

Revista
Amar

EDIÇÃO 91 • ANO 8 • MENSAL • REVISTAMAR.COM



MARIA JOÃO MACIEL JORGE

OUTUBRO 2023

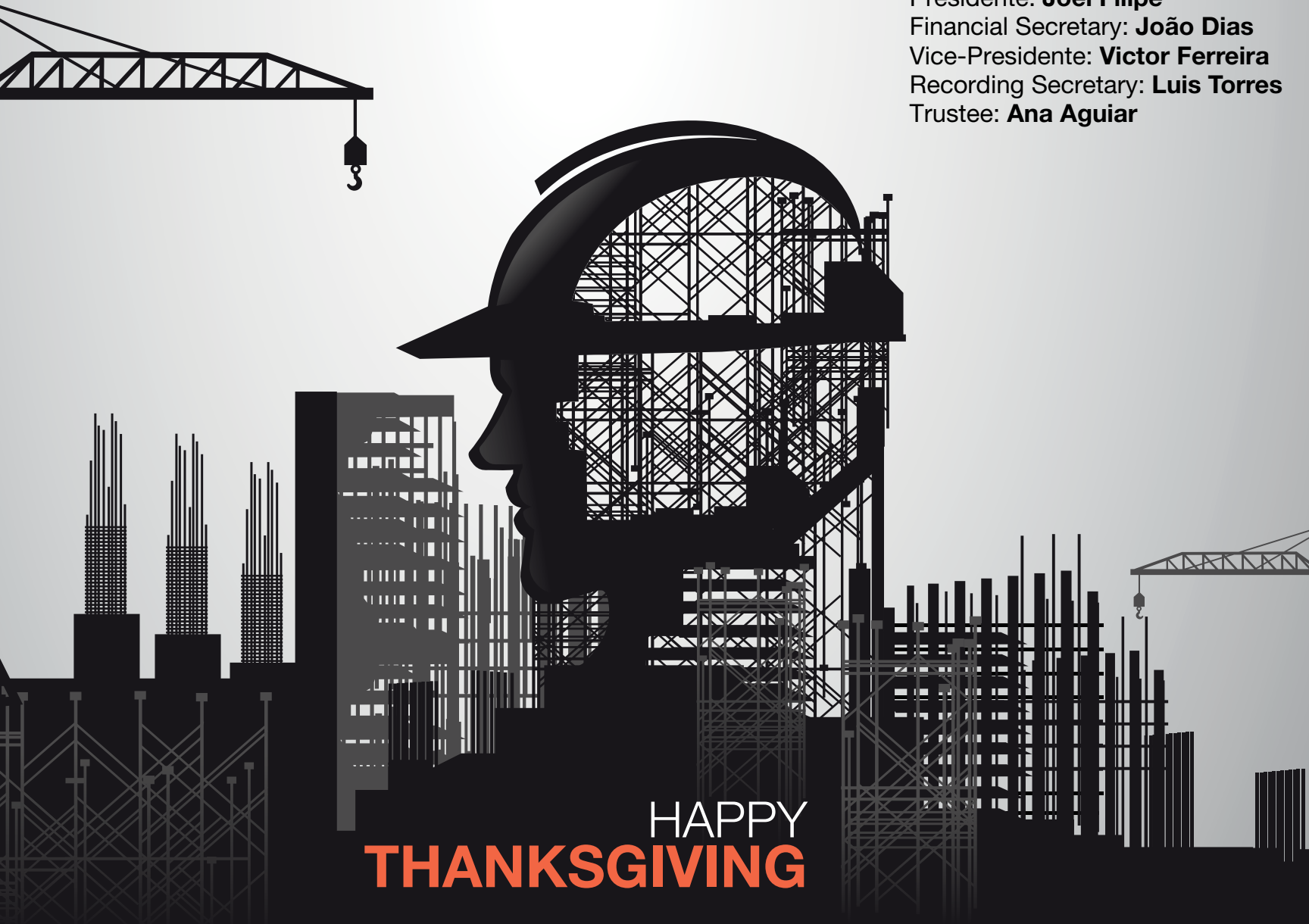


O Executivo da CCWU
Canadian Construction Workers Union
deseja a todos os seus membros e
Comunidade Portuguesa
um Feliz Dia de Ação de Graças!

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**



HAPPY
THANKSGIVING

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

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



BAIRRADA

CHURRASQUEIRA

GRILLHOUSE - SINCE 1989

Traditional Portuguese Cuisine

www.bairrada.ca | info@bairrada.ca



HAPPY THANKSGIVING!



1000 College St.
(416) 539-8239

1560 Dundas St. W
(647) 346-1560

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

Ficha Técnica

Direção

Carmo Monteiro
Manuel DaCosta

Edição Gráfica

Carlos Monteiro

Marketing

Carmo Monteiro
MDC Media Group

Fotografia

Carmo Monteiro

Colaboradores

Armando Correa de Siqueira Neto
Francisco Pegado
Madalena Balça
Manuela Marujo
Margarida Rebelo Pinto
Pedro Emanuel Santos
Isabel rebelo
Valter Hugo Mãe
Vanessa Pinto Santos

Agradecimentos

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

\$9.99

Conteúdos

6 Portugal Fest 2023

O Portugal Fest é uma celebração da história, gastronomia, folclore e tradições de Portugal onde todas as comunidades são bem-vindas a participar e tem lugar no Celebration Square, bem no coração da cidade de Mississauga.

12 Labour Day Parade

O Canadá celebrou o Labour Day (Dia do Trabalhador) e em Toronto o feriado contou, mais uma vez, com a maior parada dedicada aos trabalhadores. A Parada com mais de 150 anos, este ano, teve como tema “O Ano Da União. Poder do Trabalhador, Elevando Comunidades”.

24 Noite com Jupas

Para comemorar o excelente trabalho e sucesso crescente dos jovens jogadores e treinadores que frequentam a Academia do Sporting e da própria academia, a direção da mesma decidiu organizar um jantar comemorativo.

32 Marcelo Rebelo de Sousa

O Presidente da República visitou o Canadá e a Revista Amar conta-lhe como foram os dias de Marcelo Rebelo de Sousa na GTA.

44 Outono, cheio de encanto

No Canadá, a estação do outono é deveras especial. No final de setembro e nas primeiras semanas de outubro, ao observarmos a natureza que nos rodeia, o nosso olhar depara-se com uma explosão de cor.

50 Maria João Maciel Jorge

A recente nomeação da professora Maria João, que prefere ser tratada por MJ, para Associate Dean (vice-reitora) da Faculty of Liberal Arts and Professional Studies, com a responsabilidade pelo setor designado por Global and Community Engagement, é seguramente reflexo do reconhecimento de todo o trabalho que desenvolveu, nomeadamente, enquanto diretora do Departamento de Línguas, Literaturas e Linguística na York University.

72 Carminho

Carminho estará em Toronto no próximo dia 21 de outubro, num concerto que para além de celebrar o melhor da música portuguesa, comemora também os 70 anos de imigração portuguesa no Canadá.

84 Crise da meia-idade

A crise de meia-idade existe e pode ter contornos desesperantes. Um caldo perigoso de expectativas frustradas e receios sobre o futuro. É doença que domina sem se deixar dominar.

Outubro 2023



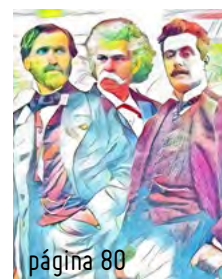
página 18



página 68



página 70



página 80



página 90



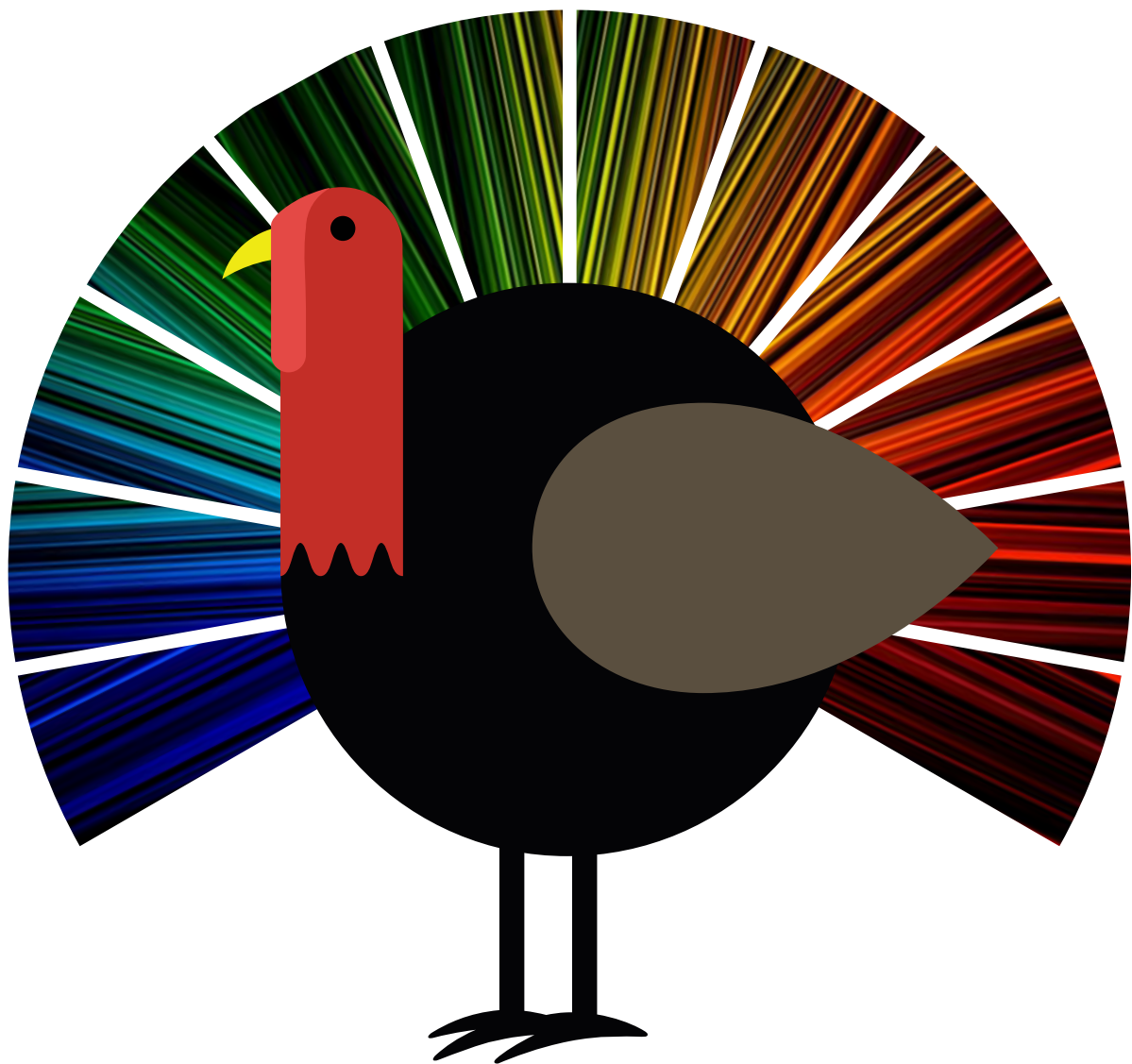
página 94



página 97

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.

Feliz Dia de Ação de Graças



PORTUGALO FEST 2023





O Portugalo Fest é uma celebração da história, gastronomia, folclore e tradições de Portugal onde todas as comunidades são bem-vindas a participar e tem lugar no Celebration Square, bem no coração da cidade de Mississauga.

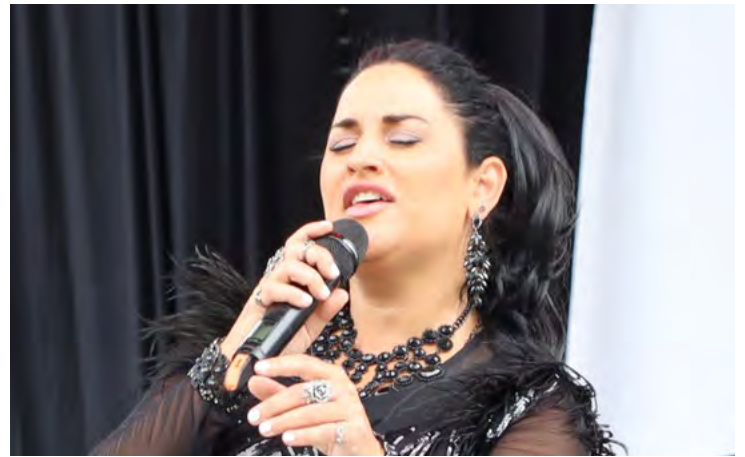
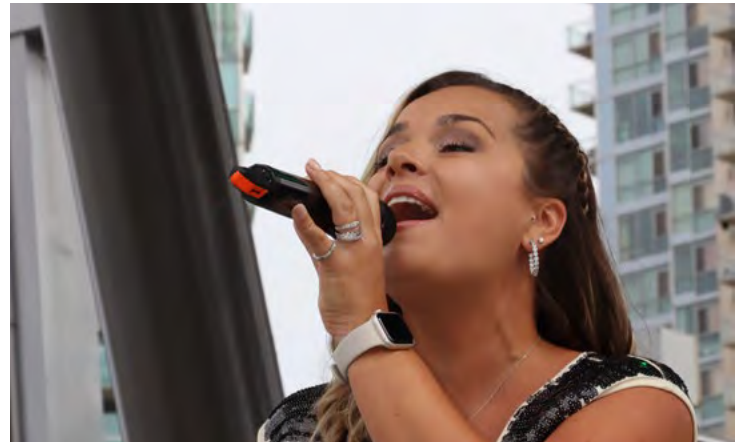
Este evento, que vai na sua segunda edição, é organizado pela Portugalo - Portuguese Heritage Inc., uma organização cujos membros do Conselho são apaixonados pelas suas raízes portuguesas.

O festival é preenchido o dia inteiro com muita música, atividades familiares, infantis, culinária portuguesa, cultura e entretenimento e os vendedores de vários produtos também estiveram presentes, sem esquecermos a tão aguardada cerimónia de casamento de grupo muito singular, ao estilo lisboeta, inspirada nos casamentos de Santo António de Lisboa.



FOTOGRAFIA © CARMO MONTEIRO





Foi possível assistir às atuações de Inês Henriques, Stephanie Tavares, Cheila Teixeira, Clara Santos com o Fado House, Chico Avilá, Eduardo Sant'ana, Luso-Can Tuna, Tony Camara e os sonhos. Os grupos folclóricos Arsenal do Minho de Tonto, Bombos do Arsenal do Minho de Toronto, e o Centro Cultural Português de Mississauga deram o ar de sua graça mostrando a diversidade cultural de Portugal. A música esteve a cargo do DJ Goodvibes.

Conversamos com a presidente do organismo, Maria de Fátima Esteves, da organização do evento, que compartilhou que "hoje é um dia de celebrarmos o nosso Portugal. É um festival que quer mostrar a nossa linda e rica cultura e juntos partilharmos a diversidade cultural desta cidade e não só. É um momento para celebrarmos os casamentos em grupo, ao estilo lisboeta". A presidente prometeu ainda um festival cada vez melhor, todos os anos.

Por falar em casamento, este ano houve um casamento e três renovações de votos, em simultâneo. O casamento foi totalmente pago pela organização, incluindo vestido e o fato dos noivos, maquilhagem, bouquet, bolo, oficiante e fotógrafo.

John Carcelen casou-se neste dia e compartilhou o momento de felicidade - "é um dia especial para mim e para a Vanessa, a minha parceira. Foi também um momento inspiracional, já que os outros casais fizeram renovações de votos e alguns estão juntos há mais de 20, 35 e 40 anos respetivamente. Nós queremos seguir o mesmo caminho".

Maria e John Carreira renovaram os votos e confessaram-nos o segredo dos 35 anos de união matrimonial: "carinho, atenção, compreensão, respeito, cumplicidade e muito amor".

O artista e compositor Tony Camara, falou do momento: "eu nasci em Toronto e agora eu vivo em Mississauga. Eu tinha que fazer parte desta festa, para juntos celebrarmos a nossa cultura. Quero aproveitar para agradecer aos fãs e à comunicação pelo apoio total".

Alguns líderes políticos marcaram presença no dia do evento e conversámos com Peter Fonseca que afirmou que "a comunidade portuguesa contribuiu e continua contribuindo para o bem-estar deste país. Hoje é um dia para celebrarmos a nossa herança cultural".

A Celebration Square recebeu um público eufórico e participativo e algumas das pessoas presentes também falaram ao nosso jornal: "viemos mostrar o nosso orgulho e patriotismo português" disse Christina, muito entusiasmada. A proprietária de um pequeno negócio, presente no local, veio com a família e trouxe a mãe, a filha e a neta. "Somos quatro gerações de uma família que ama a portugalidade e viemos prestigiar o festival", falou Maria de Fátima Teixeira.

O festival voltado para a família e que promove a diversidade cultural e inclusão social, promete regressar no próximo ano com muitas mais novidades e conta com a participação de todos os amantes dos festivais de rua.

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



A maior Labour Day Parade

Na segunda-feira, 4 de julho, o Canadá celebrou o Labour Day (Dia do Trabalhador) e em Toronto o feriado contou, mais uma vez, com a maior parada dedicada aos trabalhadores. A Parada com mais de 150 anos, este ano, teve como tema “O Ano Da União. Poder do Trabalhador, Elevando Comunidades”.

Como é tradição, a parada arrancou em ponto às 09h30 da Queen St. West, que recebeu a grandiosa Parada do Dia do Trabalhador de Toronto num dia de calor extremo que não assustou os milhares de trabalhadores com os seus respectivos sindicatos, ativistas e políticos solidários com o movimento trabalhista. A Parada do Dia do Trabalhador seguiu a rota habitual até ao Canadian National Exhibition (CNE).

Jack Oliveira, Business Manager da LiUNA OPDC e Local 183, o maior sindicato da União Internacional dos Trabalhadores da América do Norte encontrava-se visivelmente feliz pela adesão dos sindicalistas e fez questão de deixar palavras de apreço a todos os membros: “hoje é um dia muito importante para o movimento sindical. Estamos aqui para em primeiro lugar homenagear todos que perderam a vida num dia de trabalho e que infelizmente não estão aqui conosco que são aqueles que perderam as vidas para fazer

a segurança melhor que existe hoje para os trabalhadores que estão aqui e, também, para reconhecer os nossos sócios e seus familiares pelo seu trabalho duro que fazem todos os dias.” Jack Oliveira aproveitou para deixar uma mensagem: “esta luta do movimento sindical nunca vai terminar!!! Hoje mostra bem a união que existe no mundo sindical e vamos dar continuidade. Este dia nunca vai deixar de existir e penso que daqui a 100 anos se tivéssemos a possibilidade, voltaríamos a juntar aqui, nesta esquina porque este é um movimento que merece, pois sem ele não existia a classe média e acho que as coisas no mundo do trabalho não estão a facilitar, estão é cada vez mais a piorar... que é uma das razões porque os sindicatos são precisos”.

O Business Manager Local 506, Carmen Principato, como é habitual, “distribuía” sorrisos e boa disposição e fez questão de partilhar com Revista Amar que “é um dia lindo, quando compartilhas um dia como o Dia do Trabalhador e a sua celebração com os novos membros é fantástico! Estou muito feliz por hoje celebrar os nossos trabalhadores, os nossos maravilhosos membros que, também, estão aqui a participar e irmos juntos até ao CNE.”



no Canadá... é em Toronto!

A recente eleita presidente da Câmara Municipal de Toronto, Olivia Chow, também, compareceu para dar o seu apoio: "nós sabemos que os trabalhadores e os sindicatos juntos elevam a nossa comunidade e que nos fortalece... nós precisamos de dar melhores ordenados aos trabalhadores porque, ao fim do dia, se eles não podem pagar a renda ou empréstimos a nossa cidade vai ter problemas em encontrar trabalhadores suficientes, o que não é nada produtivo."

Para Michael O'Brien, Deputy Chief of Staff/Legal Counsel Carpenters Regional Council o Dia do Trabalhador "representa o dia em que podemos celebrar a emancipação dos trabalhadores, a libertação da tirania dos empregadores há 150 anos... é bom por isso em perspectiva. Tem sido uma caminhada longa e agora temos os empregadores como parceiros e que se envolvem com os nossos membros de uma forma lucrativa para eles e num ambiente harmonioso para os membros e para o sindicato". Este sindicato conta com mais de 70,000 membros no Canadá e em crescimento e segundo Michael O'Brien a melhor forma de se conseguir melhores benefícios para os seus membros é "negociar e como disse os empregadores são nossos parceiros e eles têm sido razoáveis em dar aos nossos membros o que é devido e me-

recem em relação ao seu salário e benefícios! Normalmente não temos grandes dificuldades em chegar a um acordo porque estamos todos na mesma página."

O Labour Day, por ser um dia importante para todos os trabalhadores lusófonos, a Revista Amar fez e faz questão de registrar aquela que é considerada a maior parada sindical do Canadá.

Carmo Monteiro
MDC Media Group





FOTOGRAFIA © CARMO MONTEIRO





FOTOGRAFIA © CARMO MONTEIRO





Wishing all our hard-working members and their families a
thanksgiving full of good health and happiness.



BPA Group is a leading-edge financial services company
dedicated to providing professional administrative, custodial, consulting
and trust management services – now and for the long term.



Customer Service | Accountability | Innovation

bpagroup.com

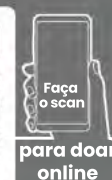


ESTÁ NA HORA DE RETRIBUIR

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





Luso M Riders realiza 1º Picnic de Família Anual





FOTOGRAFIA © CARMO MONTEIRO



No passado domingo (24), a Luso MR juntou os sócios e os seus familiares para o primeiro Picnic de Família no Centennial Park, Etobicoke. Este evento serviu para reunir as famílias num convívio relaxado com jogos para adultos e crianças, mas acima de tudo para “fechar” a época dos rides com muita boa disposição.

Apesar de o sol se encontrar tímido, a temperatura estava ideal para os convivas, cerca de 60, que se encontravam visivelmente satisfeitos por mais uma iniciativa levada a cabo pela nova direção. A direção, eleita em abril, conta com Filipe Francisco, presidente da Luso MR; Mario dos Santos, vice-presidente; Amadeu Silva, tesoureiro; Armando Dias, secretário; Edmundo Pires Carreira, Road Captain; Rick De Sousa, Enforcer; Paulo Jonas, Member Manager; Vasco De Sousa, Sergeant of Arms; Ana Rita Francisco, Event Crew Manager e Event Crew members: Tânia Delgado, Liza De Sousa e Teresa Paula.

Ana Rita Francisco, ficou em carregue dos divertimentos... e esteve à altura! O espírito competitivo dos participantes foi trocado por abraços, gargalhadas e, claro, “babotices” que foram vistas como muito humor! Para delícia das crianças, para além de jogos, houve também Face Painting.

Numa festa portuguesa não poderia faltar a nossa boa gastronomia e a Luso MR não deixou nada ao acaso... as sardinhas, tiras de barriga, natas do céu, pastéis de natas, etc. e bom vinho marcaram presença!

Sobre o balanço da época de rides - que inicia na primavera e vinda no outono -, Mário dos Santos não teve dúvidas “fizemos de tudo para que corresse bem. Fizemos rides beneficiários e angariámos 40,000 dólares que foram distribuídos por pessoas que precisam de ajuda e por várias

instituições, como para a Sick Kids Foundation. Tivemos o BiketemberFest que foi, mais uma vez, um sucesso e que foi fundado por amigos de cinco clubes e criámos uma camaradagem forte e vamos tentar fazer melhor para o próximo ano! E agora fizemos este picnic para família para podermos estar juntos e conviver antes do fim da época dos rides, porque a partir de agora os rides vão ser esporádicos, porque não tarda nada está aí o inverno e não vai ser possível andar de mota!”. Questionado sobre, quiçá, ultrapassar o montante angariado em 2023 e planos relativos a angariação de fundos para o ano de 2024, o vice-presidente é cauteloso, pois “não há metas, mas temos que fazer o melhor possível. Se para o ano que vem fizermos os 40 mil, ficamos contentes... se possível e fizermos mais, melhor ainda. E, se for menos... foi o que se pode. Nós somos todos voluntários, quer os organizadores como quem dá donativos, porque nós não temos valores fixos, cada um dá o que pode e depende do coração de cada um!”

A Revista Amar felicita este clube - que nasceu à pouco mais de 4 anos, precisamente a 9 de maio de 2019 -, mas que tem apoiado e ajudado muitas pessoas e causas, dentro e fora da comunidade portuguesa.

Carmo Monteiro
MDC Media Group



**MACEDO
WINERY**



1381 DUFFERIN ST., TORONTO
416.530.7489 - MACEDOWINERY.CA

FROM THE
VINEYARD
**TO THE
URBAN WORLD**



downtown

WINERY
EST. 2019

30 OSSINGTON AVE., TORONTO
416.537.0416 - DOWNTOWNWINERYTO.COM

**HAPPY
THANKSGIVING**



UBC BUILT

LOCAL 675

222 Rowntree Dairy Rd Woodbridge L4L 9T2 • (905)652-4140



UBC BUILT

LOCAL 27

222 Rowntree Dairy Rd Woodbridge L4L 9T2 • (905)652-4140



Academia do Sporting FC de Toronto

Para comemorar o excelente trabalho e sucesso crescente dos jovens jogadores e treinadores que frequentam a Academia do Sporting e da própria academia, a direção da mesma decidiu organizar um jantar comemorativo que se realizou no passado sábado (9), no Europa Convention Centre and Europa Catering em Mississauga. O salão “vestido” de verde e branco, tinha lotação esgotada. Para além dos jovens atletas e seus familiares, treinadores e alguns patrocinadores, a presença de membros da direção executiva: Carlos Ferreira, Joe Andrade e José Carvalho foram notadas. O papel de Mestre de Cerimónias coube a César Espinola que apresentou um vídeo a destacar os melhores jogadas e golos da época passada e, também algumas mensagens motivacionais, como a do Vitor Pereira treinador de guarda-redes do Al Hilal SFC (Arábia Saudita) e do

José Moreira, treinador de guarda-redes do PAOK FC (Grécia), entre outros... e do próprio Jubas! A direção ainda homenageou todos os jogadores com uma “Medalha de Honra”.

Depois de felicitar Samuel Gyeke-Amoako, diretor e treinador, pelo nascimento do seu primeiro filho com a companheira Meghan Pereira, também com cargos de destaque nesta academia, mas que por razões óbvias não se encontrava presente, Sam – como é conhecido –, contou-nos que mãe e filho se encontravam bem e que “nasceu mais um sportinguista (risos)... e ele já tem cartão de sócio!” Este evento da Academia do Sporting FC de Toronto é o primeiro pós-pandemia e Sam revelou à Revista Amar que “quisemos organizar alguma coisa este ano, pois para o ano queremos fazer a gala e eventos maiores que este.”



Uma Noite com Jubas

Sérgio Ruivo, sportinguista de “alma e coração” e patrocinador deste projeto, também falou connosco sobre a mesma e a direção: “esta academia é a maior de luso-descendentes nesta província e, por isso, é de louvar o trabalho que eles (direção e treinadores) têm feito ao longo dos anos e que continuem com muito sucesso a dar acesso ao futebol a muitos jovens sportinguistas que querem chegar aos patamares do Ronaldo, obviamente!”

Pela primeira vez, houve o Prémio do Golo Da Época e o vencedor foi o jogador do Sub-12, Yandi que subiu ao palco sob uma grande ovação de todos os presentes. Do Top 3 ainda fizeram parte os golos de Simão do Sub-17 e Logan do Sub-15, segundo e terceiro classificados respetivamente.

A Revista Amar deixa os parabéns à direção, administradores e treinadores da Academia do Sporting FC de To-

ronto pelo trabalho desenvolvido com todos os jovens ao longo dos anos.

Para os interessados, deixamos o website e contactos da academia: www.sportingfctoronto.com; info@sportingfctoronto.com; 416-516-6816

Carmo Monteiro
MDC Media Group





FOTOGRAFIA © CARMO MONTEIRO





WALL-UP
 Custom Framing | Carpentry
 80 INDUSTRY ST, TORONTO, ON
 PHONE: 416-690-0675
 E-MAIL: info@wall-upcarpentry.ca
 WEBSITE: wall-upcarpentry.ca

PLAN RIGHT. BUILD RIGHT.

CARPENTRY
 WOOD FRAMING
 CUSTOM HOMES
 TOWNHOUSES
 SUBDIVISIONS
 COMMERCIAL/INDUSTRIAL

STRUCTURE
 CONCRETE SLABS
 FOUNDATIONS
 UNDERPINNING
 DEMOLITION
 EXCAVATION

DISPOSAL
 BIN RENTAL
 4 - 20 CUBIC YARDS
 MIXED WASTE & CLEAN FILL
 DRIVEWAY FRIENDLY



Rancho Províncias e Ilhas de Portugal celebrou o 40º Aniversário

O Marritt Hall do Ancaster Fairgrounds em Jerseyville, foi o espaço escolhido pelo Rancho Províncias e Ilhas de Portugal de Hamilton para celebrar o seu 40º aniversário, durante os dias 2 e 3 de setembro. No sábado (2), as cerca de 700 pessoas, que encheram o salão para a noite de gala, cuidadosamente preparada pela direção deste rancho folclórico, depararam-se com, provavelmente, o maior e mais belo bolo de aniversário.

Depois de se ter cantado os parabéns, deu-se início ao sarau com a entrada do Rancho Províncias e Ilhas de Portugal com um repertório diferente com que se costuma apresentar, mas adequado à ocasião. O presidente do rancho – há 12 anos -, Norberto Paiva, foi o Mestre de cerimónia e apresentou os dançarinos por nome e a região do traje que envergavam, consoante entravam no centro do salão. De seguida fizeram-se as homenagens: à ensaiadora, aos atuais e novos membros do rancho e, também, aos ex-presidentes.





FOTOGRAFIA © CARMO MONTEIRO



De Portugal, veio o Rancho Folclórico das Camélias – Furnas, Açores, para satisfação dos convivas, maioritariamente, açorianos. Dos Estados Unidos, veio o Rancho Folclórico Sonhos de Portugal – Kearny, New Jersey que, também, encantaram os aficionados de rancho minhoto.

A noite terminou com a subida, muito aguardada, de Jorge Ferreira e a sua banda, que como já nos tem habituado, nunca desilude. Com os seus múltiplos êxitos como, por exemplo, “Carro Preto”, Jorge Ferreira levou a que a pista de dança “esgota-se”!

Durante a noite toda, o presidente do Rancho Províncias e Ilhas de Portugal, Norberto Paiva esteve visivelmente feliz e contou-nos que o rancho se encontra “no topo do pico. O nosso rancho normalmente era constituído por elementos com idades compreendidas entre os 5 anos e 23 anos, mas infelizmente não conseguimos mantê-los... alguns vão para a universidade fora daqui e até para fora do país, etc. e tornou-se difícil, mas depois tivemos a felicidade de agora termos elementos mais novos para dar continuidade”. O rancho é constituído por uma ensaiadora e por 45 dançarinos, que segundo Norberto Paiva “é muito bom para a nossa comunidade, pois muitos ranchos depois da pandemia não tiveram a mesma sorte e alguns até acabaram”. Questionado se se sente motivado a dar continuidade à sua presidência, Norberto Paiva disse: “gostava de passar a tocha a outra pessoa, já sou presidente à 12 anos e parece que estávamos numa ditadura (risos), mas os anos vão-se passando e as pessoas da nossa direção têm-se mantido juntas, contudo mais tarde ou mais cedo alguém tem que entrar e tenho a certeza que quem vier a seguir vai fazer um trabalho ainda melhor e nós cá estaremos para os apoiar porque queremos manter a nossa cultura!”

Sobre a importância do intercâmbio cultural, o presidente foi firme dizendo que “sim e muito, pois se formos a ver nós neste momento, infelizmente, não temos cá nenhum rancho açoriano e para nós era importante trazer a cultura e tradição açoriana para as pessoas”. Norberto Paiva aproveitou para fazer agradecimentos: “obrigada a todos que nos têm apoiado ao longo dos anos e aos patrocinadores!”

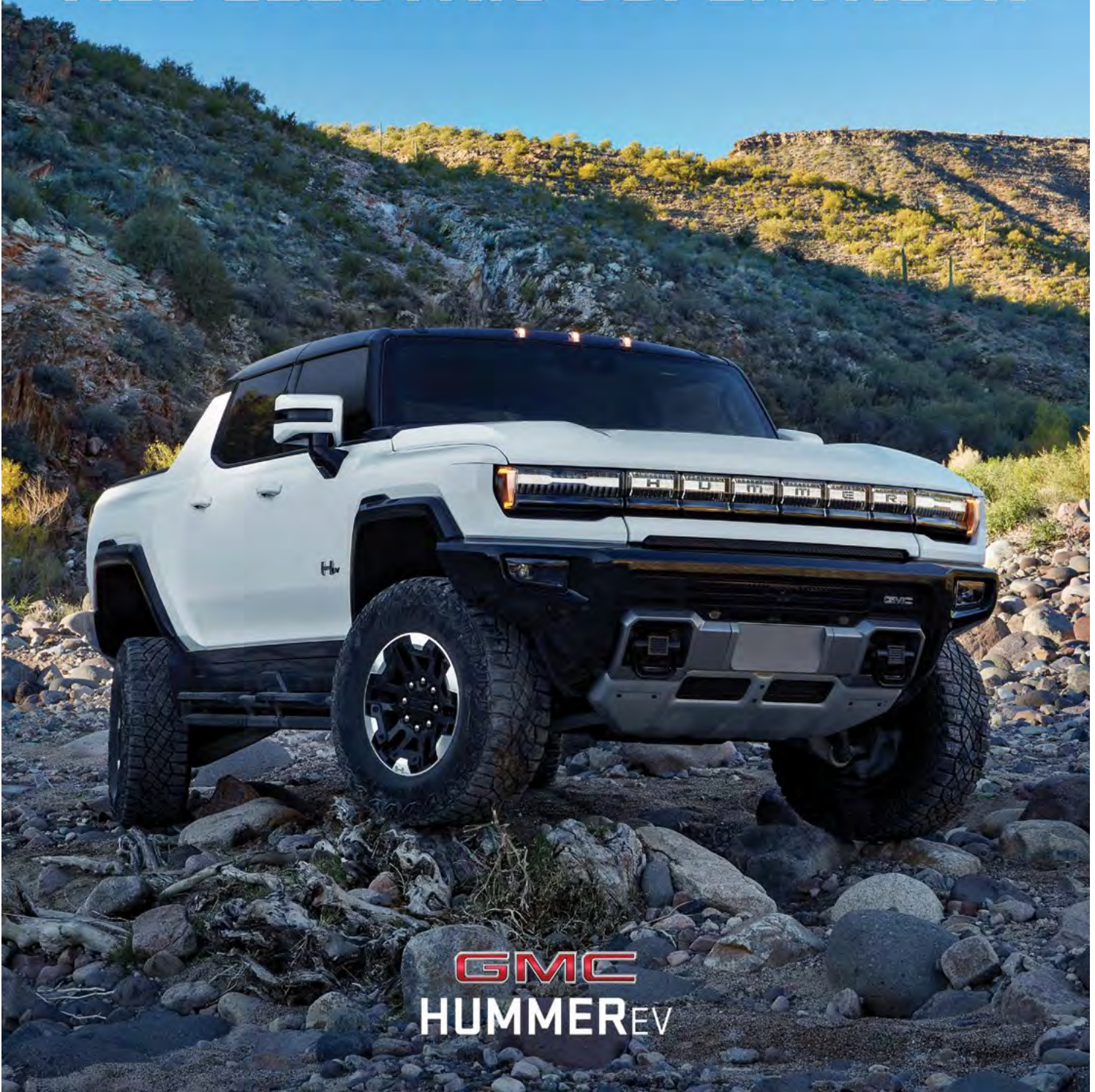
As celebrações do 40º aniversário finalizaram no domingo (3) com a realização do Festival de Folclore nos mesmo salão com a presença de vários ranchos: Rancho Províncias e Ilhas de Portugal, Rancho Folclórico das Camélias, Rancho Folclórico Sonhos de Portugal, Rancho Folclórico da Nazaré, Rancho Folclórico As Tricanas, Rancho e Bombos Folclórico Arsenal do Minho, Rancho Folclórico Ribatejano e Rancho e Bombos da Associação Cultural do Minho de Toronto.

A Revista Amar felicita a direção e o Rancho Províncias e Ilhas de Portugal de Hamilton pelo aniversário e por promover a portugalidade por onde passa.

Carmo Monteiro
MDC Media Group



THE WORLD'S FIRST ALL-ELECTRIC SUPERTRUCK



GMC
HUMMER^{EV}

applewood

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

Tire o máximo partido do seu património

Trabalhou arduamente para conquistar o seu património. Gira-o com alguém que tenha um compromisso pessoal com as suas necessidades. Oferecemos uma experiência de investimento personalizada centrada nos seus objetivos a longo prazo.

Desde a gestão do fluxo de caixa ao planeamento de sucessão, ajudamo-lo a gerir o seu património hoje mesmo, para que possa desfrutar dele no futuro.



Daniel Correia
CIM®, FCSI®, MFA-P™ Philanthropy

“ O Daniel esforça-se continuamente por satisfazer as minhas necessidades e implementou medidas eficazes para aumentar e proteger os meus ativos para a reforma.”

Dr. Danny Enepekides

Director de Oncologia
e Otorrinolaringologia Cirúrgica

Cliente desde 2010

Entre em contacto com o Daniel.

Consultor Financeiro Sénior
Gestor de Carteiras
TD Wealth Private Investment Advice
E: daniel.correia@td.com
T: 416-982-4132



TD Wealth |





Portugal é hoje respeitado neste país por vossa causa

O Metro Hall, bem no centro da cidade de Toronto, transformou-se por uns dias numa sala cheia de História de Portugal no Canadá. A exposição Movimento Perpétuo: The Portuguese Diaspora in Canada apresentou ao público apenas uma parte (o todo pode ser encontrado online, no site movimentoperpetuo.ca) do intenso trabalho desenvolvido pelo Professor Gilberto Fernandes, a pedido da Embaixada de Portugal, por ocasião dos 70 anos de imigração portuguesa no Canadá.

Aberta ao público desde 11 de setembro, a mostra foi oficialmente inaugurada na passada sexta-feira, dia 15, pelo Presidente da República portuguesa Marcelo Rebelo de Sousa, acompanhado pelo primeiro-ministro canadiano Justin Trudeau. Na ocasião, Gilberto Fernandes, à conversa com a Revista Amar, disse que se este momento se revestia da maior importância para a história da comunidade e contou como se desenvolveu o processo de “construção” da exposição: “este projeto levou cerca de um ano a ser montado, mas na verda-

de este é um projeto que vem do meu trabalho de vários anos como investigador/historiador onde tenho focado os temas da diáspora portuguesa. É a primeira vez que trabalho com artefactos e tive oportunidade de conversar com as pessoas que foram convidadas a participar. Pedi a indivíduos e organizações que submetessem até cinco artefactos que refletissem memórias e, portanto, se alinhassem com o tema desta exposição e fiz as entrevistas, a maior parte por Zoom, e pedi para falarem sobre os seus artefactos”.

A exposição foi toda concebida para ser itinerante e Gilberto Fernandes espera que o plano seja cumprido – “ainda não há nenhuma ideia em concreto para onde vai a seguir, mas conto poder levar a exposição aos principais polos onde se encontra a comunidade portuguesa no país, mas ainda não está nada definido. No entanto, a exposição é a ponta do iceberg do que está no site e esse está, naturalmente, disponível para todas as pessoas que o queiram consultar”.



No momento dos discursos, a Mayor de Toronto, Olivia Chow, começou por notar que “esta exposição mostra como Toronto é realmente feita da história de pessoas que um dia juntaram tudo o que tinham e chegaram a este lugar de esperança, de muito trabalho. Esta é uma história de determinação e da crença de que aqui se encontraria o melhor para nós e para os nossos filhos. E estas ondas de imigrantes portugueses ajudaram a construir esta nossa linda cidade.”

O primeiro-ministro Justin Trudeau, que já havia tido um encontro de trabalho com Marcelo Rebelo de Sousa, fez questão de marcar presença no momento de inauguração desta exposição e agradeceu a Gilberto Fernandes por partilhar este trabalho com todos nós, considerando-o verdadeiramente “tocante”, mas “sem desprimor para o trabalho que esta exposição encerra, a história dos luso-canadianos não está nestas paredes, está em cada uma destas pessoas que se encontram aqui neste momento – os empresários, os líderes comunitários, trabalhadores – que entendem que a riqueza deste país está na sua diversidade. Os portugueses ajudaram a construir este país e em várias áreas de trabalho – construtores, professores, jornalistas, médicos, empreendedores... – pessoas que viram no Canadá uma oportunidade. Temos que olhar para o futuro com otimismo e esperança e uma das maneiras de fazer isso é lembrar as lições do passado, das pessoas que vieram para este país determinados a garantir para eles próprios e para os seus um futuro melhor e conquistaram muito mais do que imaginavam. Este é um extraordinário exemplo de como nós todos devíamos ser tão otimistas e cientes da nossa capacidade de construir um futuro melhor”.

O Presidente da República portuguesa, Marcelo Rebelo de Sousa, começou por lembrar que “vivemos num período muito difícil, para qualquer país em qualquer parte do mundo, e os verdadeiros heróis são as pessoas. Tinha 5 anos quando o Saturnia chegou a Halifax transportando os primeiros imigrantes e iniciou uma nova história. São 70 anos da história do Canadá e da história de Portugal, porque nós nunca vos esquecemos. Nunca. Atravessar o oceano é de uma grande coragem, porque para trás deixaram as vossas raízes, o vosso país, para descobrirem um novo mundo, uma nova língua... e o que vocês fizeram por Portugal? Portugal é hoje respeitado neste país por vossa causa. A vossa presença aqui fez a diferença no Canadá e em Portugal. Vocês nunca esqueceram Portugal e Portugal nunca vos esqueceu”.

Alexandra Mendès, portuguesa residente no Quebec e deputada federal, foi a pessoa escolhida para receber uma condecoração neste momento da visita do Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, ao Canadá. E foi o próprio Presidente que explicou a razão da escolha: “porque é uma mulher e as mulheres são o futuro. Mas esta condecoração sendo para Alexandra Mendès é na realidade também para todos os portugueses (que gostaria de condecorar um a um, mas não posso). Através de Alexandra quero homenagear todos os pioneiros e, de uma forma geral, todos os imigrantes portugueses que têm trabalhado na defesa de Portugal e da sua cultura no Canadá”.

Madalena Balça
MDC Media Group



MARCELO REBELO DE SOUSA

VISITA AO CANADÁ

Fotografia © Carmo Monteiro





16/setembro/2023

Um dia histórico

Sábado, dia 16 de setembro de 2023 vai ficar na História da comunidade portuguesa residente na Grande Área de Toronto.

O dia começou com o arranque oficial de uma das obras mais aguardadas e necessárias para o bem-estar dos nossos mais velhos – o Magellan Community Centre.

Tudo estava a postos quando o Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, chegou ao 640 da Lansdowne Ave, acompanhado da sua vasta comitiva, para formalmente assistir e participar no “lançamento da primeira pedra” do centro de cuidados continuados para idosos.

Na ocasião, e em vários momentos dos discursos das autoridades presentes, foi salientada a história da caminhada deste projeto que já conta 17 anos – três homens (John Peter Ferreira, Jack Prazeres e Manuel DaCosta – decidiram meter pés a caminho e tentar realizar um sonho e uma absoluta necessidade da comunidade (construir um Lar de Idosos). Contaram na altura com duas ajudas preciosas – Charles Sousa, ao tempo ministro das Finanças de Ontário e Ana Bailão, na época vice-presidente da Câmara Municipal de Toronto. Um conseguiu garantir as licenças para funcionamento de um Lar culturalmente dedicado e o outro conseguiu a cedência do terreno e uma série de outras facilidades ao nível camarário e juntos abriram o caminho para o que agora finalmente aconteceu – o arranque da obra daquele irá ser o Lar de muitos portugueses.

De tudo o que se disse naquela manhã histórica há alguns destaques a fazer, como por exemplo a disponibilidade de Olivia Chow, Mayor de Toronto, para ajudar em “tudo o que for preciso”, ou a afirmação de Paulo Cafôfo, secretário de Estado das Comunidades Portuguesas “o Governo português não foge das suas responsabilidades. (...) Queremos fazer parte e ajudar (...)” ou ainda o compromisso de Marcelo Rebelo de Sousa, que garantiu o regresso em 2025 e afirmou “Isto é uma grande aposta da comunidade portuguesa em Toronto, é uma grande aposta de Portugal. É um desafio de todos nós. Temos de fazer isto!”.



MARCELO REBELO DE SOUSA

VISITA AO CANADÁ



Fotografia © Carmo Monteiro



Feita a festa no terreno onde nasceu o futuro, foi tempo de se celebrar o passado na Galeria dos Pioneiros Portugueses. O Presidente, acompanhado por Manuel DaCosta fez uma visita ao local onde se guarda grande parte da história da comunidade portuguesa e ficou deveras impressionado com o que viu. Nestas páginas podem encontrar o texto que o Presidente deixou escrito no livro de honra da Galeria.



MARCELO REBELO DE SOUSA

VISITA AO CANADÁ

Fotografia © Carmo Monteiro





O dia terminou com o Presidente a ser recebido por Jack Oliveira e respetivo Board da LiUNA Local 183, onde aconteceu um jantar com a comunidade portuguesa, em colaboração com a ACAPO. Foram centenas os que fizeram questão de marcar presença na noite de festa e convívio que se viveu no Gerry Gallagher Hall. O Presidente Marcelo começou por descerrar uma lápide que assinala a sua passagem pelas instalações da LiUNA. Já no salão, Jack Oliveira deu início ao momento de discursos, com uma saudação ao Presidente da República portuguesa e ainda um breve resumo do que é a LiUNA, mostrando a sua imensa satisfação por estar a acolher o Presidente da República portuguesa. O Business Manager da LiUNA OPDC e da Local 183, comunicou ainda que Joseph Mancinelli, LiUNA International Vice President e Canadian Director, se encontrava ausente do país e, por isso, não conseguia estar presente, mas que se encontrava também ele orgulhoso pela ocasião que estava ali a viver. Também Joe Eustáquio, presidente executivo da ACAPO usou da palavra para destacar a importância das Associações e Clubes da comunidade na preservação da cultura portuguesa, agradecendo ao Presidente ter-se disponibilizado para estar ali entre as pessoas da comunidade.

Madalena Balça
MDC Media Group





O regresso à infância na Luso Charities

Domingo, dia 17 de setembro, terceiro e último dia da visita do Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, à Grande Área de Toronto. Pela manhã, o programa do Presidente começou na Igreja de Sta. Helena onde assistiu à missa dominical. Igreja cheia e cá fora eram também muitos os que aguardavam a sua saída para terem oportunidade de o cumprimentar.

A Banda do Sagrado Coração de Jesus tocou os hinos e o Presidente iniciou o passeio a pé pela Dundas, pisando o chão do Little Portugal. O percurso de cerca de 1,2 kms demorou duas horas e meia. Sim está a ler bem, duas horas e meia. E porquê? Bem, conhecendo Marcelo Rebelo de Sousa, sabendo da sua popularidade e do cuidado que põe no relacionamento com o povo português fica fácil adivinhar a razão de tanto tempo gasto neste passeio. A cada passo o Presidente parava, cumprimentava, dava beijinhos, abraços, ouvia histórias de vida e, com ele, parava toda a comitiva.

Junto ao mural de Vhils que evoca a luta das mulheres de limpeza, o Presidente encontrou-se com Idalina Azevedo, a mulher que de

forma destemida encabeçou a greve que levaria à mudança de condições de trabalho, e que está eternizada naquela parede da Dundas, onde Vhils deixou vincada a sua arte. Idalina descreveu o que aconteceu naquele tempo e deixou ao Presidente alguns trabalhos que saem das suas mãos e da sua imaginação. Em peças de crochet quis agradecer a presença junto ao mural que tanto diz da vida dela própria e de tantas mulheres que ela representa.

Depois das fotos e da partilha de carinhos, o passeio de Marcelo continuou. Inúmeras selfies e cumprimentos depois, passando ainda por outras peças de arte portuguesa que marcam a Dundas Street, Marcelo Rebelo de Sousa teve oportunidade de provar os pasteis de nata de duas conhecidas pastelarias e brindar com uma cerveja bem portuguesa.

A hora de rumar a Mississauga aproximou-se rapidamente e o Presidente Marcelo seguiu para aquela que seria a última página da agenda desta visita oficial – a visita às instalações da Luso-Canadian Charitable Society.



Estava tudo a postos. Logo à entrada, funcionários, utentes e respetivos pais, e vários amigos da instituição aguardavam ansiosos a entrada do mais alto dignatário da nação portuguesa. Na parede ao fundo estava uma bandeira portuguesa especial – como especiais são os seus autores – a bandeira feita com a impressão a vermelho e verde das mãos dos utentes, de tal modo chamou à atenção do Presidente, que o próprio solicitou que a bandeira lhe fosse enviada para ficar depositada no Museu da Presidência. Mas no coração do Presidente também terão ficado bem guardadas as memórias dos momentos daquela tarde partilhada com portugueses que têm necessidades especiais. Ajudou nos trabalhos, colocou papéis, recortou trabalhos e teve para todos tempo e sempre muito carinho para dar.

Jack Prazeres era um homem satisfeito e orgulhoso e disse à nossa reportagem que esta visita significa que “somos vistos, estamos aqui, estamos a fazer um bom trabalho e estamos a ser reconhecidos. Mas mais importante é os utentes que aqui estão saberem que o Presidente está cá e que alguém lhes está a prestar atenção. Isso é que é a parte mais importante, porque esta parte da nossa sociedade está sempre um pouco esquecida, não está no topo dos media, não está no topo da política, são muito esquecidos. Então ter aqui o Presidente eleva-os a uma plataforma muito mais alta, e eles sentem-se orgulhosos, sentem-se bem.”

No fim da visita o Presidente da República recordou o trabalho da sua mãe, que era Assistente Social e trabalhou durante muito tempo em bairros de lata, lidando com pessoas excluídas da sociedade e algumas delas com deficiência. Marcelo contou que desde pequenino foi tomando contacto com a realidade que estava muitas vezes escondida da sociedade em geral. Daí que Marcelo perceba a importância de haver estas instituições e realce o esforço que tem sido feito para criar instituições à medida que há necessidade, esforço esse feito na base da generosidade das pessoas. “Daí a coragem da vossa luta. É que lançaram uma iniciativa, mas depois têm de a manter e multiplicar. Porque este é um combate que nunca acaba. É um desafio infindável.”, afirmou Marcelo Rebelo de Sousa, agradecendo o facto de com esta visita lhe terem proporcionado um regresso à infância. O Presidente da República concluiu o seu discurso dizendo “quero agradecer o que estão a fazer por Portugal. As comunidades no estrangeiro não são realidades que se somam a Portugal, são Portugal. Temos Portugal dentro e fora. Esta é a única maneira de olhar Portugal como um todo. Portanto, muito obrigado por aquilo que estão a fazer por Portugal”

No final da visita à Luso-Canadian Charitable Society o Presidente da República aceitou o desafio feito pelo presidente e vice-presidente da Direção do PCCM e ainda foi visitar o mural de Amália Rodrigues, mesmo antes de seguir para o aeroporto..

COMERCIAL • INDUSTRIAL • RESIDENCIAL



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

TUDO COMEÇA AQUI!



JOHN SILVA
416.891.5781



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



Email: ajfforming53@gmail.com

TONY SILVA
416.936.3961



Throughout this time it's important that we support each other and the community.
We are truly grateful to our clients, employees, family and friends.

Happy Thanksgiving from the Viana Roofing & Sheetmetal Team.



ROOFING SOLUTIONS YOU CAN TRUST

416.763.2664 | info@vianarroofing.com | vianarroofing.com



OUTONO cheio de encanto



Lake of Bays
Créditos © Manuela Marujo



Oxtongue River
Créditos © Manuela Marujo



Lake of Bays

Créditos © Manuela Marujo



Ragged Fall - Oxtongue River

Créditos © Manuela Marujo

No Canadá, a estação do outono é deveras especial. No final de setembro e nas primeiras semanas de outubro, ao observarmos a natureza que nos rodeia, o nosso olhar depara-se com uma explosão de cor. São os carmins, os tons de ferrugem, de laranja e os dourados das folhas de áceres, álamos e plátanos que transformam a paisagem e a deixam num deslumbramento que nos corta a respiração.

Em qualquer lugar por onde passemos, a natureza apresenta-se em tons esplendorosos. Nas cidades, vilas e aldeias os jardins das moradias, as pracetas e os parques com uma ou muitas árvores multicoloridas surpreendem pela mudança radical do ambiente. Sentimos vontade de, com vagar, apreciar a transformação revelada perante os nossos olhos.

Num fim de semana, vale a pena sair do bulício da cidade e ir apreciar com mais tempo a paisagem campestre, nesta estação do ano. É quase impossível não encontrar ainda campos de girassóis a perder de vista e, à beira das estradas, carroças, bancadas ou outros espaços cheios de abóboras, as rainhas da estação. É a abundância, a cor e o sabor da abóbora que a tornam imprescindível na festa de família, realizada na segunda segunda-feira de outubro – o Dia de Ação de Graças.



Campo de girassóis
Créditos © Manuela Marujo



Monumento no High Park
Créditos © Manuela Marujo



Créditos © Manuela Marujo

O Dia de Ação de Graças é um feriado com significado importante para quem vive no hemisfério americano. Simboliza a generosidade da natureza, as colheitas do fim de verão que enchem as despensas e celeiros. Deve-se essa iniciativa aos colonos britânicos que chegaram ao Canadá. É uma festa semelhante à do Natal, em que se reúne a família e os amigos mais íntimos. Prepara-se, com todo o cuidado e perfeição, um peru recheado, acompanhado do milho, a abóbora assada, os nabos e as batatas. A tarte de abóbora, servida com ou sem gelado, é a sobremesa favorita nessa refeição. A casa é decorada com arranjos de frutos e folhas secas, velas vermelhas e alaranjadas e escolhe-se a toalha, os pratos e os talheres dos dias de festa. Antes de se dar início à refeição, faz-se uma pausa para uns minutos de reflexão e, cada um dos presentes partilha palavras de gratidão pelas dádivas recebidas. É um momento perfeito para reconhecer as bênçãos do dia a dia – a saúde, os amigos, o amor da nossa família.

Ainda no outono, as crianças e todos os que gostam de tradições e possuem espírito divertido preparam-se, com grande expectativa, para a festa do Halloween. Trazida igualmente da Grã-Bretanha, esta noite de 31 de outubro (véspera do Dia de Todos os Santos) é festejada com fantasia e brincadeira por muitas famílias. O exterior das casas é decorado com motivos ligados a cemitérios, fantasmas e mortos. Em muitas ruas, os vizinhos organizam-se e fazem questão de tornar o mais assustador e fantasmagórico possível a sua entrada ou jardim. Usam-se teias de aranha gigantes, figuras de bruxas, esqueletos, túmulos, cruzes e afins.

Para as crianças, o Halloween é a oportunidade de se mascararem como o seu herói favorito enquanto vão batendo de porta em porta com um saquinho na mão a dizer “trick or treat” (doçura ou travessura). Quem quer participar ativamente desta festa, prepara com antecedência uma abóbora decorada, conforme a habilidade do seu criador (uma “jack-o-lantern”), na entrada da casa a dar as boas-vindas. Ao cair dessa noite especial, é compensador observar a euforia das crianças, carregados de guloseimas, de mão dada com os pais, irmãos ou em grupos de amiguinhos.

Enquanto, nesta parte do planeta, não chega o longo inverno, é ideal poder usufruir das belezas desta estação do ano cheia de cor e magia.



Família pronta para o “Trick or Treat”

Créditos © Manuela Marujo

Manuela Marujo
Professora Emérita
da Universidade de Toronto



CAMÕES TV MAGAZINE



ctv.pdf

Comunicar quem somos, o que fazemos, o que nos distingue enquanto povo, respeitando a nossa língua e a nossa cultura, sem nunca esquecermos onde as nossas raízes estão guardadas, mas também estando atentos ao que se passa no país que um dia nos acolheu — este é o fundamento da existência do Camões TV Magazine

Um programa dinâmico, cheio de diversidade e que vos acompanha aos sábados na Citytv — entre as 7h30 e as 9 da manhã — e aos domingos entre as 10 e o meio-dia, na Global Durham.

CAMÕES TV MAGAZINE. DE NÓS, POR NÓS E PARA TODOS VÓS



MARIA JOÃO MACIEL JORGE

Nasceu na ilha de S. Miguel, mais concretamente em Ponta Delgada, mas foi o Faial que a viu crescer, logo a partir dos 3 anos. Criada num ambiente rural, na freguesia da Feteira, Maria João guarda da infância e juventude, a memória das paisagens deslumbrantes das ilhas, sendo que há uma que a marca de forma muito especial “às vezes até sonho com ela...” – a da praia do Porto Pim. Também não esquece as “casas assombradas por fantasmas e almas do outro mundo” que preenchiam o seu imaginário graças às histórias que ouvia dos mais velhos, onde não faltavam relatos que incluíam conceitos tão intrigantes como o “mau-olhado”, o “quebranto” e as “almas encantadas”.

A propósito das memórias que marcaram a sua infância e que considera um património valioso, Maria João Maciel Jorge disse recentemente, citando Daniel de Sá “eu não sabia, mas sei agora, que a pior maneira de ficar na ilha é sair dela”. Mas para ser quem é hoje Maria João teve necessidade de partir e assim libertar-se da limitação que a geografia da ilha lhe impunha.

Aos 18 anos saiu da ilha que tem, segundo a própria, a melhor vista do mundo, porque tinha consciência que aquele mar, que a rodeava, limitava o seu futuro. Maria João Maciel Jorge saiu da Feteira, na Ilha do Faial, e veio para Toronto, corria o ano de 1989. Os primeiros anos não foram propriamente fáceis, mas o voltar para trás nunca foi opção.

A história de vida de Maria João é marcada pela determinação e pela aceitação dos desafios que foram cruzando o seu caminho, mas também pela competência profissional. A recente nomeação da professora Maria João, que prefere ser tratada por MJ, para Associate Dean (vice-reitora) da Faculty of Liberal Arts and Professional Studies, com a responsabilidade pelo setor designado por Global and Community Engagement, é seguramente reflexo do reconhecimento de todo o trabalho que desenvolveu, nomeadamente, enquanto diretora do Departamento de Línguas, Literaturas e Linguística na York University. Para além disso, é bem conhecido o seu permanente empenho em promover a lusofonia e a sua proximidade à vida comunitária. Basta lembrar a Associação de Estudos Lusófonos a que tanto se dedicou nos últimos anos. Na conversa com a Revista Amar, que vos apresentamos nas páginas seguintes, Maria João Maciel Jorge revela muito de quem é, enquanto profissional e enquanto mulher – um exemplo inspirador.

Madalena Balça
MDC Media Group





Créditos © Carmo Monteiro

Nasceu na ilha de S. Miguel, em Ponta Delgada, mas cresceu no Faial... voltou ou volta a Ponta Delgada ou Faial é a sua "santa terrinha"?

Eu quando volto vou a várias ilhas. Portanto, por motivos de trabalho vou, geralmente, mais à Ponta Delgada, São Miguel. Aliás, no ano passado tivemos lá para uma conferência na qual também fui presidente durante quatro anos da Lusophone Studies and Association, que foi de facto fundada aqui em York há muitos anos por um grupo de investigadores que trabalham no mundo lusófono, mas faço sempre questão de ir à minha ilha... a Fátima Valadão, da Casa dos Açores, dizia sempre que a "Maria João é açoriana de duas ilhas" e eu dizia que "sim, eu quero ser açorianas de todas elas!", porque todas as ilhas dos Açores tem a sua identidade única, digamos, contudo identifico-me mais com o Faial, porque cresci no Faial. Portanto, faço sempre questão de ir ao Faial porque, aliás, os meus pais vivem no Faial. Eu nunca digo quando vou... apareço. Gosto muito também de ir à ilha do Pico. Não vou a algumas ilhas, como a São Jorge, porque a minha irmã faleceu no acidente da SATA em 1999. Então São Jorge é uma ilha que me traz más recordações e tento evitá-la, mas eu gosto de visitar as várias ilhas e quando posso vou.

Conte-nos um pouco da sua vida na ilha do Faial até à adolescência.

Foi uma vida complexa, porque foi de facto um bocado contraditória. E porque é que eu digo isso? Agora, que sou mais madura, consigo ver o passado com outras lentes, digamos. Eu vejo que crescer numa ilha é uma experiência fundamental para nutrir o que eu sempre tive, que é o contacto com a natureza. Sempre estive rodeada de animais, rodeada do mar. Esses aspectos foram fundamentais na minha essência e depois tive uma criação muito ligada ao mundo natural, isto antes dos ecrãs, antes dos telemóveis. E de facto, hoje em dia, vejo que tive muita sorte, porque tive a oportunidade de crescer naquele ambiente muito natural. Nós íamos, como se diz nos Açores, tomar banho, passávamos o dia no mar, chegávamos a casa com os picos dos ouriços caixeiros metidos na pele porque, claro, não havia sapatos de água, não havia essas coisas todas, não é? E, hoje em dia, percebo que aquilo foi muito saudável para mim, mesmo no aspeto de exercício físico. Depois houve também uma limitação, porque o mar é livrador, mas também limitador. Então, numa ilha rodeada do mar e naqueles tempos em que havia muitas poucas oportunidades, sentia-me um bocadinho prisioneira num ambiente e numa sociedade ainda muito retrógrada, ainda muito enfocada em ideais que já não eram os mesmos ideais que se celebrava num Portugal continental de igualdade e democracia, ou

seja, uma sociedade muito rígida em termos de classe e foi crescendo em mim uma vontade de sair, de explorar ambientes mais liberais, de ter algo na minha vida, porque numa ilha, naquela época, não havia muitas oportunidades para uma jovem. Eu era uma jovem crescida no campo e, portanto, tinha outras limitações que as minhas colegas da cidade não tinham, porque já tinham as famílias um bocadinho mais liberais. Lembro-me de ter 13 anos e de pensar "como será a vida das minhas primas na Califórnia?"... a minha família às vezes regressava, naquela época, da Califórnia e elas tinham umas vestes coloridas, tão diferentes das nossas. Cheiravam diferente. Tudo era diferente. E eu pensava "ah, como será o mundo delas?". E, depois, via aquelas grandes cidades como São Francisco, Los Angeles...

... e como sabia das cidades grandes?

Elas traziam uns postais, tipo um acordeão e eu passava horas infinitas a admirar aquelas cidades luminosas... era um contraste da minha existência e pensava "como será o mundo além? E qual é o meu papel neste mundo? Será que o meu papel é ficar aqui, nesta ilha pequenita? Qual é o meu futuro aqui?". Portanto, eu sempre, desde muito jovem, quis percorrer outras andanças.

Nunca pediu aos seus pais para emigrar.

Nunca! Para já até acho que queria imigrar sem os meus pais (risos)... quando eu tinha 16, 17 anos a coisa que eu queria menos era estar ligada aos meus pais e acho que qualquer adolescente tem essa fase. Hoje é diferente, claro, mas eu queria não ser controlada por ninguém. Eu queria ser uma solitária estranha, num lugar estranho.

Quais eram os seus sonhos nessa época? Que queria ser e o que é que sonhava ser?

Eu sonhava ser tudo e não sonhava ser nada ao mesmo tempo. De certa maneira, acho que era uma típica adolescente. Sonhei em ser bailarina, sonhei em ser cantora... ah! Sonhei em ser hospedeira porque pensava que elas se vestiam muito bem, que elas eram assim, mulheres muito belas. Depois, quando fiz o meu primeiro voo, aliás, o primeiro grande voo que fiz foi quando vim para o Canadá e aí é que comecei a perceber que afinal uma hospedeira não é assim... uma profissão tão glamourosa como eu tinha pensado. Acho que tinha sonhos normais e tinha sonhos um bocadinho ridículos, mas acho que faz parte da adolescência... ter sonhos ridículos. Para além disso, não tinha mais nenhuma ideia.

Porquê imigrar para o Canadá e não para os Estados Unidos onde tinha família e amigos? Ou um país europeu que seria muito mais fácil a nível de entrada no país.

Porque a primeira vez que me casei, aos 18, foi com um canadiano e foi assim que vim para o Canadá.

Casou tão jovem por paixão? Ou para sair do domínio da mãe e do pai?... Porque muitos jovens casam aos 18 para sair de casa, não é?

Pelas duas coisas. Acho que foi também eu saber que se não saísse daquela maneira, como é que eu ia sair? Uma coisa que sempre fui - apesar de ter sonhos de carreira um bocadinho absurdos, mas que acho que são normais e saudáveis -, foi ser muito estudiosa e queria estudar... eu gostava de estudar, mas não havia planos na minha família para eu ir para a universidade. Portanto, aos 16 e 17 anos tinha pouquíssimos recursos. Claro que eu gostei do meu primeiro marido, mas parte porque gostei dele era haver, também, uma possibilidade de saída e hoje em dia consigo ser muito honesta nesse aspeto. E claro, sair, ser uma mulher liberal, completamente livre de qualquer controlo familiar.

Que era o mais básico para as mulheres na altura, não é? Sair de "debaixo da saia da mãe"...

E eu tinha pouquíssima, pouquíssima liberdade. Se eu fosse a algum sítio, ia com um tio ou com uma tia... até ir para um baile, porque nem tinha liberdade para ir à discotecas, por exemplo. Eu não tinha liberdade para ir para lado nenhum...

... quanto mais ir para o continente, para a universidade.

Acho já havia a Universidade dos Açores... mas se eu não tinha liberdade para sair "dentro" ilha, como é que eu ia ter liberdade para sair "fora" da ilha? Portanto, tinha que ser mesmo algo assim... drástico.

Quando deixou a ilha, sabia no íntimo que, mais tarde ou mais cedo, ia retornar os estudos? Havia uma esperança? Ou o facto de estar casada, estudar deixava de fazer sentido?

Eu sempre pensei que um dia iria fre-

quentar a universidade. Não sabia quando e, quando saí da ilha, não sabia de facto o que me esperava no Canadá, porque isto foi antes da internet e antes de tudo o que temos hoje ao nosso dispor. Eu não sabia nada de nada, apenas tinha visto os cartazes luminosos que as minhas primas levavam para lá e as histórias que os imigrantes contavam como era o Canadá, como era nos Estados Unidos. Aliás, agora já é menos, mas na mente de um açoriano, naquela época, não havia diferença nenhuma entre o Canadá e os Estados Unidos.

Califórnia e Toronto, portanto, era tudo a mesma coisa. Era verão o ano inteiro.

(risos) Exatamente, exatamente. Havia uma alcunha que usávamos para os imigrantes, que era os "calafonas" devido à Califórnia... mas todos eram, fossem de lá ou não, "calafonas" ou então "camones". Para nós toda a gente da América do Norte - Estados Unidos e Canadá - eram "calafonas" ou "camones", mas eu pensava "ah... aquelas pessoas vivem num mundo muito maior que o meu e devem ter muitas mais oportunidades". E, claro, eu estava consciente que a maior parte dos açorianos imigraram tinham, claro, muitas melhores condições de vida. Eu estava muito consciente que as minhas primas viviam numa sociedade muito liberal e que eu, também, deveria de viver numa sociedade muito liberal como mulher.

Teve o apoio da família quando decidiu emigrar, mesmo casada?

Eu acho que os meus pais sempre perceberam que havia um potencial em mim que não podia ser realizado nas ilhas e eles apoiaram os meus sonhos de imigrar, porque apesar de não haver conversas sobre se um dia iria frequentar a universidade ou não, sei que eles também acharam que eu iria ter mais oportunidades. Eu já tinha revelado desde muito jovem que era demasiado liberal para a sociedade fechada em que me inseria. Desde muito jovem, declarei que não acreditava na religião... portanto, acho que fui uma criança difícil ao nível intelectual, pois cogitava questões que eram assim um bocadinho fora de série e, se calhar, não foi fácil para eles lidar com uma criança assim. Eu era "normal" em muitas coisas e depois havia muitas coisas em que eu não era "normal"... digamos que eu tinha questões existenciais, que outras crianças se calhar não tinham. Portanto, acho que eles sabiam que o melhor caminho era mesmo emigrar.





Que memórias guarda do dia em que entrou no avião e deixou a ilha? Ainda se lembra do que sentiu?

Para mim o mais difícil de deixar a ilha, foi deixar o mar. O mar nos Açores não é como outros mares, porque nos Açores há algo ali, daquela combinação da rocha vulcânica e do mar que nos atrai, que nos cativa... séculos de isolamento, não é? Os açorianos, descendentes de açorianos, viveram ali, entre aquele pedacinho de terra e mar. Para mim sempre foi o mar. E pensei "quero levar este cheiro de mar comigo". Mas, depois lembro-me de entrar no avião e sentir um grande entusiasmo que eu estava mesmo preparada para aquela aventura. Portanto, ainda mais entusiasmada fiquei quando entrei no avião maior - é que no Faial não há voos internacionais e tem que se ir ou para a Terceira ou para Ponta Delgada - e acho que fui para Ponta Delgada. Foi nesse voo internacional que pensei "ah, isto aqui já cheira a América!" porque, de facto, essa também é uma memória muito associada de quando eu era pequena, ou seja, quando nós recebíamos barris grandes, encomendas que vinham da minha família e que quando se levantava a tampa da embalagem vinha um cheiro e nós associávamos aquilo ao cheiro da América... então quando entro no avião grande pensei "a grandeza disto, é a grandeza do que me espera. Já é o cheiro!" e pedi logo uma coisa que eu não sabia o que era, Root Beer, porque eu queria já começar a minha experiência, antes de aterrar.

E gostou?

Lembro-me de pensar assim "aí que horror! Bebem isto no Canadá? Root Beer?! Isto é horrível! Esta bebida é horrível.". Depois experimentei tudo e claro, continuo a não gostar de Root Beer. Portanto, em vez de refletir no que tinha deixado, eu estava já a fazer planos... já me estava a ver naquelas cidades luminosas dos postais, já estava a ver-me completamente liberada, digamos.

E isso leva a próxima questão... recorda-se de como foi a chegada?

Cheguei a 6 de março de 1989 e quando aterrei, a primeira coisa que me sobressaiu foi o cheiro, que hoje eu vejo que é um cheiro meio sanitário... cada país tem o seu cheiro. Sou muito de me levar pelos sentidos e por exemplo, uma vez entrei no metro e havia ali um cheiro a bolas de naftalina e eu só pensava naquelas velhinhas, que na minha juventude, cheiravam todas às bolas de naftalina, portanto, não sei se andavam com bolas naftalina nos bolsos. Portanto, o cheiro é muito impor-

tante, especialmente para quem imigra, porque é logo assaltado por estes outros cheiros. O cheiro e o frio! Porque eu vim em março e, agora sei, que em março nem é do pior. Janeiro às vezes é muito pior e até em fevereiro... eu nunca pensei que existisse aquele nível de frio... e, pensei que até vinha bem agasalhada, mas não! Não vinha nada bem agasalhada e o frio foi, de facto, muito chocante para mim e continua a ser, mas eu adapto-me bem.

E depois, do choque do frio e realizar que afinal não era tudo luminoso, sol, colorido como nos postais - porque em março aqui é tudo cinzento -, não ficou com medo do futuro? Ou seja, a realidade estava longe de ser aquilo que tinha idealizado...

Eu tinha, claro, uma visão romântica de tudo, uma visão idealizada como quando vemos os filmes e temos aquela perspetiva. Claro que tive muitos momentos incertos sobre o meu futuro e tive muitos momentos difíceis e em muitos sentidos, como diz o provérbio "comi o pão que o diabo amassou"... passei por muitas cenas humilhantes, como mulher, como imigrante, ainda há dias estava a dizer a um colega "eu literalmente limpei porcaria!". Lembro-me de que quando cheguei, a primeira coisa que tive que encarar é que tinha que arranjar trabalho imediatamente e que os sonhos de ser algo tinham que ficar à espera. E tive uma série de trabalhos em fábricas, tive um ano a trabalhar como ferreira e aos fins de semana trabalhava tempo extra e foi assim que paguei o meu primeiro ano de universidade.

Ainda se lembra do nome dessa fábrica?

Claro que sim... FABCO, mas já não existe. Era uma fábrica que ficava em Dresden, Ontario, numa cidade muito pequenina onde eu fui viver. Portanto, não era aquele sítio luminoso, cidades grandes, não era nada daquilo. Fui viver para uma área muito rural, uma área com pensamentos um bocado retrógrados e os primeiros portugueses com os quais tive uma relação aqui, foi de uma área chamada Chatham, Ontário. Esses portugueses ainda eram mais antiquados do que aqueles portugueses que eu deixei lá trás... nas ilhas, portanto isso também não deu muito certo para mim, não é? Mas eu tive vários momentos... não diria que me tinha arrependido, mas fiquei por teimosia, porque eu também não queria dar o braço a torcer. Eu não queria regressar à ilha 1 ano, 2 anos ou 3 anos depois, da mesma maneira que saí, porque a ilha, naquele tempo, naquela época em 2 ou 3 anos, não tinha mudado nada. Portanto, eu fiquei por ser persistente, por acreditar que "isto vai mudar, isto vai mudar" e eventualmente as coisas mudaram.

Ou seja, o incerto no Canadá valia mais do que voltar para o certo que havia e a esperava na ilha.

Exatamente. O que havia lá, eu já sabia. O que havia aqui, aquela incerteza... eu tinha sempre esperança, porque a incerteza permite isso quando nós não sabemos "e se eu for por aqui? E se eu for por ali?". Portanto, o incerto está cheio de possibilidades.

E pior, não podia ficar... apenas podia melhorar.

Exatamente! E eu estive mesmo, mesmo muito, em baixo.

E tudo muda quando sai de Dresden?

Não... tudo muda para mim quando me separo, porque não era feliz no meu casamento e saí de casa. Eu tinha um filho bebé e não tinha como o alimentar, não sabia de onde é que ia vir o dinheiro para o próximo saco de fraldas, por exemplo e confiei numa pessoa estranha com quem trabalhava na FABCO. Ela um dia perguntou-me o que é que se passa comigo e eu desbobinei tudo... e ela disse-me "vais vir, com o teu filho, morar comigo" e não só fui morar com ela como, também, mudámos os nossos turnos para que uma de nós ficasse com o meu filho... nunca me esqueço dela, Caroline Hadley e ainda hoje somos amigas. Depois aí é que comecei mesmo a sonhar! Eu comecei a perceber que os que faziam ferragens na fábrica ganhavam muito melhor que eu. Aliás, eu estava um bocadinho aborrecida porque o trabalho de fábrica era muito monótono com aqueles gestos repetitivos. Então, as soldagens era uma arte, mais diverso e mais dinheiro. É, também, nessa altura que começo a pensar "será que eu quero trabalhar numa fábrica o resto da minha vida? Não, eu quero outras coisas e quero que o meu filho me veja a fazer outras coisas". Então consegui o treino "in house" para fazer as ferragens e trabalhei, trabalhei como uma escrava mesmo. Eram os fins de semana, turnos extras e quando perguntavam "quem é que quer?", eu queria sempre, porque estava a poupar dinheiro para poder pagar o meu primeiro ano da universidade, os outros anos da universidade nem me importavam, isso era um problema para depois e, de facto, em 1995 ingressei na universidade.

Na Western, que fica...

... em London. E porquê a Western? Para já, a universidade era muito bonita e depois porque havia muitos apoios para mães solteiras e eu tinha um filho pequenito e precisava daquele tipo de apoios. Tive uma ótima experiência. Mas, a minha vida académica depois aconteceu acidentalmente. Eu não sabia bem o que é que eu queria. No primeiro ano ingressei em várias disciplinas para ver onde

é que me encontrava, mas desde que eu tinha uns 13, 14 anos sabia que eu era aluna de línguas, portanto fiz uma licenciatura em Francês e Espanhol. Depois fiz um mestrado em Espanhol, mas abordei a parte espanhola e portuguesa porque trabalhei em Gil Vicente e concentrei-me no Renascimento e depois o doutoramento foi na mesma área do Renascimento, mas numa concentração também do ponto de vista Ibérica. Portanto, foi tudo assim um bocadinho acidental, porque quando estava prestes a acabar a licenciatura eu tinha uma professora, com quem tirei muitas disciplinas, que me perguntou o que é que eu ia fazer a seguir e eu disse-lhe que não tinha a mínima ideia, então ela sugeriu "porque é que tu fazes um mestrado? E por que é que não estudas Gil Vicente? Gil Vicente é pouco estudado e eu posso ser a tua diretora de tese.", porque Gil Vicente também era a área dela. O Gil Vicente é pouquíssimo estudado, mas poderia abrir, também, portas em Português e em Espanhol. E eu pensei "porque não?". Acho que essa foi a pergunta que sempre me fiz relacionado a tudo. E, depois, sempre tive uma habilidade de pensar assim... "porque não? E se as minhas respostas todas têm a ver com insegurança ou medo, então devo mesmo arriscar!", porque nós não devemos travar o nosso progresso por medo. Então, quando pensei "porque não?", a seguir pensei "realmente eu gosto muito de ler e gosto muito de estudar, vamos a isso!". Eu tinha tirado uma disciplina sobre aquela época do Renascimento com o professor António Martí, de quem gostava muito, mas que já faleceu, e tinha adorado. Então... acho que quando cheguei ao fim do mestrado, a mesma professora perguntou-me "e o que é que vais fazer agora a seguir?", eu disse "ah, não faço a mínima ideia"... de seguida pergunta "porque não vais fazer um doutoramento?" e eu nunca tinha pensado nisso. Ela queria que eu fosse para a University of Madison, em Wisconsin, contudo, eu já tinha formado nova família, mas não tive mais filhos. Ela tinha sido uma mulher de outra geração e como nunca teve filhos, para ela seria completamente normal se eu abandonasse o meu marido, os meus filhos - eu tenho uma enteada que vive comigo - para ir para os Estados Unidos, mas eu disse-lhe que não e que nós, como casal, nunca iríamos concordar nisso. Eu não podia abandonar a minha família. Então, candidatei-me na Universidade de Toronto. Se eu não entrasse, é porque não era para mim. Ela aceitou. Olha, eu entrei e fiz o doutoramento.

A licenciatura e mestrado foram feitos na Western?

Foram, mas a licenciatura fiz em duas universidades... The University of Western Ontario, que agora se chama só Western e University of Waterloo. Fui aluna também no University of Waterloo, depois regressei à Western para fazer o mestrado e depois ingressei na Universidade de Toronto para o doutoramento.





E sempre a trabalhar ao mesmo tempo que tirava o doutoramento?

Sempre, sempre. Lembro-me de um trabalho que tive, que também foi muito influente na minha decisão de continuar a estudar, onde trabalhei numa fábrica... já não me lembro do nome dessa fábrica, mas em que trabalhava 12 horas à noite, num barulho absurdo e, apesar de nós termos todos aqueles cursos, constava em pôr peças nas máquinas. Era uma fábrica especializada em construir aqueles canos de plástico rígido que nós temos debaixo das bacias, das sanitas... um trabalho horrível... eu até tenho aqui, na mão, uma cicatriz que foi desse trabalho, porque nós toda a noite andávamos com uma faca na mão e o meu trabalho era abrir a máquina e limpar o excesso do plástico, tirar a peça para o controlo de qualidade e voltar a meter outro pedaço de plástico na máquina e ir para a próxima máquina. Portanto, toda a noite aquela faca andava aqui e deixou-me esta cicatriz que, de certa maneira, as nossas cicatrizes são a evidência das nossas vidas. Portanto, não me importa nada de ter isto aqui. Tenho, também, algumas marcas nos pés devido às faíscas, do tempo que trabalhei nas ferragens e que, às vezes, se metiam entre uma gretinha que tínhamos nas botas... mas fazem parte da minha história. Lembro-me de ser treinada por uma senhora que me dizia assim "crimping and trimming, it's all we do" e nunca mais me esqueço que pensei assim "esta senhora já faz este trabalho há mais de 20 anos. Eu estou aqui há 4 meses e mal posso esperar para sair daqui.", portanto, todos os verões eu tinha trabalho, às vezes, até durante o ano letivo. Às vezes, durante setembro e março trabalhava com um professor como Research Assistant, porque como é que eu paguei o resto da minha educação? Foi com empréstimos do governo, claro! Depois levou-me anos a pagar aquilo e quando fiz o último pagamento tive uma festa muito grande. Foi um grande alívio. E, depois quando fui aluna de mestrado, eu dava aulas também e aí fazia algum dinheiro. Quando eu estava a fazer o doutoramento e ainda há dias disse a um colega "eu não sei como é que eu fiz isto tudo!", eu estava na Universidade de Toronto a fazer o doutoramento, mas duas noites eu ia à Western dar um curso, dar uma aula lá. Portanto, a vida era assim. Eu também era mais jovem, tinha mais paciência e energia.

E como foi o percurso académico até chegar à criação da Associação de Estudos Lusófonos, da qual chegou a ser presidente?

O meu percurso académico foi accidental, tal e qual como os meus estudos. Quando

eu estava prestes a acabar o doutoramento, acho que foi a Manuela Marujo que me disse "olha, vão abrir uma vaga na York e tu devias candidatar-te" mas, de facto, eu tinha imaginado que o meu futuro iria ser nos Estados Unidos, aliás, eu tinha imaginado que o meu futuro ia ser na área de Espanhol, como eu estava a fazer as duas e como havia poucas opções em Português, tinha pensado que iria para uma universidade nos Estados Unidos. Quando ela me lançou aquele desafio, pensei "porque não?"... outra vez aquela mesma questão e pensei "ah, mesmo que nada surja disto, é uma boa experiência, é uma entrevista de trabalho, eu já fico mais capacitada, talvez, para outras entrevistas que virão.", e vim aqui em maio de 2005 para uma entrevista de trabalho para uma posição de 3 anos e daí a 2 dias ligaram-me a oferecer o trabalho. E foi assim que comecei na York, depois de pensar que nunca ficaria aqui, no Canadá. Primeiro foi uma posição temporária de 3 anos e ainda não tinha completado o PhD e lembro-me de um colega meu - de quem gostava muito que, também, já faleceu -, que me perguntava todas as semanas "como é que vai o PhD?" e todas as semanas dava uma "mentiradazita" porque ele era muito insistente e ele dizia-me assim "se houver outra vaga aqui, tu não te poderás candidatar sem ter doutoramento" e isso motivou-me muito. Depois abriu uma vaga em 2008, fui uma de muitos dos candidatos e fui contratada a tempo inteiro, com todos os benefícios, não é? Mas, já 2005, tinha conhecido um colega que está quase a reformar-se no fim deste ano letivo, de quem ainda sou amiga e que me tem ensinado muito também, que é o Professor José Curto que dá a História angolana e ele fez parte do comité que me contratou. Portanto, comecei a perceber que havia aqui gente a trabalhar a lusofonia, não só Portugal, mas que havia um mundo maior e comecei a conhecer essas pessoas todas. E depois começámos a perceber que o Fernando Nunes está agora em Halifax e trabalha na área de Sociologia que depois começou a trabalhar com um colega aqui na York, o Rob Kennedy, que também faz parte da associação. Depois apercebemo-nos da colega Simone Bohn, brasileira que está no departamento de Política, mas que também estuda e faz investigação sobre o Brasil. Portanto, começámos a perceber que havia aqui uma sinergia e foi dessa sinergia, deste grupo de gente, que se dá muito bem e que vinha de várias áreas, que surgiu, de facto, a Associação de Estudos Lusófonos. O primeiro presidente da associação foi o Fernando Nunes, depois foi o José Curto e eu fui presidente de um mandato de quatro anos e sai no fim de junho deste ano.

E dos objetivos que tinha na agenda durante o seu mandato de presidente, qual é o balanço? O que é que se concretizou?

Bem, acho que não só os meus objetivos. Para já é uma associação muito diferente, porque é uma associação muito interdisciplinar, o que não é muito a norma na academia. Esta associação reúne todos os académicos que estudam qualquer aspeto da lusofonia. Portanto, de certa forma, é uma associação diferente, porque nós aprendemos muito uns dos outros, porque eles, as pessoas de várias áreas, trazem as suas perspetivas e aquelas perspetivas ajudam muito a que haja um diálogo nutrido de várias fontes e de várias áreas. Depois, o que eu sempre quis fazer e acho que fizemos todos muito bem, foi ter sempre um diálogo muito amistoso, muito aberto. Temos uma revista associada à associação, isto de certa maneira é único porque estamos associados à Portuguese Studies Review. A revista é a única revista académica no Canadá e que é gerida por uns colegas que estão em Trent. Até já doamos revistas à Galeria dos Pioneiros! Somos um grupo de académicos, mas, de facto, somos mesmo é um grupo de amigos sempre com um debate aberto, respeitoso. Então, o que fazemos é a cada 2 anos temos uma conferência, mas por causa da pandemia tivemos uma conferência 2 anos seguidos. No ano passado, tivemos uma nos Açores, já tivemos uma no Brasil, já tivemos uma em Évora. Gostávamos muito de ter uma conferência na África lusófona, talvez em Macau, em Goa, mas isto são planos a longo prazo. Este ano fizemos a conferência aqui na York. Um bocadinho regressar às raízes e foi sobre o mundo lusófono e as suas diásporas e nas várias partes da conferência fizemos, de facto, a nossa homenagem aos 70 anos da imigração portuguesa no Canadá.

Quem é que pode ser membro da vossa associação?

Qualquer pessoa pode ser membro da associação. Estamos abertos a qualquer pessoa, geralmente são académicos, não é? Mas aceitamos qualquer pessoa e estudantes. Aliás, este ano inaugurámos também 2 prémios de 1,000.00 dólares cada um, patrocinados pelo Manuel DaCosta. Um prémio é para um aluno de pós-graduação e outro para um aluno do pós-doc. Portanto, também temos alunos. Qualquer aluno de licenciatura, pode vir às nossas conferências se quiser, que não paga nada. Temos um preço reduzido para os alunos de mestrado e de doutoramento e temos

também um preço reduzido para os académicos que trabalham a tempo parcial, porque sabemos que não é a mesma coisa. Ainda temos o nosso prémio Branca Gomes para honrar uma pessoa que se destaca na nossa comunidade e para mim pareceu-me importante ser um nome de uma mulher (...), para não se esquecerem que nos pioneiros também há pioneiras.

Se não tivesse entrado naquele primeiro emprego na Universidade de York, graças à dica da Manuela Marujo, acha que teria tido as mesmas oportunidades de crescimento profissional?

Não sei. De facto, a York é especial porque os meus valores como mulher, como imigrante, como cidadã do mundo aliam-se muito com os valores da universidade. Depois a York, também, é especial pois algo que senti logo desde o início... uma parte dos nossos alunos são a primeira geração na universidade, tal como eu, que também sou a primeira geração na universidade e muitos dos meus colegas também. Depois, a maior parte dos nossos alunos vêm de famílias pobres e migrantes, no qual eu também me identifico. Portanto, há aqui algo especial em que me sinto incluída, em que me sinto como parte da comunidade. Teria eu esta experiência noutra universidade? No Canadá, não sei... nos Estados Unidos, depende... não sei. Mas de qualquer maneira, sinto-me bem aqui e isso é que é importante.

Sente-se realizada?

Sim! Sinto-me realizada porque tive a oportunidade de aprender com muita gente. Aliás, a universidade tem um programa de mentoria em que a minha mentora, que também já se reformou, foi muito influente de como cresci como académica e como mulher na academia. E depois tive, outra vez, o grande privilégio de estar num departamento... agora eu não tenho o departamento, mas até há bem pouco tempo estava no Department of Languages, Literatures and Linguistics, que é um departamento muito diverso, com gentes de todo o lado do mundo. Portanto, eu tive o privilégio de aprender muitas competências interculturais que me ajudam muito como ser humano, a ver o meu lugar no mundo, a ver como várias culturas expressam coisas muito diferentes umas das outras. Fui diretora desse departamento nos últimos 4 anos e aprendi muitas das lições que agora me são necessárias.





Que funções ou cargos desempenhou na York?

Bem, eu comecei em 2005 com um contrato temporário como Assistant Professor, que era uma posição de 3 anos e fui encarregada de desenvolver um currículo para um programa de estudos portugueses. Portanto, eu aprendi imenso daquela experiência, muito trabalho, mas aprendi muitas das bases curriculares que depois me serviram muito bem. Em 2013 fui convidada para um dos Colleges como Academic Advisor... porque a York tem um sistema de Colleges que não é como os outros Colleges. É um modelo britânico que até acho que não se adequa muito à nossa realidade, contudo os Colleges na York são comunidades mais pequenas, em que os alunos podem fazer parte de uma comunidade mais pequena, onde existe a York, que é a grande universidade e depois cada aluno pertence a um College e aí o aluno pode ver que recursos académicos tem, pode fazer parte de várias associações de estudantes, portanto, é o mundo da comunidade mais pequena dentro da grande comunidade. Como Academic Advisor o meu trabalho era, claro, aconselhar alunos em termos de recursos académicos e esta experiência foi fundamental para perceber os problemas que os nossos alunos têm, os problemas académicos, os problemas sociais e, talvez, foi também mais influente ainda porque comecei a perceber quem é que trabalhava em que área, porque isto é um mundo enorme. Portanto, um aluno que começa aqui o primeiro ano não sabe bem o tipo de recursos tem e tive que aprender como podia ajudar e comecei a trabalhar em parceria com outros colegas de outras áreas. Tudo isso foi muito, muito importante. Em 2019 fui eleita diretora de departamento que era uma posição de 3 anos. Fiz o meu primeiro mandato e nessa posição criei um certificado de competência global que se chama Global Languages and Culture Certificate, que é uma mais valia ou como se diz em inglês, um "added value", em que um aluno que, por exemplo, está a tirar um curso de administração de negócios e que quer trabalhar, digamos, na Europa pode fazê-lo. Com este certificado tira disciplinas específicas de vários países europeus, de várias culturas e depois quando se licencia tem mais este certificado, que permite que o aluno possa profissionalmente funcionar melhor em certas culturas. Também comecei a criação de uma licenciatura nova, que não é uma licenciatura em Alemão, em Espanhol ou em Português... é uma licenciatura de culturas e línguas internacionais. Claro que não poderá ser fluente em várias línguas, mas o que pode é ter fluência numa e ter o conhecimento intermédio noutra. Entretanto comecei o meu segundo mandato porque fui eleita novamente chefe de departamento em 2022 e mal tinha acabado o meu primeiro ano de chefe de departamento e faltavam 2 anos para acabar, fui convidada pelo reitor a integrar a equipa.

Assumiu, recentemente, a função de Associate Dean. Em que consiste esta posição?

Esta posição consiste de várias coisas. Para já, como indica o nome, a minha posição é Associate Dean of Global and Community Engagement. Dean significa reitor e Associate Dean é reitor associado. Portanto, há um componente global internacional e quando vêm, por exemplo, delegações de outras universidades visitar a York para estabelecer protocolos, para ver se há áreas de investigação em comum, para ver se há mobilidade de professores e de alunos, eu represento a minha faculdade nestas reuniões. Na primeira semana de outubro vem cá uma delegação do Reino Unido e eu vou representar a faculdade nessas reuniões. No meu portfólio também faz parte estar encarregada dos alunos internacionais, que é hoje em dia um grande problema nas universidades e a mim incomoda-me vários aspetos. Para já tenho uma visão muito holística de como nós devemos tratar os nossos alunos internacionais. Os nossos alunos internacionais, não são apenas potes de dinheiro, aliás muitos dos nossos alunos internacionais vêm também de famílias pobres. São famílias que trabalham arduamente, muitas delas que vivem em casas ou habitações muito precárias, que poupam tudo para conseguir que estes alunos tenham um futuro melhor e estudar no estrangeiro. Também trabalho na área de proteger os nossos alunos internacionais contra, por exemplo, o problema de haver companhias que, de certa maneira, são companhias predadoras que vêm aqui dizer aos nossos alunos internacionais para contratar os seus serviços, porque como o inglês não é a primeira língua deles, eles dizem que os vão ajudar com traduções, com coisas que não são muito legítimas, muito académicas. Portanto, tenho a área dos alunos internacionais e atualmente o que a mim me preocupa agora é a questão do alojamento, porque mesmo quando um aluno é aceite e venha para a universidade, o aluno ou não encontra lugar para viver ou tem que pagar um balúrdio e muitas vezes é completamente explorado pelos senhorios, que de certa forma usam estratégias para controlar os alunos. Por exemplo, há casos em que 10 alunos vivem numa habitação pequena com uma casa de banho ou em que o senhorio não quer arranjar certas coisas e depois ameaça os alunos com a imigração. Portanto, nós também trabalhamos com os nossos colegas do departamento York International, que ajudam muito os alunos, mas nós criamos e temos recursos académicos para os integrar socialmente na comunidade e essa parte é um trabalho enorme por si só. A juntar a isso ainda sou responsável pelo programa de verão que é o Exchange Program. No verão de 2024, vamos oferecer aos nossos alunos 7 disciplinas no exterior e Portugal é um deles. Temos uma disciplina em Lisboa de Antropologia e temos outra em Espanha, em Itália, na Coreia do Sul, na China... de todos os programas que tenho, os quais com que me identifico mais, são os Bridging Access Programs.

E para quem são os Bridging Access Programs?

São para pessoas que nunca pensaram que a universidade podia ser para eles. Temos 4 programas na faculdade: um programa para LGBTQ, um para mulheres, um que se chama Sanctuary Scholars - que é um programa para qualquer pessoa que esteja no Canadá, mas com uma situação de emigração precária - e ainda outro que se chama Internationally Educated Professionals - que é um programa que ajuda as pessoas que vêm de outros países já formadas, muitas delas têm mestrados e doutoramentos, e é um programa que ajuda as pessoas a se integrar nas comunidades aqui, a terem experiência de trabalho canadiano, porque às vezes não conseguem nenhum trabalho sem ter a tal experiência e, também, liga estes alunos a parceiros profissionais e a maior parte dos alunos neste programa conseguem trabalhos. Depois tem o outro lado, que é representar as comunidades, ou seja, quando sou convidada a ir à comunidade italiana, à comunidade portuguesa ou qualquer outra comunidade, represento-as como, também, nos eventos da universidade em que nós acolhemos as comunidades. O Advancement também faz parte do meu trabalho, que é pedir dinheiro às pessoas para dar mais oportunidades aos nossos alunos.

Que conselho daria aos jovens lusodescendentes que têm dúvidas se hão de ou não continuar com os estudos e, quiçá, ingressar numa faculdade?

É que não tenham medo!!! O que acho que acontece quando nós chegamos a uma certa idade é que começamos a pensar "ah, e se eu tivesse feito?"... portanto, quando nós somos jovens, não temos essa capacidade de rever o passado, porque não temos um passado. Mas, acho que temos que arriscar, porque vai chegar o dia em que nós vamos pensar "e se eu tivesse feito aquilo, talvez tinha dado certo", talvez poderia não ter dado certo, mas nós nunca sabemos se não enfrentarmos ou se não formos mais aventureiros.

E uma mensagem à nossa comunidade e leitores?

Que se libertem dos sexismos das tradições. Que se abram a pertencer mais a este país, a celebrar a dualidade. Acho que a nossa dualidade não é celebrada suficientemente. Eu já escrevi que a coisa mais bonita a apreciar aqui é as sopas do Espírito Santo e o Maple syrup e se calhar experimentar as sopas do Espírito Santo com o Maple syrup também não deve ser mau. Vejo muitos imigrantes a viver aqui, mas continuam a pensar como se estivessem em Portugal, mas então porque é que vivem aqui? Temos que encontrar coisas aqui que nos satisfaça essa dualidade. Eu acho que as gerações mais jovens já são muito duais, portanto temos que celebrar isso e ser mais inclusivos com as outras expressões da lusofonia e fazer mais eventos em conjunto com a comunidade brasileira, com a angolana... acho que isso é que é importante, celebrar a diversidade.



**FELIZ
THANKSGIVING!**
DE:
THE CARPENTERS' UNION

UBC  BUILT

LOCAL 1030

222 Rowntree Dairy Rd Woodbridge L4L 9T2 • (905)652-4140



UBC BUILT

CARPENTERS' REGIONAL COUNCIL

222 Rowntree Dairy Rd Woodbridge L4L 9T2 • (905)652-4140

Língua Portuguesa

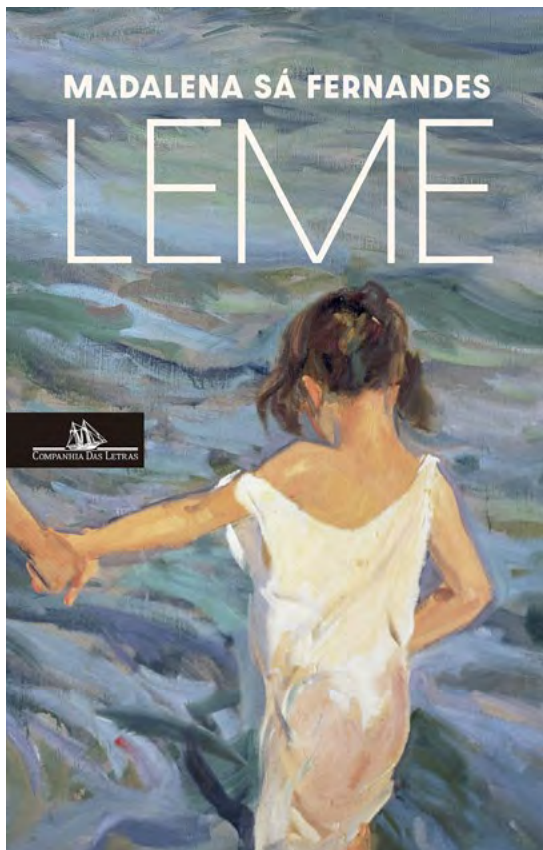


Fontes: Wikipedia, FNAC, Wook
Fotografia: DR

Madalena **Sá Fernandes**

Madalena Sá Fernandes nasceu em Lisboa, em 1993. Licenciada em Línguas, Literaturas e Culturas pela Universidade Nova de Lisboa, escreve crónicas no jornal Público. No seu primeiro livro, a escritora decidiu enfrentar os seus traumas e mostrar-nos a vida de uma criança que vive num ambiente difícil.

Obra Literária



LEME

Sinopse

A história crua de uma relação tóxica. Uma narrativa que não deixa pedra sobre pedra nos pilares da resiliência de uma criança subjugada ao negro poder do seu padrasto.

Leme é o relato da vivência de uma rapariga que assiste, durante anos, à erosão dos pilares que sustentam as ligações humanas: vê a mãe subjugada à violência do homem com quem mantém uma relação amorosa disfuncional; vive na pele a distorção dos papéis desempenhados por pais e filhos; alimenta-se da solidão para ultrapassar um quotidiano de medo e fúria; disputa um lugar só para si no meio do caos familiar; aprende a reconhecer o consolo das pequenas vitórias; e, por fim, reconstrói-se a si e às suas memórias.

Nenhuma criança conhece de antemão os nomes das coisas, mas todas as crianças reconhecem instintivamente o perigo. Para a protagonista desta história, o perigo tem o nome de um homem, e é sinónimo de obsessão, desequilíbrio, solidão, desamparo, poucas certezas e muitas dúvidas. Leme é um golpe de escrita para regressar à vida. Uma cintilação plena de vida e um soco no escuro que nos engole: eis um livro que aponta diretamente aos limites do bem e do mal.



O PÁTIO
Churrasqueira

416.792.7313
2255 Keele St.
North York

PRATOS VARIADOS
COZINHA TRADICIONAL
PORTUGUESA

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



Happy Thanksgiving

OCCUPAR UM LIVRO



Contei que sublinho os livros quando leio. Na verdade, posso sublinhar e rasurar, posso colar algo na página, rasgar, recortar, pintar como se fosse numa folha branca. Tenho bastantes dificuldades de memória. Habituei-me a vida inteira a focar num assunto para conseguir ser consequente, manter os dados em jogo, funcionar. Mas, assim que

dou o trabalho por consumado, começo a esquecer. Guardo afectos. Palavras ou frases que me fascinaram ou agrediram. Mas perco os factos. Perco detalhes como datas e pessoas, quem exactamente viajou comigo ou partilhou minha mesa, meu dia.

Intervenciono os livros porque quero criar memória. Quero forçar a capacidade de lembrar. Para lembrar. Sempre me é mais fácil recuperar a ideia sobre a qual fiz um boneco, uma confusão de linhas às cores, um rasgo num canto, onde posso colar um pedaço de cartolina vermelha para me chamar atenção. Depois de ler um livro talvez o destrua para um possível leitor seguinte, mas habituei a ver o livro como íntimo, e a leitura como algo por que temos de lutar com todas as forças, para que ler seja para sempre, por dentro de nossas capacidades cognitivas para sempre. Como uma proteína que opere sem fim.

Por outro lado, é verdade que não me inibo perante aquilo de que não gosto ou me agride. Cubro palavras que me entristecem, páginas que falam sobre mortes que se me tornam insuportáveis, até fotografias aberrantes que nem quero ter dentro de casa. Arranquei a capa de um livro do Desidério Murcho porque me parecia tão tétrica que me tirava toda a serenidade. Nem do outro lado da casa, dentro de um armário fechado, eu me apaziguava com aquele livro, com aquela capa. Gosto de ler Desidério Murcho. Gosto muito. Compro todos os seus livros. Mas não quero ossadas na minha casa, caveiras ou cadáveres, não quero corpos em decomposição, parados numa morte que jamais acaba porque as fotografias são paradas, não chegam nunca ao dia depois.

Encontro muita gente que se retrai diante do livro. Leitores que sentem não ter legitimidade para uma nota, uma marca. Como se o livro fosse um lugar de passagem que não podem poluir. Eu compreendo isso. Era exactamente assim.

Nunca me sentia bastante para um livro. Pensava que morreria e minha pequena biblioteca haveria de ser uma herança boa, sincera, para os vindouros. A verdade é que, sem marcas nos livros, quando queria reencontrar uma frase, uma ideia que me atravessara, voltava às páginas em certa cegueira. Tudo era vazio. Vazio de mim. Um lugar vazio onde eu estivera mas de onde parecia ter saído em absoluto. O livro, indiferente, era desocupado.

Ocupar um livro passou a ser fundamental. Tanto mais que até me parece maior fortuna que os vindouros possam encontrar nossas bibliotecas carregadas de leituras anotadas, de nossas presenças, como se encontrassem o autor e o leitor prévio. Como se encontrassem outra personagem que atravessa o livro numa narrativa paralela. Tudo me soa a uma mais-valia. Gosto muito quando compro nos alfarrabistas exemplares que me chegam assinados e dedicados, com indicações de temperamento e ciência que alguém decidiu fazer. Sem mais do que isso, só isso já é contra a morte. Tudo quanto seja contra a morte me faz simpatia.

Valter Hugo Mãe
Escritor - NM



Pão fresco e pastelaria diversa diariamente
Bolos personalizados para todas as ocasiões


Happy Thanksgiving

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

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

CARMINHO





Cantar em Toronto foi sempre uma grande alegria para mim

Transporta o fado em si, corre-lhe nas veias e quando canta percebe-se que há genuinidade, experiência, vivência, mas também muita criatividade. Carminho, vale por si, pela sua extraordinária voz, pelo dom que nasceu consigo de transformar em arte tudo o que canta, ainda que o ambiente fadista em que cresceu tenha ajudado a moldar-lhe a personalidade e o gosto musical. A verdade é que seja com o ritmo da música popular brasileira, seja no mais puro estilo de bossa nova, seja nas incursões da nova música pop portuguesa... em tudo Carminho deixa a sua alma fadista. A alma portuguesa com que se identifica e que transportou de forma sublime para o seu mais recente álbum.

Carminho estará em Toronto no próximo dia 21 de outubro, num concerto que para além de celebrar o melhor da música portuguesa, comemora também os 70 anos de imigração portuguesa no Canadá. Ouvir Carminho, a Portuguesa, ao vivo - que bela maneira de homenagear os que de forma destemida um dia saíram de Portugal, sem, no entanto, nunca terem deixado que Portugal saísse deles.

Conta neste Portuguesa com a participação de várias mulheres – compositoras, poetisas – foi propositada essa escolha? Ou seja, quis trazer para este álbum, para além de si própria, a mulher Portuguesa?

O facto de haver tantas mulheres incríveis neste disco é uma feliz constatação, porque eu pedi composições a vários autores da minha geração, homens e mulheres, e as canções quando foram para estúdio foram sendo trabalhadas já de uma forma muito natural, sem muita consciência de quem eram os autores enquanto as trabalhava e quando escolhi a setlist e percebi que aquela era a peça final é que percebi que havia tantas mulheres nas autorias, exceto o Marcelo Camelo, e isso deixou-me muito feliz pela naturalidade com que isso tudo aconteceu, não é algo que eu force, mas deixou-me imensamente feliz.

Este já é o segundo álbum em que a Carminho assume também a produção. Sente que deste modo consegue transmitir a sua arte de uma forma mais plena?

Tem feito sentido ser eu a produzir estes últimos discos porque tanto o "Maria" como o "Portuguesa" são discos que se baseiam muito na prática do fado, na minha prática do fado e na prática do fado como género musical. O primeiro muito mais intuitivo, emocional e baseado nas minhas memórias de infância, por isso ninguém podia traduzir as minhas memórias de infância tão bem como eu, este segundo numa extensão desse pensamento, desse percurso e desse processo mas mais prático, racional e agora um pouco mais centrado na construção de um repertório no gosto e na crença que eu tenho no fado, sendo que o fado tem muitos interpretes e estilos muito diferentes e eu queria vincar e frisar aquele que é o meu estilo, por isso teriam de ser decisões tomadas sem muitas interrupções e sem muitas pontes.

Podemos dizer que este é um disco de fado, mas fado cantado pela Carminho? Ou seja, a pessoa, a sua vivência, as suas influências, o mundo que transporta... fazem este Portuguesa?

Sim acho que me identifico bastante com essa descrição. É um disco de fado sem dúvida nenhuma, baseado na prática do fado tradicional e das suas raízes e história, mas feito por mim, sobre o meu olhar e sobre uma direção que é direta do meu coração, do meu gosto, da minha intuição para o disco e isso leva, sem dúvida nenhuma, as minhas influências, as experiências que tenho vivido e que são diferentes de pessoa para pessoa e de geração para geração. São estas contaminações, na minha opinião positivas, que trazem os pequenos movimentos de diferenciação ou de experimentação ou de exploração a um disco de fado que é tradicional, para que ele também não se repita, para que não seja um exercício de memória mas sim uma língua que é viva e que vai falando sobre mim e sobre aquilo que eu penso.

Ao longo da sua vida de fadista tem partilhado experiências musicais com múltiplos artistas – Pablo Alborán, HMB; Bárbara Bandeira, Mariza Monte, Caetano Veloso, Chico Buarque... a lista é enorme. Todas essas partilhas, o que lhe têm trazido ou acrescentado?

Acredito profundamente que os artistas se constroem uns aos outros. Sinto-me muito influenciada pelo trabalho dos outros artistas, primeiramente pelo meu género musical, mas obviamente que com o crescer e com o mundo que fui ganhando, fui-me inspirando noutras formas de fazer música, arte e noutra tipo de pensamento, mesmo que isso não seja para se relativizar diretamente com o que faço. Tudo isto são brisas que perfumam os nossos trabalhos e as nossas ideias e que acabam por resultar em algo novo. Eu tenho uma honra enorme e um privilégio de ter ao meu lado estes artistas que não só me fizeram crescer imensamente, todos eles, como artista, mas também como pessoa. Fiz sempre parcerias e duetos com pessoas de quem gosto muito e com quem pude ter tempo para partilhar, para trocar ideias, para chegar ao resultado que mais nos deixaria confortáveis, felizes e realizados. Por isso, sim é uma honra e um privilégio todos esses encontros e cada um tem um lugar muito especial e bastante definido na minha vida e na minha carreira.

Apesar de a música e o fado em particular ser um ambiente muito familiar para si, desde sempre, quando percebeu que a sua vida profissional não iria passar pela área em que se formou (Marketing e Publicidade), mas sim pelo fado/música?

Foram precisos muitos anos até eu realizar que o fado seria a minha profissão e que iria ter todo este protagonismo na minha vida. Foi preciso um discernimento, foi preciso fazer esse curso de Marketing e Publicidade para perceber também o privilégio que é poder fazer aquilo que se gosta e ter essa oportunidade e ter quem queira trabalhar isso connosco, ter uma equipa que trabalhe isso connosco e termos uma fonte interior que brota e que não se esgota. Isso é tudo um grande privilégio e, portanto, só aos 25 anos é que eu gravei. Mais ou menos aos 22 anos comecei a ter essa consciência quando regresssei de uma viagem que eu fiz à volta do mundo a fazer voluntariado durante um ano de mochila às costas, onde pude fazer voluntariado na casa da madre Teresa de Calcutá e noutros lugares e viajei sozinha durante 9 meses, umas vezes com uma prima outras vezes sozinha, e foi um momento de crescimento, de ultrapassar enormes desafios pessoais e de acreditar que eu podia fazer o que eu quisesse desde que fosse com alma, com amor e a caminho da minha felicidade e foi assim que descobri a minha vocação.

Vem ao Canadá cantar num ano em que se celebram os 70 anos da chegada dos primeiros imigrantes portugueses a este país. Que significado tem para si este concerto?

Cantar em Toronto foi sempre uma grande alegria para mim. Encontrar-me com pessoas que estão do outro lado do mundo, mas que estão tão perto e compreendem tão bem a linguagem, a cultura e o sentimento sobretudo. Cantar para portugueses que têm tantas saudades de Portugal tem um sabor muito especial, muito intenso e festejar esta data é uma alegria, é festejar marcos, é celebrar momentos que acabam por nos enraizar não só a Portugal que é o lugar onde todos nasceram, mas também celebrar o sítio que os recebeu e as famílias que cresceram e os filhos que já nasceram nesta terra e por isso toda esta celebração é muito bonita e eu fico muito feliz por fazer parte dela e estar aqui este ano.

Madalena Balça
MDC Media Group

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 **TRAUQUENART** em colaboração com **MDC MEDIA GROUP INC**

**WITH COOLER TEMPERATURES COMING,
WE ARE WORKING HARD ON COOLING PRICES
PRICE DROP ON THESE PRODUCTS AND MORE!**



**Electro-galvanized
spiral roofing nails**
50 lb box

\$66⁹⁷



WorkHorse® hard hat
Black, blue, green,
red white or yellow

\$14⁵⁰



**Polyester knit
bricklayer gloves**
package of 12 pairs

\$8⁸⁵



TÁVORA

FOODS

*Happy Thanksgiving
from our family to yours.*


MISSISSAUGA
1030 DUNDAS ST. E
905 949 1592

ST. CLAIR
1625 ST. CLAIR AVE. W
416 656 1592

JENET
15 JENET AVE.
416 537 9687

WWW.TAVORA.CA

SEM CHÃO

A large iceberg floats in the ocean. The tip of the iceberg is visible above the water surface, while the much larger, jagged base is submerged below. The sky is blue with some clouds, and the water is a deep blue. The iceberg's surface is textured with various cracks and ridges.

Quem tem filhos crescidos e criados, acaba por sonhar com netos. É quase involuntário e inevitável: o instinto de reprodução está intimamente ligado ao instinto de sobrevivência. Vinte ou trinta anos depois, já nos esquecemos das noites mal dormidas, das cólicas ao final da tarde, de toda a trabalhadeira e sacrifícios que fizemos por eles. A memória é seletiva e olhamos para as fotografias antigas com nostalgia e muitas saudades. Existe em nós um lado egoísta que deseja em segredo que os nossos filhos pudessem ser congelados naquelas idades mágicas em que estão sempre contentes a brincar, quando todas as cores e todos os sons são uma permanente descoberta e correm para os nossos braços quanto estão cansados, com medo, ou com mimo, porque somos o mundo deles, e eles o nosso. Quando os seus braços dão a volta ao nosso pescoço, a testa é mole e começam a andar depois a correr, depois a falar, mas são ainda os nossos bebês.

Na Antártida, esse continente misterioso que só conhecemos através de notícias e de documentários, as colónias do pinguim-imperador foram dizimadas pelas alterações climáticas. Por causa do colapso histórico do gelo, cerca de 10 mil crias morreram. Um estudo recente publicado pela revista científica "Communications, Earth and Environment" revelou que as aves terão morrido de afogamento ou congelado até à morte. Desde 2016 que o degelo acelerado afeta esta região. O pinguim-imperador depende do gelo marinho para o seu ciclo de reprodução em plataformas estáveis que estão a diminuir drasticamente com o aquecimento global. Sem elas, ficam sem chão.

É natural que a 15 mil quilómetros de distância não tenhamos espaço mental para nos preocuparmos com os pinguins. Afinal, eles não fazem parte da nossa realidade; vamos vê-los ao Zoo ou ao Oceanário como se fossem bonecos habilmente recuperados por taxidermistas com um chip que os faz saltar, nadar e emitir ruídos engraçados. Os pinguins são cómicos, acasalam para a vida, fazem partidas uns aos outros. Achamos-lhes graça porque são parecidos connosco. Mas como, pensamos nós, a nossa sobrevivência não depende deles, encolhemos os ombros e focamos a atenção em episódios geograficamente ou afetivamente mais próximos. Não queremos saber que o gelo marinho da Antártida este ano encolheu o equivalente ao território da Argentina, o oitavo maior país do Mundo.

Há 50 anos, um rapaz de cabelos encaracolados e com jeito para baladas românticas escreveu uma canção que apelava à proteção das baleias. Quem já tem netos sabe a quem me refiro. Roberto Carlos cantava: Seus netos vão te perguntar em poucos anos/ pelas baleias que cruzavam os Oceanos/ Que eles viram em velhos livros/ ou nos filmes dos arquivos/ dos programas vespertinos de televisão. A quase extinção das baleias pela mão humana foi travada a tempo, mas com o degelo, as baleias têm menos krill para se alimentarem. Como pode a mão humana desacelerar o degelo? A crise climática é um dominó imprevisível que vai criar cenários devastadores em todas as partes do Planeta, a todos os níveis, afetando todas as espécies, incluindo a nossa. Pergunto-me em que Mundo irão viver os nossos netos e assusta-me o futuro que os espera. À semelhança do que acontece agora com o pinguim-imperador, temo que seja um futuro sem chão. Citando a sábia Sophia: "Que difícil é a vida dos homens, eles não têm asas para voar por cima das coisas más".

Margarida Rebelo Pinto

Escritora - NM



WINDMILL
Group Corp.

Feliz
dia de
Ação de
Graças

**RESIDENTIAL AND COMMERCIAL
CONCRETE AND DRAIN WORK**

905-636-8860 info@windmillgroup.ca

Milão

O Everest da ópera

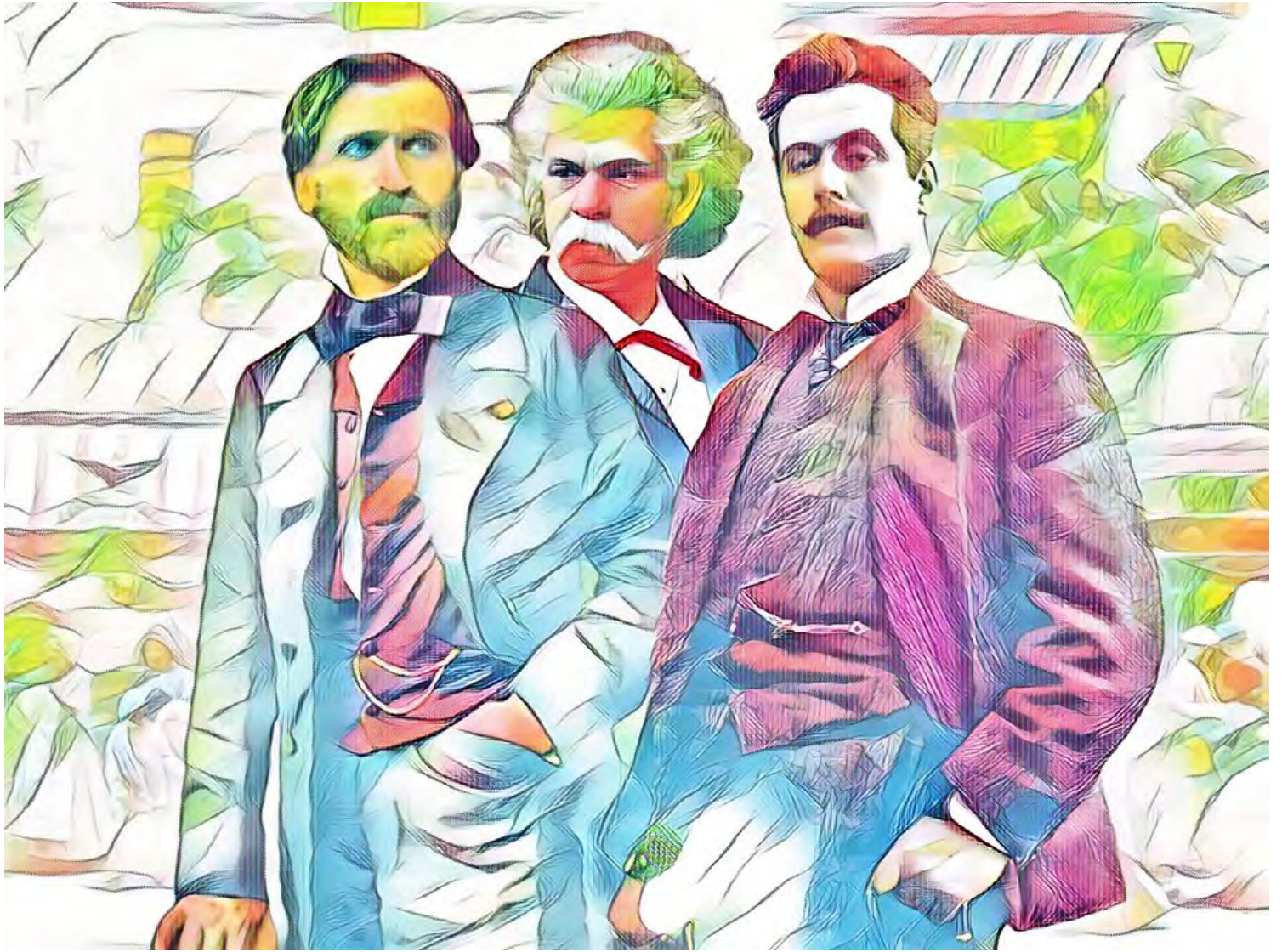


Ilustração de Verdi, Carlos Gomes e Puccini

Primero Ato: Era possível ouvir apenas os cascos dos cavalos que puxavam a carruagem na qual seguia um dos gênios musicais mais aclamados em vida, cujo sucesso lhe rendera fama, prestígio e fortuna, ninguém menos que Giuseppe Verdi seguia em direção ao último adeus naquela cidade que o inspirou a sonhar com a apresentação de suas óperas, Milão, notadamente no Teatro alla Scala - construído por desejo da imperatriz Maria Tereza da Áustria. A seu pedido, ninguém seguiu o cortejo madrugada adentro, o silêncio, em colossal contraste à vida musical que o acompanhava, fora testemunha daquela madrugada fria de 27 de janeiro de 1901, apesar dos incontáveis fãs a se esgueirar a meia distância, próximos às colunas e prédios das ruas encobertas pela névoa que participou de famoso desfecho.

De temperamento introvertido, Verdi, nascido em 10 de outubro de 1813, na pequena cidade italiana de Roncoli Verdi, na província de Parma, ganhou de seu pai uma espineta (instrumento de teclado e corda), após demonstrar que se interessava por música. Carlo Verdi (1785-1867), um homem simples e inteligente, viu em tal gesto a chance de estimular o seu filho a ganhar o mundo e a encontrar a felicidade através da realização pessoal e profissional. Era um proprietário de osteria, um restaurante camponês, cuja mãe, Luigia Uttini (1787-1851) preparava os pratos para os clientes. Em pouco tempo o menino já tocava com maestria melodias que causavam orgulho aos pais. Iniciou seus estudos numa escola próxima, mantendo um pé nas letras e nos números e outro nas partituras e nas composições. Aproximadamente com dez anos, já era o organista oficial da igreja da sua cidade, demonstrando o que o futuro lhe reservava.

Segundo Ato: Faltava apenas um dia para a chegada da primavera de 1870, e o inverno se despedia em alto estilo, misturando-se charmosamente ao profundo silêncio presente no Teatro alla Scala também, onde todos os olhos hipnotizados aguardavam a estreia da ópera O Guarani, do maestro e compositor brasileiro Antônio Carlos Gomes (1836-1896), um romance nos moldes tropicais, mesclando o deleitante amor do índio Peri à jovem fidalga portuguesa Ceci, obra escrita em 1857, pelo notável compatriota José de Alencar (1829-1877). As luzes foram reduzidas lentamente, e então as potentes primeiras notas de abertura eletrizaram o local, provocando majestosamente os sentidos e as emoções da plateia, lábios contraídos revelavam a harmonia ao vigor dos instrumentos a prenunciar toda beleza dos quatro atos da obra que eternizou a mescla dos povos, da terra bruta e da singeleza envolvente, da aristocracia e da modéstia, do encantamento natural e do amor que arrebatava.



Conservatório de Música Giuseppe Verdi de Milão
Créditos © Armando Neto



Teatro alla Scala de Milão
Créditos © Armando Neto



Duomo de Milão
Créditos © Armando Neto



Galeria Vittorio Emanuele II
Créditos © Armando Neto

Terceiro Ato: Era um dia de 1876, e uma mistura de cansaço e determinação chegou após tantos passos percorridos naquela pequena estrada em seus vinte e poucos quilômetros que, apesar de comum para os viajantes, fazia parte de um magnífico cenário na região da Toscana, na Itália. O jovem Giacomo Puccini (1858-1924), com 18 anos, conversava com o seu irmão Michele enquanto não chegavam a Pisa, para assistirem à ópera Aida, do maestro e compositor Giuseppe Verdi (1813-1901), era uma novidade tão colossal e profundamente transformadora na sua vida, pois foi o divisor de águas que o levou a ser o compositor cujas obras são as mais interpretadas ao redor do mundo. Gosto de pensar a respeito de certos efeitos psicológicos possíveis em razão da nossa natureza, pois o seu pai Michele Puccini, morreu quando Giacomo tinha apenas cinco anos, e, qual Verdi, nasceu no ano de 1813; e me pergunto que influência o inspirou a seguir os mesmos passos do já aclamado maestro, além da carreira musical.

Puccini também se mudou para Milão. Ingressou como aluno e estudou no famoso Conservatório de Música. E para além da notável instrução que lá recebeu, juntou ao tamanho pano de fundo o seu gênio musical; os ventos da sorte e as marés do talento conspiravam a favor. Viajou em enorme sucesso ao redor do planeta da ópera.

Para além de belezas quase indizíveis como o seu Duomo - catedral - e a Galeria Vittorio Emanuele II, por exemplo), Milão, com o seu conservatório, os mestres que por lá educaram tantos aprendizes e o Teatro alla Scala compuseram a mais linda melodia através das muitas e inebriantes árias surgidas às mãos dos imortais gênios da ópera.

Alguns estudantes, sabidamente, voaram mais alto e alcançaram o cume do Everest musical e a sua glória os fez ecoarem na contemporaneidade na qual mantêm o seu intocado espaço. Assim, uma pequena fatia de alta cultura mantém-se de pé em meio às incontáveis transformações e imposições comerciais que escorrem pelos rios da modernidade, seguindo-se de outra e mais outra...

Verdi, Carlos Gomes e Puccini (dentre outros compositores tão talentosos) são uma amostra de escaladores musicistas que ultrapassaram a si mesmos e dominaram o espaço junto ao pico montanhoso do teatro que toca o céu da arte.

Armando Correa de Siqueira Neto

Psicólogo e Mestre em Liderança





Crise de
meia-idade:

inquietação inquietação, é só inquietação

A crise de meia-idade existe e pode ter contornos desesperantes. Um caldo perigoso de expectativas frustradas e receios sobre o futuro. É doença que domina sem se deixar dominar.

São sinais, pequenos sinais que se agigantam. Que atormentam. Que obrigam a olhar para trás e impedem que se olhe em frente. Que bloqueiam. É a culpa a moer e a desgastar. A culpa do que se fez, do que se poderia ter feito, do que se não foi a tempo de fazer, do que se quer fazer e parece impossível que se faça. É a mente a pagar o preço de uma vida de atribuições várias e que chegou a um ponto que parece de não retorno. É o corpo a sofrer os sinais da indefinição, do desgaste, da incerteza, da frustração. É o negro a cobrir de fúrias um futuro que não apetece. É a crise de meia-idade. Não é mito, existe mesmo, está enquadrada clinicamente e afeta homens e mulheres. Em casos extremos pode levar a situações graves, à vontade de não continuar um percurso do qual mais não se vislumbra senão pessimismo.

“Acontece uma ou mais vezes ao longo do ciclo de vida, sensivelmente a partir dos 45 anos, sempre que um indivíduo questiona a sua vida, o seu propósito, o que fez e o que ainda quer fazer”, resume a psicóloga Lúcia Ferreira. Uma crise que não é contínua, que pode ter vários pontos de retorno, que coleciona armadilhas que a espoletam nos momentos em que menos se espera. “Por exemplo, quando uma pessoa conhecida ou amiga falece, quando há um diagnóstico de uma doença grave ou então quando um acidente coloca a vida em causa”, exemplifica a especialista.

Um período de “autoavaliação existencial”, conforme define Catarina Mexia, especialista em Psicologia Clínica e da Saúde e Psicoterapia e membro efetivo da Sociedade Portuguesa de Terapia Familiar. Período esse que “ocorre na encruzilhada entre a juventude e a velhice” e que pode ter diferentes traduções. “Para alguns, cerca de 10% das pessoas, esse período é uma verdadeira crise, que as leva a comportarem-se de maneira diferente, seja por meio de pequenos ajustes na rotina ou mudanças drásticas na personalidade e crenças.” Não escolhe géneros, homens e mulheres podem tropeçar nela. “Tendencialmente as mulheres são mais penalizadas, pois a sociedade continua a impor-lhes a ditadura da beleza eternamente jovem, por oposição ao charme do homem em processo de envelhecimento”, sublinha. “Além de que quando os filhos crescem e saem de casa a mulher desenvolve a chamada Síndrome do Ninho Vazio, com as suas consequências inerentes”, lembra, por seu lado, Lúcia Ferreira.

O surgimento deste conjunto complexo de dilemas ocorre numa fase em que tudo está dividido entre o que foi e o que poderia ter sido, e quando o futuro é mais feito de dúvidas do que de certezas. “Geralmente quando a carreira profissional está mais estável e se começa a antecipar a reforma, quando os filhos cresceram e saíram de casa ou vão sair, quando do ponto de vista da aparência física começam a observar-se mudanças associadas ao envelhecimento”, enuncia Rute Agulhas, psicóloga, psicoterapeuta e professora no ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa.

Surgem então, ou ressurgem, os dilemas de sempre, os tais dilemas que inquietam. A sensação de que a infinidade é utópica, contrariando o ideal de uma vida que se gostaria eterna e perfeita, seja lá o que for isso da perfeição. Que a juventude é mais passado distante do que presente palpável e que prolongá-la pode tornar-se agonizante. Que o tempo escasseia e, provavelmente, não será mais razoável realizar o que nunca antes se concretizou. E vêm os momentos que confundem melancolia com doença.

“A depressão mostra ao indivíduo que tudo é finito. Que, apesar de tentarmos manter-nos jovens cada vez mais tempo, esse tempo pode começar a escassear”, explica Lúcia Ferreira. Aí, a ajuda médica torna-se essencial, sob pena de prolongar um estado de agonia que parece não ter limite à vista e se agudiza à medida que o calendário avança e o otimismo não regressa. Quadros clínicos de “difícil diagnóstico” que merecem atenção o mais rapidamente possível.



PASTRY BAKERY
Nova

Happy Thanksgiving

Ambiente renovado,
o sabor de sempre.

3635 Cawthra Rd
Mississauga, ON L5A 2Y5

(905) 279-3206

www.novabakery.ca



"A vergonha associada ao fracasso percebido é, na maioria das vezes, exacerbada; corresponde muito pouco à realidade", complementa Lúcia Ferreira. Essa falsa sensação de vergonha leva, na maior parte dos casos, a que os pacientes demorem a aceitar que necessitam de ajuda. E regressa o remoinho, com o agravar dos sintomas, a queda num poço cada vez mais profundo. Quando chegam ao consultório, apresentam características que coincidem. "Quadros clínicos que podem passar pela ansiedade e mesmo ataques de pânico, quando existe a percepção, distorcida na maioria das vezes, de que o tempo está a passar e não se fez nada da vida e provavelmente já não se terá tempo de fazer", detalha. A já falada depressão, o mais grave dos quadros, é também comum. Acontece quando é assumido que "já não vale a pena lutar pelos sonhos porque se acordou tarde demais para a vida".

A crise de meia-idade foi pela primeira vez identificada pelo médico canadiano Elliot Jaques (1917-2003), corria o ano de 1965. Com estudos avançados no campo da psicanálise, Jaques analisou milhares de casos de indivíduos na casa dos 40 anos e respetivos padrões comportamentais. Detetou coincidências que não o eram apenas por si só isso mesmo, antes linhas de orientação de vida que apontavam regras idênticas de conduta, independentemente do género e da proveniência dos indivíduos. Crises depressivas, sinais de exasperação, situações de indefinição pessoal traduzidas em desespero. Uma das mais surpreendentes descobertas foi perceber que as crises de meia-idade eram, então, já comuns não apenas em sociedades ocidentais, como nos Estados Unidos ou na Europa, mas também em países com modelos de vida distintos, exemplos do Japão ou da Índia.

Especialistas que seguiram a linha de Elliot Jaques estabeleceram que estas crises são sentidas, em média, a partir dos 45 anos, e podem prolongar-se até aos 65. "Do ponto de vista fisiológico, a menopausa e a andropausa continuam a ser os marcos. Contudo, a pressão social em termos laborais (aos 40 anos é-se velho) e a ditadura da imagem (a publicidade valoriza o corpo jovem, bonito e sem rugas) contribuem para uma consciência muito presente da noção do envelhecimento", menciona Catarina Mexia. "Manifesta-se cada vez mais tarde porque também cada vez mais tarde se envelhece e cada vez mais tarde somos confrontados com a finitude da vida", defende Lúcia Ferreira.

Sexo, tristeza e novidade

Além de situações depressivas, as crises de meia-idade são motores potenciais de casos de alcoolismo, tendem a alterar o corpo através do aumento substancial de peso, da perda súbita de cabelo, do acentuar do surgimento de rugas. "Outros sinais típicos evidentes são a exaustão, o tédio, a tristeza, a irritabilidade, a diminuição ou aumento significativo do desejo sexual, a energia desmedida, a procura constante da novidade", assinala Catarina Mexia.

Grande parte destas evidências podem ser encontradas na personagem encarnada pelo ator Kevin Spacey no filme "American beauty" ("Beleza americana"), de 1999, que lhe valeu o Oscar de melhor ator. Com uma vida familiar instável e a passar por graves problemas no trabalho, Lester Burnham, o papel vivido por Spacey, é um homem que coloca em causa o seu passado e envereda por caminhos que fogem ao autocontrolo, designadamente quando passa a abusar do consumo de drogas e de álcool e se envolve com uma vizinha adolescente. Tudo isto enquanto relativiza o passado, o diminui e quase o achincalha. O tal período de autoavaliação existencial com potencial para conduzir a alterações significativas no processo vivencial, como defende Catarina Mexia. "Podem surgir comportamentos associados à procura de poder, de riqueza, de estatuto ou de popularidade, como a aquisição de determinados bens, a procura de relacionamentos amorosos, sexuais ou apenas de amizade com pessoas muito mais novas", acrescenta, por sua vez, Rute Agulhas.

A religião, e a procura dela, essa, não é de certeza absoluta fonte de escape para quem sente este período agudo. O caminho espiritual acaba por ser substituído por outras fontes de compensação de perdas emocionais e físicas e é colocado de lado como solução para um percurso que só se vê de pedras. "A crença e a prática religiosa têm vindo a descer consideravelmente, sobretudo na Europa. E a idade também tem as suas implicações", considera Joaquim Costa, investigador da Universidade do Minho com diversos trabalhos publicados na área da sociologia das religiões. "Não se pode dizer que as pessoas olham para a religião quando atravessam uma crise existencial, assim como também não se pode afirmar que se afastam dela quando tal situação pessoal se verifica", adianta o professor. Uma espécie de teia contraditória, como tão contraditórias são as sensações inquietas da metade da vida transformada em pesadelo. De inquietação em inquietação, rumo a um destino desconhecido. Percurso intermédio de vida feito de dor emocional, sofrimento e descompensação. Porque o passado foi duro de deixar para trás e o futuro é pedra rija de encarar.

Pedro Emanuel Santos

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](https://www.instagram.com/isabelsoaresmedicalaesthetic)



Happy
Thanksgiving


CHURRASQUEIRAMARTINS.COM

 churrasqueiramartinstoronto  churrasqueiramartins

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

Desejamos-lhe um
Feliz Dia de Ação de Graças
Ulysses & Salomé Pratas



prestevefoods.com  /PresteveFoods





Hipnose clínica e o Stress

Desacelerar a mente, acelerar o relaxamento

O puzzle que integra a vida pessoal e a vida profissional pode ser uma imagem stressante. Peças ficam de fora. Outras entram à força. Nos puzzles, o raciocínio é bem mais importante que a agilidade e a força física.

Também connosco, por vezes, o maior desafio reside em integrar todas as partes de forma adequada e na dose certa. A parte ansiosa, a parte feliz, a parte maternal, a parte atlética, a parte preguiçosa, a parte covarde, a parte ferida, a parte criativa.

Os dias parecem todos iguais, mas na verdade não o são. A mudança faz parte do nosso quotidiano e vivência. Muitas vezes, é difícil conjugar todas as áreas envolventes. E assim, vão ficando tarefas inacabadas que se sobrepõem. Pesam com o tempo, criando ansiedade, tensões e bloqueios.

Todos nós já experienciamos momentos de stress. Oíço as pessoas a dizer que têm stress. Como se tal "coisa" se comprasse, sendo algo possível de ser possuído. Um objeto palpável. Na verdade, não o temos, mas sentimo-lo.

Uma reação natural

Alguma vez já lhe aconteceu começar a suar das mãos só de pensar em determinado assunto? Ou sentir-se apertado, com respiração curta numa sala cheia de gente? O seu coração, bateu mais depressa quando teve de falar em público? Ou durante um filme de terror?

Então, você tem consciência que o stress pode-se sentir tanto ao nível mental quanto ao nível fisiológico?

Sabia que temos um sistema de resposta que consiste num processo automático conhecido como reação de "luta, fuga ou congelamento". O cérebro, especificamente a amígdala, identifica perigo. Sendo ele real ou imaginário, não importa. A mente e o corpo comunicam através de imagens, e o nosso corpo, ou seja, a resposta fisiológica responde ao que imaginamos como se realmente estivesse a acontecer. Daí que a ameaça detetada é tida como real.

O corpo é inundado com hormonas. O resultado consiste nas manifestações clássicas do medo. A adrenalina, a noradrenalina e o cortisol aumentam a vigiância, elevam os batimentos cardíacos, aumentam a pressão arterial, as palmas das mãos suadas e o aumento de energia. Em suma, preparam-nos para lidar com o problema.

Esta resposta automática, ajudou á sobrevivência do Homem quando o ambiente exigia reações físicas rápidas em resposta a ameaças como as dos animais predadores.

Atualmente, é improvável que seja ameaçado por predadores. No entanto, você enfrenta vários desafios diários. O cumprir prazos no trabalho, atingir objetivos de vendas, assegurar as despesas e, em simultâneo, gerir outras rotinas de familiares, bem como os níveis de tensão emocional, que fazem o seu corpo reagir da mesma maneira.

Como resultado, o sistema de alarme natural do seu corpo, a reação de "luta ou fuga" fica sempre acionado. O estado de alerta torna-se permanente. Isto pode ter sérias consequências para sua saúde.

Stresse, pode ser uma força positiva, catalisadora de um bom desempenho. Por exemplo, numa entrevista de emprego ou numa audição de canto. Ian Robertson, neurocientista cognitivo e autor do livro "O teste de stress: como a pressão pode torná-lo mais forte e mais nítido", diz-nos que, "embora muito stress possa ser debilitante, uma quantidade moderada é extremamente boa para a mente".

Nesta perspetiva, o stress pode ser considerado uma resposta adaptativa, natural e com intenção protetora. Por outro lado, quando sentimos claustrofobia, ou estamos presos no trânsito, o stress pode atuar com uma força negativa.

Stresse crónico?

A sobrecarga de stress mantém-nos presos a estados prejudiciais da mente e do corpo, impedindo o bom funcionamento do sistema imunológico.

Quando "acumulamos" stress de forma prolongada, ele pode tornar-se crónico e interferir na vida normal, causando dificuldades de concentração e/ou humor. Os transtornos de ansiedade e/ ou depressão, prejudicam a saúde física e mental.

Perante um transtorno de ansiedade, tendemos a evitar determinadas situações, lugares, pessoas ou ambientes que podem exacerbar a resposta ansiosa e incapacitante. Isso pode dificultar a rotina e impedir realizar algo desejado.

Stephen Gilligan, no seu livro "The Courage to Love", chama-nos a atenção para aquilo que a pessoa faz ao tentar livrar-se dos seus sintomas e que o obriga a ficar na doença.

O evitamento constante do stress, especialmente no início da vida, pode trazer desvantagens. Robertson compara o sistema de resposta do stress com a forma de funcionamento do sistema imunológico, sendo que fica mais forte se tiver um pouco de prática.

Stress está associado á fadiga, dificuldade de concentração; irritação constante; diminuição do sono; falta de exercício físico; pode também agravar os problemas respiratórios de pessoas com doenças respiratórias pré-existentes, como asma e doenças pulmonares.

Um estilo de vida stressado promove comportamentos negativos. Quando sob pressão, algumas pessoas tendem a beber muito, comer demais ou fumar, como forma de obter alívio químico imediato do stresse.

Outra forma de stress crónico são as doenças cardiovasculares. (American Psychological Association, 2013)

Como a hipnose pode ajudar?

Segundo Daniel Amen, psiquiatra, autor do livro "Transforme seu Cérebro Transforme sua Vida", existem regiões específicas do cérebro consoante as psicopatologias. A sua técnica SPECT (Single photon emission computed tomography), mede o fluxo sanguíneo no cérebro e seus padrões de atividade metabólica. Assim, ele mostra que existem determinadas partes do cérebro que ficam mais ativas, ou mais irrigadas, provocando as psicopatologias.

No transtorno de pânico, por exemplo, a área do cérebro que sofre alterações são os gânglios basais, que ficam mais irrigados. Esta região cerebral é responsável pela ansiedade e o medo. Ao recorreremos á hipnose e às técnicas hipnóticas de evocar a resposta, imagiologia (imagens do lugar seguro), "estou seguro aqui e agora", sugestão, âncoras, estas áreas cerebrais acalmam a sua atividade e a bioquímica do corpo altera-se.

Segundo Sofia Bauer, psiquiatra e hipnoterapeuta, as técnicas hipnóticas desaceleram o ritmo das ondas cerebrais que se tornam ondas teta com velocidade de 6,4Hz a 8Hz. O cérebro acalma-se e fica mais bem irrigado, principalmente ao nível dos lobos pré-frontais (atenção) e no sistema límbico (emoção).

Bauer (2004) acrescenta ainda que "quando ansiosos ou deprimidos tendemos a estar com o cérebro mais acelerado. A hipnose não só desacelera a atividade cerebral, como também vem ajudar no próprio trabalho sobre as emoções presas no sistema límbico e os traumas registados na amígdala".

Agora, para terminar, faça comigo este exercício proposto por Paul Aurand (2006), mas antes disso quero relembrar Einstein quando nos diz "A imaginação é mais importante que o conhecimento. O conhecimento é limitado. A imaginação circunda o mundo".

Então, gostava agora que fechasse os olhos, enquanto está confortavelmente sentado nesse sítio. E imagine, imagine da forma mais real possível, que está uma situação que lhe causa ansiedade. Ex: imagine que está a ser assaltado; ou a cair dentro do carro por uma ribanceira, ou outra situação. Sendo que a situação escolhida poderá rapidamente produzir uma resposta de ansiedade e elevar o stress. Conseguiu sentir o corpo a responder/ reagir como se tudo o que imaginou estivesse realmente a acontecer? Exatamente como se lá estivesse, agora!

Pois é, mesmo que seja difícil impedir que os pensamentos negativos ou ameaçadores se infiltrem na nossa mente, é relativamente fácil aprender a gerir e até mesmo controlar as respostas fisiológicas aos pensamentos desencadeantes.

Por outras palavras, trata-se de aprender a resposta de relaxamento. Reprogramar a "minha" mente para ensinar o "meu" corpo a responder num registo de relaxamento.

Na mesma linha de pensamento, a gerar ansiedade, temos o pensamento negativo, em geral intrusivo e as respostas fisiológicas decorrentes.

A mente consciente produz pensamentos. Uma pessoa com ansiedade e medos, tende a ter pensamentos negativos e temerosos. A mente subconsciente absorve e, juntamente com o corpo respondem aos pensamentos que a mente produz.

O tentar impedir a mente de criar pensamentos é contraproducente e não funciona. Pois, quanto mais tentar que a mente pare de pensar, mais insistentes os pensamentos se tornam. Eu arriscaria mesmo evocar aqui a lei do efeito inverso.

Agora, tente não pensar num elefante cor de rosa! Tente não pensar no elefante cor de rosa! Quanto mais quiser parar de pensar, mais insistentemente vai pensar nisso que não quer pensar.

Em que é que estar a pensar agora? Não é no elefante cor de rosa, pois não?

Também aqui, através de técnicas hipnóticas, falamos em este recurso de ativar a resposta de relaxamento. Treinar a mente para focar em pensamentos mais desejáveis. Assim é mais fácil ativar a resposta de relaxamento, ao contrário da resposta de stress.

“A vida merece algo mais além do aumento da sua velocidade”

Mahatma Gandhi



Isabel Rebelo

Psicóloga e Hipnoterapeuta

SWEETIE PIE
MADE WITH LOVE

**THE SWEETEST WAY TO FEAST
PIES AND TREATS
FOR Thanksgiving**

GET 10% OFF

QR CODE

**COUPON CODE:
REVISTAAMARIO**

www.mysweetieple.ca
/mysweetiepleca

TENDÊNCIAS

Já chegou a temporada das botas e estes são os modelos que vão ser tendência nesta estação.

Estamos em transição das sandálias e sapatos abertos para as botas, por isso, durante esta altura é normal ver estes dois tipos de calçado pelas ruas. No que toca às botas e aos botins, podemos dizer que algumas das tendências para o outono são um pouco mais inusitadas daquilo que estamos habituadas a ver. Porém, existem estilos para todos os gostos e alguns já bastante conhecidos de outras temporadas.

Vanessa Pinto Santos

WH

Botas cowboy

São a estrela dos looks boho de outono e para as amantes de vestidos compridos e largos são o par ideal. No entanto, também pode usar as botas cowboy com bermudas, saias midi (ou curtas)... as escolhas podem ser infinitas.

Botins e botas metalizadas

Embora tenha andado meio desaparecida a tendência dos metalizados que protagonizou os anos 80 e 90, regressou esta estação em força e podemos vê-la por todo o lado: desde calças, a saias até ao calçado.

Botas biker

Com múltiplas fivelas, tachas ou, então, num estilo mais simples, as botas biker têm aparecido em looks mais delicados como os vestidos chiffon, em que se mistura um estilo feminino com um masculino.

Botas clássicas

O clássico (quase) nunca sai de moda. E o exemplo disso são as típicas botas com uma biqueira moderna e ligeiramente quadrada, normalmente em tons neutros, como o bege e o preto. Se pretende um look elegante este é uma boa aposta.

BOTAS





OUTONO 2023

Outubro

Horóscopo

O horóscopo para outubro de 2023 mostra que, de acordo com as estrelas, este período vai ser muito estável. Depois dos meses anteriores, que não foram fáceis, você vai novamente sentir-se aliviado.

Uma nova estabilidade chegará para as pessoas no mês de outubro, que pode ser usada especialmente no campo do desenvolvimento pessoal, mas também quando se lida com questões financeiras. Mais uma vez terá muito tempo para pensar em tudo em paz. Você ainda não admite que já é outono e por isso estará de bom humor. As relações interpessoais podem evoluir em paz. Isso pode ser usado tanto na carreira e como na vida pessoal.

Planetas em outubro de 2023

O Sol em Balança

Este período será bastante sério e vai pensar muito, tanto nos seus atos como nos seus comportamentos, em alguns casos poderá até parecer indeciso ou muito lento. Irá definitivamente apreciar arte e qualquer tipo de experiência espiritual. Além disso, uma caminhada na natureza poderá enriquecê-lo. Se pretende autoconhecimento, então deve estar sozinho. Pois é a única maneira de organizar os seus pensamentos e sentir-se seguro e satisfeito.

Vênus 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 Balança

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

Marte em Balança

Durante este período, poderá 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

Durante este período sentirá necessidade de fazer novos contactos, de conhecer novos lugares e costumes, de viver novas e diferentes emoções, portanto, se possível, parta à aventura, com um grupo de amigos ou mesmo através de um livro, viajando sem destino com o objetivo de aumentar os seus conhecimentos e recrear-se.



CAPRICÓRNIO

Este é um período em que não conseguirá manter secretos os seus problemas, estes virão a público e ficará exposto. Analise o seu passado de modo a poder com responsabilidade e inteligência, orientar sem remorsos o seu futuro. Época de expansão e sucesso profissional, obtendo o apoio e a aprovação dos que o rodeiam.



SAGITÁRIO

Inesperadamente, alguém das suas relações poderá vir a solicitar a sua colaboração para um projeto. Como neste mês se sentirá com uma maior abertura ao convívio, é natural que deseje aceitar essa proposta. Se tem uma certa tendência para o isolamento e para resolver os seus problemas a sós, fuja um pouco dos seus hábitos e aproveite esta oportunidade que o Sol lhe oferece neste momento.



ESCORPIÃO

Com o Sol a transitar pela sua área da Sabedoria Espiritual, a relação com a mente inconsciente torna-se mais clara para si. A necessidade de autoconhecimento e introspeção poderão fazer-lhe preferir a leitura de um livro ou a meditação ao convívio. Período de maior sensibilidade no que respeita às necessidades dos outros.



BALANÇA

Está a iniciar um novo ciclo da vida muito propício ao êxito. Sente-se muito enérgico e com grande criatividade, o que lhe pode ser francamente útil em termos de trabalho. Também poderá sentir que está mais virado para si mesmo e para os seus assuntos pessoais e que presta menos atenção ao mundo que o rodeia.



VIRGEM

Esta é uma fase em que vai sentir necessidade de assegurar o seu futuro material, concretizando projetos que lhe incrementarão os seus valores financeiros. A tendência para associações com pessoas influentes e bem posicionadas estão favorecidas, no entanto deverá agir com cautela e prudência no uso a dar ao seu dinheiro.



LEÃO

Durante este período sente-se a transbordar de atividade, de desejo de movimento e de comunicar com os outros, de lhes falar do que sente, dos seus projetos e ambições. Será bom que o faça pois nesta altura a inatividade e o isolamento só contribuirão para a sua insatisfação e profundo sentimento de frustração.



CARANGUEJO

Durante este período sentirá a necessidade do conforto do lar e do apoio da família para recuperar das energias gastas no relacionamento com o mundo exterior. Será também uma boa altura para fazer um pouco de introspeção refletindo sobre as suas atitudes, sentimentos e emoções em relação aos outros.



GÊMEOS

Ao longo deste período sentir-se-á motivado a criar um impacto na sua relação com o mundo exterior, dando uma imagem mais nítida da sua personalidade, o que corresponde a uma fase de maior força interior e segurança em si próprio. A sua energia vital e a sua capacidade de conquista estão no auge. Aproveite!



TOURO

Neste mês tudo o que se relaciona com eficiência e rentabilidade estará sublinhado. É uma boa altura para reorganizar a sua vida pessoal e para arranjar novos métodos de trabalho. Sentirá uma maior capacidade de organizar as suas tarefas quotidianas e obterá melhores resultados sem um grande esforço da sua parte. O seu bem-estar físico sairá melhorado se cortar agora com tudo aquilo que pode prejudicar a sua saúde.



CARNEIRO

É uma fase em que vai prestar mais atenção ao efeito que tem sobre os outros. Poderá mesmo ter de recorrer à opinião deles para ultrapassar alguma contrariedade. Lembre-se de que duas cabeças sempre pensam melhor do que uma! Alguns problemas administrativos ou relacionados com a lei poderão surgir nesta altura.



PEIXES

É natural que nesta altura o seu interior se sinta desajustado pois está a atravessar um período de alterações, de quebra com a rotina estabelecida que é substituída por situações novas. Mesmo que a razão esteja do seu lado, tente não se deixar levar por atitudes radicais entrando em conflitos diretos com alguém do seu meio.

Peru em *crosta folhada*

Culinária

Experimente esta receita de peru em crosta folhada no forno, que combina um delicioso recheio de castanhas com cogumelos e patê de ervas finas. Uma proposta criativa e alternativa ao tradicional peru recheado.

SERVE 10 PESSOAS

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 120 MINUTOS

DIFICULDADE: MÉDIA

INGREDIENTES

- 900 g (1 unid.) de peito de peru limpo
- 1 c. de chá de alho em pó
- 1 c. de sopa de açúcar mascavado
- 2 c. de sopa de molho inglês
- 3 c. de sopa de vinagre balsâmico
- 4 c. de sopa de molho de soja
- ½ unid. de malagueta vermelha
- 100g de castanhas congeladas
- 300 g de cogumelos
- 80 g (2 unid.) de chalota
- 1 c. de sopa de azeite
- 50 g de patê de ervas finas
- 230 g (1 folha) de massa folhada congelada

PREPARAÇÃO

1. Coloque o peito de peru num recipiente de louça. Misture o alho com o açúcar, o molho inglês, o vinagre e o molho de soja e deite a mistura sobre o peru. Adicione a malagueta, limpa de sementes e cortada em pequenos pedaços, tape e deixe marinar no frigorífico de um dia para o outro, virando a carne de vez em quando.
2. Pré-aqueça o forno a 130 °C na função ventilada. Ate o peito de peru com fio de cozinha como se fosse um paio e coloque-o num recipiente de forno. Regue com a marinada e leve ao forno durante cerca de 1 hora e 15 minutos. Retire a carne do tabuleiro, escorrendo-a bem do molho e deixe arrefecer.
3. Coloque as castanhas numa taça que possa ir ao microondas, tape e cozinhe entre 4 e 5 minutos na potência máxima.
4. Entretanto, limpe os cogumelos com papel de cozinha e pique-os em pedaços pequenos.
5. Aloure as chalotas descascadas e picadas numa frigideira com o azeite, junte os cogumelos picados e salteie sobre lume médio a forte, mexendo frequentemente até a água que os cogumelos libertarem se evapore.
6. Retire do lume e misture com as castanhas grosseiramente picadas e junte o patê.
7. Ligue o forno a 220 °C, na função ventilada. Desenrole a placa de massa folhada, reserve umas tiras, e coloque-a, sobre o papel vegetal, num tabuleiro do forno.
8. Retire o fio da carne, coloque-a no centro da massa e barre-a com a mistura de cogumelos.
9. Cubra a carne com as abas da massa e dobre as pontas para baixo do rolo. A carne deve ficar completamente envolvida na massa.
10. Molde uns rolos finos com a massa reservada e disponha-os por cima do rolo. Leve ao forno durante cerca de 25 minutos ou até a massa folhada estar dourada e estaladiça.



Labourers'
International
Union of
North America

LiUNA!
Ontario Provincial District Council

HAPPY THANKSGIVING



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

The background of the page is decorated with several pumpkins and gourds of various colors and shapes, including orange, green, and yellow, arranged in a circular pattern around the central text.

LIUNA! LOCAL 183

Feel the Power

Feliz Dia de Ação de Graças

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

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