

Revista
Amar

EDIÇÃO 90 • ANO 8 • MENSAL • REVISTAMAR.COM



MARCELO REBELO DE SOUSA

— SETEMBRO 2023 —



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



Canadian Construction Workers Union

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

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



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



LiUNA!

Local 506

www.local506.ca

LABOUR DAY CELEBRATES IN SOLIDARITY WORKERS' ECONOMICAL AND SOCIAL ACHIEVEMENTS

HAPPY LABOUR DAY

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

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

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

EXECUTIVE BOARD

CARMEN PRINCIPATO
BUSINESS MANAGER

TONY DO VALE
SECRETARY-TREASURER

ROLY BERNARDINI
PRESIDENT

LUIS PIMENTEL
VICE-PRESIDENT

SAVERIO REPOLE
RECORDING-SECRETARY

FABRIZIO MASSARI
EXECUTIVE BOARD MEMBER

MILTON MEDEIROS
EXECUTIVE BOARD MEMBER

3750 Chesswood Drive, Toronto, ON M3J 2W6

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

Ficha Técnica

Direção

Carmo Monteiro
Manuel DaCosta

Edição Gráfica

Carlos Monteiro

Marketing

Carmo Monteiro
MDC Media Group

Fotografia - capa

João Pedro Correia

Fotografia

Carmo Monteiro

Colaboradores

Armando Correa de Siqueira Neto
Francisco Pegado
Isabella Teixeira
Madalena Balça
Manuela Marujo
Margarida Fonseca
Margarida Rebelo Pinto
Paulo Perdiz
Sara Dias Oliveira
Sara Sofia Gonçalves
Sofia Teixeira
Valter Hugo Mãe

Agradecimentos

Global Media
Global Notícias
Magellan Community Foundation
MDC Media Group
Presidência da República Portuguesa

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

\$8.99

Conteúdos

10 Caribbean Carnival

Uma das maiores formas de manifestação cultural do Caribe esteve em plena exibição no sábado, 5, quando o Toronto Caribbean Carnival Grand Parade, o maior evento do maior carnaval da América do Norte, tomou conta do Exhibition Place e das ruas adjacentes da catedral do carnaval da capital de Ontário.

16 Cabbagetown

Acompanhe Manuela Marujo nesta viagem por um dos bairros históricos de Toronto.

22 Marcelo Rebelo de Sousa

Em breve, a comunidade portuguesa residente no Canadá vai ter o prazer de acolher o Presidente da República Portuguesa.

40 Duas Divas

O que tinham em comum Marilyn Monroe e Ella Fitzgerald? Ella nasceu no estado de Virgínia e foi registada como mulata. Marilyn era filha de uma mulher que sofria de esquizofrenia. Saiba mais.

44 Siza Vieira

Álvaro Siza Vieira, arquiteto português de renome, abriu as portas do seu ateliê e falou-nos, abertamente, da sua arte ligada ao mundo arquitetónico, antes de ter sido conhecido que foi escolhido pela Santa Sé para criar a instalação que irá representá-la na Bienal de Arquitetura de Veneza, que decorre este ano.

60 O superpoder da curiosidade

O quê? Onde? Como? Porquê? Quando? Passamos parte do tempo a tentar responder a estas questões, seja a propósito de assuntos muito importantes para nós, seja, aparentemente a despropósito, acerca de coisas que não têm especial relevância. Este "interesse" nasce connosco e é o que nos permite aprender.

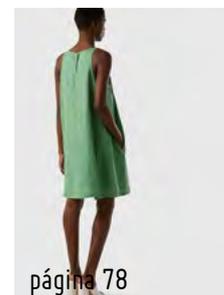
58 Sono bifásico

O tempo e o contexto mudam muita coisa. Até os hábitos de sono. Hoje dormimos pouco e quase sempre de forma contínua, mas há relatos e experiências que mostram que talvez nem sempre tenha sido assim.

74 Vitiligo

Os melanócitos deixam de cumprir a sua função e as lesões surgem em várias partes do corpo. É vitiligo, uma doença autoimune, não contagiosa. A origem é desconhecida e há fatores que agravam o seu estado.

Setembro 2023



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



MAGELLAN
COMMUNITY FOUNDATION

ESTÁ NA HORA DE RETRIBUIR

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

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

MAGELLANCOMMUNITYFOUNDATION.COM



Patrocinado por

Revista *Amar*[®]



Training Centre da LiUNA Local 183 Industry Awareness Event



Mais uma vez, o Training Centre da LiUNA Local 183 promoveu um evento para reconhecer alunos e colaboradores deste Centro de Formação que desenvolve um trabalho notável e essencial para garantir cada vez mais segurança e qualidade ao setor da construção. O Industry Awareness Event é uma forma de juntar os parceiros da indústria e atualizá-los relativamente ao trabalho que está a ser desenvolvido. É também o momento de reconhecer o empenho e o mérito de formandos e membros do staff do Centro de Formação.

Sandro Pinto, diretor executivo do Training Centre da LiUNA Local 183, explicou que o processo de seleção dos reconhecimentos vai sendo construído ao longo de um ano - "o que fazemos é, ao longo do ano, a minha equipa e os instrutores destacam os alunos que passam por aqui, que têm circunstâncias ou situações especiais ou algo que os distingue. Não é necessariamente a pessoa que mais se destaca na carpintaria que recebe o prémio. É uma combinação de vários fatores. Interessa-nos saber de onde é que eles vieram? O que é que fizeram para conseguir chegar até aqui? Qual foi a sua luta para chegar a este ponto? É uma combinação de coisas e, ao longo do ano, tomamos notas sobre diferentes aprendizagens e, depois, decidimos quem vai ser o escolhido e, em seguida, contactamo-lo para conversar".

Shayna Van Demme foi uma das escolhidas como Aprendiz do Ano e Sandro Pinto realçou que a construção ainda é um desafio para as mulheres, já que têm que enfrentar uma "batalha difícil". No entanto, nos últimos anos tem sido percorrido um caminho que começa agora a produzir efeito "desde que comecei aqui, há cerca de 20 anos, até agora, lembro-me que na altura, em 2002, se tivéssemos duas mulheres durante todo o ano num dos nossos edifícios, era considerado surpreendente. Agora, temos mulheres em todas as turmas que temos em todos os campus. Por isso, percorremos um longo caminho. Há muito mais trabalho a fazer, mas já percorremos um longo caminho e esperamos continuar a aproveitar essa dinâmica em conjunto com os nossos parceiros empregadores, porque é fundamental fazê-lo em conjunto com o sindicato, obviamente, e depois expandir o que já fizemos".

O trabalho do Centro de Formação sempre foi considerado fundamental pelo executivo da Local 183 e compreende-se porquê, quando se sabe há muito que é necessária mão-de-obra no Ontário e que seja devidamente qualificada.

A função do Centro de Formação é envolver e formar os atuais membros e na área da saúde, da segurança e novas competências. E também recrutar novos membros e novos trabalhadores da construção, disponibilizando-lhe uma formação introdutória ou formação específica para eles irem trabalhar e garantir que estejam à altura de substituir os membros que, por força da idade, se vão reformando. O evento contou com a presença de Joe Mancinelli, International Vice President, Canada Director e Regional Manager da LiUNA, que para além de enaltecer o excelente trabalho realizado pela equipa dirigida por Sandro Pinto e congratular os reconhecidos

pelo seu empenho e mérito, falou com a imprensa presente sobre a tão falada falta de mão-de-obra "trata-se de um problema complicado, que foi criado ao longo de muitos anos. Não se trata de uma coisa nova. De facto, no passado, tivemos governos que deportaram alguns dos nossos membros de volta para Portugal, por exemplo, e para outros países também, e depois foram cometidos muitos erros durante a COVID. É claro que fechámos as nossas fronteiras e, por isso, ninguém entrava. Não recebemos pessoas interessadas em trabalhar no sector da construção e noutros importantes para o país". Mancinelli destacou ainda um outro fator que considera muito contribuiu para a situação que se vive atualmente no setor de construção "no meu tempo usavam os programas nas escolas para expor as crianças à indústria da construção.

Nos últimos 20 anos, esses programas desapareceram porque os orçamentos das direções das escolas eram apertados e, por isso, cortaram todos esses programas. Assim, os jovens não tiveram qualquer exposição. Por isso, não tínhamos muitos jovens a entrar, exceto aqueles que entravam através dos nossos membros, através dos seus sobrinhos, filhas e filhas. Isso acontecia. Caso contrário, ninguém mais entrava no sector. Por isso, temos de arranjar gente nova. Estamos a tentar, estamos a tentar com jovens. Viram dois deles aqui hoje. Temos um programa de sensibilização que também vai às escolas secundárias. Portanto, estamos a fazer tudo isso".

Jack Oliveira, Business Manager da LiUNA Local 183, espelhava bem a sua satisfação por assistir a mais um momento que destaca a vitalidade e o excelente trabalho desenvolvido pelo Training Centre "acho que este é um centro que está a formar a próxima geração de trabalhadores. Vocês sabem que temos muita falta de mão-de-obra. E acho que se todos os que estiveram hoje aqui conseguissem trazer uma pessoa para escolas da formação da 183, seja um estudante que não quer ir para a escola, uma pessoa que anda à procura de trabalho, conseguiríamos ter mais trabalhadores na construção.

Acho que isso que é muito importante. Temos que fazer este trabalho de sensibilizar mais jovens que percebam as oportunidades que têm na construção. Acho que temos que trabalhar melhor essa parte - mostrar aos jovens o que fazemos, as oportunidades que se abrem com a falta de mão-de-obra neste mundo da construção e como é necessária a formação. Quem entra no mundo da construção e se torna membro da LiUNA Local 183 deve saber que terá acesso a bons trabalhos, bons benefícios, boas pensões e depois bons benefícios para os pensionistas quando chegar o tempo".

Madalena Balça
MDC Media Group





FOTOGRAFIA © CARMO MONTEIRO



A photograph showing the silhouettes of several construction workers on a building site. They are standing on a structure of steel beams and scaffolding. The background is a dramatic sky at sunset or sunrise, with warm orange and yellow light near the horizon and cooler blue and grey tones above. The workers are wearing hard hats and safety gear. The overall mood is one of industriousness and dedication.

HAPPY LABOUR DAY!

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



Customer Service | Accountability | Innovation

bpagroup.com



**Diversidade
e cultura
vivem aqui**



TORONTO CARIBBEAN CARNIVAL GRAND PARADE



Créditos © Francisco Pegado



Créditos © Francisco Pegado



Créditos © Francisco Pegado

Uma das maiores formas de manifestação cultural do Caribe esteve em plena exibição no sábado, 5, quando o Toronto Caribbean Carnival Grand Parade, o maior evento do maior carnaval da América do Norte, tomou conta do Exhibition Place e das ruas adjacentes da catedral do carnaval da capital de Ontário.

O desfile do Toronto Caribbean Carnival de 2023 começou às 8 horas da manhã, com espectadores e milhares de pessoas mascaradas de fantasias da época carnavalesca, que se apresentaram no evento durante todo o dia, sendo que este também incluiu apresentações ao vivo adicionais, música, comida e bebidas.

Há 56 anos, a cidade recebe um dos maiores eventos da temporada: o Toronto Caribbean Carnival (TCC, na sigla em Inglês), anteriormente conhecido como Caribana.

Além de toda euforia do carnaval, a celebração mostra a importância dos festejos para a organização do evento, participantes, líderes comunitários, políticos, e público em geral.

A presidente do Comitê de Gestão do Festival, Jennifer Hirlehey, mostrou-se satisfeita com o resultado do dia: “estamos todos felizes com este momento. A temperatura está do nosso lado, e é possível vermos pessoas mascaradas, muita música, danças, comidas e bebidas tradicionais do Caribe e não só, e um público presente. Eu posso dizer seguramente que o espírito carnavalesco está aqui”.

Entre os milhares de participantes, conversamos com Celine que destacou o evento como um momento de alegria, familiar e de união. A pequena Ad’ria, uma das mais novas participantes fantasiadas, mostra-se orgulhosa “eu gosto de celebrar a minha cultura, é um momento maravilhoso e especial”.

Pierre Poilievre, líder da oposição oficial do Canadá, pelo partido Conservador, participou do evento pela primeira vez e disse que “hoje é um dia de celebrar com familiares, amigos e sem esquecer o mais importante: a liberdade. Estamos a celebrar a emancipação, a herança cultural e a contribuição dos canadenses de origem caribenha no nosso país”.

Quem também conversou com a nossa equipa, foi o líder do Novo Partido Democrático (NDP, na sigla em inglês), Jagmeet Singh, “eu gosto do significado deste momento. Muitas das músicas tocadas hoje falam de liberdade, e união”. Singh, terminou agradecendo à comunidade caribenha “obrigado à comunidade caribenha pela contribuição na construção do Canadá, pela cultura vibrante e histórica que estamos a celebrar hoje”.

Tivemos a oportunidade de ouvir um público curioso, “este para mim foi um dos melhores desfiles de carnaval já visto. Mesmo não sendo do Caribe, eu trouxe minha família para juntos abraçarmos o mosaico cultural de Toronto” confessou-nos Mirela.

O altamente antecipado TCC, que teve como tema: Diversidade e Cultura Vivem Aqui, deixou um rastro de alegria, música e cultura vibrante no Exhibition Place. Uma dúzia de bandas compostas por mais de 10.000 mascarados dançaram ao longo do Lakeshore Boulevard em uma exibição surpreendente de costumes e cultura.

O corpo de jurado votou e em primeiro lugar ficou o Carnival Nationz (líderes da banda Bryce Aguiton e Marcus Eustace), cujo tema foi Vamos dar a volta ao mundo em 100 dias. O segundo lugar foi para o Toronto Revelers (líder da banda Jamaal Magloire) com seus trajes It’s Showtime, e os mascarados do Saldenah Mas-K Club’s Unmas-

ked (líder da banda Louis Saldenah) ficaram em terceiro.

O título de Banda Média/Pequena do Ano foi para a Sunlime Canada com seu figurino Desires (Band Leaders Dwayne Gunness e Ashlyn Dawson).

História do Carnaval de Toronto

O carnaval é realizado anualmente desde 1967, sendo apresentado pela primeira vez como um presente da comunidade caribenha do Canadá, como uma homenagem aos 100 anos do Canadá. Apresentando-se como uma nação multicultural, o Governo canadense convidou grupos etnoculturais para contribuir com celebrações com representações de sua diversidade étnica. O festival surgiu durante uma época em que muitos residentes do Caribe emigraram para o Canadá após a reforma da imigração do país.

As raízes deste carnaval têm ligações com a escravidão e a luta pela emancipação, bem como a influência pan-caribenha pós-colonial dos anos 1960. A tradição secular dos desfiles do Dia da Emancipação dos negros canadenses também é uma influência nos festejos.

Milhões de dólares e empregos

O festival também representa um grande impulso económico para a cidade e para as empresas. O carnaval do ano passado, contribuiu com mais de 3.300 empregos diretos. Também contribuiu com cerca de 465 milhões para a província de Ontário. O Toronto Caribbean Carnival atrai cerca de dois milhões de pessoas apenas para o grande desfile.

Esta tradição caribenha de desfilar pelas ruas reunindo apresentações de danças, fantasias, músicas, artesãos, artistas, comidas e bebidas tradicionais, e um público vibrante e atento, esteve também presente nos dias 3 e 4 de agosto, respetivamente nas competições: King e Queen, uma exibição espetacular de criatividade e esplendor com mais de 50 trajes elaborados centrados em diferentes temas e PAN ALIVE Panorama, uma celebração do Steelband, um elemento simbólico do Carnaval e cada orquestra traz seu próprio estilo único ao mostrar suas proezas técnicas, criatividade e melodias.

Os festejos não terminaram com o desfile. Um Festival Internacional de Comida e Pan in D’Park com percussão de tambores de metal, aconteceu no domingo (6), no Malvern Park em Scarborough.

A diversidade cultural de Toronto, ficou evidenciada durante os festejos de carnaval.

Viva a diversidade cultural da linda cidade de Toronto.

“Yuh cyah play mas if yuh fraid powder because, it’s Carnival!”

Francisco Pegado
MDC Media Group





TEIXEIRA
ACCOUNTING FIRM INC.

HelpingBusinesses.com



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

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

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

Back office
Accounting
Bookkeeping

Tax advice
Personal taxes
Business taxes

Estate planning
Corporate life insurance
Private pension plans
Retirement options

Corporate financing
Corporate debt solutions



Carlos Teixeira
Managing Partner



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

Hamilton
219 Main Street West
416 535 8846 ext 221

Serving
Toronto-GTA
Bradford
Brampton
Richmond Hill

**INTRODUCING VIEIRA SOUSA LIFE & FINANCIAL SERVICES LTD,
OFFERING LIFE AND GROUP INSURANCE, INVESTMENTS,
FINANCIAL PLANNING, ESTATE AND RETIREMENT PLANNING**



ALEXANDRE SOUSA
MBA, QAFP®, CLU®
Financial Planner
President

**PRESTAMOS
SERVIÇOS
EM PORTUGUÊS**



VIEIRA SOUSA
LIFE & FINANCIAL SERVICES LTD.

A DIVISION OF VIEIRA & ASSOCIATES INSURANCE BROKERS LTD

ALEXANDRE SOUSA
alexandres@vieirasousa.com

c: 647 446 5554
1-888-843-4721 ext 232

WE WORK WITH THE TOP INSURANCE COMPANIES IN CANADA TO PROVIDE YOU THE BEST PRODUCT AND SOLUTION TAILORED TO YOUR NEEDS



Cabbagetown, bairro histórico



Créditos © Manuela Marujo



Créditos © Manuela Marujo

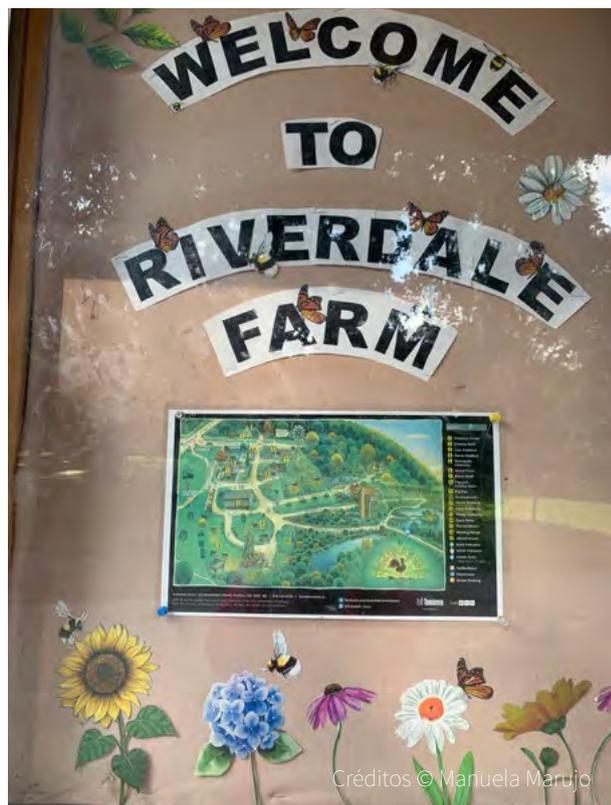


Cabbagetown é um dos bairros residenciais mais desejados da cidade de Toronto. Localizado a sul da Bloor Street, e a este da Parliament Street, esta área da cidade atrai pela beleza arquitetónica das inúmeras casas vitorianas e mistura eclética de outros estilos de construção que a tornam distinta.

O nome pelo qual é conhecido faz-nos recuar à primeira metade do século XIX, quando os imigrantes irlandeses se estabeleceram no Canadá, a partir de 1840, na época da grande crise da fome na Irlanda. Habitado por muitos desses imigrantes pobres, em casas modestas, a sul da rua Gerrard, os jardins eram usados para cultivar legumes, em particular repolhos, o que desagradava aos anglófonos mais afluentes, estabelecidos nas ruas vizinhas um pouco mais a norte. O epíteto vem dessa época.

A história de Cabbagetown, no entanto, é anterior à ocupação dos colonos. Os povos indígenas acampavam nas terras junto ao rio Don (Don River) onde caçavam, pescavam e colhiam arroz selvagem. Foram encontrados vestígios de acampamentos indígenas na área com artefactos diversos, incluindo peças de cerâmica que comprovam a sua presença.

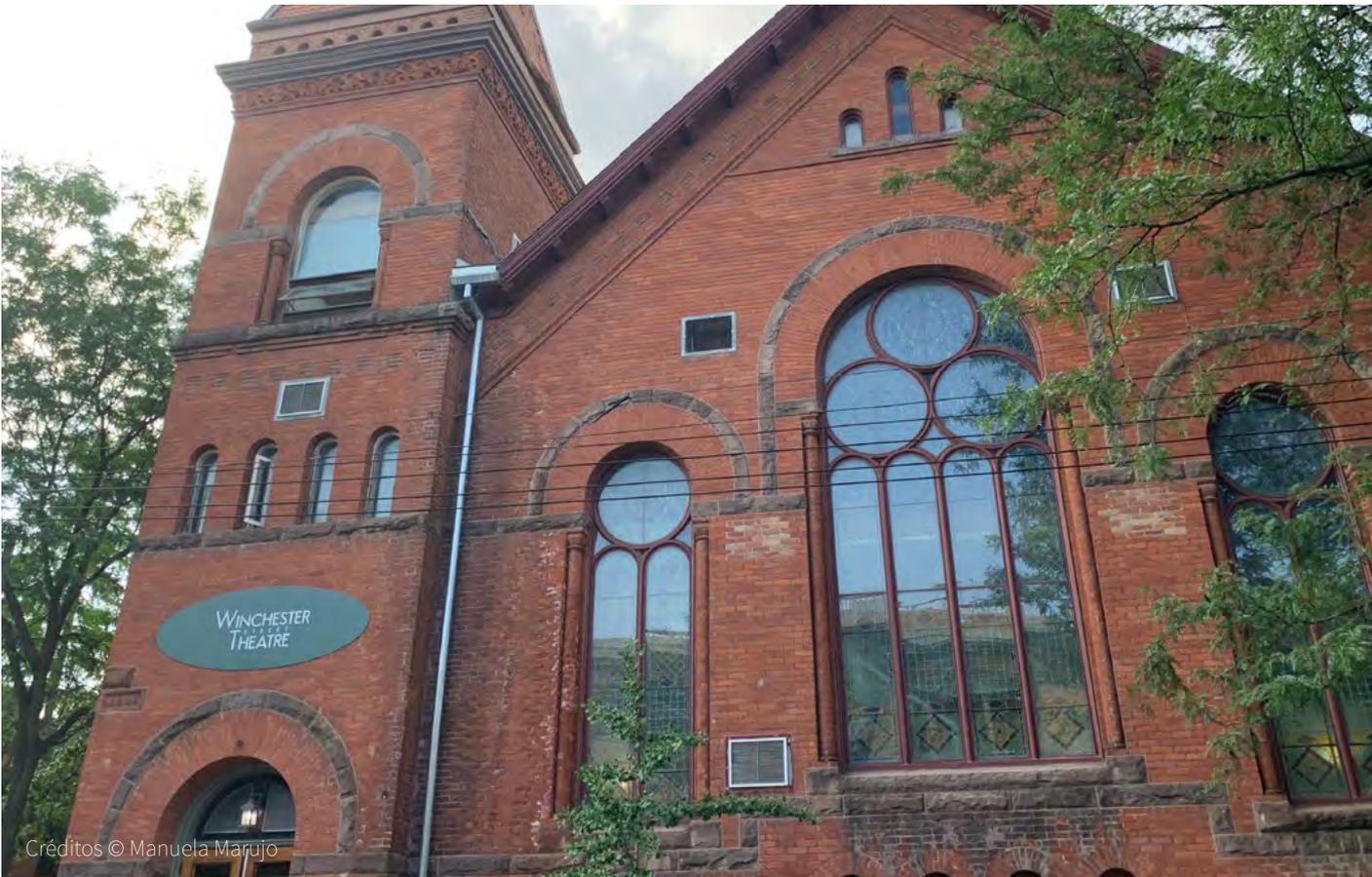
Riverdale Farm, uma enorme propriedade rural dessa zona, vai desde as margens do Don River até à Rua Carlton, e é muito procurada por famílias com crianças. Com estábulos variados, onde se podem encontrar cavalos, ovelhas, vacas, galinhas e outros animais, é um pequeno oásis para entreter pais e filhos nessa área urbana. Foi aí que, em 1899, foi fundado o primeiro Jardim Zoológico de Toronto, com leões, ursos e macacos. Veio a fechar em 1974 para ocupar um espaço maior na vizinha cidade de Scarborough. Numa das ruas de Cabbagetown, podemos ver a placa indicativa da bonita casa onde residia Daniel Lamb, o criador do Zoo.



Créditos © Manuela Marujo



Créditos © Manuela Marujo



Créditos © Manuela Marujo





Créditos © Manuela Marujo



Créditos © Manuela Marujo

Outras casas atraentes, em estilo neogótico, dessa área residencial, altas, estreitas, com janelas salientes, decoradas com vitrais coloridos e empena frontal pontiaguda convidam-nos a parar e admirá-las. Os jardins bem cuidados e as árvores frondosas dão a essas casas a privacidade desejada. Nas ruas estreitas, vielas e becos somos surpreendidos por habitações mais pequenas e singulares, artisticamente planeadas.

Durante a Depressão e Segunda Grande Guerra, Cabbagetown entrara em decadência. A partir da década de setenta grandes mudanças se verificaram, e novamente se começou a valorizar esta área da cidade. No final dos anos 1980, os residentes organizaram-se e uniram-se para preservar e reconstituir algumas das mansões e propriedades que precisavam ser recuperadas. Muitos eram escritores, artistas plásticos, políticos, jornalistas e outros com influência e conhecimentos do valor histórico dessa zona central de Toronto. Hoje Cabbagetown é uma zona arquitetónica protegida.

Neste bairro estão localizados dois dos cemitérios mais antigos de Toronto, o St. James Cemetery, de 1844 e o Necropolis Toronto, de 1850. Estes cemitérios são autênticos jardins verdejantes no meio da cidade, convidativos a caminhadas ou a passar algumas horas relaxantes num banco de jardim. Figuras marcantes da histórica da Província estão sepultadas no Necropolis Toronto: o primeiro presidente da Câmara, William Lyon Mackenzie, o fundador do jornal *Globe and Mail*, George Brown, o Chefe do Partido do NDP, Jack Layton entre outros.

Winchester Street é uma das minhas ruas favoritas de Cabbagetown. Ali, na antiga Gerrard St. Church funciona ainda o Winchester Theater. Com uma programação variada, foi naquele espaço clássico que, pela primeira vez vi, nos anos noventa, um espetáculo de dança moderna do jovem bailarino brasileiro Newton Morais, artista que nos continua a deslumbrar com sua arte.

Talvez o edifício arquitetonicamente mais grandioso continue a ser o antigo Winchester Hotel e salão (também conhecido por LakeView Hotel), uma construção de 1888, em estilo imperial. Na esquina sudeste das ruas Winchester e Parliament, este majestoso prédio, dividido agora em espaços comerciais diversos, continua a fazer-nos parar e refletir em tempos áureos que ficaram na história da cidade.

Ao caminhar por Cabbagetown, não podemos deixar de reparar que muitos residentes exibem a simbólica bandeira branca com um repolho verde. Para quem seja curioso, e queira descobrir o interior das mansões, os residentes do bairro proporcionam visitas guiadas, em certos dias por ano. Os fundos angariados revertem para a preservação da identidade do bairro.

Manuela Marujo

Professora Emérita
da Universidade de Toronto



COMERCIAL • INDUSTRIAL • RESIDENCIAL



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

TUDO COMEÇA AQUI!



JOHN SILVA
416.891.5781

TONY SILVA
416.936.3961



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



Email: ajfforming53@gmail.com

HAPPY LABOUR DAY 2023

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



ROOFING SOLUTIONS YOU CAN TRUST

member of



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



Créditos © Presidência da República



SEJA BEM-VINDO, SR. PRESIDENTE!

Vai ficar para a história como o Presidente dos afetos, do toque e da proximidade. Aliás, a sua extraordinária capacidade de comunicar, de estabelecer pontes e criar uma conexão genuína com os cidadãos tem sido um dos pilares do seu sucesso político.

A comunicação é uma ferramenta essencial para qualquer líder político e Marcelo Rebelo de Sousa entende isso perfeitamente. Desde cedo, o Professor Marcelo utilizou os diferentes meios de comunicação para se aproximar das pessoas. Foi o precursor do comentário político em Portugal, primeiro na rádio e depois na televisão, onde se tornou um fenómeno de popularidade. Durante anos, teve uma larguíssima janela de projeção mediática com as suas aparições na TV, ao domingo à noite, onde fazia a análise política da semana. Com a sua forma peculiar de se expressar, com uma linguagem acessível e sua abordagem clara de assuntos algo complexos Marcelo era compreendido por todos os estratos sociais, que o viam entrar nas suas casas, todas as semanas. Passou a ser uma referência para muitos, alguém em quem os portugueses começaram a confiar. Era quase uma pessoa da casa, da família de cada um.

Em 2016, foi eleito pela primeira vez Presidente da República portuguesa e, de novo, a comunicação eficaz desempenha um papel importante na construção da sua imagem pública. Uma imagem positiva que sempre contribuiu para fortalecer a sua liderança política, que nunca deixou de estar “em alta”. Além disso, as suas visitas regulares a diferentes regiões do país, onde interage diretamente com as pessoas, que abraça, beija e com quem tira as famosas selfies, sem se esquecer de ouvir as suas necessidades e angústias, fazem com que o Presidente da República seja visto como alguém próximo do povo, alguém que se importa genuinamente com suas preocupações e luta pelos seus interesses. Essa imagem positiva tem contribuído muito para fortalecer a sua liderança política. E hoje é inquestionável para a esmagadora maioria dos portugueses que, como chefe de Estado, Marcelo Rebelo de Sousa tem sido fundamental na promoção da unidade e da estabilidade no país.

Conhecido pela sua mente de exceção, com uma capacidade de raciocínio fulgurante, Marcelo tem um ritmo de trabalho acelerado e eficaz e que, de certo modo, contagia quem com ele trabalha. Há uma outra marca de personalidade que quem convive com o Presidente lhe reconhece – o seu dinamismo é, normalmente, acompanhado por boa disposição, o que gera um bom ambiente. É agradável trabalhar com Marcelo, asseguram. Parece ser tudo excessivo na sua maneira de estar e de ser, desde a sua energia, à forma efusiva como cumprimenta – seja um outro chefe de Estado, seja o Papa, seja um português que com ele se cruze... só é “contido” nas horas de sono – é há muito sabido que Marcelo Rebelo de Sousa não perde muito tempo a dormir. Quatro, cinco horas por noite chegam-lhe para repor as energias.

Marcelo e os mergulhos no mar e no rio...

Marcelo Rebelo de Sousa mesmo antes de se tornar Presidente da República Portuguesa, já era uma figura proeminente da política portuguesa. Iniciou o seu percurso político como membro do Partido Social Democrata (PSD), onde foi deputado de 1991 a 2016. Durante este período, ocupou vários cargos no partido, incluindo o de porta-voz e líder. Candidatou-se à Câmara Municipal de Lisboa em 1989 e não deixou os créditos de comunicador e especialista em marketing político por mãos alheias quando decidiu lançar a sua candidatura de uma forma tão original, que nunca mais foi esquecida e quase lhe valeu a vitória.

Em 1989, o estuário do Tejo, que banha Lisboa, era um dos mais poluídos da Europa, com os esgotos de toda a cidade e dos seus arredores a desaguar diretamente ali, sem qualquer tratamento. Se agora mergulhar no Tejo parece uma ideia perigosa, na altura era uma ideia louca. Mas foi o que Marcelo Rebelo de Sousa fez, inaugurando assim a mais inusitada campanha de que há memória em Portugal – com direito a um dia passado a conduzir táxis, uma noite com o camião do lixo, corridas em Monsanto e noites animadas. É que, nessa altura, só 20% dos lisboetas sabiam quem era o candidato Marcelo – não tinha ainda começado a sua vertente de estrela televisiva dos domingos à noite – e era necessário que todos os focos incidissem sobre ele. O principal adversário era de peso – Jorge Sampaio -, e ainda por cima tinha conseguido, pela primeira vez, juntar todas as forças de esquerda em torno da sua candidatura, o que naturalmente tornava a caminhada de Marcelo Rebelo de Sousa ainda mais complicada.

Hoje o mais maduro e ponderado Marcelo, considera que aquele mergulho no Tejo foi mesmo uma “ideia louca” que surgiu também porque uma das suas bandeiras de campanha seria a requalificação da zona ribeirinha e a reconciliação dos lisboetas com o seu rio. Ao mesmo tempo, Marcelo sabia que essa ação iria ter um enorme peso mediático, para além de mostrar a audácia do candidato. O que aconteceu, mas não foi suficiente para conquistar a maior câmara municipal do país.

Como nota final e a título de curiosidade, este feito de mergulhar em águas extremamente poluídas foi também para Marcelo um enorme ato de superação, relativamente à sua assumida hipocondria (mania das doenças). No entanto, só falou com o seu médico uma semana antes do grande acontecimento, que o aconselhou a fazer pelo menos a primeira toma da vacina contra a hepatite B (são precisas três) e depois logo se via. Seis meses depois, Marcelo Rebelo de Sousa fez análises e foi detetado que tinha contraído hepatite B, mas o seu organismo conseguiu combater naturalmente a doença.

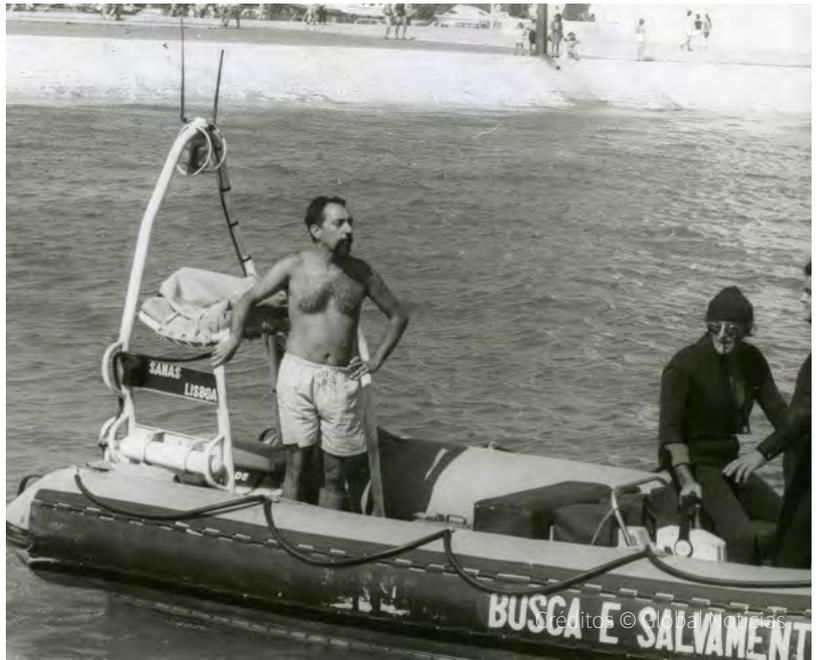
A sua história de exímio nadador, daqueles para quem a água nunca está fria, continua a ser construída. É vulgar os banhistas serem surpreendidos pelo Presidente português que vai à praia, normalmente de manhã cedo, só para dar um mergulho e não é necessário que seja verão.

Em 2020, Marcelo Rebelo de Sousa foi notícia em todo o mundo por ter ajudado a salvar duas jovens no mar, no Alvor, Algarve. As duas raparigas estavam a fazer canoagem, quando caíram ao mar. “Aqueles jovens vinham de outra praia com uma corrente muito grande, foram arrastadas para fora na direção destas praias. Viraram-se [na canoa], engoliram muita água e não foram capazes de se voltar a virar, nem de seguir, nem de nadar, tal a força da corrente”, explicou na altura o chefe de Estado. O Presidente e “outro patriota”, que estava com um jet-ski, conseguiram trazê-las de volta à areia.

Marcelo, o Professor

Filho de Baltazar Rebelo de Sousa, médico, e de Maria das Neves Fernandes Duarte, assistente social, Marcelo Rebelo de Sousa cresceu em Lisboa e foi sempre um aluno brilhante, concluindo os estudos no Liceu Pedro Nunes, em 1966, com média de 19 valores, a mesma classificação com que se licenciou em Direito, em 1971, pela Faculdade de Direito da Universidade de Lisboa.

Terminou o mestrado em 1972 e, mais tarde, o doutoramento em Ciências Jurídico-Políticas, em 1984, com uma tese intitulada “Os partidos políticos no direito constitucional Português”. Deu aulas na Faculdade de Direito de Lisboa desde o ano letivo 1972/73 e tornou-se professor catedrático em 1992. Ensinou também noutras faculdades e em países lusófonos e foi jurisconsulto. Excetuando breves interrupções, quando foi deputado constituinte e quando exerceu funções governativas, manteve a atividade docente em paralelo com a política e com o comentário na comunicação social, até assumir o cargo de Presidente da República, jubilando-se ao cumprir 70 anos.





Créditos: Direitos Reservados



Créditos © Global Notícias



Créditos © Global Notícias



Créditos © PSD



Outras histórias de Marcelo

Começou jovem a sua ligação à imprensa escrita, como articulista. Ainda antes do 25 de Abril, esteve na criação do Expresso, onde enfrentou a censura prévia e veio a ocupar cargos de direção e administração, ganhando fama de criador de “factos políticos”. Na década de 1980, lançou outro jornal, o Semanário, e mais tarde aumentou a sua notoriedade como comentador na rádio - no Exame da TSF atribuía notas aos protagonistas em análise ficando popularmente conhecido como “professor Marcelo”.

Ao longo destas décadas de protagonismo público, Marcelo venceu a sua ligação a Celorico de Basto, concelho no interior do distrito de Braga, (terra natal da sua avó paterna, Joaquina), onde foi presidente da Assembleia Municipal, durante dois mandatos, de 1997 a 2005. Foi lá que apresentou a sua candidatura a Presidente da República em 09 de outubro de 2015 e que encerrou a campanha para as presidenciais de 2016, no dia 22 de janeiro, escolhendo como cenário a biblioteca municipal que tem o seu nome e para a qual contribuiu com milhares de livros e documentos.

Marcelo Rebelo de Sousa reside em Cascais, numa casa arrendada, cheia de livros, pinturas e gravuras, e mantém as rotinas de tomar banho de mar praticamente todos os dias em todas as épocas do ano, de ir regularmente à missa e de se deitar tarde, aproveitando muitas vezes a noite para fazer telefonemas.

Antes de ser Presidente da República, presidia ao conselho administrativo da Fundação da Casa de Bragança. Foi também membro do Conselho de Estado, entre 2006 e 2016, designado pelo anterior chefe de Estado, Aníbal Cavaco Silva.

Foi condecorado pelo Presidente da República Mário Soares com a Comenda da Ordem de Santiago da Espada, em 1994, e pelo Presidente Jorge Sampaio com a Grã-Cruz da Ordem do Infante D. Henrique, em 2005.

Marcelo Rebelo de Sousa e a Emigração

Como todos bem sabemos, a emigração é um fenómeno que tem marcado a História de Portugal ao longo dos séculos. Milhares de portugueses têm deixado o país em busca de melhores oportunidades de vida, seja por motivos económicos, políticos ou sociais. Nesse contexto, Marcelo Rebelo de Sousa tem desempenhado um papel importante como Presidente da República Portuguesa, mostrando-se sempre atento e próximo de quem vive fora das fronteiras portuguesas, reconhecendo a importância dos laços culturais e afetivos que os emigrantes mantêm com Portugal, incentivando-os a manterem as suas raízes vivas.

Recentemente, Marcelo Rebelo de Sousa assumiu uma posição pública relativamente ao diploma aprovado no Parlamento português que altera a composição, organização e funcionamento do Con-

selho das Comunidades Portuguesas. O Presidente considerou, numa nota divulgada pela Presidência da República, que o diploma fica “longe do que dele se poderia esperar” e constitui, “uma oportunidade largamente desperdiçada”. Apesar de considerar que há alguma evolução positiva, o Presidente classificou de tímidas as inovações introduzidas. No entanto, promulgou o diploma porque preferiu “não punir os nossos concidadãos espalhados pelo mundo, heróis do dia a dia, e que tanto esperaram e esperam por maior reconhecimento nacional”. A nota continua com uma explicação mais pormenorizada sobre a tomada de posição do Presidente - “o diploma fica longe do que dele se poderia esperar, trinta anos depois da criação do Conselho e tendo mudado tanto, como mudaram, as Comunidades e as suas variadas formas de acompanhar a evolução dos tempos. Fica longe, porque deveria ser um diploma de consenso nacional e não o foi no Parlamento. Fica longe, no número de conselheiros, na recusa do ensaio do voto eletrónico, na definição imediata de meios mais ambiciosos de ação, no relacionamento com novas ou renovadas estruturas nas Comunidades”. Assim, segundo Marcelo Rebelo de Sousa, este documento traduz-se numa “oportunidade largamente desperdiçada”, que explica “a posição negativa unânime dos membros do Conselho Permanente do Conselho das Comunidades Portuguesas. Ainda assim, entre maior espírito reformista a prazo incerto e os passos limitados dados desde já, parece realista concretizar estes passos, não desistindo de apelar a maior ambição no futuro”, concluiu o chefe de Estado.

Marcelo no Canadá

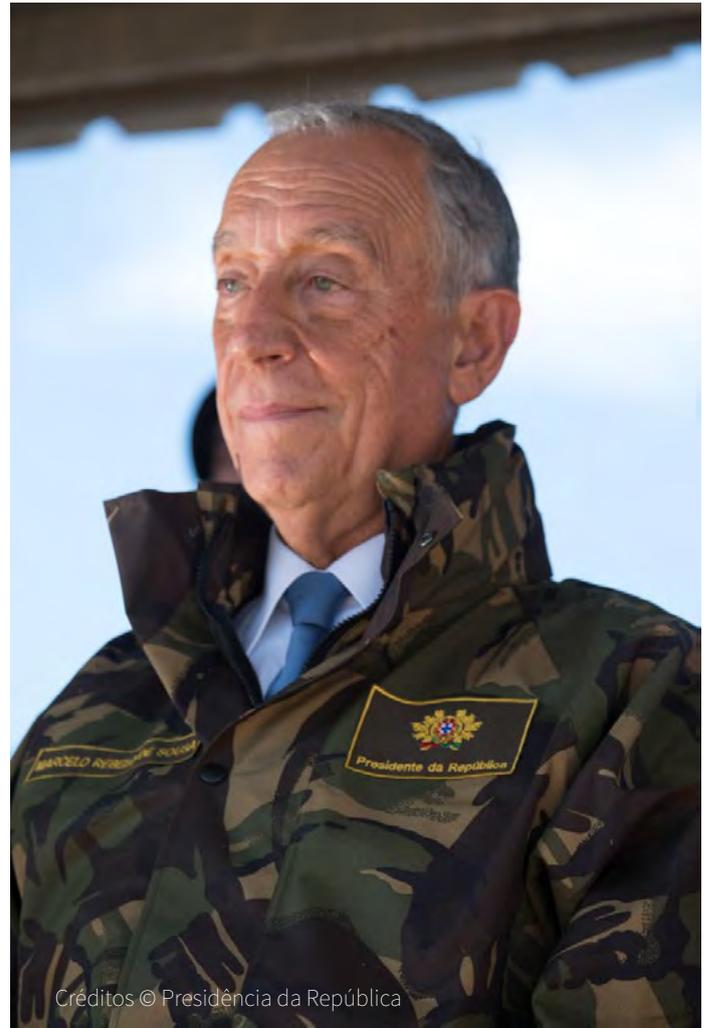
Em breve, a comunidade portuguesa residente no Canadá vai ter o prazer de acolher o Presidente da República Portuguesa. A visita, cujo programa oficial não é conhecido no momento em que vos escrevo, ficará com toda a certeza na história dos portugueses, lusodescendentes ou luso-canadianos, que há 70 anos começaram a desbravar caminhos de integração numa sociedade desconhecida, mas que se revelou muito acolhedora. A história dos portugueses aqui residentes está, aliás, bem patente na exposição “Movimento Perpétuo: The Portuguese Diaspora in Canada”, que estará no Toronto Metro Hall, entre os dias 11 e 22 de setembro, e será oficialmente inaugurada pelo Presidente da República (em dia ainda não revelado). Para além disso, o Presidente estará também num dos momentos mais altos da história da comunidade portuguesa – o lançamento da primeira pedra do Magellan Community Centre, que acontecerá no sábado, dia 16 de setembro, ao meio-dia.

Seja bem-vindo, Sr. Presidente!

Madalena Balça
MDC Media Group



Créditos © Presidência da República



Créditos © Presidência da República



Créditos © Presidência da República



Créditos © Presidência da República

MARCELO REBELO DE SOUSA

Biografia

Marcelo Rebelo de Sousa nasceu em Lisboa, a 12 de dezembro de 1948. É católico, tem 2 filhos e 5 netos.

Licenciado em Direito, doutorou-se em Ciências Jurídico-Políticas em 1984. Foi Professor Catedrático na Faculdade de Direito da Universidade de Lisboa, tendo lecionado, ao longo da sua carreira, em diversas instituições de ensino superior, em Portugal e no estrangeiro.

Foi jornalista, tendo dirigido o Jornal Expresso, entre 1980 e 1983, e colaborado com o Jornal Semanário, de 1983 a 1987. Posteriormente, participou na comunicação social como comentador político na rádio TSF e, mais tarde, nas televisões, RTP e TVI.

Colabora com diversas associações e instituições cívicas e do setor social como fundador, patrono, dirigente ou simplesmente como voluntário.

Exerceu o mandato de deputado à Assembleia Constituinte em 1976. Fez parte do VIII Governo Constitucional como Secretário de Estado da Presidência do Conselho de Ministros e, mais tarde, como Ministro dos Assuntos Parlamentares.

Militou no PSD desde a sua fundação e foi seu presidente entre 1996 e 1999, tendo contribuído decisivamente para a estabilidade governativa, enquanto líder da oposição. No plano internacional, promoveu a adesão do PSD ao Partido Popular Europeu no qual chegou a ocupar o cargo de Vice-Presidente.

Desempenhou diversos cargos em autarquias locais, foi Deputado Municipal, Deputado Metropolitano, Vereador e Presidente da Assembleia Municipal dos Concelhos de Cascais, Lisboa e Celorico de Basto.

Foi eleito Presidente da República, pela primeira vez, a 24 de janeiro de 2016 tendo tomado posse a 9 de março.

Foi reeleito para um segundo mandato a 24 de janeiro de 2021 e tomou posse a 9 de março do mesmo ano.



Créditos © Presidência da República



3584 Major Mackenzie Drive West (at HWY 400), Vaughan

HARVEY'S[®]

**SWISS
(HALET)**[®]

590 Keele Street (at St. Clair), Toronto
3737 Rutherford Road (at Weston), Vaughan

Amorim Hospitality Group

®Registered Trademark of Recipe Unlimited Corporation



CAMARO

applewood

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

Língua Portuguesa



Fontes: Wikipedia, FNAC, Wook
Fotografia: DR

Marlene Ferraz

Marlene Ferraz, de 1979, tem os pés pousados em terras a norte. Psicóloga, tem vindo a dedicar-se à escrita como um exercício de decomposição da experiência e alinhamento da desordem. Com um amor particular pelo conto, publicou Na Terra dos Homens (prémio Miguel Torga 2008), O Amargo das Laranjas (prémio

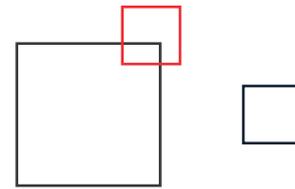
Florêncio Terra 2008) e O Tempo do Senhor Blume outros contos (prémio Afonso Duarte 2012).

Estreou-se no romance com A Vida Inútil de José Homem (prémio Agustina Bessa-Luís 2012), seguindo-se As Falsas Memórias de Manoel Luz (finalista do Grande Prémio de Romance e Novela da APE 2017).

Obra Literária



NA TERRA DOS HOMENS CONTOS DITOS A UM DEUS SURDO



Sinopse

Aqui se fazem inventar oito contos, escrevinhados por mão manchada de utopias e vergonhas. Curtas narrativas que rumorejam sobre a naturalidade perversa nos bichos e nas coisas, como rezas contadas sem boca. Apenas vontade. Estórias feitas para mudar o mundo, ainda tão imperfeito como a mão do homem criador. Contos ditos a um deus surdo, afinal.

CARMINHO

A PRINCESA DO FADO DE VOLTA A TORONTO

Reserve Agora!

SÁBADO **21** OUT 20H

ST. LAWRENCE CENTRE
BLUMA APPEL HALL

TOLIVE.COM

INGRESSOS À VENDA NA
TICKETMASTER.CA

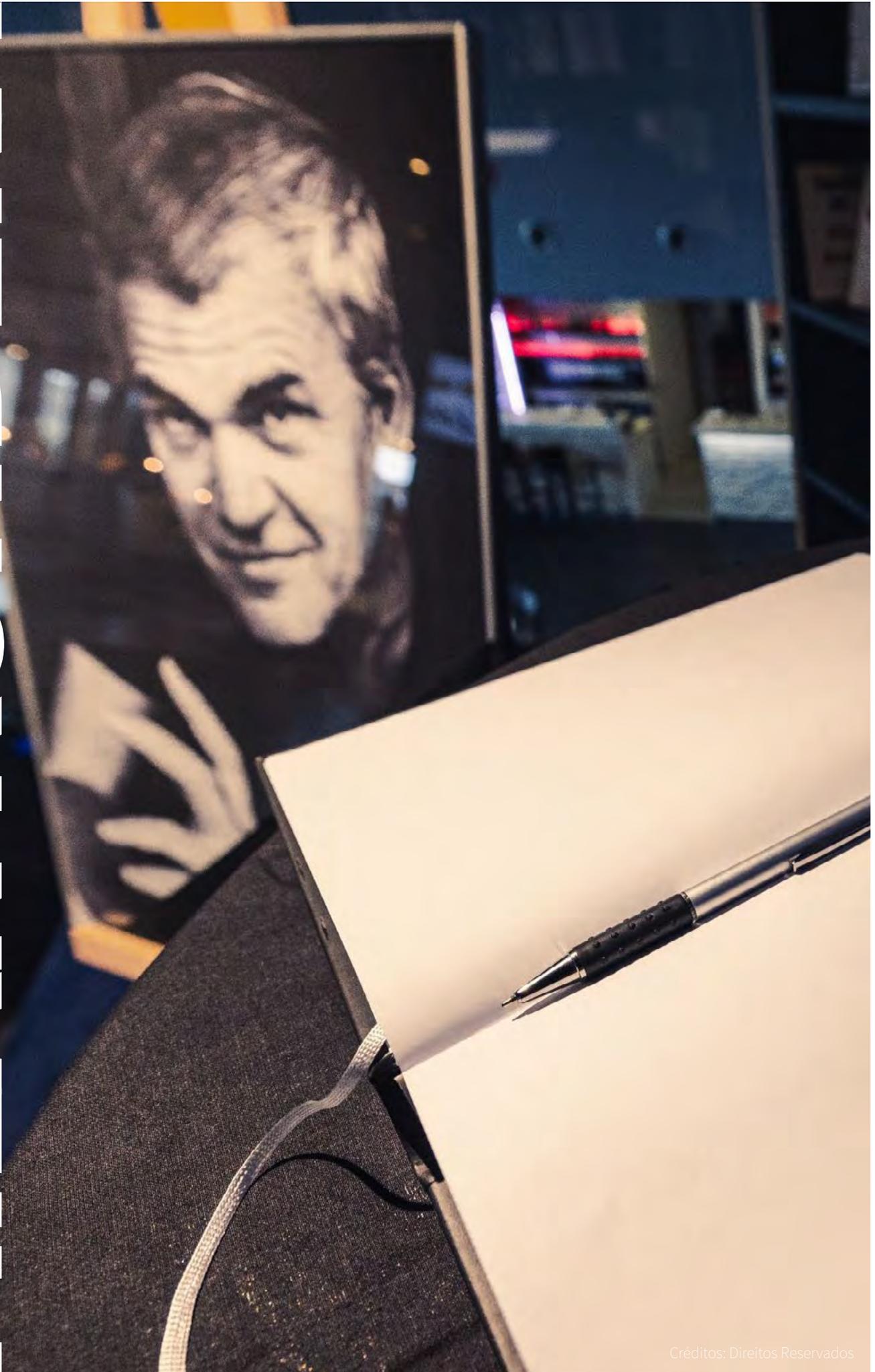
416-366-7723
1-800-708-6754

Apresentado por

em colaboração com

TRAQUERART MEDIA GROUP INC 70 ANOS PORTUGAL 1976-2026

WILLIAM KUNDERA



Créditos: Direitos Reservados

Kundera representa o puro clássico para a minha geração. Para quem começa a ler nos anos de 1980, o escritor de Brno acontece como uma inevitabilidade absoluta. Era completamente impossível gostar de livros sem considerar “A insustentável leveza do ser”, um texto que subitamente se transforma num código viral entre as pessoas, uma meditação pela qual o mundo inteiro parece ter de passar.

Não havia ninguém letrado que pudesse ignorar o jeito de Kundera, essa elegância com que duvidava dos amores, a crítica feroz ao comunismo, a ligeiramente filosofante forma de esperar por consequências quando, na verdade, a trama dos seus livros era desimportante. Ler os seus livros era escutar uma certa conversa consigo mesmo, e criava a impressão de se escutar um homem que tanto queria confiar numa mulher quanto claudicava pela beleza e inteligência de todas as outras. Era o que sempre debatíamos entre os amigos leitores, que o seu narrador tinha tanto de eloquente na hora de definir o amor quanto tinha de falho na hora de o cumprir. Era uma espécie de narrador no divã a justificar-se, com certa lata, de ser infiel. Começava por não se ser fiel a si mesmo.

Creio que Kundera influi muito na literatura dos anos de 1980, porque acabámos por encontrar outros sucessos que refazem o seu jeito reticente mas poliédrico, a coisa de mudar de voz, pensar pelo homem e pela mulher, narrar pelas mais diversas personagens e, sempre, revelar uma angustiada inconsequência de todas as investidas. Uma quase imprestabilidade da condição dos seres. Quando lemos “Um amor feliz”, de Mourão-Ferreira, encontrámos Kundera um

pouco à portuguesa. Essa mesma figura perdida no amor em toda a parte, muitos amores ou, mais bem, muito desejo.

Talvez já viéssemos a definir este tipo de narrador que sucumbe ao desejo com a leitura de Duras, que passava pelas mãos dos leitores portugueses, à época, com força sagrada. E Duras já era toda sem atenção à trama, importava-lhe o corpo. Tudo parecia corpo, a sua exposição e uso, o sangue a ferver, o modo como o beijo ou o sexo aconteciam enquanto sismos. Para nós, miúdos a começar a ler, os livros pareciam dizer-nos que o futuro haveria de esboroar os enredos e deixar vir ao de cima sobretudo o irrepetível da meditação, permitindo aos leitores frequentar mais o abalo emotivo de alguém do que a trivial contingência do seu quotidiano. Parecia o fim das histórias e o estabelecimento do império do pensamento solto pela aprendizagem errática da vida.

Morreu Milan Kundera, um dos autores para quem mais a multidão pediu o Nobel. A alegria dos leitores, contudo, foi deixando de encontrar apoio na grande crítica. Kundera, importante, parece ter sido sobretudo mudador. Mais do que dominar a mudança, ela provocou-a. O futuro foi de outros. Mas o passado, em parte, será sempre brilhantemente seu.

Valter Hugo Mãe
Escritor - NM



LIUNA! LOCAL 183
TRAINING CENTRE
Feel the Power

**HAPPY
LABOUR
DAY!**

FOR MORE INFORMATION ON TRAINING OPPORTUNITIES, VISIT OUR WEBSITE AT:



WWW.183TRAINING.COM



@LIUNA183TRAINING



1263 Wilson Ave, Suite 301, Toronto, ON M3M 3G2



416-242-7551

Duas divas, **uma amizade para a vida**



Créditos: Direitos Reservados

Já que a estação estival pede histórias bonitas, aqui vai uma. Vinicius de Moraes dizia que os amigos não se fazem, reconhecem-se.

O que tinham em comum Marilyn Monroe e Ella Fitzgerald? Ella nasceu no estado de Virgínia e foi registrada como mulata. Durante a sua infância mudou várias vezes de cidade e perdeu a mãe aos 15 anos num acidente de viação. Começou a cantar aos nove anos na Igreja Metodista que a família frequentava. Depois da morte da mãe, é possível que tenha sofrido de abusos do padrasto e foi viver com uma tia para o Harlem, em Nova Iorque. Marilyn era filha de uma mulher que sofria de esquizofrenia. A partir dos seis anos começou a viver em orfanatos e em famílias de acolhi-

mento onde, pelo menos em duas delas, a questão do abuso também esteve na ordem do dia. Os caminhos das duas lendárias estrelas cruzaram-se quando Marilyn começou a ouvir Ella por recomendação do pianista Hat Schaefer que lhe ofereceu uma coleção de discos para ela escutar repetidamente até aprender a técnica vocal para o seu papel em “Os homens preferem as loiras”. E a loira com cara de boneca e formas esculturais encantou-se com o talento de Ella e foi sua fã antes de se tornarem amigas. Pessoas com talento admiram, sobretudo e acima de tudo, o talento de outras pessoas. O talento brilha acima do dinheiro e do poder.

Pode ser ofuscado pela fama, mas continua a ser um dos mais belos atributos da raça humana. O talento é como o amor: não se compra, não se fabrica nem se inventa. Pode ser cultivado, aperfeiçoado, mas ou está lá, ou não está. E Marilyn desde cedo brilhou como atriz de comédia, com uma aptidão especial para papéis de loura burra. Como disse Arthur Miller, com que foi casada entre 1956 e 1961: "Marilyn não só sabe fazer o papel da loira ingénua e burra, como se diverte a fazê-lo". Arthur foi o seu terceiro e último marido.

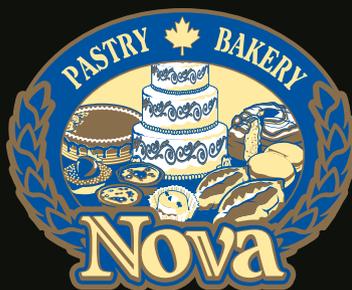
Foi graças a Marilyn que Ella fez uma temporada no famoso Clube de Jazz Mocambo, em Los Angeles, um dos mais populares na década de 1950. A atriz telefonou ao dono Charlie Morrison e praticamente ordenou-lhe que contratasse Ella. Depois das atuações no Mocambo, Ella nunca mais tocou em clubes pequenos. Por entre as lendas populares de Hollywood, conta-se que Marilyn assistiu aos espetáculos no Mocambo, mas não corresponde à realidade. Em março de 1955, a atriz vivia em Nova Iorque e foi vista a dançar com o escritor Truman Capote na véspera da estreia de Ella. No entanto, é verdade que Judy Garland e Frank Sinatra assistiram e aplaudiram. Mas a amizade já existia entre as duas e Marilyn continuou a dar provas. Quando viajou para o Colorado, para ouvir a sua amiga cantar, apercebeu-se que a diva do jazz não podia entrar pela porta principal. Marilyn recusou-se a passar a porta até ter Ella do seu lado e ambas fizeram uma entrada triunfal.

"Tinha um coração de ouro. Sempre acreditou em mim e ajudou-me a quebrar barreiras numa indústria nem sempre justa. Era uma pessoa fora do comum, à frente do seu tempo, sem ter consciência disso", disse a rainha do jazz acerca da sua amiga. A amizade une pessoas que, à partida, parecem ser não só diferentes, por vezes até opostas. Contudo, existe um eterno e indestrutível que as mantém ligadas. São os laços fortes e puros, à prova de todas as balas da vida, que nos seguram nos momentos mais difíceis.

Do aplauso nasce o amor e a amizade é talvez a forma mais nobre e pura de amor, porque perdura no tempo, não faz cobranças nem tem prazo de validade.

Margarida Rebelo Pinto

Escritora - NM



Happy Labour Day

Ambiente renovado,
o sabor de sempre.

3635 Cawthra Rd
Mississauga, ON L5A 2Y5

(905) 279-3206

www.novabakery.ca





HAPPY LABOUR DAY FROM YOUR ONE-STOP SHOP!

Have your aggregates
and supplies delivered
with your bin



Deliver your
equipment
with your bin



Rent the tools
and equipment
with your supplies



WASTE MANAGEMENT
416-762-5555

BUILDING SUPPLIES
416-658-8300

EQUIPMENT & RENTALS
416-658-1316

sensogroup.ca



BAIRRADA

CHURRASQUEIRA

GRILLHOUSE - SINCE 1989

Traditional Portuguese Cuisine

www.bairrada.ca | info@bairrada.ca



HAPPY **LABOUR DAY**

FAÇA JÁ A SUA RESERVA
E ENCOMENDA PARA O
THANKSGIVING!



1000 College St.
(416) 539-8239

1560 Dundas St. W
(647) 346-1560

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



A arquitetura em forma de homem

Álvoro Siza Vieira, arquiteto português de renome, abriu as portas do seu ateliê e falou-nos, abertamente, da sua arte ligada ao mundo arquitetónico, antes de ter sido conhecido que foi escolhido pela Santa Sé para criar a instalação que irá representá-la na Bienal de Arquitetura de Veneza, que decorre entre 20 de maio e 26 de novembro.

Manuel DaCosta sentou-se à mesa com o arquiteto Siza Vieira, considerado um dos grandes nomes vivos da arquitetura e urbanismo moderno no mundo e um dos mais importantes profissionais na história da arquitetura em Portugal. A simplicidade aliada à sofisticação relativamente à conceção e realização dos seus projetos arquitetónicos renderam a Siza Vieira amplo reconhecimento mundial e grande influência sobre o urbanismo atualmente.



SIZA VIEIRA

Acha, que de certa forma, não inventou certas coisas para que a realidade fosse conseguida, visto ter escrito "Architects don't invent anything, they just transform reality"?

Inventei ou chama-se inventar. Quando eu disse essa frase é porque acho que essa invenção não vem assim do céu. No fundo vem da informação que nós vamos tendo do ver, que é fundamental para o arquiteto e, portanto, vamos acumulando coisas. Também trouxe muita coisa, na cabeça, do Canadá, claro. Tanta coisa, na formação de um arquiteto, que a certo ponto não podemos usar conscientemente. Se não, não sabemos onde ir buscar as ideias, são tantas. Mas elas ficam no subconsciente e este é um bom amigo porque quando nós precisamos aparece. E o que eu quero dizer com isto é que invenção sim, mas essa invenção em função de tudo o que conhecemos, ampliando esse conhecimento, e que nos apoia mesmo inconscientemente.

Durante estes anos de carreira, desde que começou, a evolução da sua arquitetura e do seu desenho mudou claramente com o passar dos anos. Onde é que está hoje e como é que vê hoje o desenho e a arquitetura?

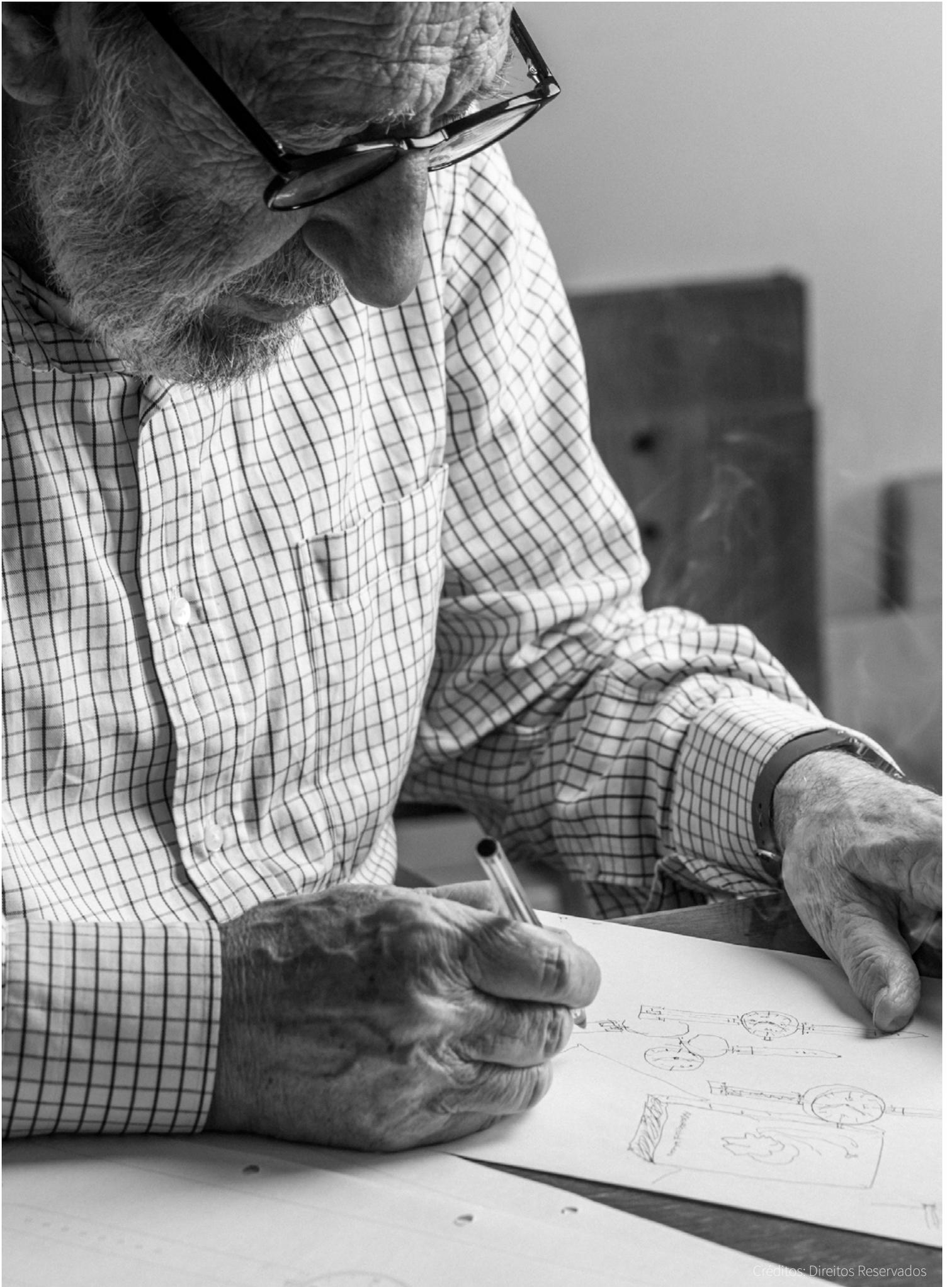
Antes demais, a arquitetura, pelo menos para nós, europeus, atravessa um momento muito difícil. Houve alterações e uma indefinição das normas do exercício da nossa profissão que estão a ser criadas na europa, pelo menos problemas terríveis. Para citar alguns, já não há normas quanto à remuneração do arquiteto, decisão da comunidade europeia, cujo todos os países aceitaram, menos a Alemanha, onde lhe foi imposto, devido a uma denúncia, suponho eu, o cumprimento dessa mesma decisão (e já está a cumprir). E isso cria condições, antes demais, de concorrência desleal e eticamente inaceitável. Quer dizer, há quem não trabalhe por nada, e depois receba de construtores, de fornecedores de materiais... o que é no fundo a abertura para a corrupção. E, portanto, na Europa, de acordo com essas novas regras, a obra pública tem que ser por concurso, a não ser com um limite de pagamento irrisório. Mas nas normas dos concursos há um artigo que diz que um dos critérios para a seleção será o custo do projeto, por conseguinte vai dar ao mesmo. Isto está a ter umas consequências terríveis e o que acontece neste momento é que no meio de uma aparente euforia, porque há muitos eventos internacionais, workshops, publicações, livros, quem estiver fora do ofício penso que poderá até pensar que é um momento ótimo para a arquitetura, mas não é.

Porque é que acha que esta gente, que pede os nossos serviços de arquitetura, o nosso talento, a nossa vida de estudo, não acha que merecemos um certo valor pelo nosso talento?

No caso da Europa, aparece uma norma que satisfaz muitos políticos. Porque ela dirige-se sobretudo à obra pública, porque satisfaz e porque acham que pagam pouco e como têm dificuldade de verbas agarram-se logo a isso. De resto, atualmente é impossível um presidente de câmara escolher um arquiteto. Tem que ser mesmo por concurso ou com pagamento irrisório que não permita a ninguém fazer o trabalho. E, portanto, entra no tal regime de concurso que eu já descrevi. No entanto, nos privados, ainda se encontra um ou outro, mas normalmente é pequena obra, uma moradia, qualquer coisa assim. Quando a obra é mais importante, os privados quando veem o exemplo do estado, não querem ficar atrás, acham que são tolos se ficarem atrás, mas percebem na mesma. Esta é uma situação completada por coisas, no fundo que concorrem na mesma direção, como é por exemplo, já não há direitos de autor, mas há direitos de autor para os músicos, para os pintores, para os cineastas, para os escritores, no entanto para os arquitetos não há. Coisa que antes havia. Em relação à situação anterior, é um desastre, porque isto é recente e corresponde à entrada na comunidade europeia e a uns burocratas que não sabem o que é a arquitetura, que fazem normas nesse sentido.

Agora falando especificamente de Toronto, onde estamos a construir torres e mais torres de vidro quadradas para acomodar muita gente lá dentro, às vezes sem condições, principalmente condomínios. Como sabe, o Canadá ainda é um país relativamente novo, grande e muito espalhado, e a arquitetura muda de cidade para cidade. Mas, realmente, estamos a fazer muitas "caixinhas de vidro" que para mim é um desastre para o que vai acontecer mais tarde. Neste sentido, porque é que acha que esta arquitetura de conveniência está a ser adotada em tantas partes do mundo?

As cidades, na sua limitação territorial, têm escassez de territórios, e creio que essa é uma das razões, pois há uma enorme atração para os grandes centros urbanos, onde há mais oportunidades de trabalho, mais qualidade de vida, etc, e em vez de se fazer um alargamento de território, ou uma associação de territórios, há casos em que a aglomeração é tal que só construindo em altura é que se consegue meter as pessoas que acorrem à cidade. Depois há torres de vidro belas e torres de vidro horríveis, como cheguei a ver quando ia ao Canadá, especialmente em Toronto.



Créditos: Direitos Reservados



Créditos @ Paulo Perdiz

Já que estamos no Canadá, fale-nos um pouquinho de Montreal, dos seus trabalhos na fundação que estabeleceu e que continuam em exibição e do que o levou a estabelecê-la lá?

A primeira razão foi que à medida que fui aumentando a idade e os arquivos, eu achei que tinha que encontrar uma solução e por outro lado muita gente me pressionou para dar um lugar aos meus arquivos dizendo-me que era interessante para estudantes, para a geração futura, e que eu tinha que cuidar disso. Simplesmente em Portugal nunca ninguém manifestou o menor interesse. Nunca tive uma proposta para depósito de arquivos. E um dia apareceu-me um italiano, um dos responsáveis pelos arquivos no Canadá, e disse-me: Nós queríamos os seus arquivos e tudo. E eu fiquei surpreendido, mas pensei, eu realmente aqui não tenho hipótese, isto por muito cuidado que eu tenha com os meus arquivos, etc, mas isto não pode ser, vão crescendo e a minha idade já não é de prever um futuro longo e, portanto, aceitei. Até porque muitas delas ou já desapareceram ou estão mal tratadas, não todas, felizmente. De maneira que quando veio a notícia nos jornais, que eu que tinha destinado para o Canadá, para o CCA, eu fui tratado nos jornais como uma espécie de traidor à pátria e eu tive que fazer uns esclarecimentos para publicação, a explicar porque é que estavam no Canadá ou porque é que estavam destinados ao Canadá, e isto porque não havia nenhuma iniciativa em Portugal. E depois o CCA fez uma coisa, muito simpática, para mim e para Portugal, perguntou-me quem eram as instituições que aqui teriam consistência para uma parte dos arquivos. E eu indiquei a Gulbenkian, muito conhecida, e aqui no Porto o museu de Serralves. E o tal italiano veio e fez a proposta de uma parte dos arquivos ficarem em Portugal. E eu concordei se tal fosse possível, e foi, sendo para mim uma grande satisfação, porque foi a abertura, ou um reforço, pois antes houvera arquivos com qualidade em Portugal tal como a arquitetura moderna nos anos 20, 30, 40 estava a par daquilo que se fazia na Europa sendo conhecida e fazia ainda contactos internacionais. Mas depois perdeu toda a dinâmica que tinha por falta de fundos e no fundo vontade política, pois perdeu um grande diretor, que saiu, na impossibilidade de manter aquilo em funcionamento credível. O recomeço foi só uns anos mais tarde.

Mas em Portugal, que hoje tem dinheiro da união europeia, não era tempo de reviver esse reconhecimento e talvez aumentá-lo?

Não, não, mas isso acontece e sobretudo no Serralves que está a desenvolver fortemente o setor da arquitetura. De tal modo que o novo edifício do complexo Serralves, que eu já projetei e que espero que comece em breve a construção, uma parte importante desse novo edifício destina-se à arquitetura. Foi uma chegada do Canadá, fundamental para o bem da arquitetura e para o possível ultrapassar desta situação que é europeia, em relação à arquitetura. A Europa é isto e eu não sou contra a comunidade europeia, mas no que se refere à arquitetura, é um destrate.

A arquitetura tem de representar o país onde é feita, a cultura do país. Tem praticado arquitetura e tem feito prédios em muitas partes do mundo. O que é que o atraiu para ir à Coreia, ao Japão ou à China, para desenhar prédios que realmente eram a projeção da arquitetura e da cultura daquele país?

A possibilidade de trabalho, simplesmente. Eu devo dizer que fiz parte de uma organização de trabalho, umas "brigada"s, criadas logo após a revolução de 74, chamadas, Serviço Ambulatório de Apoio Local. Que era um serviço de assistência, projetos e construção para as muitas famílias em condições de habitação tremendas. No Porto, por exemplo, metade da população vivia em Ias, nos anos 50. Depois houve uma ligeira recuperação, mas irrelevante. Era portanto, uma família inteira a viver em 4 metros e meio por 4 metros e meio, uma tipologia de alas contínuas no interior dos quarteirões, em condições realmente terríveis. E, portanto, o programa onde eu trabalhei destinou-se exatamente e sobretudo às Ias, erradicação das Ias, que era um tema que vinha detrás mas nunca enfrentado de forma decisiva. Esse programa infelizmente durou dois anos. Depois houve uma mudança política em Portugal, portanto, houve um deslize, mais diretrista, não de direita fanática, mas realmente direi dos programas sociais a receber uma queda. Quem trabalhou para esse programa foram poucos arquitetos e muitos estudantes, houve uma participação fortíssima de estudantes, e como o assunto mexia com muitos interesses, os arquitetos foram marginalizados. Quando acabou o programa não tinha, pura e simplesmente, nenhum trabalho e os arquitetos que trabalharam para isso eram apontados como incompetentes, incompreensíveis, etc. De certo modo isso foi-me favorável, porque este programa, até por condições políticas gerais, em relação ao problema social, à habitação para todas as pessoas, etc, era um tema forte nesses anos 70. Os trabalhos aqui em Portugal tiveram muita divulgação na Europa e por isso eu fui chamado. Veio aqui um holandês, vereador da habitação, que em Aia visitou um pouco do que eu tinha feito. E daí fiz um grande conjunto em Aia, mas antes já tinha sido chamado pela mesma razão para Berlim, e de maneira que tive a oportunidade de trabalho. O problema foi que depois com esta mania que há de especialização, eu que antes e durante algum tempo estava ligado a pequenas moradias, passei a estar ligado à habitação social, e até ouvi dizer que eu era um especialista da participação e depois durou uns anos até passar a ter outros projetos. Mas agora ainda estou um bocado preocupado porque já fiz bastantes museus e começa a haver a ideia de que eu sou um especialista de museus. Mas o arquiteto é um especialista de não ser especialista. E a formação de um arquiteto implica fazer obra pública, privada, de grande e pequena escala, porque na cidade tudo isto está em conjunto. Eu acho que é difícil alguém fazer um bom edifício, de grande escala, se não tiver feito uma pequena casinha. Aqui no Porto, o grande volume do Palácio do Bispo do século XVIII, que é de um grande arquiteto italiano que veio para cá, e ficou cá, e morreu cá, Nicolau Naso-ni, é um grande bloco rodeado por pequenas casinhas e a dimensão dele e a beleza e o destaque dá à cidade vêm exatamente de estar rodeado por outra escala.

Tem feito, como disse, arquitetura de todos os modos. Eu penso que na passagem dos anos de 60 para os 70 a arquitetura mudou um pouco em Portugal ou a forma como foi praticada. Depois de 1975 penso que haveria, talvez, um pouco mais de capacidade para "experimentar" certas coisas que se faziam.

Não se perdeu essa atenção, em relação à habitação, por exemplo, para o grande mundo, e em relação ao contexto social, mas perdeu a força que teve. Não se perdeu a influência desse período, no entanto perdeu-se a intensidade. E em relação à obra pública, sobretudo depois da entrada na comunidade europeia com os fundos que vieram na altura e que ainda estão a vir, (também deve estar para acabar breve), teve um grande impulso.

Qual é a palavra que talvez o defina na maneira como vê a arquitetura e o desenho? Uma coisa importante para si?

Uma coisa importante é não apagar a dúvida que é quando se encara um projeto específico. O que eu acho necessário e importante é não considerar eu sei, eu disto sou especialista e para onde aplicar. Não, é preciso entrar nos problemas e detetar quais são as dúvidas, que hipóteses há de resolver aquele problema, não deixar nenhuma para trás, até uma escolha. E, portanto, há um primeiro período que é de exploração seja qual for o projeto e seja qual for a experiência do arquiteto, e estou a falar em relação a mim. Existe assim um período de exploração onde se utilizam métodos, por vezes, nem sempre aceites, mas que para mim fundamentais, que são todas as ferramentas que o arquiteto tem complementares, nenhuma delas suficiente, mas em conjunto para fazer essa exploração. Eu uso muito o esquiço, por exemplo, porque é muito rápido. Eu posso em segundos tentar um caminho e tentar logo outro e compará-los e fazer essa assimilação do que são as dúvidas e a partir daí de uma forma larga quais são as respostas.

Que importância é que dá aos exteriores relativamente ao espaço verde, árvores e à natureza? O que é que isso influencia nos seus prédios e qual é a importância que tem no desenho final que quer?

Depende. Se eu faço um projeto aqui no Porto, numa rua do século XVIII, não há árvores, necessariamente. Mas há um outro tipo de relações. Quer dizer o contexto em que é inserido um novo projeto, é fundamental para que esse novo projeto não seja um capricho, uma coisa não adequada, mas que se insira num todo. Eu gosto que o projeto que eu faça aqui ou ali, pareça no final como tendo estado lá sempre. Isto não quer dizer mimetismo. A linguagem por muitas razões é outra, necessariamente, mas há outro tipo de diálogo de convivência que vai para além da linguagem, sem definição da linguagem. É isso que eu procuro. Agora em relação ao que fala é um tema fundamental, hoje, ligado aos temas tão falados da sustentabilidade. A relação entre o urbano e a natureza, em muitos aspetos, também tendo haver com essa sustentabilidade e que são muito debatidos, mas muitas vezes dificilmente aplicados no Canadá. Portugal é muito pequenino, mas também tem muito espaço à sua escala que está progressivamente com tentativas de quebrar isso mas ainda não eficazes, de todo. Há territórios quase abandonados, em consequência da emigração que foi tão forte e também da concentração no meio urbano ao longo da costa e não com muita profundidade. E depois há grandes espaços, à nossa escala, abandonados devido à emigração da população das aldeias e essa relação sábia com a natureza que havia vinda da experiência, acabou. Depois vêm os problemas, por exemplo, os fogos e depois vêm os problemas com o mar, que é todo o longo da costa portuguesa, como é também com a poluição... E depois também que é um problema mundial, que já espetacularmente se traduz nas imagens que nós vemos na televisão, o gelo a cair do ártico. De maneira que há muito que fazer. É difícil encontrar realmente a vontade e a energia sobretudo a uma escala mundial. O mundo é global, tanto se fala na globalização, mas tem que ser global no bom sentido. E aí nós vemos na recente união que houve em Washington, nos Estados Unidos, em que realmente não há acordo. Nem há declarações de desejo de acordo, mas depois há toda a pressão dos interesses económicos. E realmente passam os anos e não há nada que dê assim uma nota de esperança absoluta.





Credits@PatoDesTV

Hoje continua a desenhar, continua a sua arquitetura, continua a sua arte. Desenha para o presente ou para o futuro, em tudo o que faz hoje?

Desenhar para o futuro principia em desenhar para o presente. De maneira que quando desenho hoje tenho, por exemplo no espírito presente, que o que estou a fazer vai durar mais do que eu. Posso até imaginar e colher alguns dados para quais vão ser algumas transformações, mas nunca posso realmente abarcar, ter conhecimento disso. Mas esse aspeto do cumprimento das funções para que somos chamados, a arquitetura é um serviço e quando se faz um serviço seja para um governo, um estado, seja para um particular, tem que cumprir com um objetivo ou então desiste, ou seja, se não reconhecer bondade naquilo que lhe é pedido, pode desistir. Não desistindo tem que prestar esse serviço. E uma das coisas que tem que cumprir é a procura da solução para a função que é pedida. E eu sou por isso um funcionalista, costumo dizer. Mas para mim a função não se fica no imediato. O respeito pela função, e numa fase do projeto isso é muito importante, significa também uma espécie de libertação da função imediata. Portanto neste aspeto pode-se dizer que estou objetivamente a pensar no futuro daquilo que estou a fazer. E fazer o melhor possível e a buscar os exemplos da história. Porque o máximo para mim é o convento. Claro que um convento é projetado para uma comunidade que tem uma vida muito especial, com os seus rituais. E, portanto, os conventos que através dos séculos foram muito bem resolvidos com concessões e condições grandes, atualmente, são municípios, hospitais, quartéis, casas, escritórios, tudo o que se possa imaginar. Quer dizer o cumprir com o empenho a função, não significa, ou não deve significar, limitar a capacidade de desempenho daquele edifício.

E umas das razões da minha pergunta é que em primeiro lugar vou perguntar se alguma vez fez algum projeto em que hoje olha para ele e não gosta muito, e se o fizesse outra vez, se o faria diferente?

Posso lhe contar uma história sobre isso. Eu fiz no princípio dos anos 60 um restaurante que ainda existe, aqui perto, sobre o mar, num sítio muito bonito que se chama Boa Nova. Passados 15 anos pediram-me para fazer um refrescamento do edifício, pois à beira-mar sofre ali com as exigências da implantação. E, portanto, fui chamado, (aquilo pertence ao município de Matosinhos), para uma manutenção do edifício, porque durante esses 15 anos não estive muito bem tratado. Perdeu-se o hábito, que era muito forte em Portugal, da manutenção, por razões históricas, mudanças sociais, etc. De maneira que visitei o edifício pois já lá não estava há muito tempo. Mas quando entrei comecei a ver umas coisas que não gostava, disse aquilo ali vou mudar, não gosto. E depois comecei a olhar à volta e disse, mas se eu mudar aquilo, também tenho que mudar ali. E assim sucessivamente. Até que concluí, ou vou demolir o edifício ou vou manter tudo, recuperando-o apenas. E depois pensando melhor nestas duas alternativas, disse, se quando eu pensei mudar ali vejo que tenho que mudar noutra sítio, e assim sucessivamente, quer dizer que neste edifício há uma lógica global. Há um ambiente em que tudo funciona num determinado sen-

tido. Portanto, não deve ser tão mau quanto isso. E então decidi manter o que estava, pois as ideias vão mudando ao longo da vida, e naquela altura era outro arquiteto, mais novo, tinha 25 anos, e hoje penso de outra forma, é normal que quisesse mudar algumas coisas.

Falando agora um pouco de Portugal e das suas obras fantásticas que tem feito cá. Quando vê o prédio acabado e a funcionar, vai ver como funciona e se está a funcionar como deve ser, etc... às vezes os críticos vão depois fazer os seus comentários e nem sempre são bondosos com o que dizem. Costuma tratar disso?

Em alguns casos, olhe neste, por exemplo do restaurante, chamam-me passados uns anos, mas isso acontece cada vez menos. Porque uma outra característica do nosso tempo era o desejo da novidade, do diferente, etc... quando um edifício qualquer, que tenha projetado um arquiteto, precisar de uma intervenção, as pessoas e às vezes a próxima geração já quer outra coisa. Tenho tido casos, alguns recentes em que me chamam, gente que reconhece a qualidade do edifício, e que tem o cuidado de me mandar, coisa que antes era obrigatória, direitos de autor, mas hoje não é. Em muitos casos querem outra coisa. É um sinal de que tenho aspetos positivos e aspetos negativos. Repare, no tempo do meu bisavô e até do meu avô, as famílias eram grandes. E quando morria o patriarca, designava o filho mais velho, que era o morgado, e ficava o novo proprietário. Isto por gerações. Portanto, a preservação é garantida com base numa injustiça grande em que os outros filhos ficavam todos dependentes do morgado. E isso acabou, mas era bom. Lá está, tem o lado positivo. Mas por outro lado, hoje há muita gente a morar só e as famílias são pequenas. Aliás vi no outro dia um programa na televisão sobre a preocupação da baixa natalidade em Portugal e da perda de população. Nos últimos 10 anos Portugal perdeu 210 mil pessoas.

Tem dedicado tantos anos da sua vida a esta arte que realmente é um espólio incrível. Tem também ganho vários prémios de reconhecimento do seu trabalho, incluindo o Prémio Nobel da Arquitetura, o Prémio Pritzker. Acha que isso é um reconhecimento do seu trabalho ou a visão que alguém teve do seu trabalho. Estes prémios têm reconhecido todo o esforço que tem feito na sua vida ou ainda não representam tudo o que pensa que devia ser reconhecido?

Os prémios são uma satisfação, sem dúvida, e além disso, eventualmente, abrem possibilidades de trabalho. Agora e nesse aspecto fico muito satisfeito de ter esses prémios. Depois estou plenamente consciente que poderia ter tido muitos outros, porque a atribuição dos prémios depende do contexto, do momento, quer dizer, depende do júri, depende do que anda no ar, aqui ou ali, no geral. Portanto eu não durmo sobre os prémios, já tenho tudo o que queria, sou grande. Eu sei muito bem o momento em que isso acontece, independente de ter que haver algum reconhecimento, não estou a armar ao modesto, mas sim a reconhecer. Quando eu obtive o Prémio Pritzker, havia n arquitetos que na minha opinião podiam perfeitamente ter sido eles a obtê-lo. É muito contextual.

Um homem de Matosinhos, a viver em Portugal, a ver um país desenvolver, uma carreira longa, produtiva, que vai deixar impacto neste país e no mundo para sempre, nomeadamente em Serralves, na Gulbenkian, no Canadá e noutros sítios. Está satisfeito com o que fez até hoje e com o que quer ver no futuro da arquitetura em Portugal?

O que fiz até hoje é o mesmo, digo eu. É muito diferente, evidentemente. Não gosto daquela obra, e gosto desta, e aquilo é um desastre, e isto, sim senhor, está bem. Para mim cada arquiteto está sempre a trabalhar num projeto, podem ser diferentes obras, mas há um projeto. E aí há uma evolução que depende muito do contexto, da época, da própria intensidade da sua formação ao longo dos anos. E, portanto, eu não repúdio nenhuma obra, uma peça única, que faz parte de um projeto. E estou a falar com sinceridade, daquilo que penso. Agora umas são melhores, outras piores. É outra coisa, mas é um percurso e depende dos contactos que temos. Em relação a isso, deixe-me dizer alguma coisa sobre o Canadá. A primeira vez que estive lá foi em 1983, num congresso, organizado por uma universidade, em que havia vários organizadores e o tema era "Arquitetura e Identidade Cultural". Primeiro tive a oportunidade de visitar pela primeira vez o Canadá e gostei muito. Depois tive muitos contatos e conheci arquitetos, porque haviam muitos convidados no congresso, era bastante gente, e vi alguns que conhecia. Foi uma coisa interna, mas também aberta ao público. Foi importante e foi-me feita uma entrevista e publicada numa revista de arquitetura. Mas uma coisa de que me lembro bem é de visitar uma rua em Montreal, uma rampa longa, com

casas de dois ou três pisos, e a arquitetura fez-me lembrar do que tinha visto na Holanda e vivia ali muito português. E lembro que na altura contaram-me que a comunidade portuguesa fez a recuperação dessas casas e teve o prémio da cidade e julgo que ainda estive com algum português. Viajei muito, agora já não posso, e concluo que visitei 40 países. Uma das experiências é que estando fora está-se muito mais atento, aberto e consciente do que é o país de origem. E, portanto, nós devemos muito à forma como fomos tratados, nem sempre bem, mas falando no geral enquanto emigrantes. E por isso uma coisa que me impressiona é quando tenho alguma notícia de emigrantes mal recebidos no meu país. É preciso que não tenham memória ou no caso dos mais jovens que não estudem.

Entrevista - Manuel DaCosta
Transcrição - Paulo Perdiz

MDC Media Group



Feliz
dia do
Trabalhador

WINDMILL
Group Corp.

**RESIDENTIAL AND COMMERCIAL
CONCRETE AND DRAIN WORK**

905-636-8860 info@windmillgroup.ca



Desejamos um Feliz Dia do Trabalhador
para todos os nossos membros e à comunidade portuguesa!



**CARPENTERS
& ALLIED WORKERS**

Carpenters Regional Council Local 1030.

Local1030@ubcja.ca | 905-652-4140

🔨 **HAPPY LABOUR DAY!** 🔨

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



**CARPENTERS
& ALLIED WORKERS
LOCAL 27**



222 Rowntree Dairy Road, Woodbridge, ON L4L 9T2

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

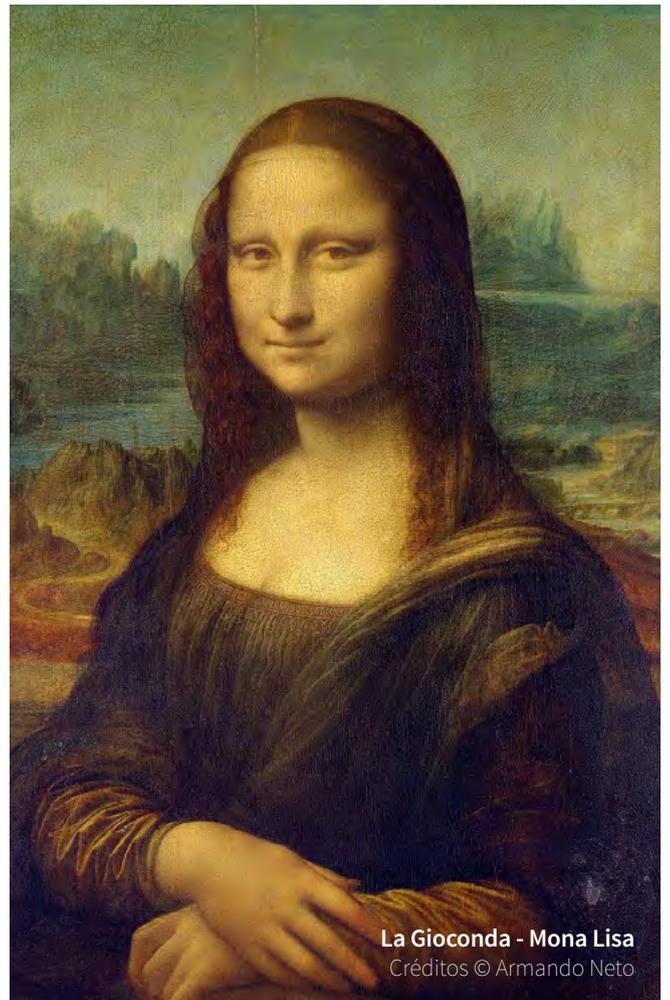


O recanto de Mona Lisa

Quem diria que a pintura mais famosa do planeta, a Gioconda, pintada por Leonardo da Vinci, sempre cercada por mistérios e dúvidas, chegasse à sua mais interessante revelação? Naturalmente era de se esperar que em algum momento a sua identidade seria trazida à luz das revelações, pois um sem número de estudiosos sempre esteve debruçado sobre o manto de incompreensão que a cobriu ao longo dos séculos.



Centro histórico de Bobbio - Piacenza
Créditos © Armando Neto



La Gioconda - Mona Lisa
Créditos © Armando Neto



Centro histórico de Bobbio - Piacenza
Créditos © Armando Neto

Por que o famoso artista (e especialista em tantas outras áreas, portanto um polímata) não deixou qualquer claro registro que contasse à posteridade a identidade da Gioconda ou mais popularmente conhecida como Mona Lisa? A resposta, nunca simples, nos obriga a estudar um pouco os comportamentos de Leonardo, pois a sua introversão e o seu jeito próprio de fazer as coisas, além do espírito enigmático, talvez o tenham levado a encobrir o fundo de suas obras com o véu mágico dos segredos, deixando tão somente à vista a superfície dos rostos e lugares que compunham suas telas.

Um verdadeiro quebra-cabeças sempre a provocar os mais interessados em descobrir cada detalhe de seu precioso patrimônio artístico, promovendo-lhe a constante fama com que o fez chegar à contemporaneidade mais conhecido e mais valioso do que quando era vivo desde Vinci, Florença e Milão, por exemplo. Mas eis que, vez por outra, abre-se o zeloso cadeado do sigilo e o engenho humano salta cofre afora em reluzentes tesouros a se mostrarem em sua autenticidade e brilho.

A modelo que posou então para Leonardo era a jovem Bianca Giovanna Sforza, de modestos catorze anos, idade com a qual deixou o mundo em suposto envenenamento, pouquíssimo tempo depois de ter se casado com o nobre Galeazzo Sforza e de ter tido o reconhecimento e a legitimidade de seu pai, Ludovico Sforza (o duque de Milão e também conhecido por Il Moro), haja vista ser filha ilegítima (era a mais velha). O seu retrato, que lhe dá a aparência mais velha, foi produzido alguns anos depois de sua morte.

Ludovico Sforza era o filho de Francisco Sforza, o duque de Milão anterior que reconstruiu o magnífico e imenso castelo Sforzesco, no século XV, garantindo à sucessão familiar o poder que detinha econômica e militarmente. Il Moro era não apenas um herdeiro, mas um homem inteligente e sensível (além do perfil combativo moldado naquele contexto) voltado devotamente às artes, cujos patrocínios chegaram a alguns artistas de renome. Leonardo da Vinci muito bebeu dessa fonte com o seu trabalho.

Não obstante às surpreendentes descobertas que descorriam a jovem no centro da obra, ainda surgiu novo desafio ao caso. Só que se tratou de descobrir que lugar estampa-se ao fundo do ainda enigmático quadro. Então novos turnos de dedicada pesquisa se puseram em marcha ao longo dos últimos anos, envolvendo a investigadora Carla Glori, Andrea Baucon, da Universidade de Gênova e Gerolamo lo Russo, do Museu de História natural de Piacenza.

Finalmente, chegou-se a conclusão de que o cenário em foco se trata da pequena cidade medieval de Bobbio (com 13 pontos em comum à obra), na Província de Piacenza (já o fora de Pavia), sob o controle do duque de Milão à época, ou seja, seu pai. Ela ficava ali instalada no Castelo Malaspina dal Verme (século XIV), cuja torre permitia deslumbrante vista para a cidade, o rio Trebbia e a ponte Vecchio (ponte do Diabo ou ponte Gobbo).

A mesma vista utilizada por Leonardo da Vinci ao retratar o fundo de A Gioconda ou Mona Lisa ou ainda Bianca Sforza. Um dos treze pontos estudados comparativamente é a ponte, cuidadosamente pincelada próxima ao ombro da jovem.





Vista do castelo Sforzesco - Milão
Créditos © Armando Neto

Finalmente foi possível perceber não apenas a técnica e o talento às mãos do gênio, mas o seu jogo misterioso e sedutor em relação à modelo e ao local tão difundidos através das fotos e, de anos para cá, das redes sociais, da obra até hoje em exposição no Museu do Louvre, em Paris.

Quem não a conhece? Quem ainda não a viu sob os seus muitos formatos, sejam eles estilizados, sejam nos modos mais irreverentes quais as muitas criações e montagens que circulam pelo globo e sempre surpreendem pelas inovações que superam o que se viu anteriormente, sempre.

O castelo de Bobbio era o recanto de Bianca, e nele lhe era possível deliciosos passeios nos alísios jardins que o margeiam, um significativo exercício ao subir e descer as escadas que dão acesso ao último andar e às janelas da vista local, um deslumbre sem precedentes tanto pela posição estratégica típicas das fortificações quanto pela natureza exuberante. A vida bucólica se desenhava a cada manhã naquele pequeno éden de quinhentos anos atrás.

O recanto também compartilhado por Leonardo da Vinci, o artista patrocinado pelo duque de Milão, o pai da jovem que faleceu tão precocemente sob o manto da dúvida; um novo mistério que se fez e ainda não alcançou solução.

Armando Correa de Siqueira Neto

Psicólogo e Mestre em Liderança

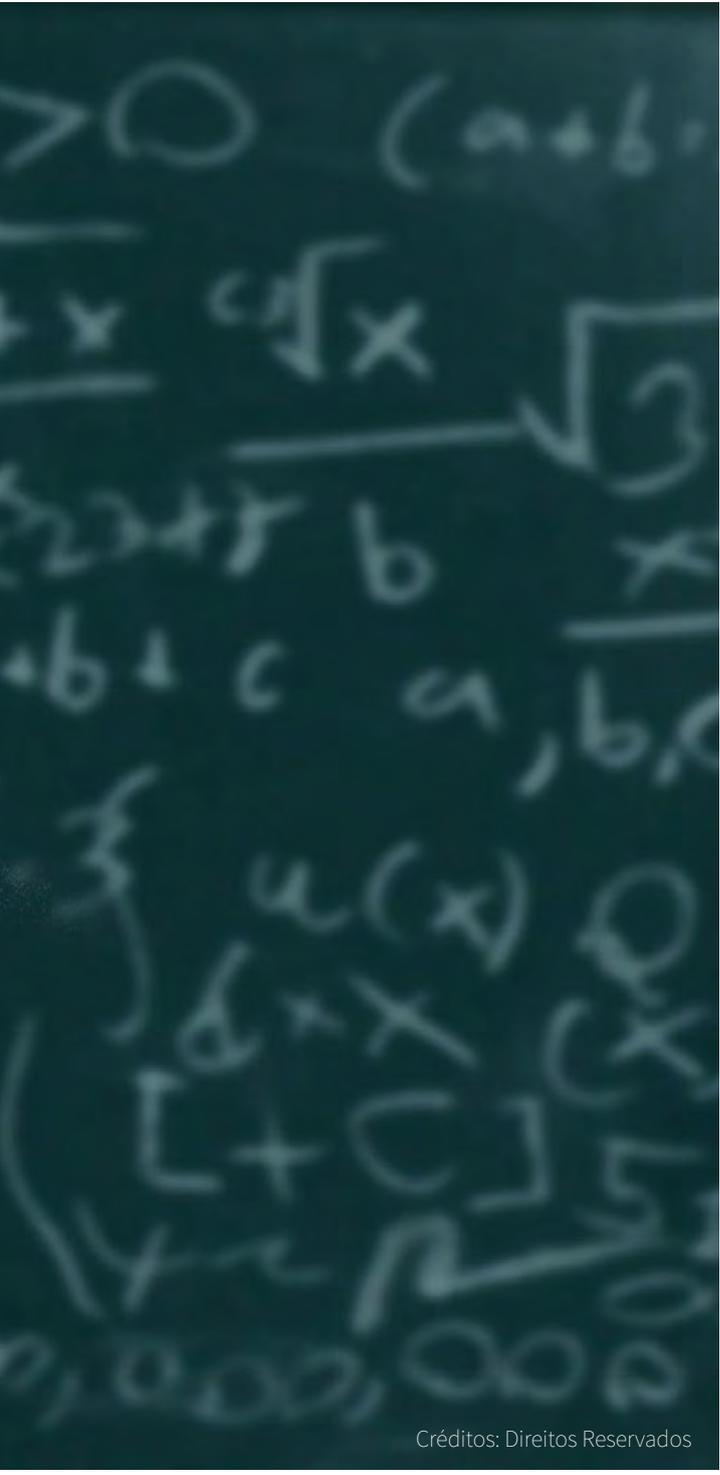


ENJOY THE
SWEETIE TREATS
FROM SWEETIE PIE

SCAN HERE
TO ORDER

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





O superpoder da curiosidade

O quê? Onde? Como? Porquê? Quando? Passamos parte do tempo a tentar responder a estas questões, seja a propósito de assuntos muito importantes para nós, seja, aparentemente a despropósito, acerca de coisas que não têm especial relevância. Este “interesse” nasce connosco e é o que nos permite aprender.

Uma conversa com uma criança de três ou quatro anos pode ser desafiante: é provável que grande das vezes que fala seja para fazer perguntas: “Porque é que o céu é azul?”, “Quando for grande também vou ter de trabalhar?”, “Com muito jeitinho, posso escorregar pelo arco-íris?”, “De onde vêm os bebés?”, “Em que é que pensam as formigas?”.

A criança está a descobrir o Mundo, não tem preconceitos nem ideias feitas, quer apenas saber mais e compreender melhor. A curiosidade é o seu estado natural, algo que não precisa de se aprender, que existe por si porque nasceu com ela. E existe por boas razões, tal como todas as emoções humanas. Temos medo para reagir, tristeza para valorizar o que é importante, raiva para defender os nossos limites. A curiosidade parece não ter uma função aparentemente tão óbvia, mas tem: serve para aprender.

“Os humanos não nascem com muito conhecimento inato”, começa por explicar Paul J. Silvia, investigador do Departamento de Psicologia da Universidade da Carolina do Norte, em Greensboro (EUA), que se tem dedicado à investigação sobre a curiosidade e motivação. “Mas nascemos equipados com um desejo muito forte de novidade e com um interesse intrínseco em aprender coisas novas e é esta forte curiosidade que garante que somos capazes – e estamos dispostos – a aprender tudo aquilo que precisamos para nos desenvolvermos e prosperarmos”, conclui. É isso que faz com que sejamos tão flexíveis e capazes de nos adaptar a vários ambientes e circunstâncias, “em vez de ficarmos presos ao nosso conhecimento inato, que só funciona para o ambiente em que nascemos”, prossegue.

Créditos: Direitos Reservados

O investigador garante que o interesse em aprender coisas novas também serve de “contrapeso” ao medo que, pelo contrário, nos leva a evitá-las, e ao prazer, que nos motiva a repetir aquilo que já sabemos que nos faz sentir recompensados. “Em última análise, tudo se resume a ter um mecanismo que nos faz querer explorar e aprender coisas novas por si só”, refere Paul J. Silvia.

A expressão “por si só” é muito importante porque distingue a curiosidade de outros tipos de procura de informação. Se tivermos de fazer uma deslocação a Aljezur e pesquisarmos online o melhor caminho para lá, não é que estejamos a ser particularmente curiosos: estamos apenas a procurar informação que nos é útil por uma razão. Pelo contrário, se ouvimos alguém falar em Aljezur e passamos os 15 minutos seguintes a pesquisar coisas sobre a cidade, sem nenhuma razão aparente, estamos a ser curiosos.

Uma das definições mais aceites de curiosidade é essa: uma forma especial de procura de informação, cuja motivação é estritamente interna. Procuramo-la, não porque precisamos dela, mas porque queremos saber mais. Porquê? Ora, porque sim.

Manter o dom

O tempo passa e quando as crianças de três ou quatro anos – que fazem tantas perguntas – crescem, o que acontece? A maioria pergunta cada vez menos. Porque não quer saber? Porque acha que já sabe? Porque guarda as perguntas para si? Por todas essas razões.

“Aparentemente a curiosidade perde-se. Mas pode ser apenas um processo de interiorização da curiosidade, em vez de perguntar, pesquisa-se”, começa por refletir a psicóloga clínica, investigadora e professora universitária Margarida Gaspar Matos. Essa é a melhor das hipóteses. A outra é que ela se perca mesmo, “por haver demasiada focalização num só interesse, como os videojogos ou o trabalho, que leva ao alheamento de tudo o resto”. Finalmente, salienta que esta curiosidade é muitas vezes restringida por pais ou professores que são “pouco amigáveis a esse desabrochar”.

A curiosidade não precisa de ser aprendida, mas precisa de não ser destruída. Isso faz-se, defende Margarida Gaspar Matos, “permitindo-a e incentivando-a”. A esse propósito, conta uma história. O protagonista fictício é o Joãozinho, o típico miúdo curioso do primeiro ano, que olha para a janela, para o desenho que está a fazer e pergunta:

– *Professora, está a chover. Vem de onde a água? E como é que vai ali para cima?*

Depois, detalha a investigadora, pode acontecer uma de duas coisas: a professora chama a atenção da turma para a pergunta, questiona os outros sobre o que pensam, explica como é que a água vai lá parar. Depois disso, a discussão fica encerrada ou, pelo contrário, continua, porque uma das crianças se lembra de dizer:

– *Mas às vezes chove uma espécie de pedra! De onde vêm essas pedras?*

E volta tudo ao princípio.

O que também pode acontecer – e acontece – é que, perante a pergunta do João sobre a chuva, a resposta seja:

– *João! Sempre a inventar coisas para não acabar os trabalhos, presta atenção e acaba o teu desenho.*

E a curiosidade foi bloqueada, censurada e desvalorizada. O João – além de ter ficado sem saber de onde vem a chuva – acabou de aprender que fazer perguntas lhe vale um ralhete.

É uma história que acontece milhares de vezes e tem consequências. “É assustador ver crianças curiosas crescerem e transformarem-se em adolescentes enfadados e adultos cinzentos”, confessa a investigadora. Reconhece que, como muitos dizem, “a escola não existe para divertir os alunos”. Mas acrescenta que “não fazia mal nenhum ser um bocadinho divertida ou, no mínimo, não ser uma ‘perfeita seca’, como muitos dizem, completamente fora do tempo e do círculo das coisas que os fazem mexer”.

Talvez esta desconfiança para com a curiosidade esteja relacionada com histórias e lendas antigas que nos alertam para ter alguma precaução para com ela. Eva e Adão provaram a maçã e foram expulsos do Paraíso. Pandora abriu a caixa e libertou para o Mundo todos os males. Fausto, em troca de conhecimento, acabou por vender a alma ao diabo. Muitas histórias antigas têm a mesma moral: a curiosidade pode ser perigosa. Ou, como diz o provérbio, “a curiosidade matou o gato”. E, às vezes, na verdade, é exatamente isso que acontece.

O lado B da curiosidade

No dia 6 de agosto de 2012, às 05.17 horas, após uma viagem de quase nove meses, pousou em Marte um rover de exploração espacial com o objetivo de investigar o clima e a geologia do planeta, para sabermos se, em tempos, ele ofereceu condições que pudessem suportar vida. Anos antes do lançamento, a NASA criou um concurso para batizar o rover. Quem o ganhou foi uma criança de 12 anos chamada Clara Ma: chamou-se Curiosity (Curiosidade). No seu pequeno ensaio diz: “A curiosidade é (...) o que me faz levantar da cama de manhã e perguntar-me que surpresas a vida me vai trazer para aquele dia. A curiosidade é uma força poderosa. Sem ela, não seríamos quem somos hoje”.

Clara tem toda a razão. São as perguntas, as dúvidas, a sede de saber e de descobrir, o “e se?”, que movem o Mundo e nos movem e nós. E é por isso que a curiosidade se tornou suficientemente importante para dar origem a uma nova área de investigação: os estudos sobre a curiosidade. À frente desta proposta está Perry Zurn, professor de Filosofia na American University, em Washington D.C (EUA), e autor dos livros “Curious minds” (“Mentes curiosas”, em edição portuguesa) e “Curiosity and Power” (Curiosidade e poder, numa tradução livre, sem edição portuguesa), que a justifica com a necessidade de unificar os estudos dispersos de várias áreas do saber como as neurociências, psicologia, história, sociologia, educação.

Ele, por exemplo, adota uma abordagem social e política nos seus estudos sobre a curiosidade. Gosta de a olhar menos da perspectiva do que sentimos e do que pensamos quando a

curiosidade surge, e mais do que fazemos e como. “As perguntas que fazemos, como as fazemos, a quem as fazemos e por que razão as fazemos, tudo isso é influenciado pela sociedade em que nos encontramos e pelas hierarquias. A minha curiosidade – e a sua curiosidade – não existe no vácuo”, considera.

Isso significa que a curiosidade pode servir vários fins e que, se queremos que a nossa curiosidade nos faça bem a nós e ao Mundo, temos de estar atentos aos valores que a orientam. “Podemos usar a curiosidade para abrir novas ideias, novos relacionamentos, novos hábitos nas nossas vidas, novos caminhos que nos ajudam a nós e ao resto do Mundo a florescer”, assegura. Mas como tudo tem um lado B, também a podemos usar de maneiras que limitam o nosso florescimento e o dos outros. “Às vezes, fazemos perguntas inapropriadas sobre a deficiência ou origem étnicas das pessoas, em diferentes momentos da história as pessoas investigaram as melhores maneiras de se matarem umas às outras e é a nossa curiosidade que tem contribuído para extrair vorazmente os recursos da Terra”, lembra.

A curiosidade surge sempre em forma de uma interrogação. Então importam as perguntas que fazemos. “As perguntas não são inocentes. Por isso, temos de usar a curiosidade colocando a ética – entre humanos e com o Mundo – em primeiro lugar.”

Margarida Fonseca

NM



PORTUGUESE CULTURAL CENTRE OF MISSISSAUGA

A celebrar a lusofonia desde 1974

AGENDA CULTURAL

- | | |
|---------------|---|
| 7 DE OUTUBRO | HOMENAGEM A AMÁLIA RODRIGUES
COM A ATUAÇÃO DE ÂNGELO FREIRE E DIANA VILARINHO |
| 21 DE OUTUBRO | ANIVERSÁRIO DO RANCHO FOLCLÓRICO
COM A ATUAÇÃO DA BANDA UNIQUE TOUCH |
| 28 DE OUTUBRO | HALLOWEEN
COM A ATUAÇÃO DA BANDA TABU |

53 QUEEN STREET NORTH - MISSISSAUGA, ONTARIO, L5N 1A2

Reservas e marcações
(905) 286.1311

Siga-nos nas redes sociais

  pccmississauga | pccmississauga.ca

Há cada vez mais pais
a vigiar os filhos com GPS.
Insegurança ou controlo?



Ainda que a funcionalidade de partilha de localização esteja há muito disponível em smartphones e relógios inteligentes, foi com o lançamento da AirTag, um pequeno dispositivo da Apple para localizar objetos, em 2021, que se começou a ouvir falar do controlo de localização dos mais novos. A moda, tal como outras que lhe antecederam, não fica livre de críticas. Psicólogos parecem ser unânimes sobre evitar o seu uso, mas há ainda a pesar a questão ética e legal.

Segundo episódio. Quarta temporada. Série “Black Mirror”. A trama conta a história de uma mãe e de uma filha, mas o foco é a nova tecnologia que promete revolucionar a parentalidade. Através de um chip, colocado na criança, os pais conseguem monitorizar onde esta se encontra, o que está a ver e até censurar o que observa e sente. “Arkangel” é uma distopia que parece não deixar dúvidas quanto à ética e que, provavelmente, repulsa qualquer um que a assista. Mas estamos assim tão longe de uma realidade em que o controlo parental é absoluto? Pelo menos temos dado alguns passos nessa direção.

Ainda que o seu uso original não seja para esse fim, os AirTag (ou outros semelhantes de outras marcas), um pequeno dispositivo redondo, do tamanho de uma moeda de dois euros, que permite, através do smartphone, detetar a sua localização, têm sido utilizados para, presas à mochila, à carteira ou à própria roupa da criança, fazer uma monitorização parental dos mais novos. O uso é tão comum que é cada vez mais normal encontrar, tanto na Internet como em lojas generalistas, alfinetes ou braceletes próprias para estes dispositivos com cores ou desenhos infantis.

Se esta utilização dos dispositivos de localização é usada para casos esporádicos, por exemplo, apenas consultada a localização quando a criança está efetivamente perdida, ou se o controlo é feito de forma regular, para vigiar o caminho para casa, por exemplo, não se sabe. Em fóruns, principalmente norte-americanos, há quem admita usá-lo para ambos os fins. A nível académico, pouco se sabe, uma vez que se trata de um fenómeno recente. A ética deste tipo de controlo ficará a cargo de cada um. Ainda assim, há diversos especialistas que têm proferido sobre o tema.

Começamos pelo lado legal. Uma vez que as Nações Unidas preveem um rol de direitos das crianças, estaremos a infringi-los ao utilizar métodos de controlo como este? “Quando pensamos no seu uso para questões de segurança, pensamos em crianças pequenas, que não têm idade para ter um telemóvel ou um relógio inteligente”, começa por esclarecer Cristina Dias. A presidente da Escola de Direito da Universidade do Minho e especialista em Direito da Família entende desta forma que o uso deste controlo de localização tem sido adotado no caso de crianças pequenas, que não têm ainda consciência de situações de perigo, de como se defender ou entendimento suficiente para dar consentimento sobre aquele (ou outro) controlo.

Utilização consentida

No caso de uma criança de seis a oito anos, quer pela utilização deste aparelho quer pelo controlo através do telemóvel, é preciso o consentimento da criança? “Não me parece”, afirma Dias, que considera não estarem em causa, nestes casos, os direitos da criança, “desde que tudo isto seja exclusivamente utilizado no âmbito das atividades parentais”.

Se pelo lado legal não parece haver dúvidas, o mesmo não se poderá dizer da Psicologia. Natália Fernandes, investigadora no Centro de Investigação em Estudos da Criança, começa por definir o “direito à privacidade como essencial para construir a confiança”. “Se as crianças se sentirem vigiadas, podem estar criadas condições para que a relação com os pais fique minada.” A especialista realça que não se tratam, na maioria, de consequências a curto prazo, mas que o controlo excessivo pode ter uma influência ao longo do crescimento.

“É algo que na Psicologia da Infância se tem vindo a discutir, principalmente desde a década de 1990, que é o modo como a criança, sujeito de direitos, tem formas de participar na sua própria proteção.” Natália Fernandes acredita que os pais mais novos devem ter uma participação ativa no seu desenvolvimento, incluindo no que concerne à proteção. “Se incutirmos a criança com a noção dos riscos e de como enfrentá-los, ela será capaz de se adaptar às situações menos agradáveis e que, muitas vezes, os pais prefeririam que não acontecessem.” A realidade, realça, é que são os riscos, de forma mediada, que contribuem também para a formação de caráter.

“Parece-me muito mais importante, até em termos civilizacionais, investirmos em relações de diálogo, em que os pais mais novos percebem quais os perigos e como reagir, são dotados de estratégias para se proteger, e que sabem que podem e devem partilhar qualquer situação desconfortável com um adulto, sejam pais, professores ou outros.” Em suma, Fernandes acredita ser “muito mais eficaz e respeitador dos seus direitos” optar pela educação para os riscos e estratégias do que preferir o controlo absoluto.

Pais inseguros. Filhos inseguros

Paulo Dias, neuropsicólogo com trabalho dedicado à infância, corrobora as ideias da investigadora. “Defendo cada vez mais que os pais têm de entender que os filhos não são propriedade deles.” Um dos papéis da parentalidade, continua, “é de educação dos próprios filhos e de ajudá-los no crescimento e desenvolvimento”. Não de controlo obsessivo. “Quando olhamos para o uso destes dispositivos, e já trabalhei na questão das trelas, também elas polémicas, estamos perante uma parentalidade insegura.” E, conclui, “pais inseguros constroem insegurança nos filhos”.



O dispositivo AirTag tem o tamanho de uma moeda de dois euros e permite, através do smartphone, detetar a sua localização

E porque é que tem crescido a parentalidade insegura e a necessidade de controlo? Por diversas razões, aponta Paulo Dias, entre elas as redes sociais (que abordaremos adiante), mas, principalmente, por “vivermos, fruto da sociedade, numa parentalidade imatura, em que há dificuldade dos próprios pais em definir quais são os objetivos da sua educação, uma vez que procuram incessantemente colmatar todo o tipo de falhas de forma a preencher a própria insegurança e falta de confiança em ser bons pais”.

Ainda que o seu uso continuado e como “regra” esteja associado a diversas falhas no desenvolvimento emocional da criança, Paulo Dias não descarta totalmente o seu uso, acreditando que podem ser interessantes em casos excecionais. “Pense-se na recente enchente de milhões de pessoas na Jornada Mundial da Juventude ou das praias repletas de turistas no Algarve – esta localização pode ajudar a evitar situações de pânico quando a criança é perdida de vista.” Ainda assim, o profissional acredita que é benéfico apostar, antes, em sistemas como o criado pela Polícia de Segurança Pública, com a distribuição de pulseiras para as crianças com informações sobre os pais. Evita-se a parte do controlo excessivo, mantendo a questão da segurança. “O problema é fazerem da exceção uma regra, monitorizando os filhos a toda a hora, tendo acesso aos filhos a qualquer momento.”

Efeito contrário

Este controlo pode ainda ter um efeito contraproducente, uma vez que a criança acredita estar protegida constantemente pelos pais, negligenciando a sua própria ação. Poderá começar a ser comum o pensamento: “Os meus pais vão aparecer se me acontecer algo, por isso não preciso de fazer nada”. Natália Fernandes considera que “é mais eficaz confrontarmos as crianças com os perigos, consoante a sua faixa etária, e dotando-as de mecanismos para os enfrentar”. “Acho que poderemos estar a abandonar esta necessidade de diálogo e de ensino através da passagem de conhecimento quando confiamos na omnipresença das tecnologias.”

Acrescendo a todas as consequências negativas já relatadas, Natália Fernandes nota ainda um perigo: o facto de as crianças serem cada vez mais competentes com as tecnologias e poderem ter conhecimentos para as desligar.

Mas voltemos à questão legal. Ainda que Cristina Dias, do Direito da Família, não veja problemas na utilização destes mecanismos, realça que assim é no caso de uma família em ambiente materno-filial normal, com o puro intuito de vigilância parental. “É evidente que a resposta não pode ser linear quando estamos perante um caso de divórcio, rutura da relação ou até litígio entre os pais, onde se faz utilização do controlo para outros fins que não o educacional.”

Se no caso dos mais novos este controlo pode ter implicações no desenvolvimento emocional, a médio e longo prazo, quando se fala de idades mais avançadas, como a pré-adolescência ou a adolescência, mais complicações se podem somar. “Nestas fases há sentimentos de ressentimento e este tipo de controlo será lido como uma invasão à liberdade e privacidade, deixando a relação com os pais comprometida e, acima de tudo, ser perigosa por poder incitar à raiva e à revolta, levando efetivamente a comportamentos perigosos”, entende Paulo Dias, neuropsicólogo especialista em crianças e adolescentes das Clínicas Dr. Alberto Lopes.

Consequências de futuro

A longo prazo, o especialista em Psicologia da Infância alerta que não são ainda conhecidas as consequências que advirão deste tipo de comportamento. “Não há estudos que nos falem deste tipo de comportamento de modulação mas, sabendo a Psicologia que as crianças se vão moldando pelos comportamentos dos pais, temo que podemos estar a criar a ideia de que controlar o outro é fácil.” Ou seja, crianças que

crescem habituadas a ser monitorizadas poderão, no futuro, ser adultos que, além de replicar esse comportamento nos seus filhos, banalizarão a monitorização entre adultos.

Cristina Dias, à parte da questão legal, alerta que a própria marca criadora do modelo mais conhecido destes dispositivos, a Apple, veio, aquando do início desta moda, realçar em comunicado que o seu uso não se destina a animais ou crianças. Um dos fatores a ponderar é o tamanho do objeto, que representa um risco para os mais novos, uma vez que pode ser facilmente engolido.

Para Paulo Dias, “esta moda” (e outras semelhantes) é fruto da Internet e das redes sociais. “Há muitos pais que utilizam estes dispositivos sem necessidade, não avaliando o contexto em que vivem.” É diferente educar uma criança em Portugal ou num país em que a taxa de raptos ou de violência é elevadíssima. “O meu filho nunca me deu razões, mas vou usar porque alguém me recomendou ou porque li na Internet que previne isto e aquilo.” Parece ser este, na opinião do psicólogo, o pensamento dos pais que utilizam estes métodos. “A comparação social trazida pelas redes sociais não afeta só a questão da autoestima física ou o desenvolvimento dos nossos adolescentes, tem também impacto no comportamento dos adultos, muitas vezes sem estes terem essa consciência.”

Sara Sofia Gonçalves

NM

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

Be you
Be beautiful.

follow me isabelsoaresmedicalaesthetic

**DESDE 1881, A UBCJA TEM ESTADO
NA LINHA DE FRENTE DO MOVIMENTO TRABALHISTA.**



FORÇA NA SOLIDARIEDADE: HONRANDO OS TRABALHADORES NO DIA DO TRABALHO.



**APÓS QUASE 150 ANOS, NOSSA DEDICAÇÃO EM
APOIAR OS TRABALHADORES PERMANECE INABALÁVEL.**



CARPENTERS' REGIONAL COUNCIL
222 Rowntree Dairy Rd Woodbridge, L4L 9T2 • (905)652-4140

PROUD TO BE UNION STRONG



HAPPY LABOUR DAY!

*Claudio Mazzotta
Julio Da Silva
Anthony Simone
Nick Pistilli
Gord Webster
Daniel Palanki
Dario Moreira
Robert Richards
Scott Broome
Goran Milivojevic
Fernando Alexandre
Ante Lilic
Gary Moore
Christopher Kent
Joe Krizanac
Sandi Sarra*

*President
Vice-President, Business Representative
Financial Secretary, Business Representative
Treasurer, Business Representative
Recording Secretary, Business Representative
Trustee, Assistant Director of Organizing
Warden, Business Representative
Conductor, Business Representative
Trustee, Business Representative
Trustee, Business Representative
Business Representative
Business Representative
Business Representative
Business Representative
Business Representative
Executive Assistant*

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

 @Local675InteriorSystemsDALI

 @Local675DALI

 @Local675InteriorSystems





Sono bifásico

O antigo hábito de dormir em dois turnos

O tempo e o contexto mudam muita coisa. Até os hábitos de sono. Hoje dormimos pouco e quase sempre de forma contínua, mas há relatos e experiências que mostram que talvez nem sempre tenha sido assim. Antes da Revolução Industrial, da luz elétrica e do uso do relógio, muitos dos nossos antepassados dormiram por dois turnos. Porquê? Porque podiam.

Em meados dos anos 1980, o historiador americano A. Roger Ekirch passava dias inteiros enfiado no Public Records Office, em Londres, a fazer pesquisa para um livro sobre hábitos noturnos antes da Revolução Industrial. Um dia, debruçado sobre um documento, franziu a testa e cerrou os olhos, de surpresa e dúvida.

“Era um depoimento criminal, dado em 1697, por uma jovem inglesa acerca da morte da sua mãe”, detalha o historiador e investigador da Universidade de Virginia Tech (EUA), que ainda hoje adora recordar este momento. A jovem Jane Rowth declarava que os dois homens com quem a mãe havia saído naquela noite tinham chegado pouco depois de elas acordarem do “primeiro sono”. Isso intrigou-o. O que parecia ser claro para quem falava e para quem ouvia, na altura, dispensando explicações, não era para ele, quase 300 anos depois.

Pegou na expressão e começou a pesquisá-la em peças de teatro, poemas e outros textos. Com o tempo, acabou por encontrar mais de 2000 referências – algumas da Roma e Grécia Antigas – sobre o “primeiro sono” e o “segundo sono”, que apontavam para a existência de um hábito desconhecido até então: o sono bifásico noturno, um padrão de sono dividido em dois momentos, intercalados por um período de vigília noturna de uma a três horas, durante o qual as pessoas faziam outras coisas que não exigissem muita iluminação, como conversar, comer, rezar ou ter sexo.

O historiador estava convencido que na Europa e na América pré-industriais o sono bifásico seria habitual – talvez até o mais habitual – mas os seus documentos eram históricos. Em termos médicos nada se sabia sobre o assunto. E então, em 1995, ao ler o *The New York Times*, encontrou um artigo sobre uma experiência conduzida anos antes por Thomas Wehr, um psiquiatra e especialista do sono, do Instituto Nacional de Saúde Mental, dos Estados Unidos.

Nele explicavam que 15 homens que durante a noite não tinham qualquer acesso a luz artificial, ao fim de três semanas, começaram a revelar padrões de sono segmentado, entre eles, o padrão de sono bifásico noturno.

O título do artigo científico que Thomas Wehr havia publicado pouco antes no *Journal of Sleep Research* era expressivo: “In short photoperiods, human sleep is biphasic”. (Com fotoperíodos curtos, o sono humano é bifásico). “O propósito original da minha experiência era determinar como é que a fisiologia e o comportamento humano respondem às mudanças sazonais da duração do dia”, começa por explicar-nos Thomas Wehr. Para isso, pegou numa série de jovens voluntários e privou-os totalmente de luz artificial, para simular as condições de luminosidade de um inverno rigoroso sem eletricidade. Após três ou quatro semanas, o padrão de sono dos participantes tornou-se segmentado: alguns dormiam três ou quatro horas ao início da noite, mantinham-se acordados por uma ou duas e depois retomavam o sono por mais algumas horas. Outros dormiam algumas horas durante a noite e outras durante o dia.

Então, o investigador pôs em cima da mesa esta hipótese ou teoria: o sono bipartido – ou bifásico – foi, em tempos, o nosso padrão de sono habitual.

Porque acordamos à noite?

A cronobióloga e somnologista Cátia Reis, investigadora na área da regulação dos ritmos circadianos, discorda. Refere que “há, sem dúvida, relatos desse comportamento, mas não há nada que permita afirmar que esse era ‘o’ padrão de sono normal”. Explica, no entanto, que há razões fisiológicas para que ele possa ocorrer: dormimos aproximadamente entre quatro e cinco ciclos de sono, cada um de 90 minutos, no final de cada um dos ciclos o sono é mais leve e podemos ter um despertar. “Hoje, quando isto acontece, a pessoa sente-se pressionada para adormecer de seguida porque o despertador toca na manhã seguinte, mas quando a organização social era diferente e não havia um relógio ao qual obedecer, nos períodos de sono mais leve, quando as pessoas acordavam, era natural que aproveitassem para fazer coisas antes de voltarem a adormecer”, explica a professora da Faculdade de Ciências Humanas da Universidade Católica Portuguesa e investigadora do Instituto de Saúde Ambiental, da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa.

Por outro lado, lembra que o sono bifásico não é assim tão invulgar mesmo hoje em dia. Desde logo, nos países onde há uma tradição de fazer a sesta, como Espanha. “E, mesmo em Portugal, atualmente, entre os trabalhadores do campo, há muito esse hábito: as pessoas levantam-se para ir trabalhar muito cedo, quando o sol começa a nascer e, depois, durante o período de calor em que não podem ir para ao campo, acabam por fazer uma sesta”, exemplifica. Por outro lado, muitos trabalhadores por turnos fazem também dois períodos de sono separados.

Apesar de acreditarem que este terá sido em tempos o padrão de sono mais habitual dos nossos antepassados, Thomas Wehr e Roger Ekirch não fazem uma apologia à alteração do padrão de sono atual. “No que diz respeito ao propósito principal do sono, que é promover o nosso bem-estar mental e físico, há boas razões para acreditar que o sono ininterrupto durante a noite é o que melhor alcança esse objetivo”, frisa Roger Ekirch.

Já Thomas Wehr, o grande ganho que destaca da sua experiência é que ela possa tranquilizar muita gente com problemas de sono. “Hoje, quando as pessoas acordam durante a noite, ficam ansiosas e preocupadas se conseguirão adormecer novamente e ter horas suficientes de sono até acordarem de manhã”, refere. E essa ansiedade só agrava o problema, criando uma propensão para a insónia a meio da noite. “Se as pessoas entendem que acordar durante a noite é um padrão normal de sono que os nossos ancestrais consideravam como comum, tendem a não ficar ansiosas e esperam pacientemente, com confiança, que voltarão a dormir. Por outras palavras: elas reinterpretem a experiência de acordar durante a noite como uma característica do sono normal, em vez de um sintoma de insónia”, esclarece. E isso muitas vezes é o suficiente para resolver o problema.

Uma droga chamada luz

Numa coisa toda a gente está de acordo: a luz influencia os nossos ciclos e hábitos de sono. O historiador Roger Ekirch defende que o fim do hábito do sono bifásico e a transição para o sono consolidado, contínuo, a que todos aspiramos hoje, aconteceu de forma gradual, principalmente durante o século XIX. Alega que houve duas grandes causas para essa transição, ambas decorrentes da Revolução Industrial. A primeira foi cultural: “Com a mudança nas atitudes em relação ao sono devido à importância de valores como a eficiência, a produtividade e o lucro. O sono, para um número crescente de pessoas, principalmente da classe média, tornou-se um mal necessário que deveria ser limitado a um único intervalo”, defende.

A segunda, mais relevante, foi a rápida expansão da iluminação artificial, primeiro com o gás e, posteriormente, com iluminação elétrica, nas ruas e dentro de casa. Isso, por um lado, “encorajou horários de ir dormir mais tardios, sem alteração no horário de acordar, o que auxiliou na compressão do sono num único período”. Por outro, a iluminação artificial alterou o relógio biológico humano e o ciclo sono-vigília tão sensível à luz ou à ausência dela.

O sono, explica Cátia Reis, é a conjugação de dois mecanismos: “Um deles é um processo homeostático [de equilíbrio orgânico] chamado pressão de sono”, que não é mais do que a necessidade que temos de dormir. De manhã, depois de uma noite bem dormida, a pressão de sono será pouca ou nenhuma, ao longo do dia ela vai aumentando e só dimi-

nui quando dormimos. O outro é o mecanismo circadiano, o nosso relógio biológico que está alinhado com os ciclos de luz a cada 24 horas.

É à noite que começamos a produzir melatonina, a hormona do sono. Mas para a produzirmos o nosso cérebro precisa de perceber que é de noite e isso é mais difícil com a quantidade de luz artificial – de candeeiros, televisões e smartphones – a que estamos sujeitos. “A luz faz suprimir a produção de melatonina porque ela é só produzida na escuridão. É por isso que não devemos estar expostos a fontes de luz à noite, explica a investigadora. “Porque estamos a dizer ao nosso cérebro que é de dia e a dessincronizarmos um dos mecanismos essenciais do sono”.

Roger Ekirch gosta de citar, a esse propósito, o cientista do sono Charles Czeisler, da Universidade de Harvard (EUA): “Todas as vezes que acendemos uma luz, estamos inadvertidamente a usar uma droga que afeta a forma como dormiremos”.

Sofia Teixeira

NM



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

O PÁTIO
Churrasqueira
416.792.7313
2255 Keele St.
North York

905.553.2600
9781 Jane St.
Vaughan

**PRATOS VARIADOS
COZINHA TRADICIONAL
PORTUGUESA**

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

VITILIGO



A close-up portrait of a woman with dark, curly hair. Her face shows several irregular patches of depigmentation (vitiligo) on her forehead, around her eyes, and on her chin. She is looking slightly upwards and to the left. The background is a solid teal color.

A despigmentação da pele e suas manchas

Os melanócitos deixam de cumprir a sua função e as lesões surgem em várias partes do corpo. É vitiligo, uma doença autoimune, não contagiosa. A origem é desconhecida e há fatores que agravam o seu estado.

É a maior causa de despigmentação em todo o Mundo. Vitiligo é uma perturbação da pigmentação da pele. São aquelas manchas mais claras que surgem no corpo que não desaparecem, que não voltam a ganhar a tonalidade original. São para a vida. Não há sintomas que prevejam o seu aparecimento, não há forma de antever esta situação, mas há tratamentos que melhoram o aspeto das lesões. É uma doença crónica, não contagiosa, que altera o visual, a imagem. A forma de lidar com ela depende do perfil de cada um.

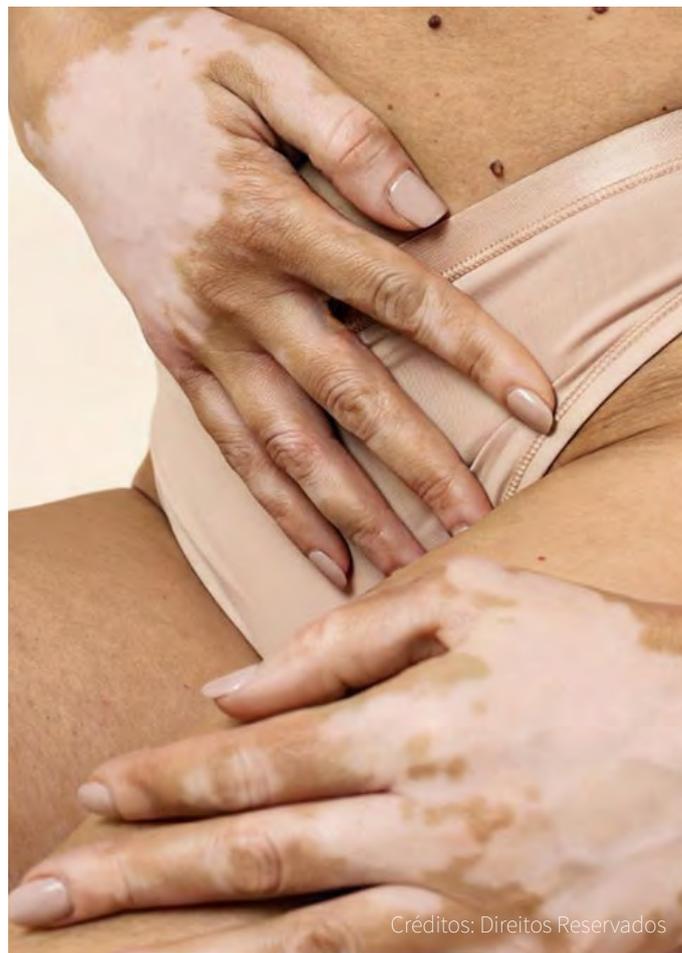
“O vitiligo é uma doença autoimune, em que ocorre uma desregulação do sistema imunitário, que passa a atacar os melanócitos, as células da pele que produzem pigmento”, descreve Helena Toda Brito, médica dermatologista do Hospital Lusíadas Lisboa. Ana Moreira, dermatologista da Allure Clinic, explica o que se passa no organismo. “Os melanócitos deixam de produzir a melanina, ficam preguiçosos.” Sem melanina, não há cor, a pele fica despigmentada, surgem aquelas manchas em várias partes do corpo. Fácil de ver, difícil explicar a origem. “Não existe uma causa estabelecida para o vitiligo. Todavia, reconhece-se a importância da influência genética nesta patologia, assim como a sua associação a outras doenças autoimunes, nomeadamente da tiroide”, adianta Ana Pedrosa, dermatologista da Insparya e do Centro Hospitalar Universitário de São João, no Porto. “A fricção local e os microtraumatismos continuados são espoletantes frequentes do aparecimento das manchas, que surgem caracteristicamente em áreas de atrito”, acrescenta. É uma doença multifatorial.

Essas manchas, tipicamente brancas, podem também ser rosadas ou com tonalidades intermédias, aparecem no rosto, na zona à volta dos olhos, pescoço, mãos, pés, cotovelos, joelhos, na área genital. Podem aparecer numa área pequena e evoluir. “Os pelos nestas manchas surgem brancos”, avisa Ana Pedrosa.

A despigmentação da pele é silenciosa, aparece sem aviso. Numa fase inicial, raramente causa vermelhidão ou prurido. “A gravidade não é nenhuma, não dá comichão, não dá dor, é só mais pela parte estética”, realça a dermatologista Ana Moreira. É uma doença com predisposição genética e não é contagiosa. Segundo Helena Toda Brito, não é possível evitar o aparecimento do vitiligo, mas é possível evitar os fatores que desencadeiam a doença. São vários. Stress, queimaduras solares, traumatismos locais, tatuagens. “A progressão da doença é imprevisível e muito variável, podendo manter-se estável, regredir parcialmente ou alastrar progressivamente. Embora não seja possível impedir totalmente a progressão da doença, é possível evitar fatores desencadeantes como, por exemplo, proteção solar, adotar um estilo de vida saudável para reforçar o sistema imunitário (dieta saudável, exercício físico, redução do stress) e, quando indicado, realizar tratamento de manutenção indicado pelo médico dermatologista”, sublinha a especialista do Hospital Lusíadas Lisboa.

O sol não é proibido

O vitiligo manifesta-se em cerca de 1% da população mundial. Não há um padrão definido na forma como ataca, tanto afeta homens como mulheres. “É mais frequente no adulto jovem, a idade média é de 20 anos, no entanto, pode surgir em qualquer idade, sendo raro em recém-nascidos e idosos”, diz Helena Toda Brito.



Créditos: Direitos Reservados



Créditos: Direitos Reservados

A despigmentação é crónica, mas há tratamentos. Segundo Ana Moreira, alguns corticoides, cremes e pomadas, fototerapia, estimulação com sol em meio controlado. Helena Toda Brito lembra que atualmente não há cura, mas há formas de melhorar o aspeto das lesões. "Os tratamentos tópicos, de aplicação local nas lesões, e a fototerapia, fontes artificiais de radiação ultravioleta, são os tratamentos mais utilizados para ajudar a restaurar a cor da pele", indica.

"Existe tratamento que passa sobretudo pela utilização de cremes e pomadas medicamentosas com ação anti-inflamatória que visam suprimir a reação inflamatória contra as células que produzem melanina", acrescenta Ana Pedrosa. A fototerapia com controlo médico e realizada em ambiente hospitalar é também uma opção terapêutica. "Mais recentemente, com a expansão do conhecimento sobre as vias patogénicas do vitiligo, têm sido desenvolvidos novos fármacos mais dirigidos e de aplicação local promissores para o tratamento", revela a dermatologista do São João.

O sol não é proibido, até ajuda na pigmentação da pele, obviamente com todos os cuidados e mais alguns, cumprindo horários aconselhados, com todas as precauções, providências redobradas. "A proteção solar é fundamental, uma vez que as manchas sem pigmento são extremamente sensíveis à radiação ultravioleta e, consequentemente, às queimaduras solares", destaca Ana Pedrosa.

O vitiligo mexe naturalmente com a parte estética. Está à vista em algumas partes do corpo. "Tudo o que é na pele acaba por chamar a atenção e causa estigma, tudo o que é cutâneo é visível", repara Ana Moreira. Há produtos cosméticos e autobronzeadores que ajudam a camuflar, só que está

tudo na cabeça de quem sofre na pele. "Depende do perfil psicológico, da profissão, varia de pessoa para pessoa", salienta a dermatologista da Allure Clinic. Mais confiança ou menos confiança, mais autoestima ou menos autoestima, mais conforto ou mais desconforto. Os olhares dos outros têm o peso que se lhes atribui.

Há alguma altura do ano mais sensível para quem tem vitiligo? "O seu aparecimento e evolução não são afetados pelas estações do ano, embora as lesões possam tornar-se mais evidentes no verão porque a exposição solar aumenta o contraste das manchas brancas com a pele circundante mais bronzeada", responde Helena Toda Brito. "Além disso, a ocorrência de uma queimadura solar, escaldão, para além de aumentar o risco de cancro de pele, pode desencadear o aparecimento de novas lesões de vitiligo", adiciona.

O vitiligo não escolhe época do ano. O problema é o degradê. "Pode surgir em qualquer altura do ano, embora seja mais notório o aparecimento das manchas no verão pela diferença de coloração em relação à pele adjacente que bronzeia, ou seja, pigmenta com a exposição solar", aponta Ana Pedrosa. Uma questão de contraste na pele, portanto. Mas, para isso, também há remédio, também há solução. Com todo o cuidado, como convém.

Sara Dias Oliveira

NM



MACEDO
WINE GRAPE JUICE LTD

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

PRODUZA VINHO NO CONFORTO DO SEU LAR

Your wine making experience starts here!

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

50 CALEDONIA PARK ROAD
TORONTO
TEL: 416.652.0416

1381 DUFFERIN STREET
TORONTO
TEL: 416.535.0416

30 OSSINGTON AVENUE
TORONTO
TEL: 416.537.0416

WWW.MACEDOWINE.COM • MACEDOWINE@BELLNET.CA



United Colors of Benetton | Vestido em linho puro



Levi's | Camisa feita a partir de celulose (eucaliptos)

Parfois | Calças em lyocell



O futuro do têxtil está nas plantas



Adolfo Dominguez | Vestido em linho e algodão

Quebramar | Vestido em lyocell



Linho, cânhamo, cardo, milho, folha de bananeira, urtigas, ananás. As roupas feitas com fibras naturais são uma tendência sem freio. Produções que se revelam confortáveis, sustentáveis e com um estilo muito próprio.

Fibras alternativas, amigas do ambiente. Não geram desperdício de água, nem de outros elementos. Por isso, atraem cada vez mais o interesse da indústria têxtil. Feitas a partir de frutas como o ananás, de ervas como as urtigas, de folhas como as de bananeira. Linho, cânhamo, cardo e até o milho já eram mais usuais. A questão é que têm feito um caminho consistente. “Existem diversos produtos têxteis no mercado que incorporam estas fibras, sozinhas ou em misturas com algodão, por exemplo”, explica Carla Joana Silva, diretora do Departamento de Química e Biotecnologia do CITEVE (Centro Tecnológico das Indústrias Têxtil e do Vestuário de Portugal).

Os benefícios de usar este tipo de tecidos são muitos. “São mais benéficos para a saúde dos seus utilizadores, uma vez que são geralmente bem tolerados por todos os tipos de pele, mais respiráveis e mais confortáveis, em comparação com as fibras sintéticas, como o poliéster e a poliamida”, afirma a responsável.

No processo de confecção, estas fibras têm ainda a vantagem de serem mais amigas do ambiente, pois não geram grande desperdício de água, nem de outros elementos. Por isto, chamam cada vez mais a atenção da indústria têxtil, comparadas com os “tecidos normais” do mercado. “Podemos extrair fibras de resíduos agrícolas, resultantes da produção de bens alimentares, como por exemplo de frutas (banana e ananás) ou cereais (milho), valori-

zando estes subprodutos como matéria-prima”. Além de tudo, tendem a ser mais eficientes no que toca à decomposição. Comparando com outro tipo de material, que demora mais tempo a decompor-se por ter, por exemplo, microplásticos.

“Portugal tem sido apontado como uma referência no que concerne à aplicação das melhores práticas disponíveis e pelo uso das matérias-primas mais sustentáveis”, garante ainda a especialista, acrescentando que “os preços destas fibras ainda são ligeiramente mais elevados do que os das fibras convencionais”, porque, apesar do seu crescimento no mercado, “estas novas fibras ainda são produzidas numa escala reduzida, o que se traduz num custo superior”.

Ainda assim, parece ser um caminho sem volta. Já são muitas as marcas a apostar em fibras alternativas na confecção das suas peças. Um dos exemplos deste crescimento é o projeto-piloto BE@T (liderado pelo CITEVE), que envolve um consórcio de 54 promotores, entre empresas, universidades, centros tecnológicos e outras entidades, que trabalharão em parceria no desenvolvimento de novas matérias-primas, tecnologias e equipamentos de fabrico e processamento. Assim, a indústria têxtil nacional vai investir 138 milhões de euros na bioeconomia sustentável, procurando a mudança de paradigma para o setor e a criação de produtos de alto valor acrescentado a partir de recursos biológicos, em alternativa às matérias de origem fóssil.

Isabella Teixeira

NM

Setembro

Horóscopo

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

De acordo com o horóscopo para setembro de 2023, os indivíduos podem mesmo se deparar com desmotivação. Mas não desespere ou entre em pânico. É importante ter em mente que todos os contratemplos passarão e que este período é apenas temporário. Concentre-se no que lhe traz alegria e encontre tempo para relaxar. Em setembro é importante manter a calma.

Planetas

em setembro de 2023

O Sol em Virgem

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

Vénus em 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 Balança

Durante este período, pode esperar ser racional e frio. Não haverá raiva, paixão ou excitação dentro de si. A única coisa que o poderia perturbar é o seu sentimento de injustiça - neste caso, estará disposto a lutar pela coisa certa, sem hesitação. A sua atitude objetiva é certamente útil no que se refere à sua carreira.



AQUÁRIO

Os aquários devem preparar-se para muitas mudanças na sua vida privada em setembro. Estará muito volátil este mês, e irá encontrar-se numa fase de procura de satisfação sexual. Mas tenha cuidado para não magoar ninguém, porque terá tendências a fazê-lo. Será bastante desvinculado, e isso se manifestará na forma como se apresenta na sua vida social.



CAPRICÓRNIO

Durante o mês de setembro, muito trabalho e tarefas irão acumular-se. No início do mês, a desatenção vai tomar conta. A sua gestão de tempo será bastante pobre, e não irá conseguir fazer a maioria das coisas que planeia. Já está na hora de começar a pensar na sua eficácia e prioridades, porque começará a perder a noção do que realmente quer. Converse com alguém próximo de si e em quem confia e tentem descobrir isso juntos.



SAGITÁRIO

Em setembro, os sagitarianos vão brilhar em algumas áreas das suas vidas, especialmente nas suas atividades desportivas. Poderá usar o seu potencial principalmente em atividades de grupo, por exemplo, o voleibol é uma boa escolha para si. Tente encontrar um fim-de-semana livre, organize uma tarde com os seus amigos e joguem alguns jogos de bola juntos. Também irradiará uma autoridade e charme natural que surpreenderá as pessoas próximas e os estranhos por completo.



ESCORPIÃO

Em setembro, o Escorpião será desviado, especialmente na sua vida amorosa. É porque vai conhecer alguém que vai provocar uma onda de hormónios em si, e aqueles que se encontram atualmente numa parceria podem estar a lutar contra a ideia de enganar o seu parceiro. Isto vai trazer à tona a questão de se está realmente feliz no seu relacionamento atual ou não.



BALANÇA

Este será um mês enérgico para Balança. Irá sentir a necessidade de mudar o ambiente da casa; por isso, embarcará na reconstrução do apartamento com grande entusiasmo, ou pelo menos fará uma grande limpeza, que vem a planear há muito tempo. Quando se trata de relacionamentos, irá se encontrar numa situação que o deixa com ciúmes. Vai começar a se sentir ameaçado, e vai querer lutar.



VIRGEM

Em setembro, os instintos parentais vão aflorar em Virgem. Vai querer passar tempo com as suas crianças que ficarão muito felizes e, juntos, vão-se divertir muito. Se não tem crianças, será uma pena não aproveitar esse clima, portanto, ofereça ajuda aos seus amigos no cuidado das crianças que será muito apreciada. Se está a planear constituir uma família com o/a seu/sua parceiro/a, a hora é essa.



LEÃO

Setembro e a proximidade do início do ano letivo será de calma para Leão. Durante esse mês, revelará um talento musical que, definitivamente, deverá desenvolver. Tente se inscrever num curso de música como, por exemplo, canto ou aprender a tocar um instrumento; vai ampliar seus horizontes e satisfazer seu espírito criativo.



CARANGUEJO

Setembro será o mês em que os nativos de Caranguejo sentirão necessidade de contacto com seus amigos mais próximos ou com o/a companheiro/a. Estará ansioso por um abraço e aconchego como uma confirmação de que está sendo amado. Entretanto, não deve ficar embevecido por isto, mas deve, sim, trabalhar na sua autoestima.



GÊMEOS

Setembro será um mês muito stressante para Gêmeos. Haverá um acúmulo de tarefas pendentes e entrará numa fase agitada em que não se conseguirá divertir com absolutamente nada. Sendo assim, o melhor é não se envolver desnecessariamente em atividades complexas neste período.



TOURO

Em setembro, Touro vai se fechar e começar a pensar na vida. No que diz respeito à vida pessoal, terá várias situações em que deverá tomar decisões cruciais. Pode ser que se sinta fisicamente cansado mas, na realidade, isso é resultado de pensar excessivamente, sucumbir à depressão e de profunda insegurança.



CARNEIRO

Setembro brindará Carneiro com muita energia e coragem na vida. Já que não se vai preocupar com nada neste período, tudo correrá tranquilamente. Até mesmo os conflitos no trabalho não serão motivo de aborrecimento para si, muito pelo contrário, pois ao menos poderá praticar resolução de problemas diplomáticos.



PEIXES

As mudanças climáticas e o número de deveres irão influenciá-lo negativamente, e irá sentir-se em stress; pode até ter a tendência de entrar em alguns estados depressivos. A tarefa de Peixes para este mês é alcançar harmonia mental e preocupar-se com a sua saúde e uma dieta de boa qualidade. Isto pode prevenir-lhe de alguns problemas digestivos aos quais estará propenso este mês.

Frango na panela *com molho de caril*

Cozinhe pedaços suculentos de frango com molho de caril. Sirva com arroz para uma refeição com sabor exótico incrivelmente saborosa.

SERVE 6 PESSOAS

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 70 MINUTOS

DIFICULDADE: MÉDIA

INGREDIENTES

- 1 frango do campo
- q.b. de sal
- q.b. de pimenta
- 2 c. de sopa de azeite
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 2 c. de sopa de gengibre ralado
- 2 pimentos vermelho
- 1 pimento verde
- 1 lata de leite de coco
- 2 c. de sopa de caril em pó
- 3 c. de sopa de concentrado de tomate
- 1 malagueta (opcional)
- 1 molho de coentros frescos
- q.b. de manjeriço fresco
- 1 lima

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 160 °C.
2. Tempere o frango com metade do sal e pimenta.
3. Num tacho que possa ir ao forno, aqueça metade do azeite adicione o frango e deixe corar ligeiramente, vire do outro lado, deixe cozinhar por 3 minutos retire e reserve.
4. Adicione o restante azeite, a cebola e o alho picados, e o gengibre ralado. Deixe cozinhar em lume brando.
5. Junte o pimento vermelho sem sementes e cortado em tiras, envolva e deixe cozinhar.
6. Coloque o frango novamente no tacho, adicione um pouco de água e tape. Deixe cozinhar por cerca de 12 minutos.
7. Triture o pimento verde, coloque numa taça, junte o leite de coco, o caril e o concentrado de tomate.
8. Verta este molho por cima do frango e polvilhe com a malagueta cortada em rodela e o restante sal.
9. Tape e leve ao forno durante cerca de 30 minutos, adicionando um pouco de água caso seja necessário.
10. Sirva polvilhado com coentros e manjeriço picados e gomos de lima.



Labourers'
International
Union of
North America

LiUNA!
Ontario Provincial District Council

HAPPY LABOUR DAY



Jack Oliveira
Business Manager

Joseph S. Mancinelli
President

Luigi Carrozzi
Secretary-Treasurer

Carmen Principato
Vice President

Robert Petroni
Recording Secretary

Brandon MacKinnon
Executive Board Member

Terry Varga
Executive Board Member

liunaopdc.ca

LIUNA! LOCAL 183

Feel the Power

FELIZ DIA DO TRABALHADOR

Luis Camara
Secretary Treasurer

Marcello Di Giovanni
Recording Secretary

Jack Oliveira
Business Manager

Nelson Melo
President

Jaime Cortez
E-Board Member

Bernardino Ferreira
Vice-President

Pat Sheridan
E-Board Member

@liuna183 | www.liuna183.ca

LIUNA! LOCAL 183

Feel the Power



BUILDING ONTARIO

TORONTO - BARRIE - COBOURG - GUELPH CAMBRIDGE - KINGSTON

Jack Oliveira
Business Manager

Luis Camara
Secretary Treasurer

Nelson Melo
President

Bernardino Ferreira
Vice President

Marcello Di Giovanni
Recording Secretary

Jaime Cortez
E-Board Member

Pat Sheridan
E-Board Member

@liuna183 | www.liuna183.ca