

Revista
Amar

EDIÇÃO 89 • ANO 8 • MENSAL • REVISTAMAR.COM



SOFIA CAMARA

AGOSTO 2023

Ficha Técnica

Direção

Carmo Monteiro
Manuel DaCosta

Edição Gráfica

Carlos Monteiro

Marketing

Carmo Monteiro
MDC Media Group

Fotografia

Carmo Monteiro

Colaboradores

Armando Correa de Siqueira Neto

Beatriz Simões
Catarina Silva
Dinis Brito

Francisco Pegado

Júlia Coelho
Madalena Balça
Manuela Marujo
Paulo Mendes

Paulo Perdiz

Sara Sofia Gonçalves

Agradecimentos

21 Entertainment Group

Jornal de Notícias

LiUNA Local 183

Luso Canadian Charitable Society

MDC Media Group

Notícias Magazine

PMCKLIVE

Universal Music Canada

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

\$7.99

Conteúdos

10 Volta Luso

Este ano foram mais de 800 pessoas que saíram de casa para ajudar a Luso Canadian Charitable Society a continuar o seu trabalho de apoio e cuidado de pessoas que vivem com necessidades especiais.

14 LiUNA Local 183 Dia da Família

O Downview Park encheu-se novamente de milhares de membros da Local 183. Com exceção aos últimos 3 anos, devido à pandemia, este evento, anual junta os membros e as suas famílias num, literalmente, parque de diversões.

24 Aga Khan, entre Toronto e Lisboa

O Museu Aga Khan, inaugurado há menos de 10 anos em Toronto, é o primeiro museu na América do Norte totalmente dedicado à arte e cultura islâmicas.

30 Sofia Camara

Nesta edição tivemos o prazer de conhecer cantora e compositora Sofia Camara, uma jovem talentosa, simpática e que, mesmo com a sua música já a passar nas maiores rádios nacionais, mantém a humildade e os pés bem assentes no chão.

44 Mónica Cadete

Atriz e Mrs. Turismo de Portugal, a luso-canadiana Mónica Cadete representou Portugal no concurso Mrs. Tourism Queen International, destacando-se pelo talento e personalidade.

56 Viciados no telemóvel

Parece impensável, no Mundo ocidental, viver sem aparelhos eletrónicos sempre à mão. Qual é a linha que define o que é ou não é convivência saudável com a tecnologia? Como funcionam as aplicações móveis para nos levar a ficar “viciados”?

64 Entre a mente e o corpo

Ter febre devido à ansiedade. Sentir dores físicas que não têm outra explicação que não o mal-estar psicológico. Ter um enfarte depois de uma perda emocional grande. A mente e o corpo não se desligam, mas será que pensar positivo pode mesmo ajudar-nos a viver melhor?

72 Sapatilhas para trabalhar

As regras do look cem por cento formal acabaram. Nem saltos altos, nem sapatos clássicos. Os pés pedem um bocado de descanso. E agora podem tê-lo.

Agosto 2023



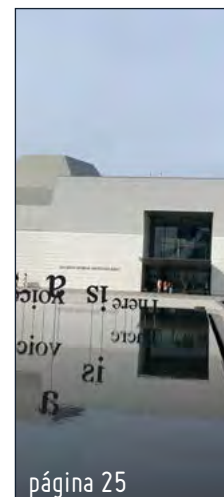
página 4



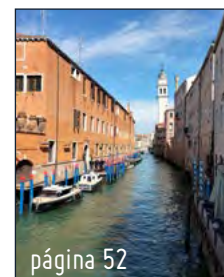
página 20



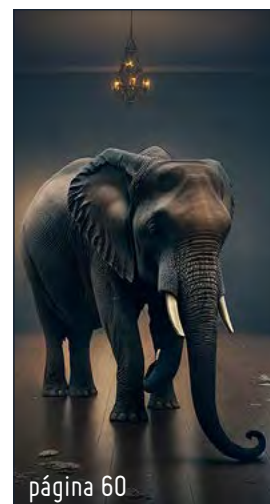
página 42



página 25



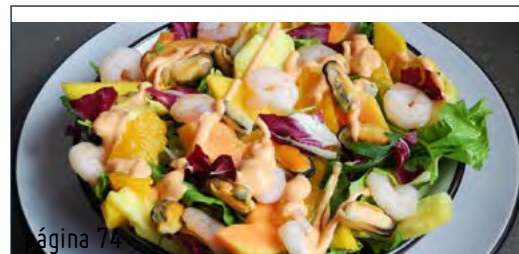
página 52



página 60



página 71



página 74

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*[®]

Reformados da Local 183 “voltaram” ao Downsview Park





Depois de 3 anos, o Downsview Park voltou a ser o palco da reunião anual dos reformados da LiUNA Local 183 e do Dia da Família da Local 183, realizados no fim-de-semana do dia 7, 8 e 9 de julho. O propósito deste evento que trás mais de 60 mil pessoas, é de juntar as famílias dos membros num dia de lazer e sem preocupações, com muita diversão e entretenimento para todas as idades e para todos os gostos.



FOTOGRAFIA © CARMO MONTEIRO



Jack Oliveira, Business Manager da Local 183, contou-nos que o dia dedicado aos reformados da Local 183 "é muito especial! Porque temos aqui hoje alguns dos indivíduos que realmente começaram os alicerces da Local 183 e porque estamos a testemunhar o nosso crescimento... neste momento já ultrapassámos os 9 mil pensionistas e é muito estarmos aqui e dar-lhes um grande "obrigado"... a eles e as esposas, pois têm uma responsabilidade em acompanhá-los e nós agradecemos-lhes também! Este dia é uma maneira de dizer: obrigado e que continuamos a lutar por eles. Também é uma oportunidade para estarem um com os outros, que infelizmente a pandemia impediu o contacto entre membros durante 3 anos." E, de facto, quem esteve presente pode constatar a alegria entre as centenas de pensionistas por poderem rever ex-colegas de trabalho e pôr a conversa em dia.

Quem fez questão de estar presente neste dia de homenagem aos pioneiros da Local 183, foi Joseph Mancinelli, vice-presidente-Internacional e Regional Manager da LiUNA que, quando questionado sobre o número recorde de pensionistas a participarem na reunião anual disse: "é um momento emocional, vir aqui hoje e ver tantos pensionistas... deve ser o maior número de participantes que já tivemos neste convívio. Por não nos podermos ter juntado durante o Covid torna este momento ainda mais especial! E é emocional porque eu cresci a ver estes membros... este ano será o meu 45º ano como membro da LiUNA e era apenas um miúdo quando estes homens trabalhavam arduamente para construir esta organização. Tenho um apego especial a muito destes membros e reconheço muitos deles. Foi o meu pai que iniciou o plano de reforma em 1969 e... hoje olho para estes membros que recebem as suas reformas do plano que o pai começou e do qual eu, atualmente, também

partilho (risos)!" Sobre a importância do trabalho desenvolvido pelos pensionistas durante décadas, Joe Mancinelli contou-nos que: "estes é que são os membros que sofreram mais entre os outros, pois foram os pioneiros e que tiveram de lutar para poderem criar os alicerces da nossa organização."

Antes de iniciar o seu discurso, Jack Oliveira pediu um minuto de silêncio em memória póstuma dos membros. Durante o seu discurso o Business Manager da Local 183 relembro como 400 trabalhadores se juntaram nos anos 50 e 60 para criar o sindicato e lutar por melhores condições de trabalho. Também agradeceu aos pensionistas presentes por todo o seu trabalho e contributo ao longo dos anos, pois "se a Local 183 é o que é hoje, é graças a vós e enquanto mantivemo-nos unidos... a trabalhar e a lutar juntos, nós vamos conquistar mais coisas e fazer melhor pelos nossos reformados. (...) Nunca digam que já têm benefícios suficientes, pois nunca o são. Ainda hoje a falar com alguns de vos fiquei a par de mais algumas necessidades existentes... e nós vamos começar a trabalhar na solução delas!", disse Jack Oliveira.

Carmo Monteiro
MDC Media Group





ISABEL SOARES
MEDICAL AESTHETIC AND LASER

*Chegou o momento de cuidar de si.
Com o verão à porta, Isabel Soares tem os melhores serviços à sua disposição para que arrase neste verão!*

◆◆◆

- Tratamentos de Rosto
- Limpezas de Pele
- Botox / Fillers
- IV Vitaminas Intravenoso
- Limpezas de Pele
- PRP (Platelet Rich Plasma)
- Micropigmentação
- Extensão de Pestanas

- Depilação a Laser
- Remoção de Verrugas
- Tratamentos de Corpo
- Massagens de Relaxamento
- Branqueamento de Dentes
- Manicure e Pedicure
- Unhas de Gel e Acrílico
- Entre outros serviços ...

Faça já a sua marcação:

2 Rosemount Ave
York, ON M9N 3A8

Isabel Soares
+1 (647) 861-7480



follow me isabelsoaresmedicaesthetic



Be you
Be beautiful.

◆◆◆



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



BAIRRADA

CHURRASQUEIRA

GRILLHOUSE - **SINCE 1989**

Traditional Portuguese Cuisine

www.bairrada.ca | info@bairrada.ca



DISFRUTE DO
MELHOR
PÁTIO
DE TORONTO



1000 College St.
(416) 539-8239

1560 Dundas St. W
(647) 346-1560

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



VOLTA LU

**Mais de \$450.000
angariados**



O domingo acordou cinzento. As nuvens ameaçavam chuva, mas não conseguiram demover centenas de participantes na Volta Luso 2023. Este evento anual de caminhada, corrida ou ciclismo é já uma nota permanente na agenda de muitos dos portugueses residentes no Ontário.

Este ano foram mais de 800 pessoas que saíram de casa para ajudar a Luso Canadian Charitable Society a continuar o seu trabalho de apoio e cuidado de pessoas que vivem com necessidades especiais. E a Volta Luso deste ano, que se realizou em dois locais – Mississauga e Hamilton – foi mais uma vez uma incrível demonstração de força e solidariedade para apoiar este trabalho que tem tanto de essencial quanto de meritório. Comida, entretenimento ao vivo, música, atividades para crianças, enfim nada faltou para tornar o dia ainda mais especial.

À semelhança do que tem acontecido em anos anteriores, não faltavam sorrisos estampados no rosto de quem se dispôs a apoiar uma grande causa.

Jack Prazeres, presidente da direção da Luso Canadian Charitable Society, não podia estar mais satisfeito – “Ver a comunidade a suportar um evento destes, como já tem feito desde a primeira vez, que foi um dia que choveu muito, o dinheiro angariado até hoje já cresceu de 80.000 para mais de 450.000 dólares. Nós cada vez mais queremos chegar a um número mais alto, trabalhamos sempre um bocadinho mais arduamente para chegar lá. Porque todos os dólares fazem falta. Os projetos e as famílias estão à espera da nossa ajuda. Nós temos várias reuniões com as famílias de mais idade, alguns com 70 anos, que têm filhos com 40 e 50 e eles estão aflitos. Onde é que vão deixar os filhos? Vou contar-lhe uma história de ontem: uma mãe com 70 anos que já não consegue tomar conta do filho, e é só ela e o filho, pediu apoio ao governo. O Health Care chegou lá, levou o filho para Bradford. Aquela mãe não vai conseguir visitar o filho. Ela tem cancro, não pode andar, não pode conduzir. Esses casos são horríveis. Saber que uma mãe que toma conta de um filho por 50 anos e agora, de um dia para o outro, fica longe do filho. Portanto, são esses casos que nós queremos ajudar. Essas famílias são agora uma emergência, porque há muitas assim, com idades avançadas, que ainda tomam conta dos filhos.”

Cristina Marques é uma das pessoas que trabalha nos bastidores para garantir que todos os objetivos são alcançados e à nossa reportagem explicou que um evento com esta dimensão dá de facto muito trabalho, mas a causa compensa tudo – “isto começou um ano antes. Para a semana que vem já vamos começar a preparar o do ano que vem. Dá trabalho, mas a gente faz por uma causa do coração, uma causa muito boa. Caminhar por quem não pode, andar de bicicleta por quem não pode, correr por quem não pode... acho que é uma causa espetacular. Nós tomamos conta de 220 famílias e somos uma associação sem fins lucrativos. E então, como temos tão pouco apoio do Estado, praticamente nenhum, o que acontece é que nós andamos sempre com a mão esticada, mas como é para uma boa causa, esticamos a mão com muito gosto”.

Além do objetivo principal de angariação de fundos, Jack Prazeres explicou-nos como é também importante dar a conhecer o que faz esta instituição solidária – “a Luso Charities é sem dúvida mais conhecida por aquelas pessoas que precisam dos nossos serviços, aqueles que não precisam, por vezes não prestam muita atenção, não sabem. Portanto, este é um dia bom para passarem por aqui e ver nos nossos ecrãs as fotografias das famílias que nós ajudamos. E depois há a situação de que já falei de famílias com idade avançada que precisam de ajuda para os filhos, que choram porque não sabem o que vai acontecer aos filhos, com quem eles vão ficar. Nós queremos ajudar essas famílias, nós vamos resolver o problema. Eu acho que é também um bocadinho do nosso dever, aqueles que podem, ajudar aqueles que não podem. Acho que se nós fizermos mais disso, vamos conseguir ter uma sociedade mais saudável e amigável e acabar com aqueles problemas de emergência que a gente vê dia sim, dia não”.



FOTOGRAFIA © CARMO MONTEIRO



Filipe Ferreira estava preparado para arrancar com a sua bicicleta para uma volta de 40 kms e quando lhe perguntámos “porquê?” a resposta surgiu rápida e sem hesitações – “é muito simples. Quando a gente vê quem é que está a ajudar, não custa nada. Convido a comunidade para visitar um dos centros da Luso para ver quem é que estão a ajudar e tenho a certeza de que se vão levantar às 05h30 da manhã sem problema nenhum, porque é uma causa muito importante. É uma casa muito importante na nossa comunidade, que ajuda muita gente diretamente e indiretamente. Quando eu digo indiretamente, estou a falar dos pais dos utentes que também precisam de descanso e ajuda e esta é uma organização que está pronta e disposta para tomar conta deles”.

Joaquim do Rosário, Cônsul-Geral de Portugal em Toronto, fez questão de marcar presença e participar ativamente nesta iniciativa e explicou-nos porquê – “eu vou a todas as iniciativas da comunidade com muito gosto, a esta em particular, eu venho ainda com mais gosto, com mais prazer, sem menosprezo por qualquer uma outra. Esta é uma iniciativa a favor de uma causa muito nobre. As comunidades portuguesas por todo o mundo sempre manifestaram e sempre revelaram uma grande capacidade de solidariedade. Eu costumo dizer que ainda não está feita a história das beneficentes portuguesas no mundo e por onde eu tenho andado, nomeadamente no Brasil, tenho comprovado isso. E aqui, particularmente nesta área consular, temos isso bem evidente. Isso é uma realidade que mais uma vez comprova a capacidade do altruísmo e a vontade de ajudar o próximo da comunidade portuguesa.

A Luso Charities é disso um exemplo maior, aquele que é o tipo de atividade que desenvolve a favor dos mais desfavorecidos, a favor daqueles que precisam efetivamente do nosso apoio é

qualquer coisa que todos devemos acarinhar o mais que pudermos, que todos devemos incentivar. E é com muito prazer que eu vejo que, efetivamente, a comunidade portuguesa responde a estas solicitações”. Cristina Marques também partilha a mesma opinião – “sim, eu sinto que a nossa comunidade é uma comunidade solidária e faz as coisas com gosto e gostamos de ver os sucessos que nós temos na comunidade. A Luso Canadian Charitable Society existe desde 2002 e existe exatamente porque a comunidade, a nossa gente, o nosso povo esteve sempre connosco e vai estar sempre. Tenho fé e tenho a certeza de que isto vai acontecer”.

O próximo passo será ajudar a construir duas unidades de apoio às famílias de pessoas com deficiência mais idosas. E o projeto já está em andamento, como nos disse Jack Prazeres “nós comprámos agora o terreno, há pouco tempo. Estamos a tratar das licenças. Esperamos que tudo corra bem para o fim do ano, ou princípio do ano que vem, começar a construir em Hamilton e depois em Toronto, que vai ser talvez dois anos mais tarde, três anos mais tarde. Não vai ser com a pressa que temos... não vai. Queríamos que fosse mais depressa, mas não conseguimos as coisas. Precisamos de angariar fundos, tudo precisa de ser organizado, licenças, tudo. Portanto, vamos um dia de cada vez”.

Madalena Balça
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



LiUNA Local 183 celebra Dia da Família no Downsview Park com membros



No passado fim-de-semana (8 e 9 de julho), o Downview Park encheu-se novamente de milhares de membros da Local 183. Com exceção aos últimos 3 anos, devido à pandemia, este evento, anual junta os membros e as suas famílias num, literalmente, parque de diversões com: vários carroséis, pontos de paragem para apreciação da vida réptil e animal, pintura facial, pontos de desporto (futebol, basquetebol e escalada); carrinhas de gelados e churros; área para comida, bebida e café; tendas de rastreio médico ligeiro e de informações, entre outros pontos de interesse para nítida alegria das crianças e satisfação dos adultos durante dos 2 dias.

A direção executiva da local 183, liderada por Jack Oliveira, Business Manager, fizeram questão de receber os seus membros à entrada do parque com palavras de gratidão.

Para além dos membros e seus familiares, notou-se a presença de Joseph Mancinelli, vice-presidente-Internacional e Regional Manager da LiUNA e de várias individualidades políticas. Doug Ford, primeiro-ministro provincial do Ontário; Monte McNaughton e Steve Lecce, ministros provinciais do Ontário, do Trabalho e da Educação respetivamente; Julie Dzerowicz, deputada federal, Jennifer McKelvie, vice-presidente da Câmara de Toronto, entre outros.

Jack Oliveira, que considera família os membros e seus agregados, contou-nos que o fim-de-semana eram 2 dias “muito especiais, principalmente depois de não termos tido oportunidade de os realizar durante 3 anos e acho que é muito importante estarmos hoje aqui a celebrar o Dia da Família melhor do que os anos anteriores... e ver o sorriso no rosto das crianças e dos pais dá muita alegria à LiUNA, saber que estamos aqui reunidos com a nossa família e esperamos que eles tenham um belo dia e que voltemos para o ano e que seja ainda melhor que este ano!”

Quem teve oportunidade de passar pelo parque, teve oportunidade de constatar que o número de tendas e prémios aumentou e o Business Manager da Local 183, orgulhosamente, explicou-nos o porquê: “o sindicato tem crescido muito em número de membros e quando isso acontece tudo o resto tem que crescer também! Neste momento já ultrapassámos os 70 mil sócios... então temos que ter mais prémios! Acho que é muito normal que assim seja e esperamos que para o ano tenhamos 80 mil e que mais prémios iremos ter! (risos) E, os nossos membros merecem isso e é uma forma de retribuirmos e dizermos “obrigado” pelo que fazem, como também aos seus familiares e aos nossos pensionistas, pois sem eles não estaríamos aqui! Portanto, quando há crescimento no sindicato, tem que haver crescimento em tudo à volta do sindicato, desde de número de membros, benefícios e prémios... tudo é muito importante.”

Este ano o entretenimento ficou por um leque de bandas locais das várias comunidades, nomeadamente portuguesa, mexicana, italiana e polaca. Sobre a escolha Jack Oliveira explicou que “estamos num grande país com muitos talentos locais e é importante também ajudá-los. É importante dar uma oportunidade aos talentos locais!”

Questionado se esperava tamanha adesão dos membros, Joseph Mancinelli - que se encontrava visivelmente feliz -, disse-nos que “com certeza! E, é sempre muito bom ver os membros e as suas famílias juntarem-se, especialmente depois da pandemia. Não tivemos a oportunidade de estarmos juntos com eles durante esse tempo... e é maravilhoso! Hoje, são só metade dos membros, amanhã vêm mais... uns 30 mil. Todos anos cresce, porque a família está a crescer também.” Sobre este crescimento de membros da Local 183, o vice-presidente-Internacional e Regional Manager da LiUNA ainda acrescentou que “é o maior sindicato dentro da LiUNA e diria até que provavelmente é o maior sindicato na América do Norte. Então, o Jack e a sua equipa merecem ser reconhecidos por organizarem este evento para os nossos membros que o merecem, pois trabalham arduamente... as suas famílias e filhos também. Os nossos membros saem muito cedo, chegam muito tarde a casa e não passam muito tempo com as suas famílias, daí ser muito bom ter um Dia da Família onde eles possam estar juntos.”

Na habitual mensagem aos milhares de membros do sindicato e suas famílias, o Business Manager da Local 183, Jack Oliveira, destacou que: o trabalho da direção executiva nunca está acabado; que é graças à união dos membros que se ultrapassou as dificuldades durante a pandemia; o contributo dos reformados, ex-membros ativos que ao longo de várias décadas de luta e sacrifício, em momentos-chave da história do movimento, ajudaram a solidificar os alicerces da estrutura sindical e, ainda, lembrou o sacrifício e apoio fundamental das esposas dos membros.

A LiUNA Local 183 conta atualmente com 72 mil membros, razão suficiente para se dizer: FEEL THE POWER!

Carmo Monteiro
MDC Media Group





FOTOGRAFIA © CARMO MONTEIRO





FOTOGRAFIA © CARMO MONTEIRO





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

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

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

Back office
Accounting
Bookkeeping

Tax advice
Personal taxes
Business taxes

Estate planning
Corporate life insurance
Private pension plans
Retirement options

Corporate financing
Corporate debt solutions



Carlos Teixeira
Managing Partner



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

Hamilton
219 Main Street West
416 535 8846 ext 221

Serving
Toronto-GTA
Bradford
Brampton
Richmond Hill



pistachio
**crusted
salmon**



STATE & MAIN
KITCHEN ★ BAR

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

Amorim Hospitality Group

HONDA INDIANAPOLIS TORONTO 2022





Créditos: The Canadiana Press/Direitos Reservados

Quando o verão chega, a baixa da cidade recebe o evento que é considerado um dos grandes momentos do calendário das atividades de vários cidadãos de Toronto e de outras pessoas que vivem noutras partes do Canadá e não só. Um momento de paixão que reúne fãs, curiosos, familiares e amigos.

A 10ª etapa da temporada da NTT INDYCAR SERIES, a Honda Indy Toronto, levou até ao Exhibition Place, nos dias 14, 15 e 16 de julho, a festa do automobilismo aos amantes do desporto de velocidade. Uma festa onde os motores dos carros, a tecnologia, a velocidade, a agilidade, a resistência e a estratégia fazem parte dos festejos.

Foram três dias de muita festa, competição e celebração. Na sexta-feira, 14, foi o dia de prática, qualificação e corrida de diferentes categorias como USF2000 e USF Pro 2000 - prática e qualificação, Radicals - prática e qualificação, Sports Car Championship Canada - prática e qualificação, NASCAR Pinty's Series - Corrida e NTT INDYCAR SERIES - prática.

No primeiro dia serviu ainda para os fãs ficarem muito mais próximos dos pilotos na sessão de autógrafos.

Foi também o dia da Fan Friday, em parceria com as concessionárias Honda de Ontário em apoio a fundação Make-A-Wish Canadá. Desde a criação, há mais de 11 anos, mais de \$905.000 foram arrecadados durante a Honda Fan Friday e nas festividades do fim de semana de corrida.

No sábado, 15, apesar da chuva forte que se fez sentir em Toronto e com a direção da prova a interromper o uso do circuito por alguns minutos por várias vezes, foi possível dar continuidade às práticas, qualificação e corridas.

No domingo, 16, o último dia do evento, com uma temperatura amena e própria para a prática desportiva, foi possível ver as corridas das categorias USF2000, Radicals e Sports Car Championship Canada.

O momento mais esperado da categoria principal, aconteceu quando os relógios marcavam 14h e os amantes do automobilismo, viram e sentiram as emoções da prova rainha da NTT INDYCAR SERIES Honda Indy Toronto, na catedral da velocidade da capital de Ontário.

Na edição deste ano, a velocidade e estratégia garantiram a primeira vitória de Christian Lundgaard, da equipa Rahal Letterman Lanigan Racing, em Toronto.

O único canadiano na competição Devlin DeFrancesco, da equipa Andretti Steinbrenner Autosport, terminou na 23ª posição.

Sobre a Honda Indy Toronto

A Honda Indy Toronto é uma corrida anual da IndyCar, realizada em Toronto, Ontário, Canadá. Originalmente conhecido como Molson Indy Toronto, fez parte da Champ Car World Series de 1986 a 2007. Após uma interrupção de um ano, faz parte da programação da NTT INDYCAR SERIES desde 2009.

Embora as festividades durem apenas três dias, elas constituem um trabalho de tempo integral durante todo o ano para os funcionários da Honda Indy Toronto, que realizam a enorme tarefa de recrutar mais de 70 empregados.

O evento atrai rotineiramente mais de 70.000 espectadores no dia da corrida e traz à economia local um impulso de mais de \$50 milhões entre transmissões internacionais da corrida, venda de bilhetes e publicidades.



Créditos © Francisco Pegado



Créditos © Francisco Pegado

P	PILOTO	Nº	VOLTAS	TEMPO TOTAL	PTS
1	Christian Lundgaard	45	85	01:41:55.8001	54
2	Alex Palou	10	85	01:42:07.5894	40
3	Colton Herta	26	85	01:42:10.8600	35
4	Scott Dixon	9	85	01:42:11.5601	33
5	Josef Newgarden	2	85	01:42:15.0422	30
6	Scott McLaughlin	3	85	01:42:15.2799	29
7	Marcus Armstrong	11	85	01:42:18.6006	26
8	Pato O'Ward	5	85	01:42:19.7983	24
9	Graham Rahal	15	85	01:42:22.4885	22
10	Felix Rosenqvist	6	85	01:42:24.4025	20
11	Marcus Ericsson	8	85	01:42:29.3626	20
12	Agustin Canapino	78	85	01:42:31.0617	18
13	Rinus VeeKay	21	85	01:42:31.4376	17
14	Will Power	12	85	01:42:32.1468	16
15	Kyle Kirkwood	27	85	01:42:32.9612	15
16	Alexander Rossi	7	84	01:42:25.4965	14
17	Santino Ferrucci	14	82	01:42:35.9998	13
18	Callum Hott	77	81	01:38:08.8703	12
19	Sting Ray Robb	51	81	01:42:56.6670	11
20	David Malukas	18	69	01:25:18.8133	10
21	Helio Castroneves	06	45	01:01:49.9093	9
22	Romain Grosjean	28	41	00:54:00.0025	8
23	Devlin DeFrancesco	29	10	00:17:15.8172	7
24	Jack Harvey	30	0	00:00:02.4749	6
25	Tom Blomqvist	60	0	00:00:02.4718	5
26	Ryan Hunter-Reay	20	0	00:00:02.5813	5
27	Benjamin Pedersen	55	0	00:00:03.1543	5



Francisco Pegado
MDC Media Group

**SEPTEMBER
8, 9, & 10**

**MADEIRA PARK
24120 HWY 48
SUTTON, ON**

BIKETEMBERFEST



**OVERNIGHT
CAMPING**

**MADEIRAN KABOBS
BIFANAS & more!**

SATURDAY

**LIVE MUSIC
50/50 DRAW
BULL RUN
GAMES & MORE**

WEEKEND PASS

\$55 - Motorcycle Rider & Passenger
(Includes t-shirt, Patch and 1 MEAL)
\$35 - General Public (Includes 1 Meal)
FREE ADMISSION for General Public
up to 16 years of Age



10am - Blessing of the helmet
10:30am - Kickstand up for ride along Lake Simcoe
returning to park by 1pm Food and drinks
available by **MADEIRA PARK**
3pm - Bull Running, games and other entertainment
Afternoon - Music by Rock Band The Roxborough
and Raça Latina

10% of PROCEEDS



SUNDAY

**Breakfast for Riders available
by MADEIRA PARK**
2pm - Bull Running

In consideration for participation in the 2023 Biketemberfest, September 8, 9 & 10, 2023 at Madeira Park, located at 24120 Hwy 48, Sutton, Ontario. All participants and persons entering the Madeira Park grounds waive and release any and all claims that I and/or my heirs, executors, administrators, agents, insurers, assigns and other legal representatives have or may have against Canadian Madeira Club, Highwaymen, Luso MR, Quinas RC, Moto Galos, Bad Habits and their administrators, trustees, officers, directors, agents, employees, volunteers, successors, affiliates, sponsors and other legal representatives, as applicable, both present and future (collectively, the "Release Parties") for any accident, injury, illness, death or other claim, in law or equity, which may result directly or indirectly, from my participation in the Biketemberfest 2023. You all permit the use of your name, amount raised, pictures and videos to be used in any and all forms and types of publicity produced in connection with the Biketemberfest 2023 including, but not limited to, the purpose of marketing, promoting or otherwise reporting relating to the Biketemberfest 2023 and all its organizing Clubs. All are physically fit to participate in the Biketemberfest 2023. All acknowledge that the Biketemberfest 2023 event does not include any activities other than the selected physical or travel activity selected by participants, and that any other activities outside the scope of the Biketemberfest 2023 are at your own risk. For clarity, the Biketemberfest 2023 does not include any social gathering or event before or after the Biketemberfest 2023 which may be organized by other participants or third parties. All have read, understood and agree with the content of this waiver/release prior to participating in the Biketemberfest 2023.

FOR MORE INFORMATION PLEASE CONTACT ANY OF THE ORGANIZING CLUBS



PERSONAL FOOD & DRINKS NOT ALLOWED IN THE PARK





Museu Aga Khan em Toronto
Créditos: Direitos Reservados



Centro Ismaelita em Toronto
Créditos: Direitos Reservados



Interior do Museu Aga Kha
Créditos: Direitos Reservados



Aga Khan, entre Toronto e Lisboa



Funeral de Rumi,
manuscrito exposto no museu
Créditos: Direitos Reservados

O Museu Aga Khan, inaugurado há menos de 10 anos em Toronto, é o primeiro museu na América do Norte totalmente dedicado à arte e cultura islâmicas. Temos afinidades com o povo árabe, dado que os “mouros” ocuparam durante oito séculos parte do que é hoje Portugal. A história que nos foi ensinada nos bancos da escola foi escrita para os olharmos como não-batizados e, por isso, suspeitos, inimigos e em tudo diferentes de nós, cristãos.

Quem sabe se, visitando o museu, ficamos a compreender melhor a cultura muçulmana.

Localizado no número 77 do Wynford Drive, North York, a primeira impressão positiva que recebemos deste museu é a sua arquitetura da responsabilidade de Fumihiko Maki, vencedor do Prémio Pritzker. Inaugurado em 2014, o edifício é todo branco, de linhas modernas, e rodeado de jardins públicos com espaços floridos, relva e espelhos de água, obra do paisagista libanês Vladimir Djurovic. Destaca-se igualmente o Ismaili Centre, uma instituição religiosa ligada à família de Aga Khan, em forma de pirâmide, e integrada num dos jardins.



Mausoleu de Rumi
Créditos © Manuela Marujo



Museu Metlava
Créditos © Manuela Marujo



O edifício é constituído por dois andares, estando a coleção permanente localizada no rés-do-chão e as exposições temporárias no primeiro andar. Com milhares de valiosas peças nas suas coleções, a exposição permanente é-nos apresentada por temas. Esses também vão variando para que todas elas possam ser admiradas pelo público. Peças muito antigas e valiosas da antiga Pérsia, do Irão, da Síria e outros países permitem-nos apreciar a cultura de povos e impérios que nos são menos familiares, mas parte integrante da História Universal.

A exposição temporária que me atraiu, uma vez mais, é dedicada a Rumi e à filosofia sufista. Rumi é um poeta turco do século XIII, traduzido em dezenas de línguas e cujas mensagens são universais. Destacam-se as ilustrações e relevância dos praticantes do sufismo, conhecidos por Dervixes, que rodopiam sem parar numa dança prolongada para dessa forma entrarem em contacto com o divino.

Há alguns anos conheci a cidade de Koyna, na Turquia, donde Rumi é originário e vim impressionada com o que aprendi sobre o poeta e sobre os sufistas. A cidade de Koyna encanta-nos, não só pelo imponente mausoléu de Rumi, mas também pelo Museu Mevlana com objetos ilustrando a história de sua vida, mas especialmente pela presença de centenas de peregrinos muçulmanos. Os dervixes impressionam todos os que os observam por longo tempo. É quase hipnótico ver aqueles homens a dançar num rodopio imparável até entrarem num transe espiritual.

É evidente que não é necessário viajar para esse país longínquo e exótico para conhecer Rumi e a sua herança poética e religiosa. Na exposição do Museu Aga Khan em Toronto aprende-se imenso através de imagens, objetos, vídeos e instalações. A obra do poeta, nascido há mais de oito séculos, continua a ser lida, estudada e respeitada.

Na exposição é demonstrado, através de vídeos e entrevistas, como alguns artistas norte americanos contemporâneos têm sido influenciados pela filosofia sufista, integrando conceitos e imagens do poeta nos seus trabalhos. São dados os exemplos de Madonna, Brad Pitt e mais recentemente a cantora Beyoncé que deu o nome Rumi a um dos seus filhos para, dessa forma, homenagear o poeta que muito admira.

Como eu, muitos se interrogarão sobre a origem do nome Aga Khan. O nome é o do príncipe Aga Khan IV, líder espiritual da comunidade ismaelita há mais de 60 anos. Nascido na Suíça, educado no Quênia e nos Estados Unidos, tem fortes ligações com outros países, nomeadamente o Irão, o Canadá e a França, país de onde mudou a sede para Lisboa há cerca de cinco anos. A Fundação Aga Khan investe, estimula e apoia projetos em diferentes áreas e nos quatro cantos do mundo, sendo relevante, há décadas, o seu papel em Portugal.

Aga Khan IV escolheu Portugal para morar e foi-lhe atribuída nacionalidade portuguesa no ano de 2019. É do Palacete Mendonça, em Lisboa, que dirige a comunidade de mais de 15 milhões de seguidores ismaelitas para quem ele é "Deus na Terra".



Manuela Marujo
Professora Emérita
da Universidade de Toronto



SUMMER ADVENTURES EVENT

2023 EQUINOX AND BLAZER RS

4.49% FOR UP TO **60**
FINANCING MONTHS



2023 EQUINOX

2023 BLAZER



applewood

*To qualify 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 May 1st, 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: 2022 model year or 2023 model year: GMC Acadia; or 2023 model year GMC Terrain; delivered from May 2nd, 2023 – June 30th, 2023. Bonus is deducted after taxes are applied to the vehicle 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 program details and for any applicable exclusions see a participating dealer or costcoauto.ca. 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. APPLICABLE TO ALL LEGAL: Offer available to eligible retail customers in Ontario. Limited time offers that may not be combined with other offers and may not be redeemed for cash. Dealers are free to set individual prices. Dealer order or trade may be required. General Motors of Canada Company (or RBC Royal Bank/TD Auto Financing Services/Scotiabank®, where applicable) may modify, extend or terminate this offer, in whole or in part, at any time without notice. License, insurance, registration, PPSA, applicable taxes and dealer fees not included, where applicable. Offer conditions and limitations apply. Void where prohibited. See your GM dealer for complete details.

**SERVING THE COMMUNITY
FOR OVER 45 YEARS
WITH ACCESS TO
OVER 20 DIFFERENT INSURANCE COMPANIES**



PATRICK VIEIRA
CEO
patrickv@vieirainsurance.com



JOSEPH VIEIRA
PRESIDENT & CHAIRMAN
josephv@vieirainsurance.com



VITOR SILVA
PARTNER & CFO
vitors@vieirainsurance.com



ANA MACEDO
PARTNER / DIRECTOR OF OPERATIONS
anam@vieirainsurance.com



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

**AUTO • PROPERTY • BUSINESS • LIFE
INSURANCE**

1-888-843-4721
info@vieirainsurance.com
Toronto | Bradford
vieirainsurance.com



SOFIA CAMARA

A cantora e compositora luso-canadiana nasceu a 21 de maio de 2002 na Terceira, Açores e tem três irmãos - os gémeos, Luis e Catarina, são os mais velhos e Daniela, a irmã mais nova.

Apesar de ter nascido na Terceira, nunca mais teve a oportunidade de regressar à terra que a viu nascer, porém deseja conhecer os Açores. Para Sofia Camara, Portugal representa tudo de bem e adora ir passar as suas férias à terra da mãe, Carla, em Vila Nova de São Pedro, distrito de Lisboa.

A jovem artista, que um dia quis ser dentista, toca vários instrumentos, mas foi com a guitarra no seu quarto que o sonho de ser cantora começou a ganhar forma. Ariana Grande, Adele, Christina Aguilera, Bruno Mars entre outros são algumas fontes de inspiração para Sofia Camara.

Com a publicação dos seus covers nas várias plataformas de redes sociais começou, rapidamente, a ganhar notoriedade e uma base de fãs sólida que chegou a ultrapassar os 4 milhões de "likes", incluindo de Miley Cyrus, que é fã da cantora luso-canadiana desde que esta fez o cover da canção "When I Look at You" da famosa artista americana.

Sofia Camara assinou com a 21 Entertainment Group/Universal Music Canada em julho de 2021 e é atualmente agenciada pela PMCKLIVE. Com a pandemia do Covid-19 no auge, a caminhada da multifacetada artista teve um arranque brando, mas mesmo assim já lançou três singles: "Without You", "Something Better" e "Never Be Yours". Também andou numa turné de 10 dias com Virginia To Vegas, onde abriu para o artista canadiano em seis concertos.

Em Santarém, durante as festas de São José, que acontecem em março, Sofia Camara subiu ao palco para cantar com Fernando Daniel a convite do próprio. Em maio, aceitou o convite para cantar nas celebrações dos 70 Anos da imigração portuguesa no Canadá que se realizou na Nathan Philips Square, em Toronto. Dentro em breve, Sofia Camara vai lançar um novo single "Difference" e ainda por lançar está uma colaboração com o cantor português Fernando Daniel, uma canção escrita pela mesma.

Nesta edição tivemos o prazer de conhecer Sofia Camara, uma jovem talentosa, simpática e que, mesmo com a sua música já a passar nas maiores rádios nacionais, mantém a humilde e os pés bem assentes no chão.

A Revista Amar deseja-lhe muito sucesso e agradece a sua disponibilidade.



Revista Amar: Sofia, fala-nos um pouco sobre ti... Quem é a Sofia Camara?

Sofia Camara: Nasci na Terceira, nos Açores, a 21 de maio... sou do signo Gêmeos. A minha mãe chama-se Carla e é de Vila Nova de São Pedro, que fica no meio de Santarém e do Cartaxo. Tenho 3 irmãos... o meu irmão Luís e a minha irmã Catarina são gêmeos e são os mais velhos e a minha irmã Daniela, é a mais nova.

RA: E costumavas ir à Terceira?

SC: Não... depois de eu nascer, a minha mãe trouxe os meus irmãos e a mim de volta para aqui e nunca fui à Terceira. Quando vou a Portugal, vou para Lisboa ou para a terra da minha mãe, mas gostava de um dia ir à Terceira.

RA: Mas tens uma relação com Portugal...

SC: Eu adoro Portugal, lá tudo é bom. Eu gosto de Toronto e tenho aqui os meus amigos e a minha família, mas lá é diferente, as pessoas são diferentes, a energia... eu adoro Portugal e se eu pudesse viver lá... eu ia para lá agora!

RA: Ser cantora, é um sonho de pequenina?

SC: Não... quando eu tinha 12 anos dizia que queria ser dentista.

RA: E o que mudou?

SC: Comecei a cantar e a partir daí tudo mudou.

RA: E com que idade descobriste que sabias cantar?

SC: Tinha uns 13 anos.

RA: Mas já te dedicavas à música antes disso?

SC: Sim, tocava guitarra... não cantava muito. Quer dizer, cantava, mas era sozinha no meu quarto, muito quietinha e só por mim.

RA: Aprendeste a tocar guitarra na escola?

SC: Não, primeiro aprendi com vídeo do YouTube e depois é que comecei a ter umas aulas... agora posso dizer que sei tocar guitarra.

RA: E agora, não te vês a ser dentista e cantar? Ou é só cantar?

SC: É só cantar.

RA: Tiveste o apoio da tua família?

SC: É assim... tenho agora, mas a minha mãe teve momentos em que teve medo porque eu era muito nova e ela veio por este país para me dar uma vida boa e para eu ir para a escola. Esse era o sonho dela, que eu fosse para a escola e me formasse numa profissão que pagasse bem e eu só disse que não queria saber de dinheiro e que adoro cantar e fazer música e não havia outra decisão. Houve alguns momentos em que ela puxou para trás, mas era por causa do medo dela,

ela não estava preparada. Demorou algum tempinho para ela perceber que as coisas não eram como ela pensava serem e que afinal as coisas são normais. Disse-lhe muitas vezes para não ter medo e para confiar em mim. Claro que podes imaginar o que aconteceu quando lhes disse que já não ia mais para a escola... do género "vais para a escola e fazes música no resto do tempo" e é obvio que não dá para fazer música assim porque não sobra tempo, porque é preciso tempo e eu preciso de me focar a tempo inteiro na música. Agora, tenho o apoio inteiro dela.

RA: Não é difícil imaginar as razões para os medos dela, pois o início de uma carreira na indústria da música pode ser, por variadíssimas razões, instável e difícil porque há muita concorrência.

SC: É verdade, o início é muito difícil e há muita concorrência, mas também porque só se ouve as coisas piores da indústria, como as drogas, dinheiro, as pessoas... é uma junção de tudo e que era o caso da minha mãe, que só sabia das coisas más e só pensava "ai a minha filha, tão nova, pequenina" a entrar numa indústria de "tubarões grandes" e, claro que isso a assustava... ela ainda tem medo, mas agora confia em mim, acompanha-me sempre que pode e diz para eu perseguir o meu sonho.

RA: E conseguiste conquistar a confiança dela. E os teus irmãos, já não tiveram a mesma reação, certo?

SC: Eles às vezes até se esquecem que eu sou cantora... (risos) para eles só sou a irmã deles e não tem nada de especial nisso. Eles mantêm-me humilde e com os pés assentes na terra. Mas, claro, que eles sempre me apoiaram.

RA: Já agora, e os teus amigos?

SC: Eu costumo dizer que os meus amigos foram e são os meus fãs número 1. Ouvem todas as minhas músicas e sabem tudo... inclusive que estou agora a dar esta entrevista (risos)... é louco, porém sou uma sortuda!

RA: Como é que começaste no mundo da Música? Onde começou o teu percurso?

SC: Começou na escola quando participei no Talent Show da minha escola. Depois, quando entrei no liceu comecei a fazer vídeos que partilhei no Instagram, YouTube, Tik Tok, etc..

RA: E que músicas é que cantavas?

SC: As músicas da Adele, da Ariana Grande... todas que eram êxitos naquela altura.

RA: Como descreves o teu género musical?

SC: Nem sei bem... (risos) Pop, pode ser tudo e eu sou muito Pop, mas também canto baladas como a Adele... vou lançar uma canção que é Reggae-Pop. Eu não queria ficar presa só a um género, porque eu quero cantar de tudo! Seja em francês, espanhol ou portuguesa... ainda não tenho nenhuma portuguesa, mas gostaria.



Créditos © Sofia Camara/21 Entertainment Group/Universal Music Canada/PMCKLIVE



Creditos © Sofia Camara/21 Entertainment, Universal Music Canada/PMCKLIVE



RA: De fazer vídeos no teu quarto para ouvirmos-te na rádio, como é que aconteceu?

SC: Eu escrevi uma música, que se chama Without You e mandei para um produtor que eu conhecia e ele depois enviou-a para um agente... que agora é o meu agente. Depois de a ouvir, ele disse que queria lançar a minha música. Depois da música, a Universal Music Canada entrou em contacto com a minha equipa e assinei com eles.

RA: E quando é que assinaste com a Universal Music Canada?

SC: Assinei em julho de 2021... há 2 anos precisamente.

RA: Podes revelar por quanto tempo?

SC: Posso... mas não é por tempo, é por álbuns e assinei por 4 álbuns, mas tenho a possibilidade de assinar com outras produtoras que estejam debaixo da Universal Music. Não sei quanto tempo vai demorar a lançar os 4 álbuns.

RA: E a nível criativo...

SC: ... tenho muito controlo. Eles não tomam decisões sem antes falarem comigo e de eu concordar. Eles apoiam-me nas coisas que gosto e a minha opinião é importante para eles e se eu não gosto de alguma coisa, não tem problema... passamos para a próxima situação.

RA: Como é que tem sido essa caminhada? É uma caminhada difícil ou as coisas estão a acontecer exatamente como vocês planearam? Como é que tem sido?

SC: Tem sido as duas coisas. Assinei com a Universal durante o Covid-19, ou seja, numa altura em que as coisas estavam mais difíceis e agora as coisas estão a acontecer no seu tempo... mas faz tudo parte do percurso. E depois, é assim... há muita competição. Não posso dizer que é muito difícil, mas também não é fácil. Tenho uma equipa muito boa que puxa para que as coisas aconteçam para mim... e sou muito grata por isso! Se calhar, pessoalmente, não é acho que esteja a ser muito difícil porque não sou eu que estou nos computadores a mandar os e-mails.

RA: Neste momento, quantos singles tens lançados?

SC: Tenho 3 singles... Without You, Something Better e Never Be Yours.

RA: Mas vais lançar um novo brevemente, certo?

SC: Sim, em agosto!

RA: Podes-nos já revelar o título e o género do single?

SC: Claro. Chama-se Difference e é uma canção ReggaePop, própria para o verão. É muito diferente das outras que eu já escrevi, o que é bom.

RA: Tens outros singles?

SC: Sim, tenho muitos singles escritos.

RA: Escreves todas as tuas letras ou também tem colaboradores?

SC: A maioria são escritas só por mim, mas também trabalho com produtores e compositores.

RA: Para quando pensas lançar o teu primeiro álbum?

SC: É assim, nós nunca temos a certeza para quando, porque tudo muda há última hora, não é? Mas, por agora, estamos a projetar para o começo do ano que vem.

RA: Recentemente foste convidada pelo Fernando Daniel, para juntos cantarem uma das canções dele.

SC: Sim...

RA: Como é que surgiu essa oportunidade?

SC: Tudo começou porque nós temos uma música juntos que escrevi e gravámos, mas que ninguém sabe... (risos).

RA:... então, a canção é tua...

SC: ... é minha e mandámo-la para o Fernando Daniel para ver se ele gostava dela.

RA: Ou seja, o tal trabalho da tua equipa.

SC: Sim. O meu agente contactou com a equipa dele lá, na Universal Music Portugal e mandámos a música para ver se Fernando Daniel gostava dela... e ele gostou! Ele cantou a parte dele e agora temos uma música juntos.

RA: E depois, ele retribui ao te convidar para cantares com ele, num dos concertos dele em Portugal. A pergunta é, como é que ele soube que tu ias lá estar?

RA: Eu mandei-lhe uma mensagem a dizer que ia uma semana a Portugal para estar com a minha família e uma vez que ele gostou e aceitou gravar a minha canção, na mensagem também lhe perguntei, caso estivesse por perto, se ele aceitava ir jantar ou tomar um café comigo, para nos podermos conhecer pessoalmente.

RA: Até aí ainda não se conheciam pessoalmente?

SC: Não... porque tudo foi feito pela internet e entre as nossas equipas. Mas, então, ele depois mandou uma mensagem a dizer que ia ter um concerto e perguntou-me se eu queria cantar com ele, e eu disse que sim. E, 3 dias antes de eu viajar, mandou-me a canção e fiquei horas a ouvir a canção e a ensaiá-la.

RA: Onde foi o concerto?

SC: Foi em Santarém...

RA:... isso é que foi uma coincidência!

SC: Pois foi. (risos)

RA: Estavas preparada para um concerto daquela magnitude?

SC: Quando aceitei não pensei nisso, nem tinha noção que ia ser com tanta gente... aqui já cantei para até 800 pessoas e lá foram 8 mil!!!

RA: Pelo menos agora já sabes o que é cantar num palco para uma multidão... mas antes de subir ao palco, não tiveste medo ou ficaste nervosa?

SC: Não sei se era porque estava em "casa" entre as pessoas da minha terra, mas curiosamente foi a primeira vez que subi ao palco em que não fiquei nervosa. Estava confortável e pensei "Ok, isto é o que eu sonho fazer e chegou o dia... agora é só olhar para a frente."

RA: E como foi essa experiência?

SC: Foi uma experiência espetacular e nunca a hei-de esquecer!!!

RA: Depois do concerto, tens tido algum feedback ou tens mantido contacto?

SC: Temos mantido alguns contactos. Brevemente vou voltar a Portugal e nessa altura vou ficar a saber das oportunidades que possam surgir.

RA: Depois andes-te em turné, a abrir para Virginia To Vegas. De quanto tempo foi, quantos espetáculos e por onde andaram?

SC: Andámos de Vancouver até Manitoba e foram 6 espetáculos em 10 dias.

RA: O que é que aprendeste dessa experiência? É fácil a vida de cantora?

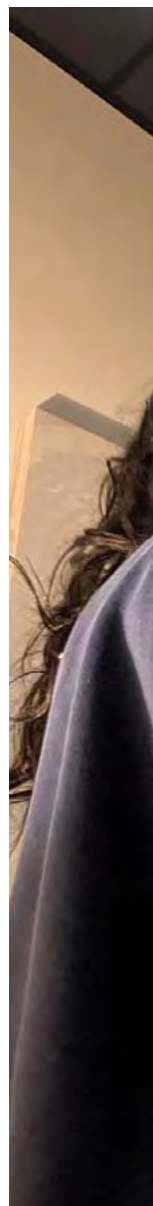
SC: Não, não é fácil, mas fiz muitos amigos e foi uma experiência maravilhosa e voltava a repetir todos os dias... se eu pudesse, fazia-lo todos os dias.

RA: Não foi cansativo e stressante?

SC: Foi cansativo, mas como eu sabia que as pessoas estavam ali para ver Virginia To Vegas e não a mim, então não foi assim stressante porque só tinha que fazer o meu melhor... e cantar.

RA: Falando, ainda, em concertos, foste convidada para cantar no evento que calhou no Dia da Mãe no Nathan Philips Square para a celebração dos 70 anos da emigração oficial portuguesa no Canadá. Quando te fizeram o convite, tiveste dúvidas em aceitar?

SC: Não tive dúvida nenhuma... primeiro, queria homenagear a minha mãe no Dia da Mãe, depois Portugal e a mim própria, porque como emigrante senti que era um momento importante. E, depois, eu aprendi a não dizer sempre "não" às oportunidades, porque em cada oportunidade há, mais tarde, outra oportunidade.







Créditos © Sofia Camara/21 Entertainment Group/Universal Music Canada/PMCKLIVE

RA: É de louvar ver uma jovem reconhecer o valor que os pioneiros portugueses têm para nós, emigrantes, pois foram eles que nos abriram as portas do Canadá.

SC: Com certeza! A história deles é a história de todos nós... eles abriram a primeira porta, depois alguém abriu a porta para a minha mãe e a minha mãe abriu a porta para mim e agora eu vou abrir outra porta.

RA: Pensas no futuro fazer carreira aqui ou fazer carreira nos EUA ou até em Portugal?

SC: No Canadá, em Portugal e no mundo.

RA: A nível académico... continuas a estudar?

SC: Acabei o liceu e não vou continuar a estudar. Não vou para universidade, porque estou a pôr toda a minha energia, foco e força na minha carreira.

RA: Há umas semanas fizeste parte do Burlington Festival. Como é que está da tua agenda?

SC: O Burlington Festival foi o último por agora. Só depois, quando voltar de Portugal, é que vamos fazer a nova agenda e escolher os dias para fazer os espetáculos. Eu gostaria de fazer o meu espetáculo, o meu *Headline Show*, mas para já tenho que esperar para ver qual é altura certa.

RA: Até que ponto é que a tua produtora te apoia em relação às tuas colaborações com artistas portugueses?

SC: Tenho todo o apoio. Querem que eu vá a Portugal e que cante em português e eles adoram que esteja envolvida em tudo o que tem a ver com a comunidade e querem que eu continue ligada com as minhas raízes e acham que é importante. Eles nunca, me disseram que "não" a nada. Inclusive, como vou a Portugal eles já contactaram a Universal Music Portugal para lhes dizer que eu ia para o caso que surjam alguma oportunidade de trabalhar lá.

RA: Muitos artistas canadianos e não só, mudam-se para Los Angeles e Nova York porque acham que lá é que vão encontrar a "porta do sucesso". Achas que o Canadá e a cidade de Toronto te podem proporcionar o que tu precisas para te lançares no mundo? Ou achas que um dia, também, tens que te mudar para os Estados Unidos e estás aberta para essa possibilidade?

SC: Eu estou muito aberta para essa possibilidade e não só. Quando entrei nesta indústria, já entrei de mente aberta... até que se tivesse que ir para Portugal e começar lá a minha carreira. Mas, tive uma grande oportunidade aqui e a minha carreira já cresceu muito e eles querem que eu fique cá, sediada em Toronto...

já há muitos artistas em Los Angeles e Nova York e se eu entrar no meio deles, vou ser só mais uma. Eu sou daqui, cresci aqui e tenho as raízes portuguesas que é o que me diferencia dos outros artistas. Quero ficar em Toronto porque tenho aqui muitas oportunidades com produtores, compositores, etc., claro que também há tudo isto em Los Angeles... mas Toronto tem algo de especial e acho que as pessoas realmente não veem isso. Toronto tem muito talento e às vezes as pessoas pensam que o talento só está nos Estados Unidos e não é verdade. Há talento por todo lado. Em Portugal é só andar nas ruas de Lisboa e vê-se pessoas a tocar guitarra e isso é cultura, é diferente e especial. E nós também temos disso aqui, mas as pessoas ainda não veem isso... Mas esse dia ainda vai chegar.

RA: Onde é que gostavas de te ver daqui a 1 ano?

SC: Num ano pode acontecer tanta coisa! Mas gostava que a minha música fosse ouvida no mundo inteiro! O céu é o limite e tudo pode acontecer. Adorava de dar o meu primeiro concerto e se eu pudesse ganhar 1 prémio ainda melhor... isso seria incrível! (risos) Ir à televisão também seria muito bom. Fazer um espetáculo nos Estados Unidos ou noutro país. Contudo, acima de tudo quero estar feliz, estar bem comigo mesma e ter saúde física e mental.

RA: A saúde mental é tão importante como a saúde física. Não tens medo que a vida agitada de artista afete a tua saúde?

SC: Claro que tenho medo disso, mas não posso deixar os medos controlarem-me, certo? Antes de ir para a turné com Virginia To Vegas fiquei muito mal, muito nervosa por ser a minha primeira turné e cheguei a ir ao hospital porque tenho problemas de coração... mas depois correu tudo bem e adorei a experiência.

RA: Com quem é que gostavas de fazer um dueto?

SC: Com a Adele e a Camila Cabello.

RA: Gostava de te convidar a deixar uma mensagem aos nossos leitores.

SC: Queria dizer: OBRIGADA aos meus fãs pelo apoio, por ouvirem a minha música e por estarem comigo em cada passo que dou e em todos os momentos... isso tem um significado muito especial para mim. Desejo que sejam felizes e façam coisas que vos faça felizes, nem que seja só apanhar um voo para ir de férias e estar com as vossas famílias e amigos... façam coisas que vos traga felicidade, pois a vida é muito curta. Por isso, não importa o que fazem desde que vos faça felizes e, aproveitem a vida ao máximo e nunca olhem para trás!

COMERCIAL • INDUSTRIAL • RESIDENCIAL



A AJF Forming deseja um bom verão
a toda a comunidade, clientes, familiares e amigos

TUDO COMEÇA AQUI!



JOHN SILVA
416.891.5781

TONY SILVA
416.936.3961



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



Email: ajfforming53@gmail.com



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@vianaroofting.com

vianaroofting.com



Língua Portuguesa

A portrait of Júlio Magalhães, a middle-aged man with short, graying hair, wearing a white button-down shirt. He is smiling slightly and has his arms crossed. The background is a light-colored, textured wall. The photo is framed by a thick red border on the left and bottom.

Júlio Magalhães

Fontes: Wikipedia, FNAC, Wook
Fotografia: DR

Júlio Magalhães é jornalista. Apresenta o jornal CNN, na CNN, e colabora com a Rádio Observador no programa da manhã. Nasceu no Porto em 1963. Aos 3 meses foi com os pais para Angola, onde viveu até 1975, ano em que regressou a Portugal e à cidade do Porto. Desde muito cedo, o ser jornalista era o seu grande objetivo. Por isso, aos 16 anos, começou a colaborar com o jornal O Comércio do Porto na secção do Desporto. Aos 18 anos, surgiu uma oportunidade nessa mesma secção e aí fi-

cou. Passou por todas as áreas da Comunicação Social, tendo um percurso de quase 40 anos entre jornais, rádio e televisão, tendo sido jornalista, repórter e apresentador de jornais, debates e grandes entrevistas e também enviado especial a vários países para a cobertura de grandes acontecimentos. É autor de vários romances: Os Retornados – Um amor nunca se esquece, Um Amor em Tempos de Guerra, Longe do Meu Coração e Não Nos Roubarão a Esperança.

Obra Literária



QUANDO VOLTÁMOS A ACREDITAR NO AMOR

Sinopse

António ficou fixado na fotografia que acabava de revelar. António de Oliveira Salazar cumprimentava um grupo de enfermeiras de partida para Angola.

Todas sorriem do alto das suas fardas e do seu dever patriótico, mas há uma de rosto fechado, que olha, olhos nos olhos, o ditador, numa postura tensa e de desafio. Quem seria esta mulher de boina verde que fechava o sorriso a Salazar?

António é incumbido pelo presidente do Conselho de partir para a colónia portuguesa para se inteirar da situação real do país, em tempos de guerra. A desculpa é que iria fazer a reportagem fotográfica da digressão de José Oliveira, o grande cantor nacional, que tinha como objetivo animar

as tropas portuguesas. Na comitiva segue também Cardoso Aranha, um agente da PIDE, que só conhece a força das suas mãos.

É em Angola que António se cruza com o rosto da fotografia e descobre Catarina, uma jovem de boas famílias, que decidiu rasgar os planos que outros fizeram por ela e embarcar como enfermeira para-quedista para Angola. Aqui descobre uma realidade que não estava à espera. Só o amor a consegue salvar e fazer voltar a acreditar.

Júlio Magalhães regressa à escrita de romance, com uma extraordinária história de amor e coragem passada em 1965, um ano que marcou a viragem no curso da guerra colonial. Faltariam 9 anos para o fim do regime e para que o país voltasse a acreditar.



O PÁTIO
Churrasqueira

416.792.7313
2255 Keele St.
North York

PRATOS VARIADOS
COZINHA TRADICIONAL
PORTUGUESA

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

O BOM SABOR DA COMIDA TRADICIONAL PORTUGUESA



MÓNICA CADETE



Créditos © Beatriz Pardo

É atriz e Mrs. Turismo de Portugal, a luso-canadiana Mónica Cadete representou Portugal no concurso Mrs. Tourism Queen International, destacando-se pelo talento e personalidade.

Entrevista - Beatriz Simões
Transcrição - Paulo Perdiz

MDC Media Group

Olá, Mónica Cadete! Parece que descobriste a tua paixão pelas artes desde tenra idade. Conta-nos um pouco mais sobre essa experiência inicial no Clube Português de London, Ontário?

Olá! Obrigada por me receberem. Sim, a minha história com as artes começou de forma bastante precoce. Quando me mudei para o Canadá aos 9 anos de idade, estava a enfrentar um ambiente novo e desconhecido. Foi nessa época que tive meu primeiro contacto com o palco, através das Mini Misses no Clube Português de London, Ontário. Participar nesse grupo foi uma oportunidade única para me integrar socialmente num país e cidade nova.

Como é que essa experiência no Clube Português de London, Ontário te influenciou na tua paixão pelas artes? Podes partilhar o que te levou a seguir o sonho de ser atriz?

Claro! Participar nas Mini Misses despertou algo dentro de mim. A energia do palco, a conexão com o público e a sensação de me expressar artisticamente envolveram-me completamente. Foi aí que percebi que queria seguir uma carreira nas artes, especificamente como atriz. Após essa experiência inicial, procurei oportunidades para me aprimorar na área. Particpei em aulas de teatro e workshops, onde desenvolvi as minhas habilidades e aprofundei o meu conhecimento. Além disso, comecei a participar em produções teatrais locais, o que me proporcionou uma valiosa escola e experiência prática.

Que caminhos seguiste para transformar o teu sonho em realidade?

Após participar em produções teatrais locais, percebi que era importante aperfeiçoar as minhas habilidades e conhecimentos, então decidi matricular-me em cursos de teatro profissionais. Ao longo dos anos, estudei em escolas de teatro respeitadas, onde tive a oportunidade de explorar diferentes técnicas e abordagens de atuação. Também me envolvi em workshops intensivos e participei em grupos de atores para aprender a ter mais experiência e conhecimento na área. Todo esse treino me ajudou a desenvolver minha habilidade de atuação e me preparou para enfrentar desafios na carreira de atriz.

É incrível ver como começaste a tua carreira tão jovem e já teres a oportunidade de protagonizar a tua primeira peça de teatro aos 13 anos. "The Wizard of Oz" é uma obra icónica. Como foi essa experiência para ti?

Foi realmente uma experiência emocionante e transformadora. Interpretar o papel de Dorothy em "The Wizard of Oz" como protagonista foi um marco na minha carreira. Foi uma oportunidade incrível para aplicar tudo o que aprendi até então e desafiar-me como atriz. A peça foi muito bem recebida pela comunidade e isso motivou-me ainda mais a seguir em frente e continuar a explorar o meu potencial artístico.



Créditos © Paulo Perdiz



Créditos © Paulo Perdiz

Depois da tua experiência no Canadá, voltas para Portugal com o objetivo, claro, de investir na tua educação para melhorar o teu desempenho na arte dramática. Como é que foi essa educação?

Ao voltar para Portugal, decidi que era importante investir na minha educação para melhorar as minhas habilidades como atriz. Procurei um curso superior em teatro, onde tive a oportunidade de estudar e aprofundar o meu conhecimento sobre a arte dramática. Através desse curso, adquiri uma compreensão mais abrangente dos aspectos teóricos e práticos da atuação, bem como da história e da análise do teatro.

Incrível ver como a tua carreira como atriz e a tua participação no concurso Miss Portuguesa se entrelaçaram. Parabéns por conquistares o título de Mrs. Turismo de Portugal e representar Portugal no concurso Mrs. Tourism Queen International! Conta-nos um pouco mais sobre essa experiência de participar no concurso?

Obrigada! Participar do concurso Miss Portuguesa e, posteriormente, do Mrs. Tourism Queen International foi incrível e cheia de surpresas. Embora o concurso de beleza seja uma área diferente da atuação, vejo isso como uma oportunidade de expandir os meus horizontes e desafiar-me de novas maneiras. Participar no concurso permitiu-me adquirir novas habilidades, como a oratória e a capacidade de representar o meu país em uma plataforma internacional. Pude mostrar ao mundo que ser atriz e ter um título de beleza são aspetos complementares da minha identidade. Sinto-me honrada em representar o meu país e poder usar essa plataforma para promover a cultura, o turismo e a arte.

O teu percurso até ganhares, como foi?

O percurso foi feito no ano passado, quando eu me inscrevi para o concurso da Organização Miss Portuguesa. Foi depois do estágio que fiz em agosto, duas semanas após a gala final, que me foi dado o título de Mrs Turismo aqui de Portugal. E, depois então é que me perguntaram se eu gostaria de representar o nosso país, Portugal, no concurso Mrs Tourism International na Tailândia. E eu, obviamente, que aceitei logo.

Como é que foi representar Portugal e representar a nossa bandeira?

Foi a melhor coisa, foi a melhor sensação. Tive entre muitos países, foi uma experiência fantástica mesmo e uma aprendizagem. Foi um orgulho enorme, tremendo e muita responsabilidade. Abracei o concurso e acho que lhe dei os meus 100%. Espero ter representado Portugal bem.



Créditos © Instagram/Mónica Cadete



Créditos © Instagram/Mónica Cadete



Créditos © Instagram/Mónica Cadete

Na Tailândia, como é que foi a experiência lá? Por que fases passou o concurso?

Muitas fases mesmo. Desde que cheguei ao aeroporto que já estava a ser avaliada. Tivemos muitos tours, visitas à cidade, gostei muito da cultura, das tradições... é muito bonito. Já na escola gostava muito das religiões, estava muito interessada em todas as religiões e para mim foi muito, muito enriquecedor. Foi uma riqueza enorme. Foi difícil em termos do clima. Estava muito quente, muito calor. O meu corpo não estava habituado. Muita humidade. Estava constantemente a transpirar, por isso acho que esse foi o maior desafio para mim.

Sabemos que existe uma história muito particular, com a tua coroa. Queres contar? Tu levaste uma coroa?

Levei a minha coroa sim, do André Miguel Branco. Ele fez a coroa para a minha gala final, a coroa que eu levei é a coroa do meu casamento. Tem um significado especial.

Em relação às outras concorrentes, quantas é que estavam a concurso?

Éramos, ao todo... acho que éramos 18.

Perante um painel de finalistas de 18, também achavas que as outras tinham perfil para a nomeação?

Sim, para mim a das Filipinas, por exemplo, esteve quase a 100%, eu acho.

Em relação ao concurso, quais eram os requisitos obrigatórios para participar?

Casada primeiro tudo. Ter patrocínios para divulgarmos também um bocadinho de onde viemos. Tentei ao máximo levar coisas de Mira, a minha terra, ter muita preparação física e psicológica. Quando eu cheguei lá parecia que precisava de mais. Parece que nós temos muito tempo para nos prepararmos e quando vamos a ver, o dia chegou.

No momento da eleição, o que é que achas que o júri considerou para te nomear a ti?

Acho que foi a minha personalidade. Acho que durante os dias que lá estive, mostrei a minha personalidade. Não só tive muita gente a apoiar-me nas redes sociais e acho que isso é muito importante. Nestes concursos é muito importante ter uma nação, ou o teu povo ou o teu país atrás de ti. E eu tive de certeza montes de pessoas, não só do Seixo de Mira que eu agradeço, de Mira, da Praia de Mira, inclusive do Canadá, dos meus, da minha família, dos meus amigos do Canadá e estou bastante grata por isso. Não tenho palavras mesmo.

E com este título tens que seguir algum protocolo?

Agora depende. Depende de muita coisa. Eu vou ter que me organizar com a organização Mrs Portuguesa, sentar e ver mais ou menos as linhas com que eu me posso cruzar.

No teu Facebook são muitas as mensagens dirigidas a ti e o orgulho que sentem por ti, é, sem dúvida, a palavra mais mencionada.

Sim. Senti que não foi só a mim. Acho que também estavam orgulhosos de tudo do país e de eu ter representado Portugal bem, isso deixou-me bastante contente. Confesso que havia muitas candidatas que tinham alguém com elas, os maridos ou maquilhadores... eu como estava sozinha essas palavras confortaram-me, sem dúvida, deram-me mais força para eu continuar e não desistir.

Mónica, tu que andas nestes concursos de beleza já há alguns anos, que cuidados é que tens que ter, principalmente com a tua imagem?

Sim, para além dos concursos eu já tinha alguns cuidados. Já é de mim... eu gosto de desporto. O teatro exige muito de mim também como artista, por isso já está um bocadinho enraizado dentro de mim. Um dos maiores cuidados é com a pele. Às vezes com tanta maquilhagem, tira, põe, tira, põe, ficamos com a pele muito seca.

Tens aqui alguns segredos de beleza que queiras partilhar connosco?

Sim, muita água, três litros de água por dia, máscara à noite e de manhã e sempre creme. Nivea é a melhor.

Olha, que conselhos darias a meninas que também queiram entrar neste mundo da beleza?

Tudo é possível, tudo é possível. Quando me candidatei para Miss Portuguesa para o estágio em agosto, na altura eu não era casada e nesse concurso nunca tiveram casadas. Então, pensei "bem, como eu vou casar em agosto, já vou estar casada no estágio, eu se calhar vão dizer-me que não", mas não. Eu enviei os meus vídeos e enviei tudo, disse à organização que era artista, que já estava mais do que preparada, porque andava por Portugal a fazer as peças de teatro. E consegui. Fui a primeira rapariga casada que entrou no concurso e pronto... Por isso meninas, não desistam, não desistam dos vossos sonhos, vão sempre em frente. Também tive muitos "nãos", mas vão ter um "sim" um dia e é muito gratificante quando o tiverem. Por isso, não desistam e olhem sempre em frente.



HELP US BUILD ONTARIO

The Carpenters' Union
JOIN TODAY

organizing@thecarpentersunion.ca

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



Carpenters' Regional Council

thecarpentersunion.ca



D.A.L.I. LOCAL 675 INTERIOR SYSTEMS
TAKES **PRIDE** IN OUR **MEMBERS**



SAFE, WELCOMING AND INCLUSIVE
TO **EVERYONE.**

222 Rowntree Dairy Road, Woodbridge, ON L4L 9T2
T: 905-652-4140 | www.local675.ca



@Local675InteriorSystemsDALI



@Local675DALI



@Local675InteriorSystems



Glória! Veneza, glória!

Nada poderia ser mais harmonioso e ajustado do que a indescritível impressão causada pela visão das ruas e praças de Veneza, seus canais, prédios e monumentos, ao arrebatador som da música Glória (1715), composta por Antonio Vivaldi.



Nada poderia combinar tanto quanto o mágico apelo musical de Vivaldi com o romantismo e imponência da cidade construída sobre a lagoa do mar Adriático. Um feito notável e duradouro e um hino de louvor e adoração magistralmente executado desde o coro e orquestra do Ospedale della Pietà (onde ele trabalhou por anos).

Um sonho em forma de melodia divinal e arquitetura inigualável. Bravo! Bravíssimo! Nada menos do que os fortes aplausos de seu público, em pé, a preencher, cada vez mais, cada espaço das ilhas - especialmente o centro no qual se encontra a Praça de São Marcos. Todos amam o fascinante local e muitos ali chegam vindos de toda parte do globo.

Imagine-se por alguns instantes a passear pela bela Ponte Rialto, logo depois de se perder por ruazinhas tão estreitas e labirinticamente semelhantes que, apesar de uma indicação aqui e outra acolá, só resta perguntar e andar. E se perder novamente. Mas vale a pena perder-se em meio a tanta beleza e história escrita à tinta especial, pois Veneza é, de fato, uma pérola perfeita encravada numa concha italiana feita de sonhos.

As multidões que percorrem, centímetro a centímetro do pequeno paraíso veneziano estão acostumadas ao frenético vaivém dos curiosos e das incontáveis fotos a registrar memórias que serão descritas doravante com apelativo ardor. As pessoas fluem por linhas imaginárias, pois não lhes resta outra alternativa senão seguir o compasso turístico que não permite que se ultrapasse o seu semelhante à frente. Voltar e encontrar uma saída alternativa? Nem pensar, é pedir para se perder, ainda que valha a pena, como bem já o destaquei.

Nem é preciso descrever que por lá ouve-se mais línguas diferentes do que se ouviu às imediações da Torre de Babel. Brincadeiras à parte, talvez seja possível captar até dialetos por se classificar na atraente e hipnotizadora Veneza. Vozes se misturam entre chamados familiares, moradores locais, profissionais do turismo e casais cujo brilho nos olhos revela o reflexo da felicidade.

Criada desde o ano 452 (há variações), Veneza servia como defesa às invasões bárbaras que findaram com o Império Romano Ocidental. Então, uma grande fuga que levou à construção de um novo lugar considerado inabitável deu certo. No entanto, seus construtores originais mal sabiam que aquela estratégia defensiva um dia se tornaria num ponto turístico indefensável de turistas. Do inconcebível projeto antibárbaros às invasões procedentes de todos os lados, mil e quinhentos anos depois de seu nascimento.

Não obstante, cheias e secas dão o tom, entretanto, das invasões de água ou de sua falta, levando especialistas a se agruparem em torno de ideias que protejam todo o conjunto de ilhas e o que sobre elas existe. Ousadia é a palavra corriqueira para tamanha empresa voltada à preservação do fabuloso patrimônio classificado pela Unesco desde 1987.

É um património sedutor que nos faz voltar uma, duas, três e tantas outras vezes clamadas que se fizerem ouvidas por nossos corações, causando o impacto da novidade em cada novo desembarque seguido dos balanços inspiradores dos barcos nos canais a transportar toda gente. É voltar e se sentir surpreso, com o olhar brilhante de quem nunca ali esteve, por mais que se conheça o lugar, palmo a palmo. É magia pura!



Igreja de San Michele Arcangelo - Vito d'Asio
Créditos © Armando Neto



Créditos © Armando Neto



Créditos © Armando Neto

Todo sentimento de êxtase se mistura ao cenário, e todo silêncio também se inclui em alternante e pacificadora contradição interior; um ajuste que brinda ao equilíbrio cuja finalidade é avançar mais e mais para não perder nada e ao mesmo tempo desacelerar para ver os detalhes. Muitos detalhes a não se perder.

Se o Palácio Ducal é imenso, por exemplo, o desgaste do piso dos salões e dos corredores merecem a atenção igualmente, pois neles seguiram seus líderes, os doges, por centenas de anos, para além das prisões e da arrebatadora Ponte dos Suspiros. Ah!

Como pôde aquele local inóspito ter dado o início a uma espetacular estrutura de prédios e locomoções onde transitam estimável número de pessoas: alcançou o recorde de 30 milhões em um só ano, antes da pandemia. 30 milhões!

Tanto é possível sob o engenho humano. Tanto é capaz de transformar pedra em ouro se houver a mão da alquimia cujo caldeirão deve conter vontade, ação, persistência e superação.

Assim é Veneza, assim é o ser humano que a construiu ao longo do tempo. Glória! Veneza, glória!

Armando Correa de Siqueira Neto

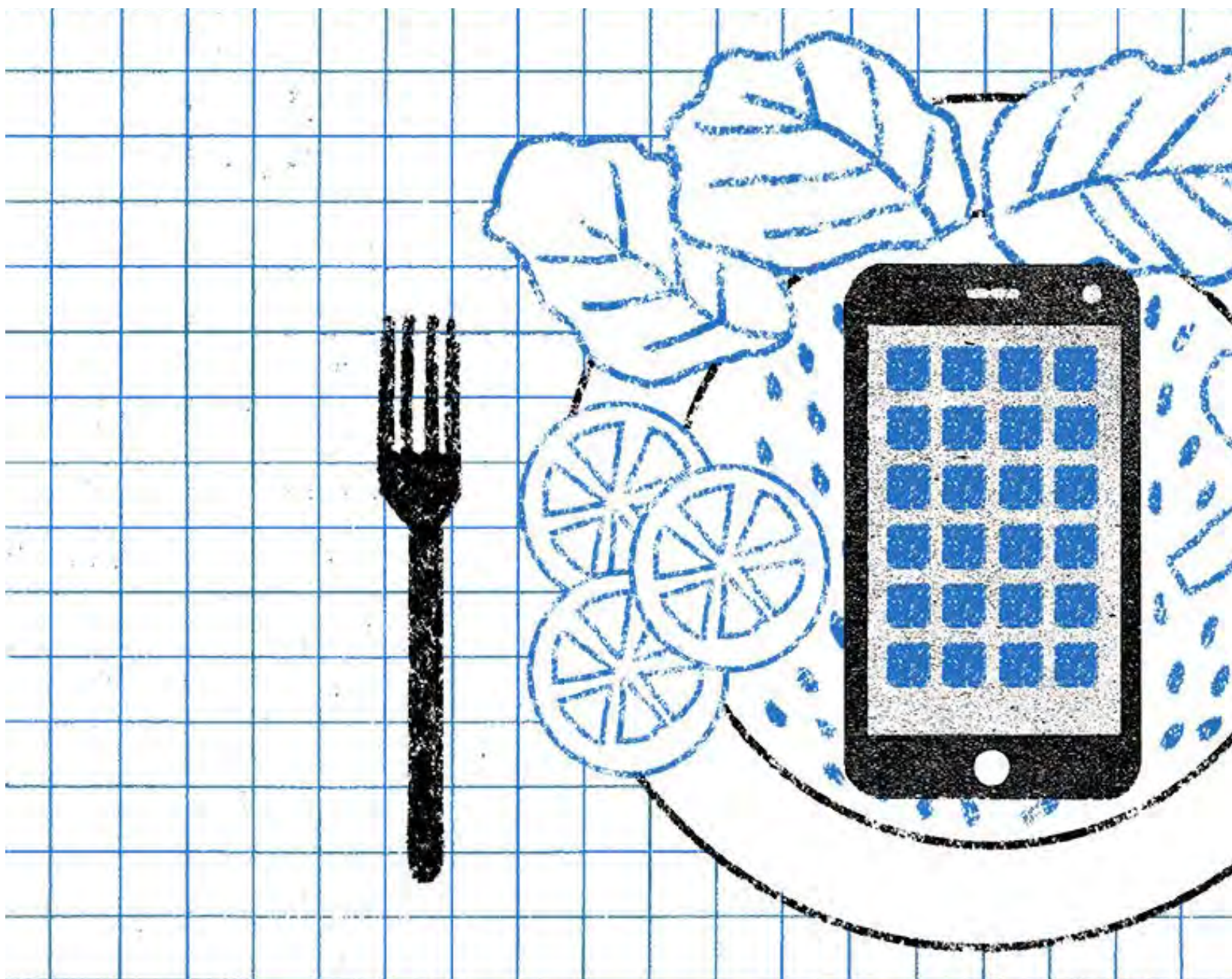
Psicólogo e Mestre em Liderança



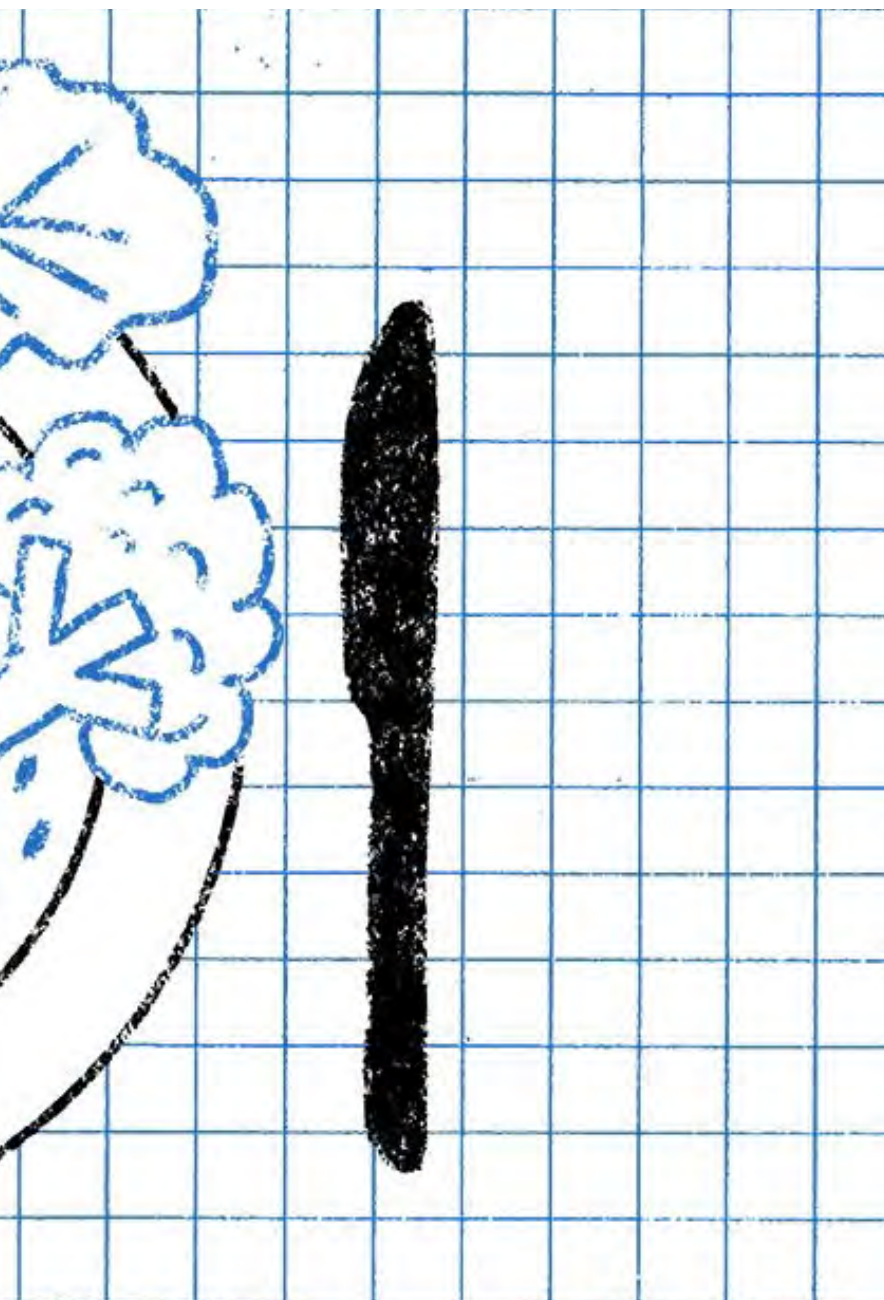
ENJOY THE SWEETIE TREATS FROM SWEETIE PIE

SCAN HERE TO ORDER

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



Estamos viciados no telemóvel. Porquê?



Parece impensável, no Mundo ocidental, viver sem aparelhos eletrônicos sempre à mão. Qual é a linha que define o que é ou não é convivência saudável com a tecnologia? Como funcionam as aplicações móveis para nos levar a ficar “viciados”? O teste, os sintomas e as consequências, para ficar a saber se o uso que faz do telemóvel é excessivo.

Por dia são, em média, duas horas e meia. O que significa que, numa semana, são quase 18 horas. Se fizermos as contas a um mês, são mais de 75 horas. Isto, em média. Há casos em que estes valores são ultrapassados. Em muito. Podíamos estar a falar do tempo que perde diariamente em deslocações, do tempo que passa com a família ou até quanto demora em atividades domésticas. Mas não. Trata-se dos valores padrão de utilização de um telemóvel. Vários estudos referem que, em média, pegamos no smartphone 150 vezes por dia. Provavelmente, na maioria das vezes sem nos darmos conta. Já entrou no nosso padrão de hábitos.

Por si só, falar do tempo que se passa agarrado ao telemóvel não quer dizer muito. O problema são as causas que levam a esse apego e as consequências que hão de vir. “Do ponto de vista emocional e comportamental verificamos que não se tratam de escolhas conscientes”, começa por explicar a psicóloga Marta Calado. “Somos reféns da forma como o telemóvel e a Internet funcionam.” Mas como é que nos tornamos reféns? Será que temos consciência disso?

Vamos por partes. Primeiro, questionámos a especialista em psicologia Marta Calado se a preocupação em estar a fazer um uso excessivo do telemóvel tem chegado às consultas por parte dos pacientes: “Sem dúvida.” Principalmente desde a pandemia. “O meu filho está sempre nas redes sociais ou no tablet.” “Toda a gente à minha volta está distraída a toda a hora.” “Não consigo conversar com o meu companheiro sem ele ter o telemóvel na mão.” O tema, confirma a profissional, tem estado na ordem do dia.

Telemóvel e sono

E não é só o comportamento diurno que tem sido afetado pelo uso do telemóvel. O psiquiatra Miguel Bajouco destaca que, em consultório, a queixa mais frequente associada a este fenómeno tecnológico é a perturbação do sono. “Fica-se a ver vídeos ou a jogar no telemóvel até adormecer; pega-se no telemóvel a meio da noite para ver as horas e acaba-se a ler uma qualquer notícia que apareceu nas notificações; acorda-se e a primeira coisa que se faz, ainda com o cérebro pouco desperto, é ver o que o telemóvel tem para nós.” Qualquer que seja o comportamento, um destes ou semelhantes, estamos a estimular o cérebro num momento do dia em que não se deve estar alerta.

O profissional do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra esclarece que a associação, por parte dos pacientes, ao uso do telemóvel não é, na maior parte das vezes, consciente, chegando ao consultório com queixas vagas sobre o sono. E mesmo que a ligação entre atitude e consequência ainda não seja compreendida por muitos, Miguel Bajouco afirma que há já “perturbações do sono que estão associadas à utilização exagerada ou inadequada do telemóvel”. E, segundo o profissional, esta é uma situação clínica subdiagnosticada.

Quer seja de dia ou de noite, resume-se a uma questão: “Dificuldade em controlar a utilização da tecnologia”. Então, vamos lá perceber o que leva a esta dificuldade.

“A adição à Internet e aos telemóveis é comportamental, ou seja, diferentes comportamentos produzem uma recompensa a curto prazo que pode levar à persistência do comportamento, apesar do conhecimento das consequências adversas que este pode ter.” Quem avança com esta primeira explicação é Alberto Crego, investigador no Centro de Investigação em Psicologia da Universidade do Minho.

Até ao momento, prossegue o especialista, “a única adição comportamental reconhecida pela Associação Americana de Psiquiatria (APA na sigla original) é a adição ao jogo de apostas, no entanto, existem outro tipo de comportamentos, como pode ser o sexo, o uso de videojogos ou da Internet”. E, recentemente, o uso dos smartphones, “nomeadamente das redes sociais”.

Considerado um vício?

O impacto do smartphone e das aplicações móveis na vida das pessoas tem tido um destaque tão grande que a própria APA está a considerar uma revisão ao manual de diagnóstico de perturbações, para que o uso das redes sociais possa vir a ser incluído na lista de risco de adição, conta Alberto Crego. O investigador acredita então que é “evidente que o telemóvel e as redes sociais podem ter um componente aditivo-viciante, e é cada vez mais frequente encontrar jovens com usos compulsivos e problemáticos”.

Mas ainda que não seja, para já, considerado no manual de diagnóstico, há já um nome para uma perturbação associada ao telemóvel (ou, neste caso, à sua ausência). Chama-se nomofobia, e é o medo de ficar sem o telemóvel. Este comportamento é assim retratado quando existe uma ansiedade generalizada com a ideia de ficar longe do aparelho eletrónico.

Marta Calado, psicóloga da Clínica da Mente, resume o “poder” do telemóvel sobre nós com a palavra “expectativa”. “Estamos sempre em constante expectativa do que vai aparecer, do que vamos ver, do que está a acontecer. Vemos isso, por isso, no design das aplicações que, ao carregar o conteúdo, apresentam-nos reticências ou traços de carregamento, uma técnica da psicologia do marketing para nos deixar agarrados àquela ânsia do que irá aparecer.” E não há mais uma escolha consciente.

Se no início da Internet os sites onde se podia publicar conteúdo serviam de mero repositório, hoje, as aplicações fazem escolhas de conteúdo por nós. Os algoritmos preveem os nossos gostos e o telemóvel apresenta-nos conteúdo de que, possivelmente, iremos gostar. Marta Calado descreve a situação atual como de “transe mental coletivo”, indicando que as nossas escolhas no telemóvel deixaram, em grande parte do tempo, de ser conscientes. “Estamos a ser marionetas pela forma como estas tecnologias foram pensadas e criadas.”

Quem é que nunca sentiu o telemóvel a vibrar no bolso ou ouviu o toque num som distante quando,

afinal, nada aconteceu? Podemos ter-nos sentido a enlouquecer, mas é realmente esse o efeito do telemóvel: que sintamos a falta do seu uso e regressemos ao comportamento. Como?

O funcionamento

Alberto Crego, especialista em neurociência psicológica, lembra que “as substâncias como o álcool, a cocaína, entre outras, promovem a libertação de dopamina de forma artificial”. Dopamina que, “quando libertada em quantidades naturais e através de atividades como o sexo, a alimentação ou o exercício, é imprescindível à sobrevivência do ser humano, já que nos leva a repetir estas atividades”.

Mas, em quantidades elevadas e associada a comportamentos de risco, faz-nos querer repetir uma e outra vez. Recebemos uma vez dopamina, iremos querer mais vezes. E o cérebro associa que, naquela atividade, recebemos dopamina. “No caso do uso de telemóvel e redes sociais, essa libertação de dopamina acontece em doses baixas e por picos, o que nos deixa reféns da utilização contínua e incessante destes dispositivos.” Um vídeo fez-nos sentir bem. Acabamos a ver 20 ou mais.

A este mecanismo de libertação de dopamina, que nos leva a comportamentos repetidos, Miguel Bajouco, psiquiatra, acrescenta ainda que o telemóvel entrou no nosso “mecanismo de hábitos”. “Quando fazemos o mesmo caminho diariamente para o trabalho e, por algum motivo, noutra dia, queremos ir a um local diferente e, distraídos, acabamos no caminho usual. Acontece o mesmo com o telemóvel. Queremos apenas verificar as horas, por exemplo, mas, por hábito, acabamos a verificar as redes sociais ou a confirmar o email.”

O investigador da Universidade do Minho sublinha ainda o reforço social inerente à utilização do telemóvel que propicia, ainda mais, a nossa ligação a este elemento. “A aceitação e o reconhecimento social, que recebemos através dos likes, dos comentários, entre outros, são muito importantes biologicamente para a nossa vida, ainda mais na adolescência, quando a nossa personalidade ainda não está totalmente formada.”

Daí os comportamentos de risco, como as drogas, o álcool, o jogo de apostas, entre outros, sejam mais suscetíveis de levar a comportamentos de adição em idades precoces. E o uso do telemóvel não é exceção.

Segundo Instituto Nacional de Estatística portuguesa a população que mais utiliza o telemóvel está entre os 16 e 24 anos de idade. “Por isso, logicamente, nesta faixa etária, é onde ocorre a maior incidência da dependência do telemóvel.” Mas não é uma questão meramente estatística ou probabilística, frisa Alberto Crego, já que “as mudanças neuroestruturais e neurofuncionais, que acontecem no nosso cérebro em idades precoces, predispoem os jovens e os adolescentes à procura de novas experiências, a uma maior impulsividade, a um menor pensamento planeado e controlo das suas atitudes, o qual os faz mais vulneráveis aos comportamentos de risco”.

Os sinais

Há uma linha vermelha para sabermos quando a utilização é excessiva? Miguel Bajouco, psiquiatra, explica que a diferença entre uso excessivo e adição ao telemóvel é ténue, mas há situações que devem servir de alerta. “Utilizar o telemóvel em detrimento de rotinas saudáveis, como, por exemplo, passar a ter uma má alimentação ou alimentarmo-nos em excesso porque estamos a olhar para o telemóvel, não termos uma vida social ativa e saudável, cara a cara, ou não praticarmos desporto, ficando, ao invés, sentados a fazer ‘scroll’. Tudo isto são atitudes que devem alertar para uma utilização errada do telemóvel e que, a longo prazo, além de consequências psicológicas, levam a padrões de vida que predisõem a doenças físicas.”

No caso das crianças, o panorama é ainda mais grave. Miguel Bajouco aponta o crescente diagnóstico de perturbações de hiperatividade. “Ainda que não haja, ainda, uma comprovação direta, é indiscutível que este aumento acontece na geração que tem, desde bebé, acesso ao telemóvel, numa idade em que o estímulo contínuo, como o da tecnologia, é prejudicial para o desenvolvimento saudável da criança.”

Já Marta Calado considera que o telemóvel, pela sua panóplia de funções, acaba “por substituir o nosso raciocínio, a nossa memória, e, muitas vezes, por ser considerado a nossa única companhia”. Quando algum destes factos é pressentido pelo próprio, devem repensar-se comportamentos. A psicóloga acrescenta ainda a questão da obsessão com a doença, um problema a que chama “Dr. Google”. O fácil acesso a informação pode levar-nos a ser, descreve “cibercondríacos”, ou seja, ansiosos com a nossa saúde por excesso de estímulos de informação.

O futuro e as estratégias

E é possível, em plena era da tecnologia, e com um futuro inevitavelmente ligado ao telemóvel e a outros aparelhos eletrónicos que surjam, ter uma convivência saudável com estes elementos? Miguel Bajouco acredita que é um caminho difícil. “Atualmente as pessoas começam a ter noção dos malefícios deste uso excessivo, mas não é por estarmos na posse da informação que tomamos uma ação.” Quantas pessoas não têm aplicações ou ferramentas de medição do tempo ligado ao telemóvel e, ainda assim, perante um número elevado, nada fazem? O psiquiatra realça que a mudança de hábitos é demorada e trabalhosa. Mas possível, principalmente com acompanhamento profissional.

Marta Calado, por sua vez, crê ser possível “recuar àquilo que era a nossa vida antes de os telemóveis ocuparem os tempos mortos”. É possível e necessário, já que “precisamos de tempo para a regeneração do cérebro”. “Estamos numa sociedade constantemente cansada e em stresse porque não conseguimos atualmente parar sem fazer nada, estando apenas presentes, e o estímulo constante do telemóvel impede que o nosso cérebro descanse e se regenere, para que esteja apto para as atividades

essenciais.” Para fazer este recuo referido, a profissional de psicologia clínica indica algumas regras a implementar no dia a dia (ver caixa), que vão desde a higiene do sono ao convívio social presente.


“O que queremos no futuro é que as pessoas coloquem em prática a informação que têm e que nem cheguem a ter necessidade de ter uma consulta de psicologia ou psiquiatria por causa do uso excessivo do telemóvel”, resume Marta Calado, que identifica os telemóveis como “bombas de dopamina portáteis”.

Se depois de ler este artigo ficou com dúvidas acerca da utilização que faz do telemóvel ou se quer perceber melhor qual o impacto que este tem na sua vida, a psicóloga da Clínica da Mente aconselha a que faça o Teste da Dependência da Internet, um questionário de 20 perguntas que procurará dar-lhe uma escala de dependência, com base nas respostas que der. Está disponível em português no site, por exemplo, da SeguraNet (seguranet.pt/recursos/teste-de-dependencia-da-internet).

Diminuir o tempo ao telemóvel:

- Desligar o telemóvel ou colocá-lo em silêncio em momentos específicos (durante a noite, enquanto se faz exercício ou durante o convívio social);
- Trocar momentos de “scroll” sem motivo por outras atividades, como ler, caminhar ou conversar com alguém;
- De manhã, olhar para o telemóvel pela primeira vez só depois das rotinas matinais (como lavar os dentes, a cara, fazer a cama ou preparar o pequeno-almoço);
- Utilizar um despertador de cabeceira ao invés do relógio do telemóvel;
- Colocar o telemóvel num local longe de onde estamos, quer seja durante a noite, quer seja durante o dia de trabalho ou até no sofá a ver televisão;
- Manter o telemóvel em silêncio sempre que possível ou alterar as definições para não receber notificações de determinadas aplicações e em determinadas horas;
- Não utilizar o telemóvel na cama nem perto da hora de dormir;
- Utilizar limitadores de tempo em certas aplicações, que irão avisá-lo quando ultrapassar o limite estabelecido.





A franqueza é mesmo uma virtude?

“Estou só a ser genuíno.” “Não leves a mal a sinceridade.” “Quem diz a verdade não merece castigo.”

Quantas vezes já ouviu algo semelhante depois de uma afirmação o ter magoado? Ser sincero é aclamado como virtude, mas há pesos e medidas para que não se caia em excessos. Em contrapeso temos a empatia, que deve entrar sempre em jogo. Onde está o equilíbrio?

Já o filósofo Aristóteles (384 a.C. – 322 a.C.) dizia que os extremos pecam por excesso. E que a sabedoria humana vive no equilíbrio entre o excesso e a falta, sendo a atitude a promover a da moderação. Ou seja, nem ser demasiado sincero, nem ser demasiado mentiroso. No século XIX, outro pensador, Friedrich Nietzsche, falava da existência de várias verdades. O que é a verdade? A minha verdade, a tua ou a nossa? Para o alemão, a verdade tem várias facetas e todas elas são válidas. Cerca de um século depois, chegou-nos Michel Foucault com o conceito de verdade diplomática. Por outras palavras, uma verdade consciente das consequências e do impacto que a verdade vai ter no outro. Quem faz a referência a diversos filósofos é Alberto Lopes, neuropsicólogo.

Para o profissional, antes de falar do excesso de verdade e das possíveis consequências dessa atitude para as interações humanas, é importante refletir sobre o que é “verdade”. E essa reflexão não é recente (como podemos comprovar pelas teorias destes e de outros pensadores). Fazendo uma conjugação de todas as ideias de “verdade” e da expressão da “verdade”, Alberto Lopes chega a um resumo: a sinceridade deve ser ensinada de forma empática, para ajudar a desenvolver uma sinceridade emocionalmente inteligente. Empatia? Sinceridade emocionalmente inteligente? Já lá vamos.

Começamos pelo básico. O excesso de sinceridade pode afetar negativamente a nossa vida e as relações que mantemos com os outros? Sim, considera Joana Coutinho. A investigadora do Centro de Investigação em Psicologia da Universidade do Minho (UM) explica que “a dificuldade do indivíduo para ler as situações sociais no sentido de perceber a melhor forma de comunicar a verdade e o melhor momento de dizer a verdade pode causar alguns problemas ao nível das interações sociais”.

O eu e os outros

A especialista em cognição social refere que, com esta questão, surge um paradoxo: “A necessidade simultânea que temos de, por um lado, manter a proximidade aos outros e, ao mesmo tempo, de assumirmos a nossa agência e sentido de independência”. Ou seja, queremos simultaneamente ser sinceros para com a nossa verdade e ter atitudes empáticas para que os que nos rodeiam se sintam bem e gostem de nós. “A gestão deste equilíbrio é altamente complexa e dela depende um funcionamento interpessoal adaptativo.” Adaptar. É a palavra-chave quando se fala de ser sincero. Devemos adaptar-nos ao lugar e situação em que estamos.

Alberto Lopes volta à conversa para acrescentar uma ideia fundamental: “O cuidado em transmitir uma mensagem é muito importante”. Não importa o que dizes, a forma como dizes é que faz a diferença, poder-se-ia dizer. Em

suma, diz o especialista em neuropsicologia, “não temos de dizer inverdades, devemos ser sinceros, mas devemos sê-lo na exata medida em que o outro está preparado”. O outro deve sempre ser tido em conta.

E como aprendemos a ter o outro em conta? Segundo Joana Coutinho, da UM, “a gestão deste equilíbrio é aprendida ao longo de todo o ciclo de vida humano”. Isto é, “em diferentes fases do nosso desenvolvimento acabamos, enquanto seres humanos, por rever o paradoxo entre necessidade de proximidade e de independência”. Mas, como em quase todas as questões relacionadas com o comportamento humano, é durante a infância que grande parte das nossas capacidades se constroem de forma substancial. “O papel das figuras de vinculação e da forma como elas próprias gerem este equilíbrio entre elas e na relação com a criança é central.”

As crianças e a sinceridade

A psicóloga Cláudia Frade corrobora a importância da educação na formação desta perceção de sinceridade e dos sentimentos do outro. E afirma que é bem cedo que a ideia de “verdade” e “mentira” se começa a formar. “As crianças são mais sinceras numa fase inicial da infância, enquanto ainda não perceberam os ganhos que podem ter com determinado tipo de abordagem.” Por exemplo, uma criança de quatro ou cinco anos rapidamente responde “não fui eu” a algum comportamento que teve que sabe que deixará os pais chateados.

E como podemos ajudar na construção de uma perceção saudável da “verdade”? A profissional do Hospital de Monsanto, na Amadora, com cuidados focados na saúde mental, frisa que o essencial é “ajudá-los a perceber que podemos pensar e sentir coisas, mas que é importante termos em consideração que existe um outro que tem sentimentos e que a nossa interação com esse outro deve ser adequada”. Em suma, etiqueta de convivência, ou seja, ajudar a criança “a perceber que ela existe numa sociedade e que há formas de estar na sociedade que é importante respeitar”.

Ainda que o acompanhamento dos pais e a educação na infância e em casa seja fulcral, há outros fatores que se vão juntando à medida que a vida avança. A investigadora Joana Coutinho explica que, quando a “criança cresce, as interações estendem-se ao contexto social mais global com os outros familiares, educadores, colegas de escola, vizinhos, entre outros”. “E portanto este processo é também permeável à cultura do indivíduo e ao papel que a verdade e a mentira têm em diferentes culturas nas quais a criança se insere.” Iremos aprender, ao longo da vida, vários conceitos de “verdade” e várias formas de a expressar, dependendo do espaço e grupo social em que nos inserimos.

Sinceridade como arma

Para Alberto Lopes, já na vida adulta, o grande exemplo da utilização da sinceridade como “verdade absoluta” com intenção de ter um efeito no outro é no local de trabalho. “Em interações profissionais, as palavras podem ser armas. A verdade distorcida ou a sinceridade excessiva podem ser utilizados para deitar abaixo, manipular ou diminuir o outro. Tudo isto escudando-se no conceito de verdade.”

Mas será que, afinal, não termos filtro ou não sermos capazes de ler uma situação social e, por consequência, não encaixarmos a nossa “verdade” da melhor forma possível, é um problema para nós como seres humanos, um defeito ou uma falha de personalidade? “Frequentemente lidamos com pessoas que não são capazes de fazer a gestão entre o que pensam e sentem e o que os outros pensam e sentem, e que priorizam sempre o que pensam e o que precisam, mesmo que isso magoe os outros. Podemos aí estar na presença de alguém com um estilo de comunicação agressivo ou manipulativo, podendo até, caso esse funcionamento seja muito rígido e transversal a diferentes situações sociais, ser o caso dessa pessoa ter um diagnóstico de perturbação de personalidade, como por exemplo personalidade antissocial”, avança Joana Coutinho, da área da cognição social.

Já Cláudia Frade acrescenta ainda a ideia de poder estar perante um narcisista, que coloca o seu “eu” e a sua “verdade” acima de todos. Ao conviver com este tipo de comportamentos desviantes, a reação do outro deverá ser afastar-se, para manter os limites do seu espaço salvaguardados.

O efeito digital

E ainda que (tal como vimos no início deste texto) a ideia de equilíbrio entre a minha verdade e a do outro seja discutido desde a antiguidade romana, a Internet parece ter trazido uma mudança a esta ideia de relação com o outro. “Hoje temos dois tipos de sinceridade. Uma é a sinceridade que eu quero fazer parecer para as redes sociais, mas pela qual, na realidade, não estou bem a ser sincera”, argumenta Cláudia Frade.

A psicóloga acredita que, atualmente, “vende-se uma imagem de sinceridade que muitas das vezes assenta numa fragilidade imensa do eu, numa autoestima baixa e numa falta de identidade”. Segundo a especialista, podemos já não estar perante perturbações de personalidade quando nos confrontamos com alguém sincero em excesso, “podemos simplesmente estar a falar de um produto da sociedade atual, que não fomenta a aprendizagem da adaptação ao outro”.

É como se as redes sociais tivessem criado um novo tipo de verdade, a verdade artificial. Quem o cunha neste termo é a investigadora Joana Coutinho. “O que acontece nas redes

sociais é que a interação se torna de alguma forma artificializada porque perde uma componente central que é a dimensão não verbal.” Através de um ecrã perde-se a leitura das expressões faciais, o olhar, a postura corporal e todos os trejeitos verbais.

Todos estes são essenciais para fazermos a tal leitura social da situação que nos levará a adaptar a nossa forma de expressar a verdade da forma mais correta. O timing da resposta é outra das componentes em que a Internet dificulta uma relação saudável com o outro, indica Joana Coutinho. “Em contexto real ocorre de forma imediata e nas redes sociais é diferido no tempo, o que perpetua comportamentos de agressão e ataque na medida em que a habitual punição que recebemos quando manifestamos algo de errado só acontece algum tempo após emitirmos esses mesmos comportamentos.”

As máscaras e a leitura das expressões

Aproveitando um contexto recentemente vivenciado em todo o Mundo, a psicóloga Cláudia Frade faz a ponte com a pandemia de covid-19 e com o uso de máscaras. “Temos uma geração de bebés que, numa fase crucial da aprendizagem da interação social, viveu sem conhecer praticamente nenhuma expressão facial, o que poderá mais tarde vir a refletir-se numa pobre leitura do outro em contexto de interação social.”

Já percebemos que a sinceridade, quando desregulada e despropositada, não constitui uma virtude, muito pelo contrário. Mas o que podemos fazer para melhorar a nossa perceção de verdade (e a do outro)? Alberto Lopes, neuropsicólogo, serve algumas dicas. Em primeiro lugar, aconselha que se reconheça a importância da sinceridade nas relações humanas, mas que, simultaneamente, se identifique de que forma a “hipersinceridade” pode impactar o outro. O segredo, diz, é “entender o contexto social e saber como dosear a sinceridade”. “Somos atores sociais e, por isso, cada interação tem um contexto único e ao qual nos devemos adaptar.” A “dica da casa”, realça, é “evitar a sinceridade emocionalmente imprudente”, ou seja, evitar partilhar de mais com pessoas com as quais não temos confiança ou proximidade.

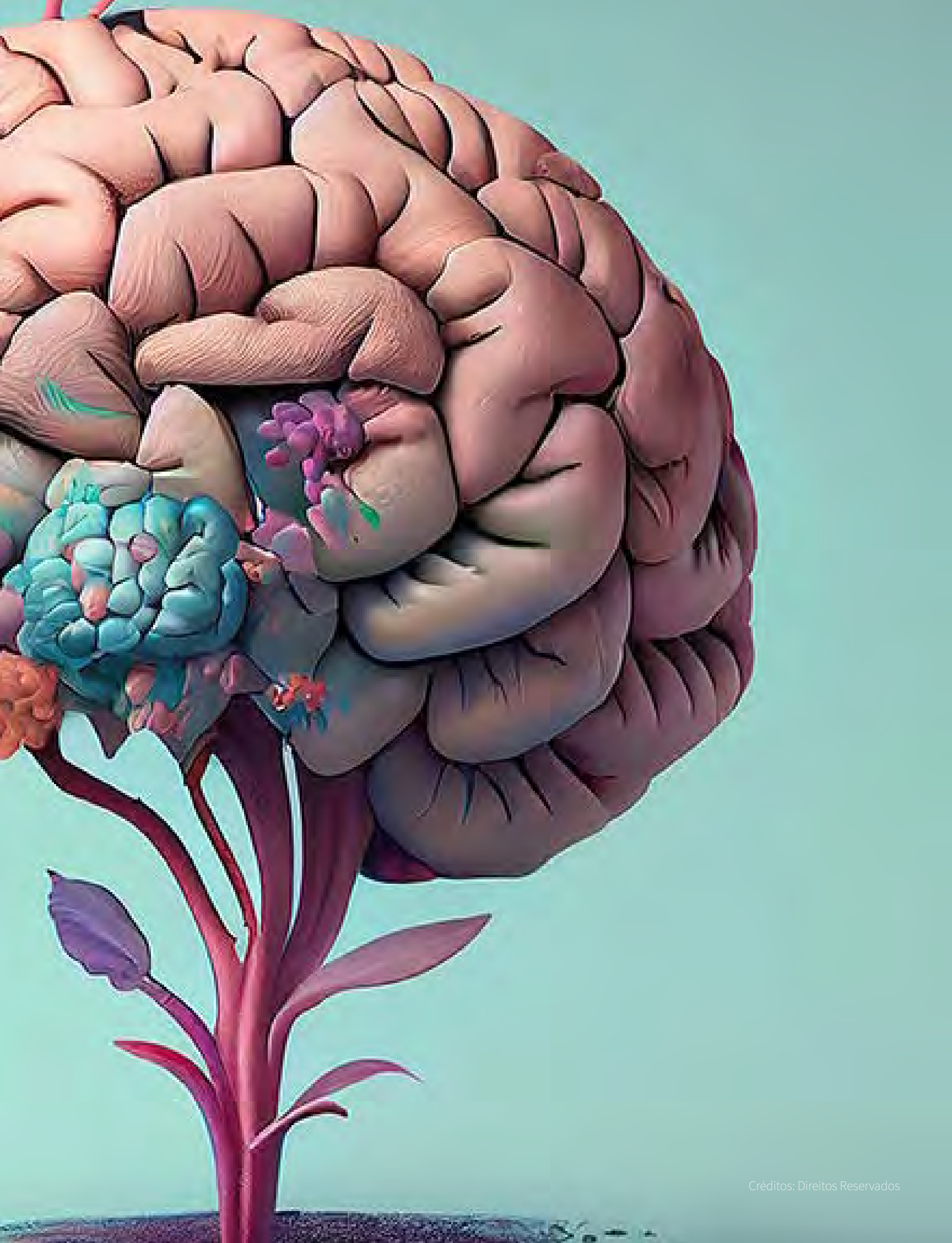
Alberto Lopes apelida a sinceridade de “potencial arma perigosa”. “Se for demasiado sincero, afasto as pessoas por me considerarem frio. Se uso pouca sinceridade, irei atrair comportamentos falsos e tóxicos.” O objetivo, garante, não é desencorajar a sinceridade, mas termos sempre a consciência de que, sendo demasiado sinceros, podemos ser cruéis para o outro.



Entre a mente e o corpo:

Os pensamentos dão saúde?

Ter febre devido à ansiedade. Sentir dores físicas que não têm outra explicação que não o mal-estar psicológico. Ter um enfarte depois de uma perda emocional grande. A mente e o corpo não se desligam, mas será que pensar positivo pode mesmo ajudar-nos a viver melhor?



Já quase todos teremos ouvido a expressão “morrer de amor”. Mas será mesmo possível morrer por causa de um sentimento? Bem, talvez a morte ocorra em casos raros, mas a verdade é que podemos ficar doentes – especificamente ficar com um defeito no coração – devido a um desgosto, uma perda ou um sentimento forte. Chama-se “síndrome do coração partido” e é uma das situações que provam a forte ligação entre a saúde mental e a saúde física.

Primeiro, o que é este “síndrome do coração partido”? De forma simples, trata-se uma alteração súbita e reversível do músculo cardíaco, chamado miocárdio. Uma espécie de evento coronário, como uma angina instável ou um enfarte agudo do miocárdio. As explicações em torno do porquê deste “defeito” acontecer no coração são vagas, mas há algo que se sabe: os fatores.

Entre as causas que levam a este acontecimento está a libertação súbita de catecolaminas (substâncias que fazem o sistema adrenérgico, parte do sistema nervoso, entrar em hiperatividade). Porquê? Devido a um choque emocional ou físico muito intenso. Em suma, perder o companheiro, ser despedido de um emprego de sonho ou a morte de um amigo podem levar a que o coração deixe de funcionar corretamente.

João Cardoso, psiquiatra, começa por descomplicar a ligação entre a saúde mental e a física. “As doenças psicológicas são doenças do cérebro, por isso, estando o cérebro doente, há uma cascata de eventos que provoca a fragilização em termos imunológicos.” Logo, estamos mais suscetíveis a ficar doentes fisicamente.

Esta ligação acontece, num dos casos, devido “a umas glândulas suprarrenais que produzem a hormona do stresse, o cortisol”. Em doses pequenas, esta hormona tem utilidade para uma resposta inflamatória. “O problema é a resposta inflamatória continuada. Se estivermos constantemente em stresse, estamos constantemente a produzir estas substâncias, que terão efeitos menos positivos no nosso corpo.”

Mas as provas de que mente e corpo estão conectados não ficam por aqui. João Cardoso dá o exemplo das pessoas que são amputadas. “Têm dor ou comichão num membro que já não existe.” O psiquiatra das Clínicas Leite explica que isto acontece porque a dor, ainda que seja perceptível fisicamente, “é algo que não existe no corpo, mas sim no cérebro”. Já que a dor é processada pelo cérebro e não por mecanismos físicos.

“Portanto, partindo deste exemplo, é natural que seja possível haver esta influência no caso de estar deprimido, por exemplo, em que o meu circuito das emoções estando afetado vá provocar dor e inflamação no corpo.” E não só dói como, tal como referido, enfraquece o sistema imunológico e aumenta a possibilidade de surgirem doenças.

Uma cascata de exemplos

O psiquiatra avança para mais exemplos que comprovam esta ligação, referindo alguns estudos que mostram que, ainda que não esteja provada “uma relação superdireta”, as doenças oncológicas têm maior incidência em pessoas que trabalham à noite. Mais uma vez, relacionado com o efeito que o stresse e as suas hormonas têm no corpo.

“Mas poderia dar uma lista de outras ligações entre mente e corpo. Tal como as crises dermatológicas relacionadas com a ansiedade. Ou quem é que nunca, antes de um evento importante, teve uma dor de barriga?” Há ainda a febre psicológica, já que, devido a um pico de stresse, e à ativação

da resposta inflamatória já explicada, o corpo pode subir a temperatura, sem que esta esteja relacionada com um problema físico.

A forma como pensamos, ou, em pormenor, a forma como estamos, devido ao atual ritmo de vida, constantemente em stresse, afeta a nossa saúde física. Mas há também relações menos diretas entre estes dois sistemas: o psicológico e o físico. O psicólogo Paulo Dias, prossequindo os exemplos já referidos, fala das pessoas que apresentam uma “preocupação constante com o estar doente”. “Essa preocupação pode levar, de facto, a ter sintomas físicos, que não têm outra explicação que não a psicológica e que, se a pessoa não vivesse em constante stresse, provavelmente não surgiriam.”

Também dentro das próprias doenças, a forma como pensamos tem influência. O também neuropsicólogo da Clínica Dr. Alberto Lopes, no Porto, afirma que, “se a pessoa pensa que uma doença é incurável, há uma redução do sistema imunológico, fragilizando a taxa efetiva de recuperação de uma doença”.

“Vamos pegar na frase ‘a forma como pensamos o Mundo, vendo o copo meio cheio ou meio vazio, muda a nossa vida’”, desafia Paulo Dias. “Os pensamentos pessimistas influenciam o nosso comportamento ou bem-estar geral e, por consequência, podem mesmo influenciar o que nos acontece.” Isto porque, continua, “se sou pessimista, irei ter comportamentos desajustados das expectativas dos outros e da sociedade, o que terá um papel fundamental na forma como me relaciono com eles”.

E será que é possível mudarmos a forma como pensamos? “Construir um pensamento positivo é um processo de prática e persistência.” O psicólogo realça que “não é algo que se possa mudar de um dia para o outro”, mas que, com ajuda profissional, é possível. Praticar o que definimos de gratidão, fazer afirmações positivas para si mesmo em frente ao espelho, concentrar no presente, estar rodeado de pessoas que sejam positivas e a própria pessoa aprender com os erros são algumas das dicas dadas por Paulo Dias. “Sem nunca esquecer que a consulta com um psicólogo ou psiquiatra é essencial.” Até porque, finaliza, “ser pessimista leva a uma tendência para apresentar mais somatizações físicas” (queixas de sintomas físicos).

A psicossomática

Neste ramo trabalha há 20 anos a Sociedade Portuguesa de Psicossomática (SPPS) – “psicossomático” é o termo utilizado para descrever problemas de saúde que pertencem tanto ao físico como ao psicológico. Patrícia Câmara, vice-presidente, destaca o trabalho da instituição em fazer entender “o que trazemos dentro de nós, que substâncias libertamos e como as pessoas à nossa volta têm consequência na forma como nos sentimos”.

A também psicanalista retoma a explicação anteriormente dada pelo psiquiatra João Cardoso para sublinhar como “uma desregulação psicossociológica” leva à produção de substâncias que nos vão “adoecendo”. Além disso, Patrícia Câmara introduz o fator do tempo na vivência constante em ansiedade. “Se estamos em constante stresse, não temos tempo para parar e pensar no que o corpo nos mostra, logo, vamos ignorando sinais, ou seja, sintomas que, adiante, serão doenças que poderiam ser evitadas.” A especialista dá o exemplo de uma dor de cabeça, “um sintoma que, provavelmente, será constante em muitas pessoas, mas a que, por norma, não se dá importância, deixando avançar e tratando com analgésicos, sem perceber o que leva realmente àquele sintoma”.

Voltando às substâncias nocivas para o bem-estar físico e que são consequência do bem-estar mental, Patrícia Câmara garante que é algo que se inicia logo em bebé. “As famosas teorias do sono, que nos dizem que devemos deixar o bebé chorar durante a noite para se habituar a adormecer sozinha, são perigosas”, alerta.

A psicanalista avança que, quando um bebé é deixado a chorar, está em stresse agudo, que leva à produção das tais substâncias que, quando produzidas de forma continuada e logo desde tenra idade, irão desenvolver problemas físicos. “Quando um bebé começa a chorar é porque não se regula sozinho e, na realidade, ninguém se regula sozinho. Todos precisamos dos outros, das nossas relações. Um bebé não seria diferente.” Patrícia Câmara questiona: “Seria normal vermos um adulto a chorar desesperadamente e deixá-lo sozinho, sem perguntar sequer se está tudo bem?”

A saúde no dia a dia

Depois das idades mais precoces, o mesmo vai acontecendo em adulto, com “pequenas coisas do dia a dia”, argumenta a vice-presidente da SPPS. E, por isso, o trabalho da Sociedade Portuguesa de Psicossomática, explica, é também fazer a população entender como as relações entre pessoas têm um efeito no stresse dos outros e, por consequência, na libertação de hormonas que podem levar, a longo prazo, a ficarmos doentes fisicamente. “Somos responsáveis pela saúde mental e física uns dos outros”, resume Patrícia Câmara.

Apesar de sublinhar a importância de estar atento aos problemas psicossomáticos, o psiquiatra João Cardoso reforça que este é um diagnóstico “por exclusão”. “Aparecem muitos doentes com coisas variadas e devemos fazer uma investi-

gação aprofundada para garantir, primeiro, que não há qualquer causa física, antes de passar para a conclusão de que se trata de uma ligação com o bem-estar psicológico.”

A fibromialgia é uma das doenças que faz parte dos problemas psicossomáticos. João Cardoso assegura que “as pessoas têm de facto dores”, ainda que as causas sejam psicológicas. O psiquiatra esclarece que há até medicamentos que, sendo antidepressivos, ajudam a atenuar a dor física.

E, tal como pensar “mal” leva a estar “mal” fisicamente, se melhorarmos a saúde mental da população em geral teremos uma melhoria da qualidade física? Paulo Dias responde prontamente: “Sem dúvida”. “Com o aumento de cuidados com a saúde psicológica, podemos ter a certeza que teremos uma melhoria da condição física da população a médio e longo prazo.” O psicólogo remata metaforizando que “os pensamentos são como sementes”: “Quando pensamos de forma positiva, vão-nos ajudar a interpretar o Mundo de forma mais otimista e alegre, melhorando a forma como nos sentimos fisicamente”.

Catarina Silva

NM

Windmill
Group Corporation
CONCRETE AND DRAIN WORK

905-636-8860 windmill@bellnet.ca



**CARPENTERS
& ALLIED WORKERS**

Carpenters Regional Council Local 1030.

Local1030@ubcja.ca | 905-652-4140




Eddie Suliman
EVENTS


Where your dream event becomes reality

WITH OVER A DECADE OF EVENT PLANNING EXPERIENCE
WE PRIDE OURSELVES IN PROVIDING A HIGH STANDARD OF
PROFESSIONAL AND DETAIL ORIENTED SERVICES

EDDIESULIMAN@EDDIESULIMANEVENTS.CA | 416-554-6198

EDDIESULIMANEVENTS.CA





Créditos: Direitos Reservados



A praia, a digestão e os banhos de água fria

Tendo em conta a aproximação da época banhar será muito provável que voltemos a ouvir algo que todos já ouvimos da boca das nossas mães ou avós: não vás já para a água porque acabaste de comer! De facto, atrevo-me a dizer que é crença global que é necessário um tempo de espera, geralmente entre 30 minutos e duas horas, antes de entrar na água. Esse será o tempo médio de uma digestão, embora dependa do conteúdo e volume da refeição. Por outro lado, o racional para esta douta recomendação seria a convicção de que a ingestão de alimentos promove um aumento do fluxo sanguíneo junto do sistema digestivo, preparando assim a absorção de nutrientes. Durante este período, o desvio da circulação para os músculos (devido ao movimento)

e para a pele (para aumentar a temperatura) poderia provocar um compromisso da digestão e/ou câibras musculares que, em última instância, poderiam provocar o afogamento do banhista. Esta é a crença, mas a ciência diz-nos algo diferente.

No processo de digestão, a temperatura corporal aumenta, mas a diferença é desprezível. Por outro lado, o volume de sangue oxigenado, mesmo que mais concentrado nos órgãos abdominais, é mais do que suficiente para suprir toda a atividade muscular dos membros. Pelo que não há qualquer correlação entre câibras, resposta ao frio, afogamento e digestão.

Convém, contudo, ressaltar uma outra questão. A resposta à temperatura mais baixa da água pode causar um resfriamento súbito do corpo aquando o contacto com água mais fria. A resposta ao choque frio pode levar à inconsciência. Esta resposta ocorre principalmente (mas não só) quando os banhistas correm para a água (mar, rio ou piscina) sem perder tempo a habituar o corpo à diferença súbita de temperatura. É por isso recomendável que esse contacto se faça de forma gradual e progressivo de forma a que o corpo acomode a diferença de temperatura.

Em jeito de conclusão, não há justificação para acreditar que o banho a seguir à refeição seja perigoso. A refeição em si não representa nenhum perigo real a não ser perante consumo excessivo de álcool. Uma percentagem importante de acidentes com banhistas acontece em casos de embriaguez. Recomendamos também que a entrada na água seja lenta e progressiva, de forma a evitar o tal "choque térmico".

Bons banhos! Até breve.

Dinis Brito, Médico de Família

NM



Bershka | Blazer e calças



Cortefiel | Vestido comprido



Frankie Shop | Saia de pele

Levi's | Calças retas 724



Lion of Porches | Blazer e calças



Mr P. | Blazer e calças





Sapatilhas para trabalhar.

Mas e que roupa usar?

As regras do look cem por cento formal acabaram. Nem saltos altos, nem sapatos clássicos. Os pés pedem um bocado de descanso. E agora podem tê-lo.

Eles, de fato e gravata. Elas, de saia e blusa. São as peças típicas que se usam no mundo do trabalho de escritório. Da entrevista de emprego ao dia a dia corporativo. Sempre com sapatos à altura a acompanhar. Mas, aos poucos e poucos, com a nova camada jovem a ingressar no mercado de trabalho, as normas de vestuário têm mudado. Passo a passo. As calças de ganga entraram para a equipa. As t-shirts. E o cúmulo do conforto: as sapatilhas.

Porém, como é que se pode conjugá-las para ir trabalhar? "Para se ser bem-sucedido nessa tarefa é importante não ignorar o dress code do local onde trabalha e as funções que exerce", afirma Sónia Cristina Paiva, consultora de imagem e especialista em marketing pessoal. Ou seja, tudo depende da cultura da empresa e do código de vestuário, se este existir.

Para eles, que utilizam fatos por norma ou por gosto, usá-los com sapatilhas permite uma imagem menos clássica, mais jovem e com estilo. "Por exemplo, as sapatilhas brancas dão um ar moderno ao fato azul-escuro. Também se pode optar por azuis ou pretas, mesmo que a sola seja branca, para um fato cinza ou preto", aconselha a consultora de imagem. E se o ambiente de trabalho o permitir, não há nada de errado em combinar o calçado mais desportivo com a ganga.

Para elas, os fatos com sapatilhas, tanto lisos ou estampados, também funcionam, diz Sónia. Não é só. "As saias pencil são perfeitas para criar coordenados sofisticados para trabalhar com sapatilhas brancas. Outra sugestão passa por combinar com vestidos compridos." Se o local onde trabalha for mais descontraído, a consultora de imagem dá mais umas dicas. "Usá-las com uma saia midi e uma t-shirt engraçada. Para as fãs de branco, conjugar um blazer e umas calças brancas", completa Sónia.

O segredo para levar as sapatilhas para o local de trabalho passa por analisar o ambiente, mas também por sentir-se confortável.

Agosto

Horóscopo

Agosto é um mês de verão muito importante. Dias longos e temperaturas altas, que são muito comuns neste período, afetam todas as pessoas quer elas queiram ou não. O trabalho não será provavelmente muito gratificante. O facto é que horóscopo para agosto de 2023 diz que vai ser muito difícil manter a atenção.

Os seus pensamentos vão vagar por muitas direcções. Irá querer desfrutar dos meses de férias sem se preocupar com os outros, mas tem de se lembrar do seu lugar. As estrelas não estão numa posição estável, e até mesmo o menor erro pode ser contraproducente. Em agosto tenha cuidado.

Planetas em Agosto de 2023

O Sol em Leão

Este período vai dar-lhe uma grande quantidade de poder creativo e capacidades de liderança. Não será um problema para si ter de assumir mais responsabilidades, ser um líder ou dar ordens. Sentir-se-á muito bem nesta posição e os outros vão vê-lo da mesma forma. Também poderá sentir uma necessidade de riqueza, tanto material como espiritual. Em todo o caso, tudo isto vai conduzi-lo para a frente, de encontro aos seus sonhos.

Vénus em Leão

Durante este período, as pessoas tendem a agir mais teatralmente do que o habitual, especialmente quando se trata de amor e relacionamentos. Apreciará a atenção do sexo oposto porque estimula o seu ego. O seu amor pode ser muito honesto e romântico, durante este período, especialmente se se apaixonar por alguém que o admira. Por outro lado, nesta altura uma ruptura pode ser uma experiência difícil.

Mercúrio em Virgem

Neste período será bem-sucedido ao lidar com problemas. Uma vez que será capaz de analisar tudo com precisão e chegar ao ponto da questão rapidamente. É um grande período para todos os tipos de especialistas. As suas conversas podem ser muitas vezes sobre a saúde, pois o seu interesse nesta área será intenso.

Marte em Virgem

Durante este período, é certamente conveniente colocar a sua energia no trabalho uma vez que os seus sentimentos estão adormecidos. Questões relacionadas com os relacionamentos podem parecer ridículas e desinteressantes. O seu trabalho vai realmente preenche-lo, embora se alguém tentar inibir o seu desempenho ou que o coloque sob pressão, você pode tornar-se muito crítico e exigente.



AQUÁRIO

Em agosto, os Aquários vão levar tudo demasiado a sério e pessoalmente. Também irá começar a ser demasiado perfeccionista, o que o motivará, mas também qualquer falha em alcançar os seus objetivos o irão colocar em baixo, e poderá até ter ansiedades. Perderá a noção do que realmente quer na vida, e procurará ajuda dos que lhe são próximos. Compartilhar os seus problemas é definitivamente bom para si porque deixar-se ficar preso em alguns estados depressivos não é realmente a melhor solução.



CAPRICÓRNIO

Agosto vai trazer muitas mudanças de humor para o Capricórnio. Pode sentir-se como se estivesse numa montanha-russa emocional que não terá um bom efeito sobre as pessoas ao seu redor ou sobre o seu parceiro. Terá também problemas com ciúmes e com o desejo de controlar tudo. Isso pode ser potencialmente muito problemático se você não se conter. Deve encontrar alguma atividade criativa através da qual você possa expressar os seus sentimentos.



SAGITÁRIO

O agosto trará alguma energia sexual e paixão aos Sagitarianos, aos quais terão de dar vazão. A melhor coisa que pode fazer é ir de férias ao exterior, onde pode se desligar e deixar-se levar pelos seus desejos. Pode ansiar por experiências eróticas incríveis porque vai ansiar para explorar novas áreas da sua sexualidade que se irão abrir em si este mês. Pode usar esta energia apaixonada em outras áreas também porque esta é também uma energia criativa.



ESCORPIÃO

Vai alcançar o que quer que tenha estabelecido como meta neste mês. No entanto, terá a tendência de não ter consideração pelos outros e de não ter limites, o que pode ser problemático, especialmente no trabalho. Talvez os seus colegas o olhem com alguma hostilidade nos olhos, mas isso pode ser porque eles irão ter inveja do seu impulso e sucesso. Se não se adaptar a eles, precisa estar ciente de que eles podem parar de considerá-lo como uma parte do grupo deles.



BALANÇA

Em agosto, Balança será muito sociável. A empatia despertará, e graças a isso, irá tornar-se o mentor favorito dos seus amigos. Este mês você fará tudo pelos outros, por isso será gratificante para si quando os seus amigos confiarem em si, e será capaz de aconselhá-los e apoiá-los. Mas isto não é tudo; o seu ponto forte também será cozinhar. Irá surpreender os seus amigos e familiares com as suas excelentes experiências culinárias, e ganhará o status de melhor anfitrião.



VIRGEM

Em agosto, Virgem vai enfrentar oscilações de humor. Portanto, o período não será ideal para tomada de decisões importantes que precisam de consideração e discernimento racionais. Por outro lado, suas ações intuitivas não vão machucar. Se forem coisas comuns, muito pelo contrário, isso tornará a situação muito mais fácil para você. Você fará coisas de acordo com a maneira que você as sente naquele momento.



LEÃO

Agosto será um mês de muito sucesso para Leão. Você vai prosperar não apenas na sua vida profissional como na vida pessoal. Sua energia positiva resplandecerá, envolvendo positivamente as pessoas e o ambiente ao seu redor; e pode esperar por muitos convites interessantes para importantes eventos sociais. Será um convidado bem-vindo aonde for e todos apreciarão conversar consigo. Só não deixe a fama subir à sua cabeça.



CARANGUEJO

Para começar, um dos seus amigos mais próximos trairá sua confiança e isso vai o derrubar. Vai conseguir lidar com isso, mas será necessário fechar-se um pouco para processar tudo gradualmente. Ler livros ligeiramente espirituais será a sua melhor opção este mês, já que abrirão os seus olhos em relação à sua capacidade de perdoar e andar com a vida pra frente.



GÊMEOS

Agosto será palco de muitas voltas e reviravoltas imprevisíveis para Gêmeos, mas que serão baseadas apenas em fundamentos irracionais. Portanto, não se deixe dominar pelos sentimentos e é melhor pensar sobre tudo antecipadamente e racionalizar. Durante esse período tenderá à impulsividade e se não for cauteloso, o tiro poderá sair pela culatra na forma de uma discussão desagradável com seu parceiro/a.



TOURO

Durante o mês de agosto, os nativos de Touro estarão transbordando de paixão e ansiosos por muitas experiências amorosas. Graças a sua postura e paz de espírito, uma energia positiva será irradiada em ao seu redor e encontrará pessoas interessantes na mesma sintonia. Em contrapartida, problemas de trabalho há muito acumulados podem levá-lo a enfrentar algumas desentendimentos com seus superiores.



CARNEIRO

Em agosto, Carneiro vai estar um pouco sonhador e sucumbirá às ideias de uma vida perfeita. Durante este período, determinados bloqueios que o perseguem há muito tempo, também virão à tona, além de problemas de saúde relacionados à sua coluna. É por isso que deveria concentrar-se em si mesmo e começar a solucionar seus problemas; este mês é perfeito para resolver muitos deles.



PEIXES

Definitivamente não lhe faltará um impulso para ser social este mês. Os Peixes vão querer passar cada momento livre por alguma atividade compartilhada com os seus amigos ou parceiros. Você vai gostar de ser brincalhão, e se sentirá confortável e confiante também ao falar com um número maior de pessoas; eles vão ouvir tudo o que diz. Vai deixar tudo fluir, não irá ter stress sobre nada, e irá apenas desfrutar plenamente de cada momento.

Salada de atum

com molho de ananás

Traga um mar de sabor para a sua mesa com uma simples salada de atum, com um delicioso molho de ananás. Um prato fresco, a que deve juntar croutons e pinhões a gosto. Esta salada vai tornar o seu dia a dia mais fácil e tão bom.

SERVE 4 PESSOAS

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 20 MINUTOS

DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

- 2 emb. de filetes de atum em azeite
- 300 g de pimento vermelho
- 1 pêsego
- 1 emb. de mistura de alface alentejana
- 2 rodela de ananás em sumo natural
- 3 c. de sopa de azeite
- 1 c. de café de sal
- 1 c. de chá de mostarda
- 1 q.b. de tomilho fresco
- q.b. de calda do ananás 2 c. de sopa
- 1 c. de sopa de miolo de pinhão
- ½ emb. de croutons com azeite e alho

PREPARAÇÃO

1. Escorra os filetes de atum e, com um garfo, desfaça-os em lascas grandes. Reserve.
2. Corte os pimentos em tiras e o pêsego aos gomos. Reserve.
3. Disponha a mistura de alface numa saladeira, junte-lhe as tiras de pimento e os gomos de pêsego.
4. Coloque as rodela de ananás cortadas em cubos no robot de cozinha, junte o azeite, o sal, a mostarda, as folhas de tomilho (reserve algumas) e a calda do ananás e triture.
5. Regue a salada com este molho e envolva bem.
6. Por cima, distribua as lascas de atum e polvilhe com as folhas de tomilho reservadas, os pinhões, previamente torrados, os croutons e sirva de imediato.

Bom apetite.



QUE TAL É A SUA TELEVISÃO?



24 horas por dia, 7 dias por semana.

Ligue e peça o canal WIN TV

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

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

IGNITE TV 880

Subscreva hoje! CAMOESTV.com