiros, incutir mais orgulho português na sua vida, educar-se a si próprio e aos outros. Oh - já mencionei que será muito divertido?!

Quer deixar uma mensagem para a comunidade?

Isto é e continua a ser um trabalho de amor. É com um tremendo sentimento de orgulho, altruísmo e gratidão pelos meus próprios pais imigrantes que dei o meu coração aos 70 Anos Canadá. Por favor, marquem nos vossos calendários e digam a todos os vossos amigos. Espero que também abram os vossos corações e considerem doar mais à Magellan Community Foundation e façam dos 70 Anos Canadá um tremendo sucesso e considerem apoiar.

Francisco Pegado
MDC Media Group



TRUCK MONTH

2022 SILVERADO 1500

ELIGIBLE COSTCO MEMBERS CAN RECEIVE

+  **\$750**

BONUS ON SELECT TRUCKS*

DRIVE YOURS TODAY



2022 Silverado 1500 Crew Cab Custom model shown



applewood

3000 Woodchester Drive, Mississauga | 905-828-2221 | applewoodauto.com

Eligible for the \$750 Costco Member-only Bonus, you must be a Canadian resident holding a valid driver's license, have been a Costco member as of February 28, 2023, or earlier and must: (1) Register with Costco to receive your non-transferable Authorization Number; (2) Present the Authorization Number to a participating dealer; (3) Retail purchase, finance or lease an eligible new or demonstrator 2022 (in-stock) or 2023 model year: GMC: Sierra 1500, Yukon and Yukon XL; Chevrolet: Silverado LD, Tahoe and Suburban; or 2023 model year Cadillac: Escalade and Escalade ESV (Excludes V-models); delivered from March 1, 2023 to May 31, 2023. Bonus is deducted after taxes are applied to the purchase price. The purchase or lease of a vehicle does not qualify for the calculation of the Costco Executive Membership 2% Reward. Offer may not be redeemed for cash. Conditions and limitations apply to this limited time offer. See participating dealer for details. For full terms and conditions and for any applicable exclusions see a participating dealer or CostcoAuto.ca. Tax, title, registration and license fees, personal property registration fees, and additional products and services are not included in the \$750 Costco Bonus. Offer is valid at participating authorized GM Canada dealers. Offer available in Canada only. Offer is subject to change without notice. Void where prohibited. Costco and its affiliates do not sell automobiles nor negotiate individual transactions. ®: Registered trademark of Price Costco International, Inc. used under license.

**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**





Créditos © Sons em Trânsito - Bárbara Bandeira

BÁRBARA BANDEIRA

Nasceu em Almada, é filha do cantor e compositor Rui Bandeira e de Siara Holanda e tem um irmão mais velho, Tiago Bandeira, também cantor.

Em criança quis ser veterinária, desejo que desvaneceu quando descobriu a música, mas continua a adorar animais. Atualmente, tem 2 cadelas, a Kylie e a Pucca.

Com o apoio da família e amigos, a jovem artista apareceu, com apenas 9 anos, no programa "Uma Canção Para Ti", o que na época viu apenas como uma brincadeira.

Em 2014, com a participação no programa The Voice Kids, a notoriedade de Bárbara Bandeira cresceu nas redes sociais - Twitter e principalmente o Instagram -, o que muito contribuiu para a sua crescente popularidade no mundo da música.

Foi com o projeto "Cartas" que se apresentou ao público. Este trabalho incluía cinco canções feitas entre finais de 2017 e início de 2018 e que Bárbara Bandeira considera ter sido "o ponto de partida" da sua carreira "por ter sido tão bem recebido pelas pessoas".

Em maio de 2018, vence o Prémio Revelação na Gala dos Globos de Ouro da SIC. Apesar de ter sempre acompanhado o processo criativo das suas canções, em 2021, Bárbara Bandeira lança-se na composição. Foi então que surgiram músicas e colaborações que se transformaram em vários mega-hits, como "Onde Vais" e "Cidade". Em 2022 vence o prémio MTV Europe Music Awards na categoria Best Portuguese Act, que se realizou em Düsseldorf, Alemanha.

Bárbara Bandeira, campeã de airplay em TV, rádio e redes sociais, é já uma referência no Pop nacional, sendo mesmo a artista feminina portuguesa mais ouvida em Portugal.

Depois de sucessos que marcaram o seu percurso, tais como "Nós os Dois", que conta com mais de 16 milhões de streams nas plataformas digitais, ou "Como Eu", um single com mais de 14 milhões de streams, Bárbara Bandeira provou também a sua versatilidade e capacidade criativa, num formato acústico, que apresentou em várias salas de Portugal.

Presentemente encontra-se a trabalhar num novo álbum que será lançado ainda este ano e Bárbara Bandeira acredita que este "será um ponto de viragem na minha carreira".

A convite da Comissão dos 70 Anos Canadá, Barbara Bandeira vai estar em Toronto, Canadá - pela primeira vez - para se apresentar num concerto, integrado no programa de comemorações da chegada dos pioneiros portugueses ao Canadá em 1953, que se vai realizar ao ar livre e gratuitamente no dia 14 de maio no Nathan Phillips Square, em frente à Câmara Municipal de Toronto.



Bárbara, fala-nos um pouco sobre ti...

O meu nome é Bárbara Bandeira, tenho 21 anos, nasci em Almada e gosto de cantar.

Quando eras pequenina, querias um dia ser veterinária... adoras animais? Tens algum animal de estimação?

Sempre adorei animais e por isso mesmo tenho 2 cadelas lindas, a Kylie e a Pucca, que são extremamente mimadas.

Como é que de "um dia quero ser veterinária" passaste a "eu quero cantar"? E alguma vez pensaste em conciliar as duas profissões?

Eu acho que todas as crianças em algum momento pensam que querem ser veterinárias, no meu caso, assim que comecei a cantar descartei essa opção por completo.

Quando decidiste, com apenas 9 anos, concorrer ao programa "Uma Canção Para Ti", tiveste o apoio dos teus pais? Depois que o teu percurso no programa terminou, lembras-te ainda do que sentiste e a que conclusões chegaste?

Tive sempre o apoio dos meus amigos e família, era muito novinha e para mim aquilo era tudo uma brincadeira, só anos mais tarde é que comecei a olhar para a música de forma mais seria.

"Cartas", mudou tudo? De que forma?

O "Cartas" foi o projeto com que me apresentei ao público, foram cinco canções feitas no fim de 2017 e início de 2018 que acabou por ser o ponto de partida da minha carreira por ter sido tão bem recebido pelas pessoas.

Já lá vão quase 5 anos desde do lançamento de "Cartas"... olhando para trás, achas que mudaste o teu género musical ou apenas adicionaste novas sonoridades?

O meu género musical não é fixo, dentro da Pop existem diversas formas diferentes de fazer música. Tendo começado a cantar tão nova, é natural que com o passar do tempo, a minha música vá evoluindo e amadurecendo comigo. Acredito que ainda vou explorar muitos mais estilos.

Em 2021 lanças-te na composição e colaborações e nasce vários grandes êxitos: "Onde Vais", "Cidade" etc.. Foi importante para ti experimentar coisas novas?

Eu sempre estive presente no processo criativo das minhas canções, porém a "Onde Vais" foi uma canção que nasceu no meu piano de madrugada. Confesso que tem outro sabor ver uma canção tão pessoal ser tão acarinhada pelo público.

Na vertente Pop, como és conhecida, como foi mudar os teus temas para versões acústicas?

Eu gosto muito. Eu sempre gostei muito mais de cantar à guitarra do que do que cheia de coisas. E para mim até me sinto mais confortável no formato acústico do que no formato normal. Portanto, para mim, de repente, poder fazer estes auditórios e poder apresentar um formato mais acústico é algo que me é mais natural, então acabo por gostar até mais.



Créditos © Bárbara Bandeira - Facebook



Créditos © Bárbara Bandeira - Facebook



Créditos © Bárbara Bandeira - Facebook



Créditos © João Paulo - Sons em Trânsito - Bárbara Bandeira

Aliás, muitas das tuas músicas nascem apenas com uma guitarra acústica.

Sim. As minhas músicas começam praticamente todas com uma guitarra acústica ou com um piano, portanto, sinto-me mesmo em casa neste formato.

Sentiste que alguma música na nova versão...ou seja, que tenha ficado completamente diferente neste formato acústico e que te tenha surpreendido?

Sim, eu acho que o mais importante, e quando escrevo as canções, seja com o Agir, com o Ivo Lucas ou quem for, nós priorizamos sempre o facto de as músicas, as canções terem sempre de ficar bem à guitarra. Então acaba por ser tudo muito mais fácil. E mesmo o meu tema "Friendzone" ou o "Larga-me Essas", são canções que normalmente têm um beat, têm uma produção um bocadinho com mais "coisas". Só que quando passam para o formato acústico, não ficam feias, na verdade, até ficam mais bonitas, na minha opinião. Então, assim todas me surpreenderam, porque todas as minhas canções são feitas a pensar nisso.

Houve grandes desafios nesta transformação das músicas?

Houve alguns sim em descobrir a sonoridade certa. Mas lá está, eu acho que é um bocadinho só desconstruir um bocadinho a canção e tirar algum do "fogo de artifício", como costumam dizer e tocá-las de uma maneira mais acústica. E o facto de também ter os coros agora na minha banda, o facto de ter o quarteto de cordas é algo que acaba por complementar algumas daquelas partes que se calhar faltariam mais.

Vences o MTV Europe Music Awards 2022 na categoria Best Portugues Act. Como foi ouvir o teu nome depois do "and the winner is..."? E agora, sentes alguma pressão ou responsabilidade extra?

Para mim os prémios são o reconhecimento de que o nosso trabalho está a ser bem feito e acima de tudo apreciado por quem nos ouve. Eu fico muito contente por me ter sido atribuído esse prémio, ainda assim, fico mais contente por ter a sorte de ter quem me ouça.

A 14 de maio, vais cantar pela primeira vez fora de Portugal. É mais um sonho prestes a se realizar? Sei que não vais revelar tudo... mas, o que estás a preparar para os teus fãs que vivem em Toronto?

Estou muito entusiasmada, vai ser a minha primeira vez no Canadá e espero conseguir levar um pouco de Portugal à comunidade portuguesa que tantas saudades tem do nosso país.

O que podemos esperar da Bárbara Bandeira no futuro? Um álbum novo para breve?

Álbum ainda este ano, sem dúvida. Acredito que este álbum será um ponto de viragem na minha carreira e estou muito entusiasmada para tudo aquilo que vem a seguir. Espero que todos vocês também gostem.

Gostaria de te convidar a deixar uma mensagem aos teus fãs e aos nossos leitores.

Muito obrigada pelo vosso apoio, tenho muita sorte em poder fazer o que gosto graças a cada um de vocês que ouve as minhas músicas e partilha comigo este caminho que tem sido tão bonito. Obrigada por tudo até agora, este é só o começo.



THE QUEEN'S
PLATINUM JUBILEE
LE JUBILÉ DE PLATINE
DE LA REINE

2022 marks the 70th anniversary of her Majesty's accession to the Throne. She is Canada's longest reigning Sovereign and the first to celebrate a platinum jubilee.

The emblem of the Platinum Jubilee, created for this occasion by the Canadian Heraldic Authority, features the Royal Crown and the Royal Cypher (EIIIR) as personal symbols representing the Queen. With its seven-sided shape, seven maple leaves and seven pearls, it marks seven decades of service to Canada and embodies the idea celebration.

Received by Teixeira Accounting Firm,
November 2022



“ If you go across the riding you will see an unbelievable diversity of small businesses anchored in coffee shops and restaurants and pop-ups that come and go, are the professional services that serve the local community, they are a part of the life lines of our community and almost all of them are started by hard working immigrants to our Country.

This Davenport business award winner is the son of two Portuguese immigrants from São Miguel, the largest of nine islands of Azores. The father of our winner opened his accounting practice in the Davenport Riding in the 1970s serving the large and growing Portuguese immigrant community. Our winner pursued his Bachelor of Business Degree in the York University and took over his father's business growing the operations to twelve full time and two part time employees, and he also grew into the largest accounting office in any Portuguese community in Canada.

Next year the firm will celebrate 50 years of operations serving the Davenport community and the broader Toronto Community.

This hardworking small business is not just about providing much needed services to the community and creating jobs, it also has made mentoring youth and providing internships a priority, and it serves as model for other small businesses as they provide scholarships to students through the F.P.C.B.P. They have raised hundreds of thousands of dollars for the friends of the Covenant House. They support local futebol teams and local Portuguese Casas. They are also significant donors to an affordable housing project and long-term care facility that it has been proposed for the Davenport Riding. They also provide reduced cost income tax returns and advice to low-income seniors.

These are just some of the many things that this amazing business has done through the years.

They are a model and I believe many of the small business across of this riding will see that as an inspiration.

I would like to invite Carlos Teixeira from Teixeira Accounting Firm to accept the Davenport Business Award.”

Julie Dzerowicz, awarding Teixeira Accounting Firm, November 2022



HelpingBusinesses.com

1015 Bloor Street West (Bloor & Dovercourt) | 416.535.8846

HELP US BUILD ONTARIO

The Carpenters' Union
JOIN TODAY

organizing@thecarpentersunion.ca

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



Carpenters' District Council of Ontario

www.thecarpentersunion.ca | 905.652.4140

Mulheres com profissões maioritariamente de homens!

Valérie Bich | Biografia

31 anos

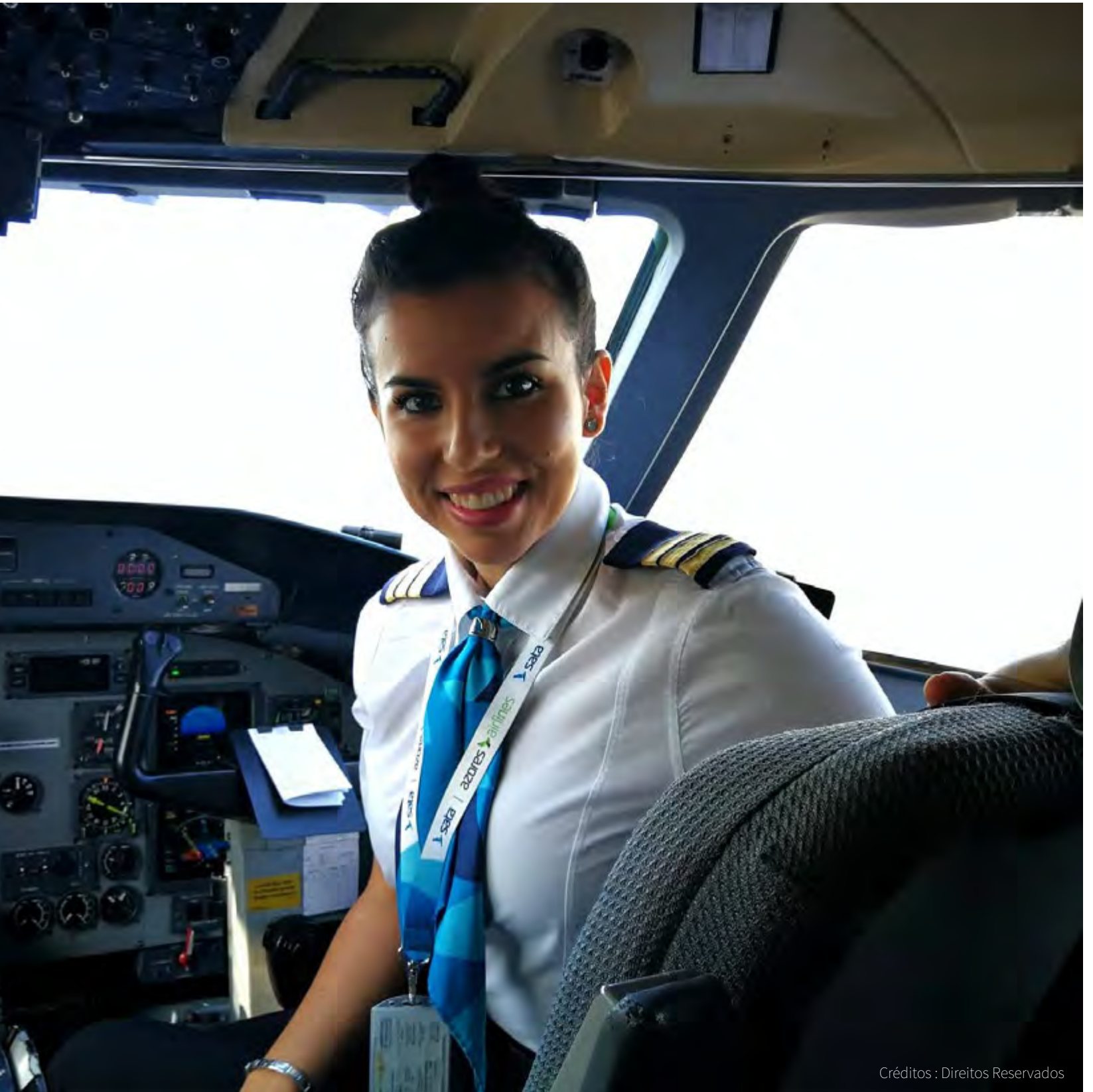
nascida em Valle d'Aosta, pequena cidade no norte de Itália
Ítalo-mexicana

Fui instrutora de voo na escola de aviação Gair;

Copiloto de ATR42 numa companhia que teve operação em África;

Atualmente copiloto de Dash Q200 na Sata Air Açores.





Créditos : Direitos Reservados



Créditos : Direitos Reservados



Sempre sonhou com esta profissão? Houve algum acontecimento/experiência que tenha despoletado o seu interesse por esta ocupação ou aconteceu por mero acaso?

Devido ao facto de ser filha de pai italiano e mãe mexicana, a minha família e eu costumávamos viajar muito para conseguir ver as famílias de ambas as partes. Sempre adorei a magia da viagem em si, desde o subir ao avião, espreitar o cockpit, a adrenalina das descolagens e aterragens, o admirar as tripulações e as suas fardas. Mas nunca pensei poder fazer disso a minha profissão pois sempre achei um sonho inalcançável. Foi só durante a minha adolescência, onde comecei a realizar que provavelmente esse sonho não era assim tão inalcançável como achava e que, como tudo na vida, com empenho e determinação ia poder fazer disso a minha carreira. Após de partilhar a ideia com os meus pais, vim a saber que o sonho do meu avô materno era ser aviador, mas após um problema de saúde não conseguiu dar seguimento à sua aventura. Foi aí que percebi a origem desta paixão e lançar-me no mundo da aviação.

Sendo esta uma profissão maioritariamente desempenhada por homens, sentiu alguma dificuldade de acesso a ela? Sente-a valorizada pela sociedade?

Antes de começar o curso de Piloto Comercial, perguntava-me porque é que haviam tão poucas mulheres na aviação e não entendia porque é que fosse definida pela maioria das pessoas uma profissão de homem. Tentava identificar qual fossem as características que um homem pudesse ter que uma mulher não tivesse. Não conseguindo encontrar mais ou menos qualidades numa mulher do que num homem, cheguei a conclusão que aos meus olhos, não havia razão nenhuma para definir esta profissão mais ou menos adapta a uma mulher. Comecei o curso, sendo a única mulher da turma e continuei o meu percurso sem sentir-me diferente ou estranha num meio de só homens. Durante o meu percurso encontrei todo tipo de pessoa, quem valorizasse a minha posição no meio da aviação, como também quem fizesse o contrário, mas nunca deixei que opiniões pudessem influenciar a minha determinação e paixão pelo voo.

Considera que o facto de ser mulher alguma vez a limitou profissionalmente?

Como já referi, durante o meu percurso encontrei todo tipo de pessoas. Quem por cultura ou pensamentos próprios não aceitasse o facto que fosse mulher piloto, mas também encontrei pessoas que pelo contrário, reconheceram as minhas capacidades e motivaram-me ainda mais para alcançar os meus objetivos. Mesmo assim, nunca permiti que ninguém colocasse obstáculos no meu percurso por este tipo de pensamentos.

Se sim, como lidou com a situação?

Um exemplo foi quando era instrutora de voo e foi-me atribuído um aluno que, vindo de um país onde a cultura subestima a mulher, não aceitava que eu fosse sua instrutora. Só após alguns voos comigo e algumas chamadas de atenção, conseguiu aceitar a situação. A única coisa que fiz foi continuar a fazer o meu trabalho da melhor forma possível, sem deixar que me faltassem ao respeito, provando mais uma vez que o género não define nem limita as pessoas.

Tem sido fácil conciliar a gestão da vida familiar com a profissional?

Desde antes do começo da minha formação, tive presente que ir atrás do meu sonho ia distanciar-me da minha família e abdicar de muitos momentos juntos. Os meus pais desde pequena fizeram de mim uma pessoa independente, qualidade em mim que ajudou bastante durante os períodos longe de casa. Fácil nunca é, mas o afeto e amor não se mede pela distância e ensinou-me a apreciar cada momento que partilho com eles ainda mais.

Sonhadora, persistente e lutadora. Destas três palavras qual delas escolheria como lema de vida? Porquê?

Provavelmente escolheria sonhadora, porque acredito que a chave para alcançar as metas na vida é sonhar o mais alto possível e ao mesmo tempo acompanhar essa vontade de sonhar com persistência e luta.

Carlos Cruchinho

*Licenciado no ensino
da História e Ciências Sociais*



**Mulheres
com profissões
maioritariamente
de homens!**





Créditos : Direitos Reservados

Capitão-tenente

Mónica Martins | Biografia

A Comandante Mónica Alexandra Pereira Martins nasceu em 21 de dezembro de 1976, ingressou na Escola Naval em outubro de 1994, tendo sido promovida a guarda-marinha em 1 de outubro de 1999. Foi promovida ao atual posto em 1 de outubro de 2010.

Especializou-se em Piloto de helicópteros, em 2006, tendo ainda frequentado vários cursos de aperfeiçoamento na área de operações navais, na área da aviação e o Curso de Promoção a Oficial Superior.

No mar, a Comandante Pereira Martins desempenhou funções de Oficial de Quarto à Ponte nos NRP João Roby e NRP Vasco da Gama; ocupou os cargos de Chefe de Serviço de Operações e Adjunta do Imediato para a Gestão do Pessoal no NRP João Roby, de Adjunta do Chefe de Serviço de Navegação e Chefe das Equipas de Abordagem no NRP Vasco da Gama. Como Piloto de Helicópteros desempenhou funções de Adjunta do Chefe de Serviço de Helicópteros no NRP Álvares Cabral e NRP Corte-Real, e de Chefe de Serviço de Helicópteros no NRP Vasco da Gama e NRP D. Francisco de Almeida; foi Comandante do Destacamento de Helicópteros "Fenix Flight" em 2010 e 2011; pertenceu por diversas ocasiões às equipas de avaliação durante os planos de treino, na qualidade de avaliadora da área da aviação; pertenceu ao staff da Força Naval Portuguesa.

Enquanto embarcada, participou em diversas operações, nomeadamente, na Operação Tarrafo, na República da Guiné Bissau em 1999; na Operação "Active Endeavour", integrando a Força Naval Permanente da NATO no combate ao terrorismo no Mediterrâneo Oriental em 2002 e 2003; e na Operação "Ocean Shield", integrando a Força Naval Permanente da NATO no combate à pirataria na costa da Somália e Golfo de Áden em 2009/2010 e 2011.

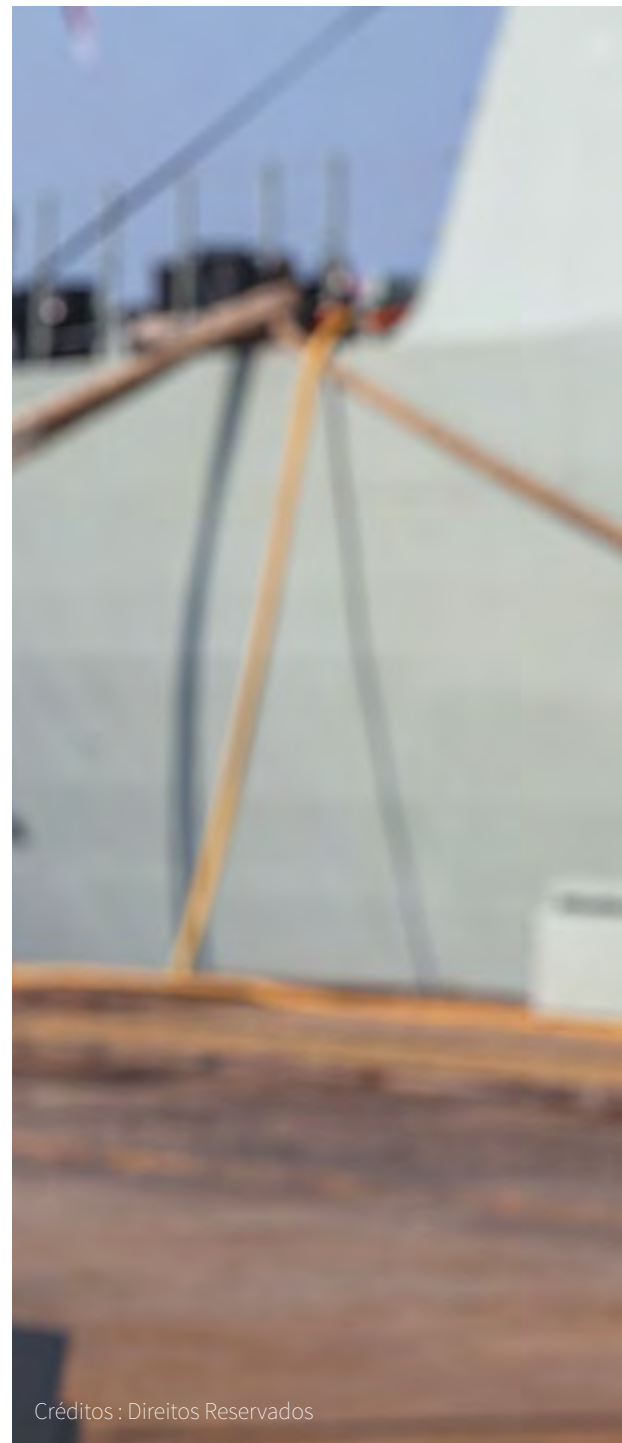
A Comandante Pereira Martins conta com 17000 horas de navegação e 1000 horas de voo.

Em terra desempenhou funções, na Esquadrilha de Helicópteros, de Chefe do Centro de Comunicações, Chefe da Secção de Doutrina e Publicações Aeronáuticas, Chefe da Secção de Apoio às Operações de Voo e, de 2013 a 2017, de Chefe do Gabinete de Prevenção de Acidentes Aéreos; no Comando Naval, de 2017 a 2018, de Chefe da Secção de Protocolo.

Em dezembro de 2017 foi indigitada para Comandante do futuro NRP Sines. Em 6 de julho de 2018 recebeu o comando do NRP Sines, sendo a primeira comandante do terceiro Navio de Patrulha Oceânico.

Ao longo da sua carreira naval foram-lhe atribuídas diversas condecorações, nomeadamente, as medalhas de Cruz Naval-2ª Classe, de Comportamento Exemplar Grau Prata, Comemorativas de Comissões de Serviço Especial e da NATO.

A Comandante Pereira Martins é casada com Nuno Silva e o casal tem dois filhos, Miguel e Alexandra.



Créditos : Direitos Reservados



Sempre sonhou com esta profissão? Houve algum acontecimento/experiência que tenha despoletado o seu interesse por esta ocupação ou aconteceu por mero acaso?

Não, durante a minha infância não tive uma profissão de sonho. O acontecimento que despoletou o interesse pelas FA foi ter conhecimento da existência das Academias das FA através de um amigo, enquanto frequentava o 12º ano. A partir daí foi a descoberta de um mundo novo e com muito interesse.

Sendo esta uma profissão maioritariamente desempenhada por homens, sentiu alguma dificuldade no acesso a ela? Sente-a valorizada pela sociedade?

No acesso à profissão não senti dificuldade, apenas de referir que na altura em que concorri, as opções disponíveis para mulher ainda eram diminutas, algo que não se verifica hoje em dia. Sinto a profissão valorizada apenas por uma parte da sociedade.

Considera que o facto de ser mulher alguma vez a limitou profissionalmente?

Não.

Tem sido fácil conciliar a gestão da vida familiar com a profissional?

Como na maioria das profissões exigentes, esta conciliação não é fácil, mas com compreensão e esforço conjunto no seio familiar, tudo se consegue.

Sonhadora, persistente e lutadora. Destas três palavras qual delas escolheria como lema de vida? Porquê?

As três definem-me, complementando-se.

Carlos Cruchinho

Licenciado no ensino da História e Ciências Sociais



INTELLENCER



O poder da influência como profissão!

Já comprou algo porque alguém que admira testou, aprovou e indicou? Ou já consumiu conteúdos como séries, livros e até viagens por recomendação de um influenciador digital? Pois então, você está surfando na onda da profissão que mais evoluiu neste século: influenciador digital ou influencer. Em todo o mundo, existem pelo menos 50 milhões de influenciadores que, segundo dados da SignalFire, acumulam um faturamento anual de US\$100 bilhões por meio de plataformas como Instagram, Twitch, YouTube e TikTok.



Djennyfer Kock

Nacionalidade: *Brasileira*
Instagram: *@djennyferkock*
YouTube: */djennykock*

Créditos : Direitos Reservados



Mas afinal, o que faz um influenciador digital? A estrategista de marketing, branding e imagem, Djennyfer Kock, com mais de mil alunas no curso indicado para quem quer trabalhar usando a influência do digital, explicou para a Revista Amar que “ser um influenciador nada mais é do que criar conteúdo que conecte e envolva a audiência. A pessoa pode fazer isso vendendo seus próprios produtos e serviços ou pode criar conteúdo para vender produtos de outras marcas. Nos dois casos, você é um influenciador, então qualquer profissional que queira usar as redes sociais para vender e atrair clientes precisa ser influente, é o caminho para o futuro do marketing”.

Na década atual, é pouco provável que as marcas que desejam se destacar não procurem influenciadores para trazer mais humanização e novas narrativas para ampliar a conscientização de um produto. Mas os valores que cada profissional cobra pelos serviços variam bastante. Segundo Kock, “o preço vai depender do quanto ele entrega e gera de resultados”. E nem sempre depende do número de seguidores. “Um influenciador com 10 mil seguidores que realmente está conectado e engajado com sua audiência pode trazer 10 vezes mais resultados do que um influenciador de 100 mil seguidores que não sabe fazer o mesmo”, explicou a especialista.

O fácil acesso à internet, sempre na palma da nossa mão, mudou o comportamento dos consumidores e aumentou o número de influenciadores. Cursos para melhorar a comunicação e ensinar a usar as ferramentas de mídias sociais estão entre os mais procurados. Mas o reconhecimento de um bom influenciador vem do “carisma e conexão com o público. É necessário parar de olhar para si e se colocar no lugar do outro para gerar conexão de verdade. Nenhum influenciador cresce se não gerar conexão com o público”, ressaltou a especialista.



Sara Gomes

Nacionalidade: Portuguesa
Instagram: @saradiasgomes

Créditos : Direitos Reservados



Créditos : Direitos Reservados



Na internet, cada influenciador segue um nicho de mercado diferente, que pode ser moda, gastronomia, turismo, cultura, religião, política, comédia, esporte e muitos outros temas. A portuguesa Sara Gomes, de 25 anos, por exemplo, conquista frequentemente centenas de seguidores que se identificam com a rotina dela como mãe. Desde 2019, que Sara é paga para compartilhar produtos e dicas que ajudam famílias na rotina com os filhos. A vida como influencer surgiu quando ela precisou sair do trabalho full time para se adaptar à rotina do esposo, jogador de futebol.

Com quase 15 mil seguidores no Instagram e 4 mil no YouTube, ela viu na rede social a possibilidade de trabalhar com horários flexíveis, enquanto dá atenção à família. Cada postagem dela vale em torno de CAD\$ 40 (dependendo se é feed, reels ou stories).

No YouTube, Sara consegue interagir de forma mais real e clara com o público, já que a plataforma gosta de vídeos maiores. A influenciadora dá dicas sobre cuidados com o bebê, da casa, do corpo e da saúde. Perguntada sobre as maiores dificuldades da profissão, ela respondeu: "O próprio Instagram. Muitas vezes, o algoritmo não facilita nossa vida e acaba desvalorizando nosso trabalho na plataforma". Mas, para Sara, a melhor parte é poder "levar luz e alegria ao dia a dia dos seguidores".



Patrícia Guerra

Nacionalidade: *Brasileira*
Instagram: *@patiguerra*

Créditos : Direitos Reservados

Com quase 500 mil seguidores no Instagram, a brasileira Patrícia Guerra, 28 anos, mudou o status de administradora para influenciadora. Ela viu na nova profissão a melhor forma de ganhar mais dinheiro e ter liberdade de tempo. Unindo o útil ao agradável, Guerra dá dicas de maquiagem, moda, restaurantes e prende a atenção dos seguidores com vídeos engraçados produzidos junto com o noivo, Rafael Marques, seu maior incentivador. Além de cantor, ele também é influencer, com quase 800 mil inscritos no Instagram e 30 mil no YouTube. Com o crescente sucesso na internet, Patrícia foi convidada pela Revista Amar para falar sobre os desafios e conquistas da profissão.

Quando você decidiu que a rede social iria ser o seu trabalho?

Eu tinha um trabalho fixo numa emissora de TV, na Band Bahia. Na época houve uma redução de equipe e acabei sendo demitida. Naquele momento, eu não pensava em muitas opções de trabalho, só sabia que precisava arrumar algo para ser a minha renda. Então, Rafa falou que eu levava jeito com a comunicação e que era para eu investir no Instagram. Comecei gravando vídeos em lojas locais mais voltadas para o âmbito da moda, até que meu nome ficasse um pouco mais conhecido. Depois de mais de 2 anos de trabalhando com rede social, resolvi mudar o formato de trabalho. Deixei um pouco o perfil fashionista de lado e acabei focando mais no lifestyle, mostrando a vida na rede social de uma forma bem-humorada.

Qual a parte pior e melhor dessa vida pública?

A melhor parte sem dúvidas é receber o carinho das pessoas. As vezes me questiono se sou mesmo merecedora de tanto amor. São pessoas que as vezes nem me viram pessoalmente, mas se preocupam comigo, pensam em mim, rezam por mim. É algo inexplicável.

A pior parte é não saber lidar muito bem com os haters. Entendi que existem pessoas que só querem te criticar e te colocar pra baixo, e que graças a Deus, são a minoria, mas as vezes, a depender do meu estado de espírito, uma crítica me machuca muito e me faz questionar se o que estou fazendo é certo ou não.

Teve algum preconceito na carreira como influencer?

Muito. Até hoje a carreira não é 100% reconhecida como uma profissão. Já tive situações que me perguntavam com o que eu trabalhava, eu respondendo que era com rede social e a pessoa questionava se eu não tinha formação acadêmica, ou um trabalho de verdade. O preconceito existe sim, mas acredito que com o passar o tempo as pessoas estão começando a entender melhor essa nova profissão.

Qual é a média do valor que recebe?

Depende muito do trabalho, mas hoje, depois de 5 anos trabalhando com rede social, o valor mínimo para um post nos stories é de CAD\$ 650. No começo da minha profissão a mesma entrega de stories custava em média CAD\$ 40.

Quanto custa a sua publicação mais cara?

A minha publicidade mais cara, hoje, é o reels - formato mais cobiçado do Instagram, que é minha principal plataforma. No valor de tabela cobro CAD\$ 1.300, mas minha assessoria sempre busca fechar um pacote com mais entregas, como: combo com 1 reels + uma sequência de 3 stories, porque além de viabilizar para o cliente, faz com que o "produto" ou "serviço" seja mais visto no meu perfil, passando assim mais credibilidade e automaticamente mais engajamento e retorno para a marca, porque quanto mais ele aparece, mais as pessoas associam a imagem do Influencer ao produto.

Para quem está começando agora, qual a sua dica?

Descubra seu nicho, saiba o que você quer falar e busque seu diferencial. Seja na forma como você vai falar na rede social, ou o jeito que você vai editar e postar seus vídeos. E insista nesse seu perfil. No começo o engajamento pode te frustrar, mas quando seu público entender o seu perfil, as pessoas vão buscar o seu perfil querendo isso, e vão te acompanhar por esse mesmo motivo. Então minha dica é: descubra o seu nicho de trabalho e trabalhe em uma estratégia. Faça posts diários conversando com a sua audiência. É um trabalho árduo, bem de formiguinha mesmo, mas no futuro valerá a pena. Aprendi que o sucesso que chega rápido, também vai embora rápido, é por isso que precisamos dar um passo de cada vez.

Maiane Nogueira
MDC Media Group



COMERCIAL • INDUSTRIAL • RESIDENCIAL



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



BAIRRADA

CHURRASQUEIRA

GRILLHOUSE - SINCE 1989

Traditional Portuguese Cuisine

www.bairrada.ca | info@bairrada.ca



FAÇA JÁ A SUA RESERVA
E ENCOMENDA PARA A
PÁSCOA!



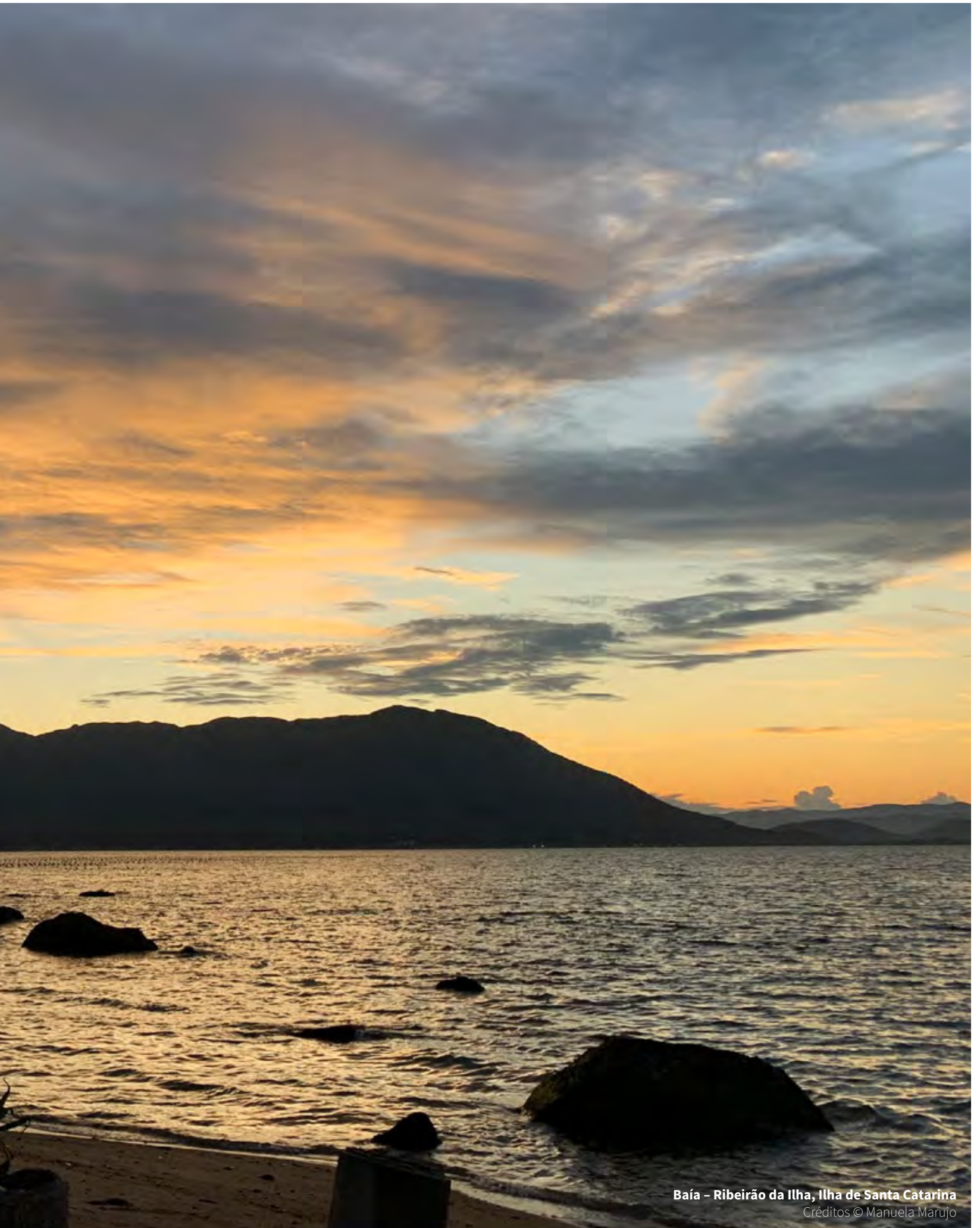
1000 College St.
(416) 539-8239

1560 Dundas St. W
(647) 346-1560

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



“Maria vai com as ostras”,
no Ribeirão da Ilha



Baía – Ribeirão da Ilha, Ilha de Santa Catarina
Créditos © Manuela Marujo



Igreja e império – Ribeirão da Ilha, ilha de Santa Catarina
Créditos © Manuela Marujo



Restaurante Ostradamus – Ilha de Santa Catarina
Créditos © Manuela Marujo



Sempre que estou na Ilha de Santa Catarina, não deixo de ir ao Ribeirão da Ilha, uma das freguesias antigas e mais bem preservadas da herança açoriana; fica localizada no sopé do morro mais elevado, na orla do mar. Para lá chegar, vale a pena percorrer de carro, a velocidade reduzida, uma estrada calcetada e cheia de “quebra-molas”. Os vários anúncios de restaurantes preparam-nos para o que vamos encontrar nessa baía abrigada – dezenas de fazendas de ostras. A freguesia orgulha-se de produzir 92% da totalidade das ostras do Brasil.

Quando chego ao centro do Ribeirão, parece-me estar a entrar numa aldeia alentejana. As casas com barras azuis, amarelas e de outras cores fazem-me lembrar a minha infância. A igreja, inaugurada em 1806, com seus altares em talha dourada e pinturas antigas, é dedicada a Nossa Senhora da Lapa e constitui património nacional. Ao lado dela, encontra-se um pequeno império onde se celebra a Festa do Espírito Santo, testemunho do povoamento açoriano.

No Ribeirão, uma visita à Pousada-Eco Museu em muito nos elucida sobre a história local. O proprietário, Professor Nereu do Vale Pereira, transformou o casarão da família num pequeno hotel e expõe, nalgumas salas, ferramentas agrícolas, mobiliário, cerâmicas e muitos outros objetos que recolheu, e contam a história da vinda dos portugueses. Alunos das escolas públicas da ilha ali aprendem sobre os primeiros povoadores do século XVIII, consultam a biblioteca e participam em atividades lúdicas.

Se continuarmos de carro, sempre junto ao mar, a estrada termina na Caieira da Barra do Sul. Aí surge-nos uma alternativa: caminhar numa trilha até à Ponta dos Naufragados, em zona florestal preservada, ou contratar um barqueiro que nos leve à praia do mesmo nome. Já fiz a trilha várias vezes e sempre achei que vale a pena descer e subir pedregulhos, saltar troncos quebrados de árvores e atravessar pequenos riachos. Leva cerca de uma hora para percorrer uns quatro quilómetros e alcançar essa praia isolada numa pequena enseada, ladeada por um farol.

O nome da Praia dos Naufragados foi atribuído a este lugar como lembrança do fatídico naufrágio, em 1753, de duas embarcações (sumacas) que levavam 250 açorianos para o Rio Grande do Sul. Devido a grande tempestade (“forte pampeiro do vento sul”), ali pereceu a maioria, após viagem tão morosa e difícil, sem ter usufruído da alegria da chegada. Salvaram-se apenas 77 pessoas.

A praia isolada dos Naufragados é muito calma, boa para mergulhar e descansar durante algumas horas. Nela podemos admirar “oficinas líticas” (centros de interpretação) que nos transportam a tempos pré-históricos. Há, geralmente, um barqueiro que nos pode levar de regresso até à Caieira da Barra do Sul. Com sorte, algum golfinho que por ali se encontra, delicia-nos com a sua companhia durante parte do percurso. No caminho, dá para admirar as ruínas da antiga Fortaleza de Nossa Senhora da Conceição, na ilha de Araçatuba, a pousada da Ponta dos Papagaios, ponto turístico muito afamado, e, ainda, o longo areal da Praia do Sonho, do outro lado da baía.

No final da tarde, é quase obrigatório parar no centro do Ribeirão e entrar num dos inúmeros restaurantes de ostras, uma das atrações que ali levam turistas e catarinenses. Os nomes são criativos e não falta por onde escolher: “Umas e ostras”, “Ostras e outras coisas”, “Ostradamus”, e outros. Localizados à beira do mar, escolho sempre ir ao Ribeirão na hora do jantar para apreciar o pôr-do-sol. O espetáculo do sol a cair tanto no mar como sobre os morros, deixa-nos sem palavras tal o fascínio da paisagem. Nesse antigo povoado, cedo à magia da hora e do lugar, à frescura e variedade de ostras servidas no “Maria vai com as ostras”, bebo caipirinhas, e delicio-me com a abundância de marisco e de belezas naturais que o Ribeirão da Ilha nos proporciona.



Rua principal do Ribeirão
Créditos © Manuela Marujo

Manuela Marujo

Professora Emérita da Universidade de Toronto



Comunidade de pedra e alma



Era por volta das seis e um quarto da tarde, e os últimos raios de sol daquele imponente inverno se despediam de mais um dia, mais uma jornada de muitas atividades em torno daquela comunidade de pessoas que compreendiam a importância dos seus afazeres, do seu compromisso em zelar por todos que ali conviviam. O andar calmo, quase desprezioso de alguns que pareciam dar as costas às horas do tempo, senhor absoluto da vida, e o vaivém frenético de outros, renunciavam o embora rotineiro mas interessante porvir que chegava com as estrelas da noite, uma visão de assombrar e comover qualquer espectador do Eneolítico, o período de transição entre o Neolítico e a Idade do Bronze, a pré-história de muitas histórias que se seguiram à humanidade.



Prenunciavam-se os preparos para as refeições e os agradecimentos que antecediam o jantar. Tudo ali, no imenso círculo amuralhado que circundava as mais de oitenta habitações, algumas com formato redondo, outras, quadrado, os espaços comuns e as ruas que desenhavam o entrelaçado conjunto de residências. Era o momento de se entrosar, para além do que se falava na lida diária. Abria-se o espaço para o bate-papo livre, o entrosamento e até os acertos de contas entre os desentendimentos que inevitavelmente surgiam. Pontes sociais ligavam ideias e parcerias, tanto por meio das palavras e sentimentos típicos da nossa espécie desde longínqua época quanto através dos jogos. Sim, dos jogos de tabuleiros e fichas que simbolizavam uma extensão de cada jogador ao ficarem frente a frente.

Não era necessário um estudo pormenorizado a respeito da relevância dos jogos na vida do ser humano, ainda que sob a deliciosa e atual sombra da árvore do conhecimento deixado por nomes modernos da educação e da psicologia como Jean Piaget e Lev Vygotsky. O lúdico existente no jogar simplesmente dava asas aos muitos benefícios que traz em seu bojo. Para as crianças e os adultos, vale a pena recordá-los: a promoção da aprendizagem, o prazer, a integração social, a criatividade (peça fundamental no projeto evolutivo que exige adaptação e superação permanentes), o exercício da memória, o raciocínio lógico, capacidade de decisão, autonomia, etc. Ah! os jogos de tabuleiro e fichas, que hoje nos chegam pelas mãos da arqueologia e causam surpresa atrás dos vidros que os protegem nas abundantes exposições museológicas. Que sorte! Quanta fortuna deixada de herança a quem as encontrasse um dia! Encontradas, são riquezas locais e do mundo.

Tais tesouros locais, a propósito, são os sucessivos achados de um primeiro que tornou tais escavações possíveis. O marco zero que cria toda a esperança de trazer à tona mágicos mundos escondidos debaixo da terra - dentro de grutas e cavernas também. Assim também o foi na região de Castro de Rei, na Galícia, Espanha, em 1911, quando um senhor que arava a terra para o plantio se deparou com um objeto reconhecidamente de valor histórico, levando-o ao justo conhecimento de outrem. Quem nos revelou tamanha preciosidade, com enfática alegria, foi sua descendente, de cujos detalhes descritivos históricos por ela vividos nos alcançam através da sensibilidade de quem conta e nos põe em contato com o imaginário. Poder-se-ia sugerir que se trata de um patrimônio imaterial, para além dos contos e lendas locais. É a história dentro da história, tudo ali, em preciosos instantes.

Do passado (séculos III ao V) ao presente, o Castro de Viladonga é uma espécie de túnel do tempo, sobretudo quando as descrições se assentam ao cenário real onde as ruínas ainda se expõem absolutas, uma robusta fotografia em tamanho flagrantemente real. A sensação de estar dentro da habitação que protegia quem lá viveu (entre 300 e 350 pessoas no seu auge) se repete na mente que se abre à fantasia tão somente por entrar no espaço delimitado pelas pedras que a circundam.



Castro de Leceia, em Oeiras, Portugal
Créditos: Armando Neto



Andréa sobre o muro de proteção do
Castro de Viladonga, em Lugo
Créditos: Armando Neto



Paisagem do Castro de Castromaior, em Lugo
Créditos: Armando Neto



Habitação de planta circular do Castro de Santa Trega, na Galícia, Espanha
Créditos: Armando Neto



Jogos de tabuleiro, com fichas,
do Castro de Viladonga, em Lugo
Créditos: Armando Neto



Armando no interior da habitação do
Castro de Viladonga, em Lugo
Créditos: Armando Neto

Somos nós, humanos, a penetrar nos lugares outrora ocupados por antepassados. Ademais, considere-se o acervo com objetos de luxo (anéis, pendentes, alfinetes, colares), cerâmicas, vidros, ânforas, vasos, prato, moedas romanas, machado, punhal, ponta de lança, cutelo, equipamentos para tecelagem, moinhos manuais, enfim, seus pertences e sua economia autossuficiente que contava com a mineração, a metalurgia e a vida agrícola. Ontem e hoje se perdem e se confundem na relatividade do tempo, na vontade de compreender quem fomos e até o que poderemos ser eventualmente em um futuro. E andar sobre a muralha é ver e também proteger o sítio arqueológico, limitando-se a admirá-lo, e até amá-lo com a clara certeza de se saber com saudades instantes depois de dali sair em despedida. Comunidade de pedra e alma!

Quer mais? Não muito longe dali, em um magnífico trecho do Caminho de Santiago de Compostela, peregrinos, pesquisadores e curiosos esbarram com o Castro de Castromaior, cuja ocupação se deu entre o século cinco antes de Cristo e o primeiro século. Habitações de considerável proximidade são protegidas por uma muralha revestida de mato e a incrível vista de tirar o fôlego. Talvez seja momento de considerar, como o tenho feito ultimamente, para além da segurança, o bom gosto geográfico e exigente dos ancestrais.

É claro que certas regiões da Península Ibérica são repletas de castros (que sorte a nossa!), lindos, alguns visitáveis, outros não, mas, destaque-se, ainda, o Castro de Santa Trega, em Pontevedra, habitado entre os séculos um antes de Cristo e o século primeiro. Habitações, estruturas comuns, e outros tantos achados. É ver para crer, e se deliciar com o universo que se abre tão ricamente diante dos olhos. É surpresa atrás de surpresa!

Para além dos castros espanhóis, existem os castros lusitanos espalhados e igualmente impressionantes para os visitantes. Um bom exemplo, ao sul do mapa, é o Castro de Leceia, em Oeiras, nas alturas do penhasco que o protege, especialmente há quatro mil e oitocentos anos, uma longa distância temporal até ao momento em que a sua descrição histórica se inscreve nas ideias e nas linhas do texto que tenta, com toda ousadia possível, desenhar tanta coisa, pois a vida é sempre mais viva com o seu próprio suspiro, com as cores e tons que a envolvem nas ações das pessoas, no gesto de se relacionar, por simples que seja. Seus achados arqueológicos estão zelosamente protegidos no museu instalado no complexo cultural e de lazer da Fábrica da Pólvora de Barcarena.

Que mundos nos rodeiam com suas tantas vidas e narrativas possíveis. Sítios de casas e gente da antiguidade humana. Do silêncio do passado ecoa em indescritível e vigorosa voz presente: comunidades de pedra e alma!

Armando Correa de Siqueira Neto

Psicólogo e Mestre em Liderança



Abusos sexuais na Igreja Católica

E o flagelo foi descerrado

Relatório da Comissão Independente aponta para perto de cinco mil crianças vítimas de abusos no seio da Igreja Católica. Peritos pedem que possam apresentar queixa até aos 30 anos de idade e o afastamento imediato dos abusadores em funções. Igreja promete agir, mas recusa caça às bruxas.

Créditos : Direitos Reservados

512

O número de denúncias validadas pela Comissão (25 foram enviadas ao Ministério Público por ainda não terem prescrito). O grupo de trabalho aponta para um número estimado de 4815 vítimas, admitindo, no entanto, que terá sido "muito mais do que isso".

Pedido à AR

Invocando a idade das vítimas e "aquilo que nos ensinaram sobre a dificuldade em verbalizar", a Comissão sugeriu à Assembleia da República que as vítimas menores de idade possam apresentar queixa até perfazer 30 anos, em vez dos atuais 23 (o que tem efeito nos prazos de prescrição).

Repensar confessionários

Entre as recomendações que constam do relatório da Comissão, destaque para o alerta de que a Igreja tem espaços físicos que devem ser revistos e, no caso dos confessionários fechados, abolidos.

Abusos reiterados

A comissão concluiu ainda que a esmagadora maioria das crianças foi abusada mais do que uma vez e 27,5% mais do que um ano. Outra constatação: a penetração, o sexo anal e o sexo oral associam-se mais a vítimas do sexo masculino e a espaços de retiro enquanto os toques nos genitais e o sugestionamento de práticas sexuais estão mais associados ao sexo feminino e a espaços do quotidiano dos sacerdotes.

77%

A percentagem de padres abusadores entre o total de elementos ligados à Igreja que violentaram crianças, uma percentagem alta, quando comparada com dados apurados noutros países. Também particularmente elevada, em relação a outras realidades, é a percentagem de vítimas femininas (42,2%, contra 52,7% de vítimas masculinas).

100

O número (aproximado) de abusadores que ainda mantêm funções na Igreja, segundo estimativa da Comissão, que entregará essa lista até final do mês.

CEP promete agir

Em resposta às revelações da Comissão, a Conferência Episcopal Portugal, liderada por D. José Ornelas, prometeu "tolerância zero" em relação aos abusadores ("desde que seja provado", ressaltou o bispo), admitindo a necessidade de rever a formação nos seminários e de criar metodologias para identificar casos. Mas não foi esclarecido se haverá lugar a indemnizações.

Ana Tulha

NM



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

Língua Portuguesa

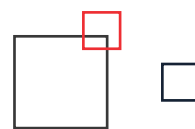
Rita da Nova licenciou-se em Ciências da Comunicação, na esperança de se tornar jornalista, mas rapidamente conheceu outras formas de comunicar que lhe agradaram mais, desde o marketing e a publicidade, onde tem feito carreira na área de Estratégia, passando pela escrita de um blogue sobre viagens e livros. Deem-lhe papel e caneta que a farão feliz. Quando não está a consumir nem a criar histórias, podem encontrá-la no sofá com a melhor companhia do mundo: a dos seus gatos.

Rita da Nova



Fontes: Wikipedia, FNAC, Wook
Fotografia: DR

“AS COISAS QUE FALTAM”



Sinopse

«Esta ideia de que havia uma espécie de fio invisível a ligar as filhas aos pais fez sentido. Havia algo que me impelia a procurar o meu pai, a agarrar esse fio e a puxá-lo, até conseguir aproximá-lo de mim.»

Quando tinha oito anos, Ana Luís pediu pela primeira vez para conhecer o pai. Era muito comum a mãe dizer-lhe que não a tudo - não, não podia ir para casa das colegas porque tinha de estudar; não, não podia comer gelados porque eram só gelo e açúcar. De todas as respostas negativas que estava habituada a receber, porém, aquela foi a que doeu mais.

Ana Luís cresce a sentir que lhe falta algo e que não pertence a lado

nenhum. A convivência com a mãe, uma mulher fria e dominadora, aprisiona-a num lugar solitário.

É na figura do pai que deposita todas as suas esperanças: ele é a peça do puzzle que falta e, quando o conhecer, a sua vida vai finalmente fazer sentido e sentir-se-á completa.

As Coisas Que Faltam, o tão aguardado romance de estreia de Rita da Nova, traz-nos a história de uma mulher à procura do seu lugar no mundo.

Numa trama de densidade emocional crescente, a autora explora com destreza a complexidade da identidade humana, a importância do círculo familiar e as histórias que se repetem, às vezes de geração em geração.

Windmill
Group Corporation
CONCRETE AND DRAIN WORK

905-636-8860 windmill@bellnet.ca



Customer Service | Accountability | Innovation

TORONTO
MISSISSAUGA
NORTH YORK
LONDON
HALIFAX
ST. JOHN'S

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

CUSTOMER SERVICE
ACCOUNTABILITY
INNOVATION



*Faça já a sua
encomenda para a Páscoa*

CHURRASQUEIRAMARTINS.COM

 churrasqueiramartinstoronto  churrasqueiramartins

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

Netflix





**TER OU NÃO TER, EIS A QUESTÃO...
E AS ALTERNATIVAS**

A “ameaça” já vinha a ser feita há algum tempo e acabou mesmo por se efetuar: a partilha de contas chegou ao fim no passado dia 21 de fevereiro - com a justificação de existência de uma “confusão” generalizada que, segundo a plataforma, estava a ter efeitos negativos na “capacidade de investir em séries e filmes de grande qualidade” - e com ela veio também alguma revolta por parte de muitos clientes.

Se este foi um “flagelo” que também vos atingiu, não desespere! Felizmente - e caso não queiram pagar mais para conseguirem ter utilizadores adicionais vinculados à vossa conta - há muitas e boas alternativas. Algumas delas são:

AMAZON PRIME

Nesta plataforma podem assistir a conteúdo original da Amazon, tal como My Policeman, Samaritan, Deep Water, Mammals, The Lord of the Rings: The Rings of Power, Yellowstone, Overdose, The Sound of 007 e The Boys. O custo de subscrição do Amazon Prime, que inclui Amazon Prime Video é de US\$ 9,99 por mês ou US\$ 99 por ano. Os custos adicionais variam entre US\$ 3,99 a US\$ 12,99 por mês.

É ainda possível transmitir conteúdo selecionado em três dispositivos diferentes.

APPLE TV+

A Apple TV+ também possui os seus próprios programas e filmes originais: Ted Lasso, The Morning Show, See, The Shrink Next Door, Spirited e Selena Gomez: My Mind and Me and Causeway são apenas alguns exemplos.

Poderão ter acesso a esta plataforma por US\$ 8,99 por mês num plano básico, US\$ 18,95 por mês num plano familiar, US\$ 24,95 por mês num plano premium e US\$ 37,95 por mês para um pacote de serviços via Apple One num total de seis dispositivos.

DISNEY+

Por US\$ 11,99 por mês ou US\$ 119,99 por ano têm acesso, num total de quatro dispositivos, a produções originais da Disney como Andor, Earth Moods, Echo, Ice Age: Secret Tales, Inside Pixar, Loki e Cheaper by the Dozen. Mais ainda, conseguirão acesso total à biblioteca de filmes da Marvel e a todas as 33 temporadas de Os Simpsons.

CRAVE

Se optarem por esta plataforma de streaming poderão assistir não só a conteúdos da mesma como também a programas originais da HBO, incluindo Dark Side of Comedy, Pillow Talk, Dark Side of the Ring, Canada’s Drag Race: Canada vs. The World, Rat Park, Letterkenny, Game of Thrones e The Handmaid’s Tale. Este serviço também oferece uma seleção de filmes, como Ocean’s 11, Top Gun, Jason Bourne, Blade Runner, Robin Hood, Elvis, John Wick, Passenger 57 e a série Harry Potter. Além disso, dá acesso a conteúdo familiar e documentários.

Os pacotes existentes são: Crave Total, por US\$ 19,99 por mês ou US\$ 159,90 por ano, Crave Mobile por US\$9,99 por mês ou US\$99,90 por ano e Add-on Starz por US\$5,99 por mês.

No caso dos pacotes Crave Total e Mobile poderão fazer download e streaming a qualquer momento em até cinco dispositivos.

Mas se, por outro lado, decidiram continuar “fiéis” a esta plataforma, este mês traz consigo uma série de novidades. Ente programas, séries e filmes, os assinantes da Netflix podem contar com muita emoção e boas formas de passar o tempo. Se estão à procura de algumas dicas, reuni algumas que com certeza não vos vão desiludir:



Chris Rock: Selective Outrage 4 de março

Esta série marca o regresso do comediante: trata-se de um especial de stand-up que será transmitido ao vivo no dia 4 de março - será o primeiro evento global com transmissão ao vivo da história da Netflix. Imperdível, portanto!

MH370: The Plane That Disappeared 8 de março

Está é uma série documental que se dedica ao intrigante e confuso caso que culminou no desaparecimento do voo MH370 - um mistério que continua por resolver até aos dias de hoje.

Luther: The Fallen Sun 10 de março

Idris Elba volta a vestir a pele do brilhante detetive britânico neste filme original da Netflix - Luther foge da prisão para tentar capturar o psicopata cibernético, sem olhar a meios - mas muita coisa será posta em causa, incluindo a sua sobrevivência.

The Night Agent - 23 de março

Esta série de suspense traz até nós a história de um agente do FBI que tem como obrigação monitorizar uma linha de emergência. Uma chamada recebida fará com que mergulhe numa conspiração mortífera com ligações à Casa Branca.

Murder Mystery 2 - 31 de março

A divertida dupla formada por Adam Sandler e Jennifer Aniston está de volta: nesta comédia de sucesso que conta com um elenco recheado de estrelas, Adam e Jennifer são um casal, Nick e Audrey, que depois de criarem a sua própria agência de detetives se veem a resolver o sequestro de um amigo bilionário, raptado no seu próprio casamento.

Sem data divulgada

Teremos ainda que aguardar para saber, ao certo, quando é que serão as estreias destas duas séries e filme - mas vale a pena ficarmos atentos!

Agente Elvis - uma série animada para adultos, onde Elvis se junta a um programa secreto de espionagem do governo para impedir que vilões destruam o mundo.

Furies - três vigilantes furiosos unem-se para derrubar um sindicato do crime que controla as ruas de Saigon dos anos 90 nesta prequela de "Furie".

I Am Georgina: Temporada 2 - um dos regressos mais aguardados. A segunda temporada da série que acompanha a vida da estrela internacional Georgina Rodríguez, namorada de Cristiano Ronaldo, chega durante este mês.



Inês Barbosa
MDC Media Group

PASTRY BAKERY
Nova

Ambiente renovado,
o sabor de sempre.

3635 Cawthra Rd
Mississauga, ON L5A 2Y5

(905) 279-3206

www.novabakery.ca

GALA À PORTUGUESA





Ainda agora o ano começou, e já há inúmeras galas luso-canadianas a acontecer. Quando se ouve falar de noite de gala, somos transportados imediatamente para o “dress code” dos Oscars; contudo a oportunidade de se poder vestir para um evento a rigor como esse; o “white tie”, é limitada a poucos. Uma gala como as que estamos habituados na nossa comunidade, é geralmente um evento de caridade dedicado a uma causa de interesse comum, com a finalidade de angariar fundos para um projeto comunitário, ou com destino à investigação na área da saúde.

À partida, vestir-se para uma gala pode ser desafiador, especialmente se o convite não incluir nenhuma informação sobre o “dress code”. Normalmente, o convite para uma gala deverá indicar unicamente – “white tie”; ou menos formal, “black tie”. Estes são os estilos mais formais; sendo que o “black tie” se considera evento após as seis da tarde; onde as senhoras trajarão de vestido comprido, e os cavalheiros, de “smoking”. Porém, hoje em dia o conceito de gala está mais liberal, e no que diz respeito às galas luso-canadianas, há uma ampla escolha na apresentação dos convivas; desde que se tenha sempre em mente que um jantar de gala é um evento muito sofisticado e elegante, e por essa razão, nos devemos representar à altura do evento, ainda que com simplicidade.

Maria João Rafael

Consultora de Imagem



Este é um conjunto simples, sem grande produção, mas de irrefutável elegância; uma saia pelo joelho, com um simples top de seda e um sobretudo preto; onde o detalhe se prende com cada um dos acessórios, convergindo numa apresentação bastante depurada e feminina.

Se optarmos por seguir as regras, este conjunto sem ser presunçoso, acaba por seguir a etiqueta de uma verdadeira noite de gala: um vestido comprido, num tecido festivo como a organza, e pormenores de brilhos e aplicações. As joias são em pedras e baquelite, e os sapatos em dourado com pormenores de pedraria. A "clutch" é em madre-pérola.



A sugestão seguinte é a versão moderna do vestido comprido. A textura da rede no decote e a única presença de cor no vestido e na "clutch" (se considerarmos que o sobretudo fica no "cloak room", faz com que os acessórios pretos se tornem ainda mais sofisticados.

Numa gala à Portuguesa, o vestido deve ser sempre a primeira escolha, seja ele comprido ou curto, desde que tenha os detalhes que aportem o "glamour" necessário, como bordados ou algum brilho. A escolha vai depender do bom senso de cada mulher e do evento em questão. Esta sugestão é a versão de um vestido curto com detalhe suficiente para simplificar nos acessórios.



Já a sugestão ao lado, é o exemplo de um vestido simples de cocktail, cujos acessórios que o acompanham são bem mais vistosos, com detalhes que se coordenam com a simplicidade do vestido, desde que tudo tenha um ar de festa. Pode optar pelo famoso vestidinho preto que todas nós temos (ou aconselho ter), com os adereços certos ficará perfeito!

Numa gala luso-canadiana, é frequente ver-se senhoras de calças; na verdade há casos pessoais em que se fica melhor de calças do que de vestido, e fazendo a escolha acertada, nunca descurando a natureza do evento; desde que se escolham tecidos nobres como a seda ou a organza, com coordenações exímias de elegância, o resultado pode ser um sucesso, como o que vê aqui.



Na continuação da opção por calças, não há que correr riscos com um simples macacão preto, emparelhado com acessórios invulgares, e sapatos metálicos, em dourado. Pode fazê-lo com qualquer outra cor como o rosa ou o roxo, ou o azulão, ou optar por metálicos "rose gold".



Para terminar, deixo esta sugestão que na minha perspetiva de gala à Portuguesa, é sucesso garantido. Grande parte das galas que acontecem na comunidade têm carácter social, onde figuram oradores ligados a grandes organizações empresariais, ou com funções governamentais. Estas galas têm um factor cooperativo forte, e quando assim é, há que ter algum decoro com os decotes e comprimento das saias e vestidos. Nesse caso, o vestido preto pelo joelho pode ser uma boa escolha, com acessórios neutros, mas com detalhe. A ideia chave de uma gala, mesmo que seja mais descontraída e à Portuguesa, é conviver com alegria, espalhando simpatia e elegância, deixando para trás um rasto da sua melhor versão.



QUE TAL É A SUA TELEVISÃO?



24 horas por dia, 7 dias por semana.

Ligue e peça o canal WIN TV

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

Rogers Cable 672 | 1-888-764-3771

IGNITE TV 880

Subscreva hoje! CAMOESTV.com

PROEZAS

DA PASTELARIA

Eis que de repente a velha Lusitânia despertou em profundo júbilo por sermos os melhores do Mundo no pastel. Como gostamos de tudo a dobrar, somos campeões não em apenas com um, mas com dois, o de Belém e o de nata.



Créditos : Direitos Reservados

Que sempre fomos mestres em doçaria é um facto histórico centenário que ninguém questiona. Para alguma coisa terão servido incontáveis gerações de senhoras e donzelas encarceradas em conventos, dando bom uso à abundância dos ovos retirados a galinhas igualmente encarceradas em capoeiras. Também eu, que nem sequer sou doceira, fiquei encantada com tal feito e gostei de ver que a bola de Berlim, embora num apagado vigésimo sexto lugar, bateu o pretensioso brioche e o enjoativo éclair. Quem resiste a esse portento da doçaria popular, ainda mais saboroso depois de um mergulho em qualquer praia da nossa costa, seja ela azul, verde ou de prata? Por alguma razão os franceses vêm concretizando de forma paulatina, porém esmagadora, a sua quarta invasão, trocando a Cidade Luz por Lisboa Menina e Moça e a Côte d'Azur pela Comporta, contribuindo para a escalada de preços no imobiliário, abrindo hotéis e restaurantes pela orla costeira e empurrando os lisboetas de gema para a periferia.

Somos os reis do pastel de nata numa República pouco orgulhosa que gerou tarde e a más horas uma democracia frágil, minada de práticas socialistas de uma classe política que se assume como esquerda caviar porque já não tem como esconder as suas ambições pessoais, tanto no Governo, como nas autarquias. Uma democracia enviesada na qual existe liberdade de expressão, mas com dois pesos e duas medidas, porque a Esquerda pode fazer e dizer tudo, já a Direita é atacada assim que levanta a cabeça, tanto na política como na cultura. Somos um povo que se deixa maltratar pelos seus governantes e que precisa de anos, ou décadas de abuso sistemático, para reagir. Que o digam os professores, as forças de segurança, os trabalhadores do setor público e do privado, enquanto o Governo anda a brin-

car aos gestores incapazes em dossiês tão sérios como o da TAP. E por falar em aviões, assim que aterrámos no aeroporto de Lisboa (enquanto esperamos há décadas por um novo aeroporto) somos de imediato invadidos pela sensação de nadar num pastel de nata: tudo é lento e difícil, sobretudo para um estrangeiro que queira pedir residência, porque o SEF não funcionou durante mais de dois anos.

Por cá, o modus operandi para quem trabalha é um caminho das pedras; os trabalhadores independentes mandam emails que caem em saco roto, os assalariados não têm direito a aumentos decentes, enquanto os quadros superiores disso beneficiam, quando a inflação atinge mais aqueles que menos ganham. O povo aguenta, porque ainda nos corre nas veias aquele conformismo atávico, uma passividade endémica que nos torna mansos, pensando que estamos apenas a ser brandos. Pagamos impostos altos para termos um ensino público agonizante, um sistema de saúde em falência de órgãos e uma reforma que ninguém sabe se vai receber. E quanto mais o Estado tira, menos sobra para o investimento privado. Ganhamos nos pastéis porque o nosso lugar, enquanto cidadãos de Portugal e da Europa, é na cozinha, enquanto os impostos aumentam e alguém vai metendo a mão na massa. Valham-nos as proezas de pastelaria, porque a mais não temos direito.

Margarida Rebelo Pinto

NM



ENJOY THE SWEETIE TREATS FROM SWEETIE PIE

SCAN HERE TO ORDER

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

Março

Horóscopo

Um mês de avanços, entre inverno e primavera, quando estamos à espera de uma mudança positiva e quando podemos finalmente dizer adeus aos dias frios. Assim é o mês de março. Para alguns um desafio, mas para muitos, pelo contrário, um prenúncio de um amanhã melhor.

O horóscopo para março de 2023, diz que em termos de instabilidade este mês não será muito conveniente para as pessoas lidarem com sentimentos pessoais. Vai estar melhor se passar o seu tempo livre na companhia de pessoas que ama. Março não é uma boa altura para a meditação e para os pensamentos.

Planetas

em Março de 2023

O Sol em Peixes

Uma das principais particularidades deste período será a sua intuição. Será muito empático e observador, de modo a que vai parecer muito amigável, generoso e solidário com os outros. Se estiver sozinho, terá tendência para ser preguiçoso, deprimido ou pode até perder o controlo dos seus sentimentos. Vai sentir-se muito melhor rodeado pelas pessoas que ama e que confia. Assim que o sentimento de inferioridade desaparecer, poderá desenvolver-se e autorrealizar-se plenamente.

Vénus em Carneiro

Durante este tempo, poderá ter a tendência de tomar decisões impulsivas – com o seu coração. No que se refere ao amor e aos relacionamentos vai tornar-se imparável nos seus esforços, às vezes, até mesmo intransigente. Vai passar bons momentos num grupo onde se pode divertir e talvez flertar um pouco. É possível que procure conflitos nos quais possa mostrar sua superioridade. Talvez sinta uma certa necessidade, constante, de provar para si mesmo quem é.

Mercúrio em Peixes

Neste período, não terá problemas com a comunicação não verbal. Pode usar as suas expressões faciais ou a posição do seu corpo para comunicar mais fácil e rapidamente. A sua mente será mais sensível e capaz de processar uma grande quantidade de informação. No entanto, vai ficar cansado, pode parecer confuso e mais lento do que normalmente.

Marte em Gémeos

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

Aproveite para iniciar um novo projeto, para tomar algumas iniciativas ou para se dedicar mais à atividade física, principalmente se nos últimos tempos tem descurado essa matéria. Altura propícia para dar seguimento a assuntos já iniciados, aos quais poderá, agora, dedicar-se mais a fundo. As probabilidades de sucesso são agora maiores.



CAPRICÓRNIO

A sua situação financeira e os bens materiais estão em primeiro plano. O que empreender neste período vai correr-lhe bem devido a estar seguro de si mesmo e criativo. Deve aproveitar este momento para planejar com cuidado a forma de melhorar e de desenvolver no futuro as suas possibilidades económicas



SAGITÁRIO

Neste trânsito o discernimento, clareza de ideias e 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 os assuntos que serão mais bem aceites, identificados e seguidos por terceiros.



ESCORPIÃO

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



BALANÇA

Virão à sua memória recordações agradáveis da infância. Vai sentir vontade de conviver com as crianças e talvez mesmo juntar-se aos seus jogos. Poderá fazer-se notar e ser apreciado pelos outros pela forma agradável como se relaciona, pela sua generosidade e simpatia. Poderá iniciar nesta altura uma relação amorosa.



VIRGEM

Algum exercício, passeios ao ar livre, uma higiene física e mental poderão contribuir para que se sinta bem. Se tem problemas com o seu trabalho, aproveite para refletir se está a usar da melhor forma as suas capacidades e, se achar que é caso disso, não hesite em pedir ajuda profissional: um médico, um psicólogo ou mesmo um astrólogo poderão dar-lhe o apoio necessário.



LEÃO

A passagem do Sol pela Casa VII poderá trazer-lhe algum problema. Depois de o resolver vai ver que pelo menos aprendeu a conhecer-se melhor, descobriu os seus limites e sobretudo adquiriu um conhecimento daqueles que estão a seu lado. Neste momento também poderá ter de tratar de assuntos diretamente ligados com a lei.



CARANGUEJO

Período propício ao recolhimento e introspeção. A compreensão lógica e racional das coisas não lhe basta, existe uma necessidade de sentir a vida com todas as suas emoções e a um nível mais profundo. Época de preocupações financeiras. Sociedades e negócios conjuntos poderão ocorrer tentando obter apoio monetário dos outros.



GÉMEOS

Esta é uma época em que se sentirá estimulado intelectualmente. Contacte com a maior diversidade de pessoas possível. Tire o máximo partido da vida, aproveitando não só o lado recreativo como também o cultural. Se tiver familiares no estrangeiro, visite-os. Este é um período de abertura ao mundo, parta à aventura.



TOURO

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



CARNEIRO

No decorrer desta fase, chegará à conclusão de que é mais proveitoso e útil consultar os seus amigos ou colaboradores, nas decisões que tiver de tomar. Caso não possa estar pessoalmente com eles, comunique através da internet ou outro meio de comunicação e ouça com atenção as suas ideias e os seus argumentos.



PEIXES

Está a passar por um período de introspeção, sentindo tendência para se isolar, procurando o seu auto-conhecimento. Os seus sentimentos, sensações, intuições e percepções estarão também mais aguçados, sendo capaz de rapidamente se aperceber daquilo que normalmente levaria algum tempo a racionalizar e compreender.

Bolonhesa *vegetariana*

Aproveite as sobras de massa cozida para fazer esta bolonhesa vegetariana. Além de ajudar a reduzir o desperdício alimentar, é uma alternativa deliciosa à tradicional bolonhesa de carne.

SERVE 2 PESSOAS
TEMPO DE PREPARAÇÃO: 15 MINUTOS
DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

- 1 c. de sopa de azeite
- 200 g de cogumelos laminados
- 1 emb. (450 g) de vegetais congelados
- ± 350 g de sobras de massa cozida
- 4 c. de sopa de molho de tomate bolonhesa
- manjericão q.b.
- 20 g de queijo parmigiano

PREPARAÇÃO

1. Aqueça o azeite numa frigideira larga, junte os cogumelos, o veggio rice e salteie sobre lume médio a forte, mexendo regularmente, cerca de 10 minutos.
2. Adicione o molho para bolonhesa e a massa (veja dica abaixo) e misture bem. Deixe aquecer durante mais 1 a 2 minutos.
3. Sirva salpicado com folhas de manjericão e lascas do queijo.

Bom apetite!

70 ANOS CANADÁ PRESENTS

PORTUGAL THE FESTA

FOOD • MUSIC • CULTURE

MAY 14 • NATHAN PHILLIPS SQUARE, TORONTO

ADMISSION IS FREE!



BÁRBARA BANDEIRA • PEDRO ABRUNHOSA
COMMUNITY ARTISTS • PORTUGUESE FOLKLORE GROUPS
BEER GARDENS • FOOD TENTS FEATURING PORTUGUESE DELICACIES

PRESENTED BY



LEAD PARTNER

LiUNA!
LOCAL 183

PREMIUM
PARTNERS



SUPPORTING
PARTNER



70ANOSCANADA.COM

