

Revista

# Amar

EDIÇÃO 93 • ANO 9 • MENSAL • REVISTAMAR.COM



# MARIA MELO

DEZEMBRO 2023



O Executivo da CCWU  
Canadian Construction Workers Union deseja  
a todos os seus membros e Comunidade Portuguesa  
Festas Felizes & Próspero Ano Novo!

## 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**



MERRY  
**CHRISTMAS**

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

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



# LiUNA!

Local 506



## Happy Holidays

### EXECUTIVE BOARD



**SAVERIO REPOLE**  
RECORDING-SECRETARY

**CARMEN PRINCIPATO**  
BUSINESS MANAGER

**LUIS PIMENTEL**  
VICE-PRESIDENT

**MILTON MEDEIROS**  
EXECUTIVE BOARD MEMBER

**TONY DO VALE**  
SECRETARY-TREASURER

**ROLY BERNARDINI**  
PRESIDENT

**FABRIZIO MASSARI**  
EXECUTIVE BOARD MEMBER



#### LOCAL 506 WORKERS' CENTRE

3750 Chesswood Drive, Toronto, ON M3J 2W6  
Tel: 416.638.0506 • Fax: 416.638.1334 • Website: [www.local506.ca](http://www.local506.ca)

Office Hours Monday to Friday 8:30 am - 4:30 pm  
Saturday 8 am - 12 noon (Except long Weekends)



#### LOCAL 506 TRAINING CENTRE

1600 Major Mackenzie Dr. E.  
Richmond Hill, ON L4S 1P4

Tel: 905.883.4268  
Fax: 905.883.4894  
Website: [www.506tc.org](http://www.506tc.org)



## Ficha Técnica

### Direção

Carmo Monteiro  
Manuel DaCosta

### Edição Gráfica

Carlos Monteiro

### Marketing

Carmo Monteiro  
MDC Media Group

### Fotografia - capa

Noah Ganhão

### Fotografia

Carmo Monteiro

### Colaboradores

Alexandra Tavares Teles  
Ana Tulha  
Armando Correa de Siqueira Neto  
Catarina Silva  
Carlos Monteiro  
Francisco Pegado  
Gabriela Ferreira  
Inês Barbosa  
Leila do Couto  
Madalena Balça  
Manuela Marujo  
Margarida Rebelo Pinto  
Nuno Nuncio  
Valter Hugo Mãe

### Agradecimentos

MDC Media Group  
Global Media Group

### Contacto

www.revistamar.com

info@revistamar.com

revistamar

revista\_amar

416.806.7616

Revista  
**Amar**<sup>®</sup>

Custo estimado por exemplar

**\$11.99**

# Conteúdos

## 8 Tempo de agradecer

Contamos-lhe tudo sobre o jantar de Natal que juntou delegados sindicais e representantes de segurança da Local 183.

## 12 Jack Prazeres

Jack Prazeres foi recentemente alvo de mais um reconhecimento, que se junta a tantos outros com que já foi agraciado ao longo da sua vida, e figura agora no passeio da fama de Mississauga (Legends Row), ao lado de personalidades proeminentes da sociedade canadiana.

## 16 Luso Compass Dinner

Realizou-se mais um evento - Luso Compass Dinner - em prol da Luso Canadian Charitable Society (LCCS), no Pearson Convention Center.

## 26 Maria Melo

Nesta época natalícia, a Revista Amar teve o prazer de entrevistar uma senhora lutadora com um coração gigante, simpática, generosa e humilde... um exemplo a seguir!

## 42 Tesouros do Museu - SGL

O edifício de quatro andares, na Rua das Portas de Santo Antão, número 100, paredes meias com o concorrido Coliseu dos Recreios, alberga a Sociedade de Geografia de Lisboa (SGL), fundada em 1875.

## 54 Carta ao Pai Natal

Saiba como fazer da carta ao Pai Natal algo construtivo e pedagógico. E perceba como agir no momento em que a crença começa a esmorecer.

## 70 Pedro Proença

Foi o mais prestigiado árbitro português, dirige a Liga de Clubes e foi nomeado presidente das Ligas Europeias. Pensou sempre alto e ao alto chegou.

## 88 Ausocapião

De acordo com a legislação portuguesa, a Usucapião encontra-se prevista no Código Civil. Este mês abordamos este tema por nos parece pertinente junto da comunidade portuguesa no Canadá que passam vários anos sem regressar ao seu país natal.

# DEZEMBRO 2023



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





# BOAS FESTAS

---



LUSO LIFE



---

[mdcmediagroup.com](http://mdcmediagroup.com)



# TÁVORA

FOODS

*Merry Christmas  
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**





# BAIRRADA

## CHURRASQUEIRA

GRILLHOUSE - SINCE 1989

### Traditional Portuguese Cuisine

[www.bairrada.ca](http://www.bairrada.ca) | [info@bairrada.ca](mailto:info@bairrada.ca)



**FAÇA JÁ A SUA ENCOMENDA PARA O NATAL**



1000 College St.  
**(416) 539-8239**

1560 Dundas St. W  
**(647) 346-1560**

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



# LIUNA LOCAL 183



# TEMPO DE AGRADECER





O natal está mesmo aí à porta e, como já é tradição, por esta altura multiplicam-se os eventos que pretendem reunir familiares, amigos ou colegas de trabalho, celebrando esta que é uma das épocas mais esperadas do ano. Para as empresas, a organização de jantares de natal promove encontros à mesa que têm a capacidade não só de potenciar conceitos como o team building, sedimentar os valores da organização, fortalecer o espírito de equipa e reconhecer o trabalho árduo desempenhados por todos os intervenientes durante o ano.

E foi exatamente esse o propósito de mais um jantar de Natal que juntou delegados sindicais e representantes de segurança da Local 183. Jack Oliveira, Business Manager desta União, explicou-nos a importância desta iniciativa, destinada a agradecer o importante papel destes elementos, que são o elo de ligação, no terreno, entre o sindicato e os membros - "isto é um evento que é muito importante. O trabalho destes delegados sindicais e representantes de segurança lá fora é reforçar os nossos contratos de trabalho, a segurança no trabalho para que os nossos sócios cheguem a casa todos os dias, para poder estar com os seus familiares... E acho que isto é uma maneira de dizermos obrigado - a eles e aos familiares deles", afirmou.

Jack Oliveira reforçou que, de facto, a união faz a força e que é graças à ambição e dedicação de todos os envolvidos que este que é um dos maiores sindicatos de trabalhadores da construção civil da América do Norte se mantém no caminho do sucesso e em constante crescimento - "nós não fazemos isto sozinhos. Eu acho que um grande coletivo, como este grupo que está aqui esta noite, continua no caminho certo e a aumentar o volume deste grande sindicato. E, de resto, os factos falam por si mesmos - acho que não é preciso estar aqui a explicar muito, vocês têm acompanhado a grande viagem que este sindicato tem feito ao longo dos anos", disse.

Mas para além de celebrar as conquistas presentes é sempre importante manter os olhos no futuro: e a eleição de novos delegados sindicais é, conforme explicou Jack Oliveira, uma decisão importante e que não deve nem pode ser tomada de ânimo leve.

"Eu acho que na altura própria vamos começar a levar alguns deles por esse caminho. Isto é uma grande responsabilidade, como vocês sabem. É um trabalho em que passamos muito tempo com a nossa família da LiUNA e temos que ter uma família muito compreensiva em casa. Acho que não vai ser uma tarefa fácil para quem vier para aqui. No fim do dia, temos que esperar e ver. Candidatos não faltam, temos que ver é aqueles que se vão candidatar e dedicar para que este trabalho continue - isso é que temos que ver no futuro", alertou.

E por falar em futuro... Parece que 2024 reserva muitas e boas novidades para a Local 183, e Jack Oliveira revelou como estão a evoluir as obras da nova sede deste sindicato.





FOTOGRAFIA © CARMO MONTEIRO





"O edifício está em bom caminho - as notícias que temos dos empreiteiros é que nos vão dar a chave para o edifício no mês de fevereiro e para o salão no mês de maio. Esperamos que o nosso primeiro jantar lá seja do Torneio de Golfe, onde vamos ter 12 campos de golfe. Precisamos daquele salão para angariar fundos para as organizações que têm necessidade e outros eventos. Acho que este para o ano vai lá estar e, quem sabe, outros", adiantou. Durante a liderança de Jack Oliveira tem celebrado diferentes conquistas: uma delas foi o facto da Local 183 já ter ultrapassado os 73 mil membros - um feito notável... mas que, ao que parece, está longe daquilo que Jack Oliveira espera e acredita que esta União conseguirá alcançar.

"Sim, sim eu acho que vamos continuar a crescer. E um dia, quando eu for, vai lá ficar terreno suficiente para construir outro edifício. Eu espero que este sindicato ultrapasse os 100 mil e espero que esteja vivo para para ver isso acontecer! E 120, 130 mil... Eu acho que não tem limite! E depois do que se passou, com a pandemia, com o que se tem passado no mundo, os trabalhadores lá fora cada vez mais sabem apreciar os sindicatos. A proteção dos sindicatos é muito importante", explicou.

A tentativa constante de proporcionar aos seus cerca de 80 mil membros melhores condições de trabalho em segurança e com boas condições remuneratórias e ainda o importante trabalho de apoio a organizações de cariz social ou de promoção da diversidade multicultural estiveram com certeza na base da eleição da atual direção da Liuna 183 para mais um mandato à frente deste sindicato.

"Eu sou um número, fui eleito por sócios e acho que se continuarmos a fazer o nosso trabalho que eles vão continuar a eleger-nos. Os que vierem, é como eu lhe digo, têm

que se adaptar ao sistema, têm que trabalhar duro, porque hoje em dia os nossos sócios têm muito boa qualidade de serviço neste sindicato, benefícios, pensões, e isso tudo. E acho que isso tem que continuar - e melhorar! Portanto eu acho que quem vier para aqui vai perceber que tem que estar aqui o tempo necessário, mesmo que às vezes tenham que passar menos tempo com as famílias deles em casa. Porque temos uma filiação fora do normal - boas pessoas, trabalhadoras. Vejam o que aconteceu aqui nos últimos três anos - os edifícios que eles têm... Portanto este sindicato não tem limite. Quando o Jack se for embora um dia, vem outro para o meu lugar e o trabalho deve continuar. Isso é que é importante, temos que pensar positivo", disse o Business Manager desta União.

A medida que nos aproximamos do final de mais um ano, Jack Oliveira faz um balanço positivo de 2023, acreditando que o futuro será feito dos mesmos ingredientes que têm construído e fortalecido este sindicato: união, sucesso e crescimento.

"É o balanço que a gente faz todos os anos: continuar a lutar, a crescer. Acho que se nos empenharmos como temos empenhado nos últimos anos não vai haver nenhum problema. Vamos continuar a crescer", finalizou.

Inês Barbosa/MS



**Inês Barbosa**  
MDC Media Group

**LiUNA! LOCAL 183 TRAINING CENTRE**  
*Feel the Power*

WISH YOU A  
**Merry CHRISTMAS**  
AND  
**Happy NEW YEAR**  
2024

**Remember to keep your Health & Safety certifications up to date!**  
**We are now recruiting for our Winter Construction Skills and Apprenticeship Programs!**

For more information on training opportunities, visit our website at:  
**WWW.183TRAINING.COM**

@LIUNA183TRAINING 416-242-7551



# JACK PRAZERES



## Primeiro português no Passeio da Fama de Mississauga



**J**ack Prazeres é um bem-sucedido empresário que, desde há muito, tem dedicado grande parte do seu tempo ao trabalho voluntário, em várias instituições, sempre com o objetivo de fazer algo pelos outros. O Centro Cultural Português de Mississauga é um dos exemplos da sua entrega abnegada, para além do Community Living Centre, da sua envolvimento com o Festival Multicultural Carassauga e, sobretudo, como grande impulsionador e presidente da Luso-Canadian Charitable Society, uma organização sem fins lucrativos que acolhe e cuida de pessoas com diversos graus de deficiência.

Jack Prazeres foi recentemente alvo de mais um reconhecimento, que se junta a tantos outros com que já foi agraciado ao longo da sua vida, e figura agora no passeio da fama de Mississauga (Legends Row), ao lado de personalidades proeminentes da sociedade canadiana. É o primeiro português a receber esta honra e no dia da cerimónia Jack confessou que ainda nem conseguia acreditar no que estava prestes a acontecer - "ainda é custoso acreditar que vou receber uma honra destas. Estar aqui no meio de nomes tão altos, tão conhecidos em todo o Canadá, ainda não acreditei bem, ando assim um bocadinho "no ar", ainda não assentei os pés no chão, mas é uma honra muito grande porque serei o primeiro português neste passeio da fama de Mississauga. É uma honra muito grande, estou muito satisfeito. Acho que quando isto assentar vai dar-me mais responsabilidade ainda, vai fazer-me trabalhar mais, especialmente voluntariamente"

A Charles Sousa coube a tarefa de fazer a apresentação pública do homenageado e confessou à nossa reportagem a imensa satisfação que este momento lhe trazia - "esta é mais uma oportunidade para nós aumentarmos o nosso estandarte lusitano, reconhecendo o bom trabalho que o Jack Prazeres tem feito ao longo dos anos, para a nossa comunidade portuguesa, mas também para a sociedade canadiana. O trabalho que tem desenvolvido para ajudar os que mais precisam e trabalho o trabalho cívico, porque ele já foi reconhecido muitas vezes e por diversas instituições como, por exemplo a província do Ontário, a Presidência da República portuguesa e na nossa comunidade também. Nós reconhecemos muito bem tudo o que ele tem feito. Tenho muito gosto e orgulho em estar aqui para fazer a apresentação desta honra para ele e para todos nós."

Os homenageados deste ano pela cidade de Mississauga foram três - a icónica atriz e cantora Patti Janetta; o filantropo Peter Gilgan que ainda recentemente fez a maior doação de sempre para um hospital canadiano, entregando 105 milhões de dólares ao Trillium Health Partners e o nosso Jack Prazeres.

A tarde contou com uma participação especial do Rancho Folclórico do Clube Português de Mississauga, precisamente em honra de Jack Prazeres e teve a presença de Joaquim do Rosário, Cônsul-geral de Portugal em Toronto, que fez questão de sublinhar o orgulho, a honra e até a emoção que sentiu no decorrer da cerimónia - "é um sentimento misto de honra, orgulho e emoção porque o percurso do comendador Jack Prazeres é, a todos os títulos, louvável e esta homenagem que lhe é feita pelo município de Mississauga é uma homenagem muito merecida. E eu, enquanto representante consular português nesta área, naturalmente que me sinto muito honrado e sinto que o nome de Portugal foi hoje ainda mais enaltecido com esta homenagem a este luso-canadiano, que muito a merece pela sua história de vida, pela obra que tem construído ao longo da sua vida, não apenas como empresário, mas acima de tudo como um filantropo, como uma pessoa que se preocupa com os mais necessitados, como uma pessoa que tem o corpo, a alma e o coração cheios de um sentimento muito nobre que se chama solidariedade".

No ano em que a imigração portuguesa no Canadá perfaz 70 anos, esta cerimónia ganha um significado mais profundo - "é um excelente sinal, especialmente este ano, mas ao fim de tudo já podíamos ter recebido este tipo de reconhecimentos mais cedo. Podíamos ter ido mais longe, podemos fazer mais, a nossa comunidade pode fazer muito mais do que tem feito até agora. Espero que haja muito mais pessoas ativas no voluntariado daqui para a frente, para conseguirmos lá chegar".

Por fim, o deputado federal Charles Sousa sublinhou a imagem extremamente positiva que a comunidade tem na sociedade canadiana, passados 70 anos da chegada dos primeiros portugueses a este país - "a nossa comunidade portuguesa não é a comunidade maior das diásporas culturais no Canadá, mas é muito importante. Eu sei que a todos os níveis de governo, pessoas com quem eu trabalho, pessoas do ramo da indústria e negócios apreciam o trabalho que os portugueses têm feito. Quando os portugueses chegaram em 1953, quando foi a abertura à imigração portuguesa, uma das preocupações que tiveram foi abrir as portas a outros e garantir uma boa reputação - os portugueses estão cá para trabalhar, para contribuir e estão cá para fazer o melhor possível pelos outros. É isso que o Jack tem feito, sempre! É um bom exemplo para todos nós".

**Madalena Balça**  
MDC Media Group





# CENTRO CULTURAL PORTUGUÊS DE MISSISSAUGA



Créditos © Francisco Pegado

## Celebrou 49.º aniversário

O Centro Cultural Português de Mississauga comemorou no passado sábado, dia 25 de novembro, o seu 49º aniversário com um Jantar de Gala e uma noite especial.

Foram muitas as pessoas que participaram na noite dedicada a mais um aniversário do clube histórico da cidade de Mississauga. Foi também um momento de reencontrar de amigos e viver muitas alegrias e emoções.

Jorge Mouselo, o presidente do clube, demonstrou a sua satisfação com o sucesso da festa. "Como presidente, gostaria de agradecer a todos que me antecederam, construíram e tornaram esta caminhada muito mais leve. Os 49 anos, para mim, são motivo de orgulho e de celebração da união. Nós tivemos muitos problemas devido à situação pandémica, mas conseguimos continuar, graças à ajuda da nossa comunidade para com o nosso clube. Hoje foi possível fazer-mos uma noite muito linda."

Foi um dia de muita festa e comemoração. A animação esteve a cargo de Johnny Gama e da Karma Band. Johnny Gama, músico e compositor vindo de França, além de preencher o salão com a boa música também se mostrou satisfeito por partilhar a festa de aniversário desta casa - "eu não conhecia bem os portugueses em Mississauga, fui recebido com muito amor e carinho. Foi visível a cumplicidade dos presentes e gostaria de regressar ao Canadá e festejar com este povo maravilhoso. O músico que é carinhosamente tratado pelos fãs como o cantor das canções de amor, confesso-nos que encontrou em Tony Carreira, um dos grandes nomes da música portuguesa, a inspiração para se tornar o músico que é, e agradeceu pelo carinho que recebeu dos membros, convidados e amigos do CCPM.

A continuidade é a chave para o sucesso aqui. Os jovens são a esperança de continuidade do trabalho desenvolvido. "É uma honra fazer parte deste clube e ter o contacto direto com os mais jovens. Eu sou o produto da minha família. O meu avô foi um dos pioneiros deste clube e todos seguimos o mesmo caminho com muito amor e orgulho das nossas raízes." disse Victoria Vieira, a responsável do grupo dos jovens. Victoria, terminou encorajando os mais jovens - "nós os jovens somos o futuro das nossas comunidades, dos nossos clubes, por este motivo, eu quero encorajar todos a juntarem-se para elevarmos a nossa herança cultural".

Quem também deixou a sua mensagem foi Daniel Mouselo, ele que é um dos muitos voluntários do clube - "ser voluntário desta casa é algo especial. Todos nós sonhamos com alguma coisa que queremos muito, que desejamos verdadeiramente. Este é um dos muitos lugares onde os jovens podem juntar-se e realizar os seus sonhos, com a ajuda da nossa comunidade".

Durante o evento, o público foi brindado com a apresentação do Livro dos Recordes do Guinness 2024 onde consta a conquista histórica do Centro Cultural Português Mississauga.

O dia 17 de setembro de 2022, foi a data em que o clube de Mississauga inspirou a comunidade para se juntar em torno de um só objetivo: passar a figurar no Livro dos Recordes do Guinness, com o maior número de pessoas a dançarem, em simultâneo, no mesmo espaço e durante no mínimo 5 minutos, uma dança folclórica portuguesa.

O presidente do clube fez ainda um apelo à comunidade: "por favor, ajudem os clubes! Não digo somente o CCPM, eu falo de todos os clubes existentes. Não deixem a nossa cultura morrer". O dirigente ainda agradeceu aos profissionais e meios de comunicação pelo trabalho na divulgação das atividades comunitárias.

O Centro Cultural Português de Mississauga foi fundado em 26 de fevereiro de 1974. O clube representa orgulhosamente a comunidade portuguesa em Mississauga há 49 anos, conta com mais de 500 membros ativos e as instalações funcionam com o trabalho árduo dos voluntários.

**Francisco Pegado**  
MDC Media Group



# PORTUGUESE CULTURAL CENTRE OF MISSISSAUGA

*A celebrar a lusofonia desde 1974*

O Centro Cultural Português de Mississauga deseja um Santo Natal & Próspero Ano Novo a todos os que colaboraram e fizeram de 2022 mais um sucesso na divulgação da cultura, costumes e tradições portuguesas, estendendo estes votos aos seus associados, familiares, amigos e comunidade portuguesa no Canadá

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

Reservas e marcações  
**(905) 286.1311**

Siga-nos nas redes sociais

  [pccmississauga](#) | [pccmississauga.ca](#)





# Luso Canadian Charitable Society realizou o 3º Luso Compass Dinner

No dia 17 de novembro, realizou-se mais um evento - Luso Compass Dinner - em prol da Luso Canadian Charitable Society (LCCS), no Pearson Convention Center. Cerca de 260 senhoras fizeram questão de marcar presença neste jantar solidário e de angariação de fundos que serão usados na construção dos dois novos edifícios, um em Hamilton e outro Toronto, futuras residências para os utentes adultos. Entre as presentes encontravam-se Frances Nunziata, vereadora da Câmara Municipal de Toronto, Laura Albanese, ex-deputada provincial do Ontário e Ana Bailão, ex-vice-presidente da Câmara Municipal de Toronto.

Em 2019, este evento, que já vai na terceira edição, foi batizado por Compass Club e compass em português é bússola, instrumento usado pelos navegadores portugueses. "A ideia do Compass Club evoluiu do desejo de envolver mais mulheres a apoiarem os programas da LCCS para apoiarem indivíduos que vivem com deficiências psicomotoras. Esta noite, celebramos as nossas jornadas pessoais e reconhecemos o poder das mulheres em deixar um marco positivo sobre o mundo que nos rodeia. Assim sendo, uma bússola é um talismã apropriado. A Luso tem traçado com sucesso o seu rumo desde 2002. Crescendo e mudando para atender às necessidades das famílias da Luso.", disse Lee-Ann Marques, Mestre de Cerimónias, durante o seu discurso de abertura e acrescentou que "O vosso 2023 Compass é um lembrete da vossa contribuição para esta caminhada (...)", referindo-se aos ornamentos, bússolas, que se encontravam nas mesas, uma oferta a cada uma das presentes.

À receção, as convivas foram recebidas pelas voluntárias da LCCS e encaminhadas para um "mercado artesanal" onde puderam fazer algumas compras e conviver. De seguida foram encaminhadas para o salão onde se realizou o jantar, onde Hernâni Raposo e Valdemar Mejdoubi tocavam Fado nas suas respetivas guitarras. Depois dos discursos, foi

apresentado um vídeo alusivo à necessidade e da urgência da construção dos edifícios.

Durante a noite ainda houve uma prova de vinhos que acompanhou o jantar, patrocinada por D.O.C. Wines Imports, e o discurso de Heather Grand, CEO da LCCS. Ainda houve tempo para mais um momento musical com Stephanie Asciak e Nancy Asciak e o sorteio de prémios. Sobre este evento, Cristina Marques, a Residential Lead da LCCS, ou seja, responsável pela angariação de fundos para as residências em Toronto e Hamilton, considera que as mulheres são "grandes navegadoras da vida e às vezes esquecemo-nos de dar valor a nós próprias e foi assim que decidimos fazer um evento só para as mulheres e ter uma noite de divertimento por uma causa muito importante". Questionada sobre o crescente número de participantes, ano após ano, Cristina Marques sente-se orgulhosa: "em 2019 éramos 90 mulheres e hoje temos 260!" e a razão do crescimento é o sucesso do evento, pois outro conceito deste é "as mulheres que vieram no ano anterior e que gostaram, convidem outras mulheres a vir", explicou a Residential Lead da LCCS. Para Cristina Marques a maior realização é "chegar todos os dias ao trabalho e ver os nossos utentes contentes e que querem estar conosco".

E, de facto, as mulheres sabem fazer a diferença, pois o 3º Luso Compass Dinner angariou cerca de 50.000 dólares.

**Carmo Monteiro**  
MDC Media Group







FOTOGRAFIA © CARMO MONTEIRO



**DESEJAMOS-LHE  
UM FELIZ NATAL &  
PRÓSPERO ANO NOVO**

**Certificados reconhecidos  
pela indústria seguradora**

**Cursos de condução online**

**Aprenda com sabedoria,  
confiança e segurança**

**Ajudamos a obter a sua  
carta de condução com sucesso**

Instrutor: Miguel Magalhães  
Office Manager: Clara Magalhães

[britodrivingschool@gmail.com](mailto:britodrivingschool@gmail.com)

**ESTAMOS ABERTOS E SEGUIMOS  
TODAS AS REGRAS DE SEGURANÇA PÚBLICA**



**1510 DUNDAS STREET WEST, TORONTO ON M6K 1T5**  
Business: 416.532.9151  
Cell: 647.923.7952 | 647.921.9157





## Pedro Neves e Quim Roscas e Zeca Estacionâncio vieram a Toronto

O anfiteatro da Michael Power - St. Joseph High School (Etobicoke), recebeu na passada sexta-feira (24) e sábado (25) os comediantes Pedro Neves e a dupla Quim Roscas e Zeca Estacionâncio.

Este evento de Stand-Up Comedy português já é organizado em Toronto há 20 anos. Paulo Pereira, organizador, era um homem feliz e satisfeito por ver o anfiteatro esgotado com fãs deste tipo de comédia. Como estava no cartaz, Pedro Neves deu início ao serão e para os mais distraídos e que desconheciam o seu trabalho... ficaram rendidos! Pedro Neves é um comediante nato, com uma criatividade estrondosa.

Durante o seu "setup", que teve a duração de cerca de uma hora, entre histórias hilariantes, interação com o público, Pedro Neves ainda cantou... e encantou o público que lhe retribuiu com gargalhadas e aplausos. Quem não precisava de apresentação eram os cabeça de cartaz, Quim Roscas e Zeca Estacionâncio, que quando subiram ao palco... e sem uma palavra, apenas com o ar tosco como olharam para o público, arrancaram gargalhadas... a noite prometia e o sucesso estava garantido! Foram quase duas horas de gargalhadas sem parar. A dupla, que está no auge da carreira, não desiluiu e o que traziam preparado para apresentar aos seus fãs foi, basicamente, espontâneo e improvisado. Quim Roscas (Pedro Alves) e Zeca Estacionâncio (João Paulo Rodrigues) ainda mostraram os seus dotes musicais e criatividade com letras jocosas. A dupla esteve pela última vez em Toronto em 2016 e questionados se notaram algumas diferenças, depois de algum humor único,

Pedro Alves disse que "já se nota uma nova geração de emigrantes, malta mais nova" e sobre como esse público mais jovem reage acrescentou que "ficámos admirados, não é? Porque já são alguns anos que temos disto e aparece malta nova neste meio e é normal, às vezes, que os mais novos se alinhem com outro tipo de humor e prefiram outras coisas, mas não! É bom ver que o pessoal continua a gostar". O "setup" da dupla é conhecido pelo seu humor simples e brejeiro onde histórias fictícias se baralham com histórias pessoais do quotidiano, porém não falam de "política, de igreja e nem de futebol" como Pedro Alves fez questão de frisar, factos que justificam a aceitação do público a este tipo de comédia.

De salientar é que mesmo durante a nossa "mini" entrevista séria - supostamente - com Pedro Alves e João Paulo Rodrigues, a dupla não se "despiu" das personagens... realmente, a comédia vive dentro destes grandes humoristas!

E como a vida já é séria q.b., que venha mais Stand-up Comedy!

**Carmo Monteiro**  
MDC Media Group





FOTOGRAFIA © CARMO MONTEIRO



**PROVIDENCIAMOS EM TEMPO DE PANDEMIA:**

- Certificados reconhecidos pela indústria seguradora
- Cursos de condução online
- Aprenda com sabedoria, confiança e segurança
- Ajudamos a obter a sua carta de condução com sucesso

**Feliz Natal & Próspero Ano**



Os instrutores Bernardino, Gualter, Alice, Vera e Ramon e a secretária Erica desejam-lhe um Feliz Natal & Próspero Ano Novo

“The Helpful Professionals”

**BEIRAS**  
Driving School

Tel.: 416.657.8295 • 471 Rogers Rd., Toronto





## Local 675 celebra Natal com as crianças

Com a chegada do mês de dezembro, iniciaram-se, paulatinamente, as tão esperadas festas natalícias na grande área de Toronto. No domingo (3), o Local 675, sindicato de Drywall Acoustic Lathing and Insulation, realizou no Paramount Event Venue, sala de eventos do Carpenters' Regional Council em Woodbridge, a Festa de Natal Anual para os filhos e netos dos seus membros. Este sindicato encontra-se numa fase de crescimento e, no momento, já conta com cerca de 9 400 membros, dos quais 800 estão reformados.

Para Júlio Dasilva, vice-presidente da Local 675, este evento para além de ter um significado especial é muito importante, como nos contou: "É a festa que fazemos melhor durante o ano, da 675 - Drywall. É a festa a que os membros aparecem e eles gostam... trazem os filhos, agora trazem os netos e o mais importante é o que a gente vê, que é os nossos

associados que traziam os filhos, trazem agora os netos e os próprios filhos são agora associados da união e isso é muito importante para nós."

Esta festa de Natal é celebrada há mais de 25 anos e o seu sucesso deve-se ao programa, minuciosamente, pensado para as crianças. Não faltaram todo o tipo de insufláveis, jogos, face painting, trabalhos manuais e animadores. A Barbie, o Paw Patrol Marshall, entre outros também marcaram presença para alegria dos mais pequeninos, porém o momento alto foi, pois claro, a chegada do Pai Natal que se dirigiu à sua magnífica poltrona para o registo fotográfico. E, quando deu a fomeca, o Buffet não poderia ser mais perfeito... pizza, cachorros, finger tender, batata frita, cookies, pipocas, algodão doce, etc., para a alegria da criançada que era contagiante!







FOTOGRAFIA © CARMO MONTEIRO



Uma Festa de Natal tem que ter presentes e Júlio Dasilva confirmou-nos que receberam 1 400 registos de crianças até aos 12 anos de idade, mas “a gente traz sempre um bocadinho a mais de presentes, porque sabemos que há membros que não registam as crianças, mas que aparecem sempre.” Para que os presentes pudessem ser distribuídos de forma ordeira e organizada e, também devido ao espaço necessário para armazenar tantos presentes, montou-se uma tenda no parque de estacionamento.

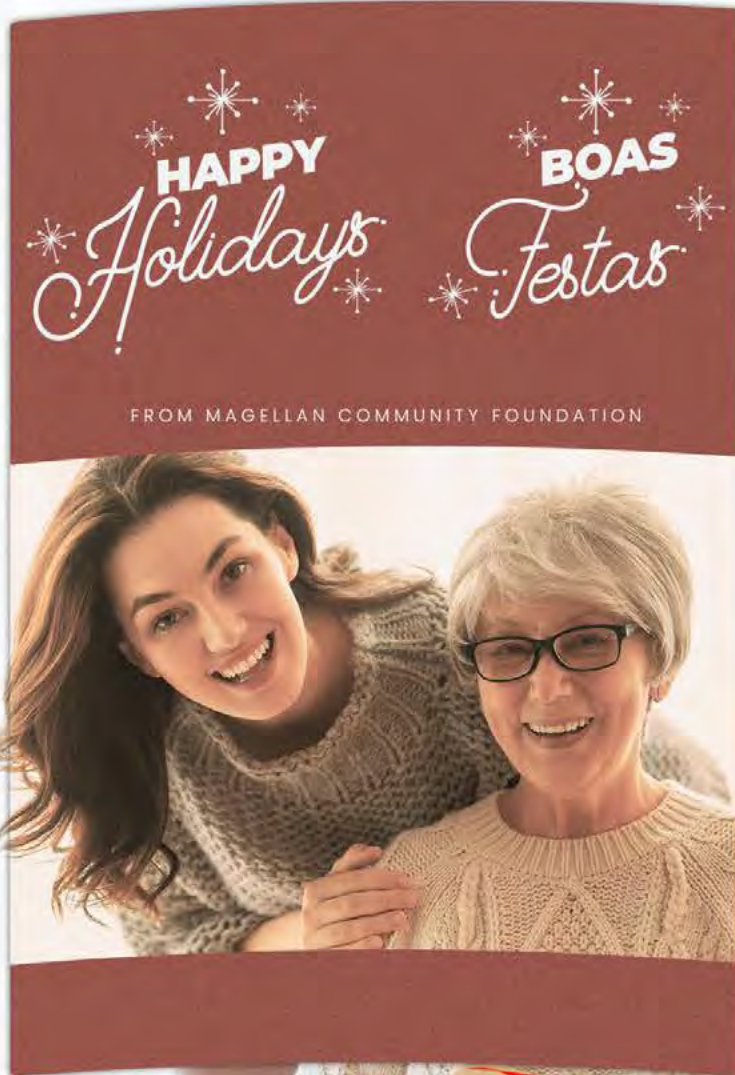
Durante o dia desta festa tão especial, entre adultos e crianças, foram mais de 4 mil pessoas que passaram pelo Paramount Event Venue.

O vice-presidente da Local 675, que se encontrava visivelmente feliz e satisfeito por tudo estar a correr como planeado aproveitou a nossa presença para deixar a uma mensagem de Natal: “Feliz Natal para todos os nossos associados e as suas famílias e que o ano de 2024 seja ainda melhor do que 2023... Feliz Natal para todos!”

**Carmo Monteiro**  
MDC Media Group







# WARM HEARTS, HELPING HANDS

A HOLIDAY SEASON OF GIVING  
BACK WITH MAGELLAN



[www.magellancommunityfoundation.com](http://www.magellancommunityfoundation.com)





Créditos: Direitos Reservados

# Magellan recebe mais \$250.000 da LiUNA Local 183

Foi na passada terça-feira, dia 5 de dezembro, que a Magellan Community Foundation recebeu mais uma doação da LiUNA Local 183, no valor de 250 mil dólares. A entrega cumpre o plano já estabelecido e é o segundo cheque de quatro do mesmo valor, atingindo um total de 1 milhão de dólares em quatro anos.

De realçar que para além desta valiosa contribuição, a Local 183, liderada por Jack Oliveira, tem encontrado outros meios de ajudar esta obra da maior importância para a comunidade portuguesa. Basta recordar o que ainda recentemente presenciámos aquando da noite de homenagem a Jack Oliveira, promovida pela United Canadian Media Association, onde foram angariados 175 mil dólares e entregues também a Manuel DaCosta, presidente da direção do Magellan.

Num comunicado distribuído pela imprensa, o Magellan sublinha o impacto significativo da generosidade da LiUNA Local 183 e expressa a imensa gratidão por poder contar com o contributo desta União na construção desta obra há muito desejada e necessária – a construção de um Lar de Idosos (Long Term Care), culturalmente dedicado à comunidade luso-canadiana. Com doadores tão generosos como a LiUNA Local 183, a Magellan Community Foundation prossegue o seu caminho no sentido de concluir esta obra que proporcionará um futuro mais brilhante e iluminado para os mais velhos da nossa comunidade.

**Madalena Balça**  
MDC Media Group





COMERCIAL • INDUSTRIAL • RESIDENCIAL



FELIZ NATAL & PRÓSPERO ANO NOVO SÃO OS VOTOS DA AJF FORMING LIMITED  
PARA OS SEUS CLIENTES, FAMILIARES, AMIGOS E COMUNIDADE PORTUGUESA

**TUDO COMEÇA AQUI!**

 **JOHN SILVA**  
416.891.5781

**TONY SILVA**  
416.936.3961

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

 **Email: [info@ajfforming.com](mailto:info@ajfforming.com)**





*Creating landing pads  
for Santa* SINCE 1984



# MARIA MELO

**N**asceu a 30 de abril de 1946 em Arcos de Valdevez, distrito de Viana do Castelo. É a única irmã de sete. Aos 20 anos juntou-se ao pai e ao irmão mais velho que tinham emigrado para França, mais concretamente Clermont-Ferrand. Maria Melo emigrou à procura de uma vida melhor, mas encontrou o amor ao lado de José Manuel Melo com quem casou em 1966 e tiveram 2 filhos. Maria Melo tem 5 netos: Damião, Jessica, Melissa, Sophia e Matthew.

Maria Melo é uma mulher sem medos e em 1970, com o marido e o filho Francisco, chegou a Toronto, Canadá, depois de receber uma carta de chamada do seu irmão.

Nos anos 80, com a filha Lúcia, integra-se no rancho onde descobre o seu amor pelo voluntariado.

Foi na Associação Cultural do Minho de Toronto que Maria Melo, mulher do Norte, dedicou a maior parte do seu tempo livre a ajudar no que fosse preciso. Foi diretora na Assembleia Geral, ajudou na cozinha, angariou fundos e organizou bazares, sempre com o apoio do marido.

Maria Melo também é uma mulher de tradições e cultura, que fez questão de inculcar aos filhos.

Em 2016, foi distinguida pela ACAPO com o Merit Award pelo seu serviço comunitário prestado ao longo da sua vida.

Atualmente, Maria Melo frequenta o programa de seniores do Centro Abrigo e faz parte da campanha de publicidade da Magellan Community Charities: "... eu ajudo no que puder porque acho que este projeto é mesmo bom e importante para a nossa comunidade."

Nesta época natalícia, a Revista Amar teve o prazer de entrevistar uma senhora lutadora com um coração gigante, simpática, generosa e humilde... um exemplo a seguir!





Créditos: Carmo Monteiro





Créditos: Direitos Reservados



Créditos: Direitos Reservados



Créditos: Direitos Reservados



**Revista Amar: Fale-nos um pouco sobre si...**

Maria Melo: Sou de Arcos de Valdevez, distrito de Viana do Castelo. Nós éramos sete irmãos, mas um faleceu quando era pequenininho... todos rapazes e sou a única rapariga, a seguir ao mais velho. Os meus falecidos pais eram só namorados quando o meu irmão mais velho e eu nascemos... somos filhos de namoro (riso).

**RA: Para a época, os seus pais eram muito modernos!**

MM: É verdade! Eles, depois, casaram no dia da Nossa Senhora da Guia, que é uma festa religiosa da freguesia... não foi assim um casamento normal, porque já tinham filhos. Eles casaram e foram à Nossa Senhora da Guia e nós, o meu irmão e eu, ficámos em casa a brincar, pois o meu irmão já tinha oito anos e eu tinha cinco quando eles casaram... mas nós, também, fomos ao casamento.

**RA: E como é que conheceu o sr. José, o seu marido?**

MM: Eu fui para a França com 20 anos e foi lá que o conheci.

**RA: Foi para a França para trabalhar?**

MM: Fui trabalhar porque eu gostava de fazer pela vida, não é? Os pais de algumas raparigas tinham casa, porque alguns já estavam no Canadá, outros na América e elas podiam ter coisas bonitas para vestir e calçar... e eu também queria ter essa independência. O meu falecido pai foi para a França primeiro, a seguir foi o meu irmão mais velho e depois eu também quis ir para lá trabalhar para ganhar a vida, para ter mais dinheiro.

**RA: Para que zona de França é que foi trabalhar e fazer o quê?**

MM: Nós fomos para Clermont-Ferrand e fui para uma fábrica de costura, porque em Portugal tinha tirado o curso de costura, mas eu nunca pratiquei verdadeiramente o curso. Mas não era só a fazer costura, também passava a ferro, cortava alinhavos ou ia para a máquina.

**RA: Emigrou para ganhar a vida, mas encontrou o amor ao conhecer o sr. José.**

MM: Pois foi. O marido já era conhecido do meu falecido pai, do meu irmão, do meu tio... já era como se fosse família. Eram todos muito amigos e trabalhavam juntos. E o nome dele, Zé Manel, para mim não era estranho, já aos anos que ouvia falar nele, primeiro em Portugal e depois, também, na França. E eles juntavam-se à mesa, conversavam e diziam "o Zé Manel isto, o Zé Manel aquilo" e eu até já tinha visto o Zé Manel, mas não fomos apresentados. Conhecia o nome, mas não sabia quem era. Um dia, à mesa estavam a falar de um

Zé Manel e eu perguntei "Quem é o Zé Manel?" e o meu tio explicou-me quem era e eu disse "Ah, é aquele?"... e depois conhecemo-nos e começámos a falar e ao fim de 6 meses casámos!

**RA: Porquê a pressa?**

MM: Porque estava na casa da minha tia e como era solteira, com 20 anos... as pessoas antigamente tinham muito medo do que poderia acontecer e a minha tia, sentia-se responsável por mim e por isso não me deixava sair. Ela não me tratava mal, mas se a minha falecida mãe era bem severa nesse ponto, a minha tia não lhe ficou atrás. E eu queria sim ter um bocadinho de liberdade, já que não a tinha tido em Portugal porque a minha mãe não me deixava ir para lado nenhum, mas depois na França a minha tia ainda era pior! Então, quando nos conhecemos dissemos "pronto, vamos casar!"... também é assim, desde que o Zé Manuel me viu acho que ele nunca mais me largou. Olha, eu também não queria voltar para Portugal outra vez, pois tinha vergonha que dissessem "Olha, foi para França e já veio outra vez".

**RA: A verdadeira história de amor!**

MM: É e sempre junto dele.

**RA: E o sr. José também é de Arcos de Valdevez?**

MM: Não, ele é de Valença.

**RA: Foi fácil aprender francês?**

MM: Olha, acho que não foi difícil. Eu fui encaixando algumas palavras.

**RA: Quantos anos ficaram na França?**

MM: Nós ficámos até 1970. Eu fui para lá em 1966, mas o meu marido já lá estava há uns 3 ou 4 anos.

**RA: O que vos levou a deixar a França?**

MM: O meu filho já tinha nascido quando o meu irmão mais velho, que estava lá comigo, veio para o Canadá e, na altura, o Canadá tinha a fama de ser um país onde se ganhava bem. Como tive sempre uma ideia de querer avançar um bocadinho na vida...

**RA:... queria melhorar a sua vida, não é?**

MM: Queria! Olha, queria dar cabo do cabedal, que é isso que eu tenho feito... (risos) e o meu irmão mandou-nos a carta de chamada em 1970. Então, pronto, viemos para o Canadá.

**RA: E o seu pai ficou lá na França ou veio também para o Canadá?**

MM: O meu falecido pai ficou na França e a seguir veio também. A minha falecida mãe estava em Portugal e depois mandámo-la vir e os meus irmãos vieram a seguir.

**RA: Devagarinho, a família toda veio para cá.**

MM: Sim... pouco a pouco vieram todos.

**RA: Em que mês é que chegou ao Canadá?**

MM: Cheguei em julho.

**RA: Para Toronto?**

MM: Sim. Fomos viver para perto da Augusta Avenue e depois comprámos casa na Markham Street.

**RA: Chegou em pleno verão... e como foi a adaptação?**

MM: Sabes uma coisa que eu estranhei? Era tanto calor, tanto calor e tínhamos as janelas fechadas com aquela rede por causa dos mosquitos e, para quem estava habituada em Portugal e na França a pôr a cabeça de fora da janela... isso foi um desgosto! E comecei a me sentir assim, presa... só pensava "ai Jesus!". Ainda por cima, fomos viver para uma casa que era no terceiro andar e era muito calor. A senhoria também não me deixava lavar umas pecinhas de roupa do pequenito na banheira porque, dizia ela, que ganhava pó e que ia para os canos... eu fiquei desapontada com a vida do Canadá, mas foi continuando.

**RA: Quando cá chegou, foi logo trabalhar?**

MM: Fui e arranjei trabalho no Inn on the Park Hotel.

**RA: E o sr. José?**

MM: O meu marido primeiro trabalhou para o Ontario Housing Corporation, mas por pouco tempo e ao mesmo tempo andava na escola a tirar o curso de inglês para poder seguir com o curso, que ele gostava, de mecânico. Depois foi trabalhar para a George Wimpey Canada Limited Construction como mecânico. Ele gostava muito de mecânica. Já na França tinha sido condutor de camiões pesados e máquinas e aprendeu assim mecânica. Durante os 40 anos que trabalhou para este grupo, passou também pela Carillion Canada Inc., TWI e McNamara Construction Limited - Newfoundland. Na companhia ele chegou a Transport and Equipment Manager pelo Canadá.

**RA: Dona Maria... primeiro teve que aprender o francês e depois o inglês. Qual das duas línguas foi a mais difícil de aprender?**

MM: Acho que o inglês foi um bocado mais difícil que o francês. Eu ainda andei na escola de inglês, mas por pouco tempo porque tinha chegado a um ponto que tinha que tomar uma decisão... ou ia para a escola ou ia trabalhar e eu fui trabalhar. As pessoas, às vezes, fazem uns erros assim na vida, porque tinha sido melhor ter escolhido a escola e ter tirado um curso.

**RA: E que curso gostaria de ter tirado?**

MM: A minha ideia, nesse tempo que andei na escola, era ser auxiliar de enfermeira, mas precisava de ter o 12º ano de liceu. Eu andava no 10º ano e a professora disse-me: "Agora tens que escolher... ou vais trabalhar ou vais para a escola para seguir o curso" e depois de pensar, disse-lhe que ia trabalhar porque nos princípios a pessoa também precisa de dinheiro para pagar as contas.

**RA: É compreensível... e depois também nasceu a Lúcia.**

MM: Pois. A Lúcia nasceu em 1973.

**RA: E quando é que se envolve com a comunidade? Foi assim que cá chegou?**

MM: Não, foi muito depois. Acho que foi depois que trabalhei no Windsor Hotel como ajudante de cozinheiro. Penso que foi no princípio dos anos 80... a Lúcia começou no rancho com, mais ou menos, 12 anos e, portanto, penso que foi por essa altura.

**RA: E também entrou no rancho?**

MM: Sim e também ajudava na cozinha, quando as senhoras cozinheiras pediam ajuda. O sr. João Dias - que também é dos primeiros e que agora está esquecido, ninguém se lembra dele - trabalhou muito para a Associação Cultural do Minho e quando estava a formar a direção, ele próprio pôs o meu nome na Assembleia Geral e eu nem queria, mas ponto... mas continuei a trabalhar na cozinha, a ajudar as cozinheiras.

**RA: E o seu marido, apoiava-a e acompanhava-a?**

MM: O meu marido sempre me apoiou e também ajudou muito a Associação Cultural do Minho (...). Ele ajudou a angariar fundos para as festas de Natal da criança, para comprarmos a sede, etc. Foi a companhia onde ele trabalhava que durante alguns anos foi patrocinador dos brinquedos para as crianças. Na altura do piquenique ele emprestava sempre a carrinha da companhia para levar as coisas que era necessárias e eu ajudava a fazer o bazar.





Créditos: Direitos Reservados



Créditos: Direitos Reservados



Créditos: Direitos Reservados





Créditos: Direitos Reservados



Créditos: Direitos Reservados



Créditos: Direitos Reservados



**RA: A Dona Maria é uma mulher que gosta de tradições e cultura. Foi por isso que fez questão de ensinar o português aos seus filhos? Era importante que eles soubessem falar português?**

MM: Era e foi por isso que os meti na escola portuguesa no First Portuguese.

**RA: E eles queriam ir ou nem por isso?**

MM: Eles queriam ir e têm o diploma.

**RA: Mas em casa falavam em que língua entre eles?**

MM: Eu nunca os deixei falar inglês em casa e eles nunca se zangaram comigo por causa disso... eu sempre achei que em casa se tinha que falar em português porque eu gostava que eles aprendessem o português. Sei que noutros tempos muitos pais, aprendiam o inglês quando os filhos falavam entre eles em casa e eu não achava, e nem acho, que isso fosse bom para os jovens. Eu criei o meu afilhado João Paulo, ele também andou no rancho, e eu fala com ele sempre em português. Até a minha netinha mais velha falava tão bem português, mesmo correto e nunca andou na escola e hoje ainda fala muito bem português... os outros já não falam tão bem, mas acho que isso é normal.

**RA: Andar no rancho também ajuda a aprender o português...**

MM:... sim, mas é muito importante a família falar português em casa.

**RA: Para si foi muito importante passar as tradições para os seus filhos, não é verdade?**

MM: Foi e tentei... pô-los no rancho enquanto eles quiseram ir e quiseram conviver com outros jovens portugueses.

**RA: A obrigação dos pais é dar conselhos e orientá-los, mas sem obrigar, não é?**

MM: É sim... nós damos-lhes bons conselhos e a partir daí é com eles.

**RA: Quantos netos tem?**

MM: Tenho 5 netos. O Damião, é o único filho da Lúcia. Do Francisco tenho 4: 3 raparigas e 1 rapaz... A Jessica, a Melissa, a Sophia e o Matthew.

**RA: Um dia chegou a reforma, mas nunca parou. Esteve sempre envolvida na comunidade.**

MM: É assim... às vezes, mesmo cansada ou que não possa, tenho qualquer coisa dentro de mim que não me deixa parar e tenho que ir... eu penso assim. Quando vejo alguém que não tem um bracinho ou até os 2 bracinhos ou não tem perninhas e mesmo assim eles lutam pela vida, escrevem, pintam e continuam da maneira que eles podem... e isso está na minha cabeça, se eles conseguem pintar ou escrever, porquê que eu não posso continuar? Entendes?

**RA: Entendo o que quer dizer... e a Dona Maria não quer estar parada, afinal é uma mulher do Norte!**

MM: Graças a Deus Nosso Senhor que somos saudáveis e corretos. E Deus disse "trabalhei, que eu te ajudarei" e acho que se nós trabalharmos, fizermos pela vida, o mundo é mais bonito, não é? E se nós não fazemos as coisas, o mundo vai ficar numa desgraça. Então, eu quero fazer a minha parte, quero fazer o melhor que eu possa.

**RA: E quando é que se envolve com o Centro Abrigo?**

MM: Olha que isso já foi há uns anos. Já não tenho muito bem a certeza do ano, mas primeiro fui para o First Portuguese na College Street onde aprendi, durante o programa de trabalhos manuais, a bordar arraiolos e pintura a óleo com a Elisabete Ribeiro. Quando o First Portuguese mudou para a Caledonia Road, eu ainda continuei lá algum tempo com eles nesse programa dos idosos. Tinha atividades que eu também gostava muito de participar para além dos trabalhos manuais. Gostava muito também de estar lá e tinha lá boas amizades. Só que depois uma amiga disse-me "Olha, vamos até ao Abrigo, vamos lá ver como é" e fui. O Abrigo ainda era no Dufferin Mall. Quando cheguei lá, no primeiro dia, gostei muito porque a Marília é muito simpática, muito mesmo e gostei da maneira de ser dela... achei-a tão agradável com as pessoas que aquilo, pronto, me caiu em graça. Digo, a senhora é tão simpática que depois olha, comecei a ficar por ali. Depois o Abrigo mudou para perto da St. Clair Avenue e eu fui atrás.

**RA: E o que é que gosta mais do Centro Abrigo?**

MM: Gosto dos colegas, do ambiente... sinto-me em casa. Também gosto da sala que tem lá o nome do Manuel DaCosta... gosto tanto de ver o nome dele na parede. Quando tiro fotografias eu digo "vamos para ali" que é onde está o nome do Manuel DaCosta. Só não vou ao Abrigo quando não posso.

**RA: Deve ser um orgulho saber que foi Manuel Da Costa, um homem da sua região, que ajudou a melhorar o Centro Abrigo, não é?**

MM: É verdade. Nós somos do mesmo concelho, de Viana do Castelo.

**RA: A nossa comunidade está agora a trabalhar para ter o primeiro lar, a Magellan Community Charities e, a Dona Maria, está de corpo e alma com o projeto, tanto que é uma das caras da publicidade, não é verdade?**

MM: Olha, convidaram a mim e ao meu marido para tirar fotos, mas para dizer a verdade, não percebi muito bem para que era. Só depois, quando estava lá é que percebi e até disse que se eu soubesse tinha ido à cabeleireira e tinha vestido uma roupa bonita (risos).

**RA: Mas está sempre bonita...**

MM:... acho que até ficou melhor assim, simples.

**RA: Concordo! Até porque o lar não é uma casa de luxo. O lar é uma casa para o dia a dia, onde as pessoas podem viver com conforto.**

MM: Pois é.

**RA: Também tem ido, a representar os nossos seniores, no carro da Magellan Community Charities na Parada do Dia de Portugal...**

MM: ... sempre que me pedem alguma coisa relacionado com a Magellan, eu ajudo no que puder porque acho este projeto é mesmo bom e importante para a nossa comunidade.

**RA: E porque acha que é importante para a comunidade?**

MM: Porque faz falta termos um lar que seja adequado às necessidades dos nossos seniores como, por exemplo, ter culinária portuguesa, enfermeiras e auxiliares que falem português... vai ser um ambiente à portuguesa, não é?

**RA: Já fazia falta na comunidade.**

MM: Fazia falta, sim senhor! E eu penso no amanhã também por mim. Infelizmente, também tenho andado pelos hospitais e sei o que é não ter alguém que fale comigo em português. É muito melhor termos alguém à nossa beira que fale português para poder compreender e comunicar, do que estar a lidar com alguém que só fale em inglês, não é? Não interessa as origens da pessoa e até podem ser pessoas muito meiguinhas, mas falta o resto.

**RA: Em 2016, foi agraciada com o com o Merit Award da ACAPO. O que sentiu e sente quando o seu trabalho voluntário é reconhecido?**

MM: Eu não estava a contar com nada, sabes porquê? Porque é assim... eu não gosto de ser impostora e aquilo que eu sinto eu gosto de o dizer. O que eu faço, faço por amor. Pronto. Tudo o que eu faço, seja pouquinho ou seja muito, seja bem ou mal, é como as coisas saem, porque já sabes como é, perfeito ninguém é... só um é que foi perfeito e mesmo assim não agradou a todos. E, portanto, faço por amor, faço porque sinto que tenho que o fazer e porque quero ajudar, mesmo que às vezes seja com algum sacrifício e sem esperar nada. E foi por isso que na altura pensei "será que eu mereço? Se calhar não mereço porque há outras pessoas que talvez merecem mais do que eu". Como não estava a contar com a distinção, nem sei bem como explicar como me senti, mas agradeço a quem me indicou para receber o prémio.

**RA: O que significa voluntariado para si?**

MM: Para mim, voluntariado é uma pessoa fazer o que gosta com amor para ajudar sem esperar nada em troca e livre de interesse de ser paga ou recompensa. Voluntariado é fazer as coisas de boa vontade, ajudar naquilo que se possa para o bem de todos.

**RA: Deveria haver mais voluntários na comunidade...**

MM:... devia haver, devia... mas sabes como é, nem todos pensam da mesma maneira. Nós somos todos diferentes uns dos outros. Eu não fiz ou faço voluntariado porque sou uma pessoa rica, não é por isso... faço porque é de mim, porque quero partilhar com as pessoas e sinto-me bem a participar e ajudar de livre vontade.

**RA: Como estamos a dias do Natal, gostaria de a convidar a deixar uma mensagem aos nossos leitores.**

MM: Quero desejar a todos um Natal muito feliz, com saúde, que acho que é o principal. Saúde, paz e alegria e muito amor para todos. Para a família e para o próximo também. Que as pessoas sejam todos mais unido, pois o mundo está todo em rebuliço. Precisamos de nos ajudarmos uns aos outros sem políticas e sem egoísmo. Que o Menino Jesus nos traga de presente a paz no mundo!





Créditos: Direitos Reservados



Créditos: Direitos Reservados



Créditos: Direitos Reservados



Wishing all of our clients (past, present and future)  
a safe and peaceful Holiday Season!





HAPPY  
*Holidays*



**From our family to yours, we wish you and your loved ones a happy, healthy holiday season.**

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](http://bpagroup.com)

# Língua Portuguesa

## Rodrigo Guedes de Carvalho



Fontes: Wikipedia, FNAC, Wook  
Fotografia: DR

**R**odrigo Guedes de Carvalho nasceu em 1963, no Porto. Recebeu o Prémio Especial do Júri do Festival Internacional FIGRA, em França, com uma Grande Reportagem sobre urgências hospitalares (1997).

Estreou-se na ficção com o romance *Daqui A Nada* (1992), vencedor do Prémio Jovens Talentos da ONU. Seguiram-se-lhe *A Casa Quieta* (2005), *Mulher Em Branco* (2006), *Canário* (2007), *O Pianista De Hotel* (2017) – Prémio Autores SPA Melhor Livro de Ficção Narrativa 2018 –, *Jogos De Rai-va* (2018) e *Margarida Espantada* (2020).

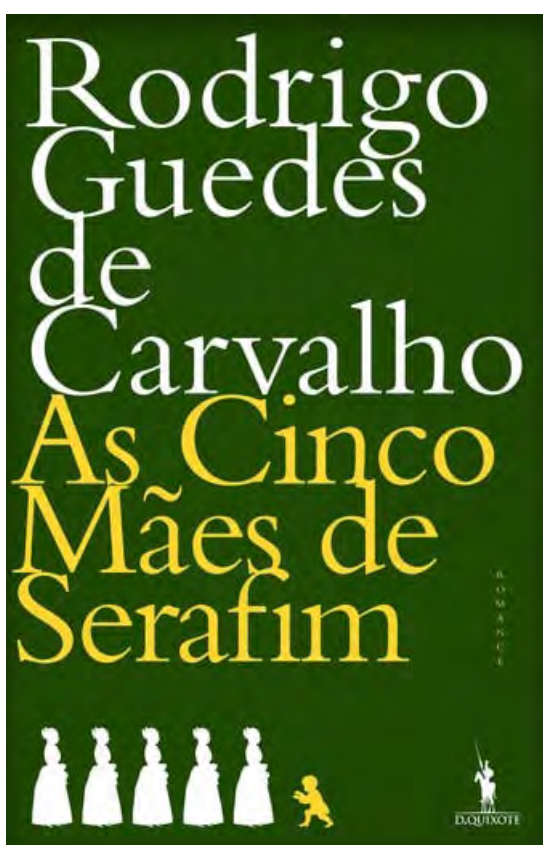
Elogiado pela crítica, foi considerado uma das vozes mais importantes da nova literatura portuguesa.

É ainda autor dos argumentos cinematográficos de *Coi-sa Ruim* (2006) e *Entre Os Dedos* (2009), e da peça de teatro *Os Pés No Arame* (estreada em 2002, com nova encenação em 2016).

*As Cinco Mães De Serafim* é o seu mais recente romance.



## Obra Literária



# AS CINCO MÃES DE SERAFIM

## Sinopse

O que é uma família?

Foz do Douro, 1923. Nasce Maria Virgínia Landim da Silva, em casa imponente da alta burguesia. Demonstra desde criança uma personalidade vincada, a firmeza de um propósito, um sentido de missão.

Foz do Douro, 2023. O maestro Miguel Serafim, filho de Maria Virgínia, aguarda com ansiedade o reencontro com um amigo de adolescência que não vê há décadas. Abraçam-se, emocionados. Têm de preparar a celebração de um aniversário muito especial. E assim começamos a percorrer uma história que se estende por um século.

Há paixões, fé e mentiras, numa galeria de personagens inesquecíveis. Juras e traições. Segredos tão fundos e inconfessáveis que nos fazem regressar constantemente à pergunta: o que é uma família?

Em múltiplos cruzamentos entre o Porto, o Minho, a Galiza e Trás-os-Montes, o romance viaja entre o nevoeiro de um passado doloroso e a força terna da união de três amigos de infância.

Talvez a amizade seja um outro nome para família.

Talvez a amizade seja um outro nome do amor.

PORTUGUESES RESIDENTES NO CANADÁ

## Feliz regresso a casa.

A Caixa sabe o significado do Natal para quem vive no estrangeiro. O regresso às origens, à família, à união e aos sentimentos tão difíceis de replicar além-fronteiras. Por isso, procuramos encurtar distâncias e estar sempre consigo, esteja onde estiver.

Além dos Escritórios de Representação, onde pode encontrar sempre um rosto e uma voz familiar, a Caixa tem as soluções que mais se adequam a quem vive fora de Portugal. Conheça as Contas Caixa - Solução multiproduto, bem como as nossas soluções de poupança e investimento. Conte também com a Caixadirecta, a app que ajuda à gestão da sua vida financeira, em qualquer lugar.

Saiba mais em [cgd.pt](http://cgd.pt).

**Caixa. Para todos e para cada um.**

Caixa Geral de Depósitos, S.A., registada junto do Banco de Portugal sob o n.º 35.



Caixa Geral de Depósitos

Escritório de Representação do Canadá



applewood

3000 Woodchester Drive, Mississauga | 905-828-2221 | [applewoodauto.com](http://applewoodauto.com)



# Consultoria que **vai para além** do investimento.

Acreditamos que a transparência é importante em todas as fases do seu percurso patrimonial. Ao utilizar uma abordagem integrada, temos em conta todos os aspetos da sua situação financeira, para que as nossas estratégias sejam claras na forma como o ajudamos a alcançar os seus objetivos, sejam eles grandes ou pequenos.

**Entre em contacto** com o Daniel para agendar uma reunião.



**Estratégias de investimento**

**Planos de reforma**

**Gestão de impostos**

**Financiamento da educação**

**Planeamento para grandes aquisições**

**Gestão de banca e crédito**

**Proteção dos seus ativos**

**Transmissão progressiva do seu património**

**Planeamento de sucessão empresarial**

**Doações a instituições de caridade**

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

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



**TD Wealth** |







Vista geral da Sala Portugal  
Créditos © Manuela Marujo





# TESOUROS DO MUSEU



Arquitetura e escadaria da Sala Portugal  
Créditos © Manuela Marujo

# SGL



Entrada do edifício  
Créditos © Manuela Marujo





**Planisfério da Sala Algarve**  
Créditos © Manuela Marujo



**Globos de Coronelli**  
Créditos © Manuela Marujo





Vasco de Gama - Sala da Índia  
Créditos © Manuela Marujo



Vitral da vida de Fernão de Magalhães  
Créditos © Manuela Marujo

O edifício de quatro andares, na Rua das Portas de Santo Antão, número 100, paredes meias com o concorrido Coliseu dos Recreios, alberga a Sociedade de Geografia de Lisboa (SGL), fundada em 1875.

Associei-me à SGL, após participar e me interessar pelas atividades de uma das suas comissões – a Comissão das Migrações, presidida pela Professora Maria Beatriz Rocha-Trindade, socióloga e pioneira de estudos sobre migrações em Portugal.

Como sócia, gostaria de divulgar um pouco do valioso acervo do Museu Etnográfico e Histórico, pertencente à SGL e ao qual qualquer pessoa pode ter acesso, naquela zona central da capital.

A Sociedade de Geografia de Lisboa, fundada no século XIX, foi criada com o objetivo de fomentar o conhecimento geográfico-científico das colónias que Portugal possuía nessa época. Por essa razão, apoiou as expedições de âmbito comercial ou científico de exploradores em África como Capelo, Ivens, Serpa Pinto e Silva Porto cujos diários, cartas e desenhos se encontram na biblioteca da SGL e enriquecem a coleção; dela constam também mais de 6 000 manuscritos raros que qualquer estudioso pode consultar.

O Museu Etnográfico e Histórico, com mais de 30,000 peças no seu acervo riquíssimo, mostrados em regime de rotatividade, permite-nos admirar de perto obras de arte raras: pinturas, vitrais, pedras tumulares, mobiliário em madeiras preciosas, estatuária e objetos de materiais diversos. As peças distribuem-se apenas por quatro salas e cativam-nos imediatamente a atenção.

O ponto fulcral da primeira sala, a Sala da Índia, consta de dois globos, celeste e terrestre, com mais de um metro de diâmetro, da autoria do italiano Vicenzo Corolenni, famoso cartógrafo de Veneza do século XVII. Os globos representam com exatidão tudo o que se conhecia da “Terra” e do “Céu” até à data da sua execução, em 1693. Nessa mesma sala, está exposto um belo vitral de origem holandesa onde é retratada a vida de Fernão de Magalhães. O mobiliário indo-português de grande beleza dá o nome à sala.





Sala de convívio  
Créditos © Manuela Marujo



Vista geral da Sala Portugal  
Créditos © Manuela Marujo





Sala dos Padrões

Créditos © Manuela Marujo



Padrão Diogo Cão

Créditos © Manuela Marujo

Na sala dos Padrões, esses monumentos de pedra que os navegadores portugueses usaram para marcar territórios, há um em particular de raro valor - o padrão original, datado de 1493, em excelente estado de conservação, e cravado na costa de África por Diogo Cão.

A sala Portugal, obra de arquitetura de José Luís Monteiro, é o salão nobre e polivalente do edifício. Com cerca de 50 metros de comprimento e 16 de largura, nele se realizam eventos solenes, receções e outros de relevância. É nas vitrines que cobrem as paredes laterais, assim como outras que se destacam no salão, que podemos admirar algumas das obras de arte icónicas das coleções do museu. Distinguem-se, em particular, preciosas peças chinesas e africanas. A maioria foi recolhida por missionários, militares, comerciantes e exploradores, no século XIX.

A visita guiada ao museu termina, em geral, na Sala Algarve. Nela se podem ver estátuas de Vasco da Gama, Infante D. Henrique e Camões. Um planisfério de grandes dimensões cobre uma das paredes. Com a sala escurecida, o mapa é iluminado, mostrando-nos, em toda a sua dimensão, as rotas dos portugueses, por esses mares do fim do mundo, nos anos de 1482-1660. Foi feito para figurar na Exposição Internacional de Paris, no ano de 1931.

Este pequeno museu, localizado numa zona pedonal da Baixa de Lisboa, e que me passou despercebido durante muitos anos, oferece uma excelente oportunidade para passar um pouco do tempo livre a compreender melhor a história dos nossos antepassados.

**Manuela Marujo**

*Professora Emérita da Universidade de Toronto*







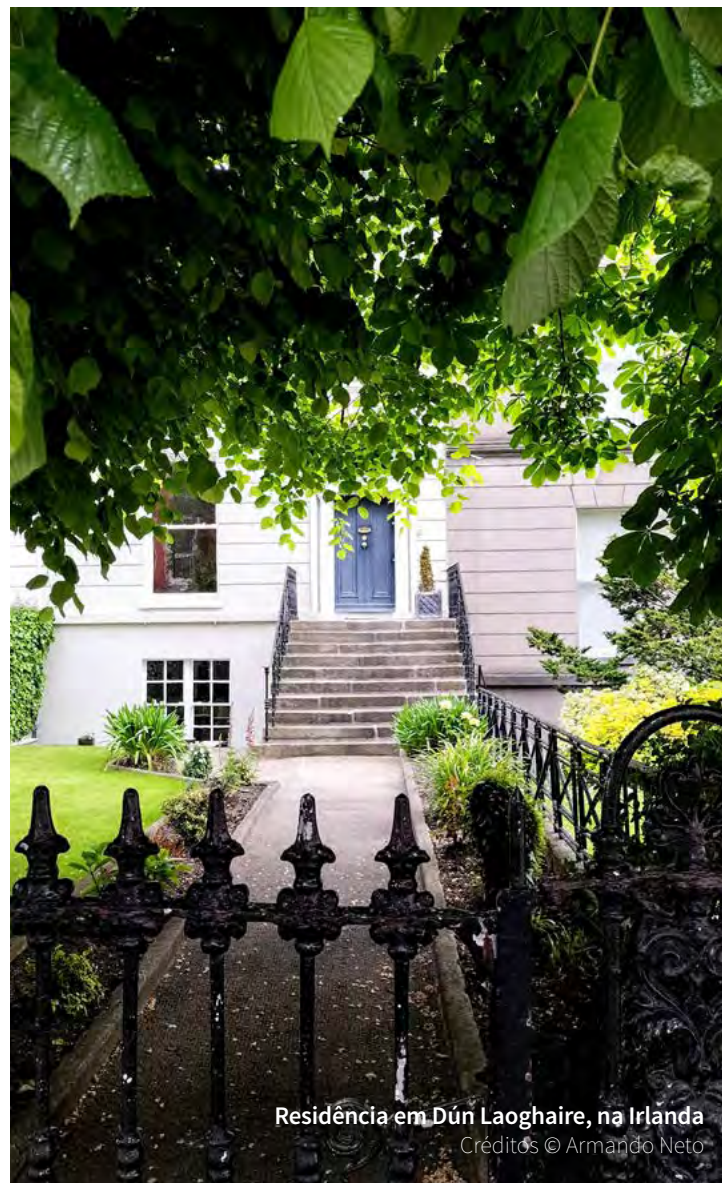
'Deck of Cards' - as casinhas coloridas do Condado de Cobh, na Irlanda  
Créditos © Armando Neto



# Menor em tamanho, **maior em beleza**

**É** fácil notar que a regra 'Menor em tamanho, maior em beleza' se aplica nos muitos interiores dos países espalhados ao redor do planeta. Cidades de menor porte possuem não apenas deliciosos retratos de suas arquiteturas e pinceladas admiráveis da natureza como fazem aproximar o seu visitante de íntimo aconchego o qual lhe dá a personalidade característica.

Vilas e aldeias são capturadas, muitas vezes, num só golpe de vista, num único olhar capaz de abraçá-las com o afeto que rapidamente brota diante de seu modesto tamanho e do que as cercam. Há um misto de controle e ajuste na mente que a tudo avalia. Diferentemente das grandes cidades, que pode causar certos desconfortos por sua dimensão ainda indecifrável à primeira vista, quais o receio de se perder ou não compreender o mosaico cujas partes não facilitam o desenho do todo. Requer tempo e extensa exploração, coisa praticamente impossível ao turista de breve passagem.





Mas a apreciação não se acomoda apenas neste tipo de questão, alcançando, por exemplo, a educação de seus moradores, a qualidade da limpeza, a manutenção das vias públicas, as facilidades de acesso, o transporte e até a beleza existente no conjunto e na particularidade presente de cada ponto.

E é aí que entra, neste caso, o juízo acerca de algumas pequenas cidades das Ilhas Britânicas, três ao menos, em relação às suas capitais. Cobh e Dún Laoghaire, na Irlanda, e Inverness, na Escócia.

É evidente que os olhos encontram belezas nas famosas capitais como Dublin e Edimburgo, mas nada se iguala aos seus interiores, capazes de deixar o turista de queixo caído em cada quarteirão, em cada ponte ou beira de rio, cuja proximidade não apenas encanta, mas causa uma sensação de natureza constante e íntima. O religare quase místico, natural e igualmente essencial.

Começemos por Inverness, a capital cultural das Terras Altas (Highlands), palco de graça e mistério graças ao famoso caso do monstro do Lago Ness, de considerável profundidade, e que segundo o mito, ali avisou-se, desde o século VI, uma criatura possivelmente pré-histórica que emerge ocasionalmente.

Até o tal monstro possui o seu charme, para além da revelação de trapaça que se fez posteriormente à famosa foto que circulou em muitos jornais pelo mundo. Conhecido por Nessie, atrai milhares de curiosos até aos dias de hoje, e faz parte dos roteiros turísticos da região. O filme 'Meu Monstro de Estimação', de 2007, chega a causar comoção diante da afetiva relação que há entre o animal e um solitário garoto escocês.

Mas é caminhando pela ponte 'Greig Street' que o coração faz-se mais acelerado com as emoções que sobrevivem por força das paisagens que a cercam. Prédios antigos e clássicos são algumas casas, igrejas e comércios que beiram o rio.

Os passos tentam ganhar terreno, pois há uma longa jornada pela frente, mas logo são interrompidos por cafeterias e deliciosas esplanadas. A irresistível parada para um café, e como se não bastasse ser tão próximo às águas correntes, é possível se surpreender com o castelo plantado no alto da outra margem. É exatamente o que sonhamos quando nos debruçamos sobre os planos de viagens para certos sítios.

Mas a tentação de continuar margeando o rio é maior, fazendo com que o acolhedor cafezinho se torne mais uma gostosa lembrança em instantes. Novas pernadas buscam mais e mais cenários, o desconhecido que se abre em belíssimas surpresas.

Eis que surge, após uma grande curva, a catedral de St. Andrew, o típico desenho do prédio divino tanto em altura quanto em largura, com muitas janelas laterais, intenso relvado a circundar a área e frondosas árvores a decorar o quadro, além de promover tão necessária sombra em alguns trechos. É o deslumbre que antecede novas colinas cobertas de verde, novas extensões das águas que seguem o seu curso e, conforme o desejo e talvez certo cansaço, o retorno, para finalmente alcançar o castelo e o centro histórico, mais prédios cinematográficos, museu... tudo em cores típicas dos livros com refinadas gravuras, com hipnotizantes descrições, do 'Era uma vez... ao the end'.

O adeus a Inverness pode nos transportar a Dún Laoghaire e a Cobh, cidades irlandesas pintadas à mão



Acesso da zona costeira marítima à cidade de Dún Laoghaire, na Irlanda  
Créditos © Armando Neto



Catedral de St. Andrew, na margem do rio Ness, em Inverness, na Escócia  
Créditos © Armando Neto





Annie Moore e seus irmãos, um símbolo da emigração irlandesa com destino aos EUA, em Cobh, na Irlanda  
Créditos © Armando Neto

da aquarela arquitetônica em seus espelhos d'água a refletir uma igreja, por exemplo, digno de se sentar e ficar apreciando.

A pequena escadaria de pescadores que transitam em seu vaivém do mar à terra, fachadas de residências tomadas por robusta vegetação, estação ferroviária que, para além de ser cheia de fascínio, conta histórias navais tais como a do 'Titanic', sim, o famoso navio que por ali passou no porto próximo e, infelizmente, afundou no oceano Atlântico.

Casinhas coloridas cujas fotos sempre revelam-se incomparáveis, únicas, capazes de nos manter de olhos fixos por minutos seguidos, e outras muitas paisagens existentes em tais horizontes interioranos. Ah! o interior...

É uma mistura de tudo querer abraçar com os olhos da curiosidade e da admiração, e ao mesmo tempo absorver cada retrato e pousar mansamente as impressões que também inspiram paz e bafejam os ares do equilíbrio tão fundamental na contemporaneidade do intenso frenesi.

Então, menor em tamanho pode se traduzir, tantas vezes, em maior em beleza, e assim se confirma quando percorremos as pequenas cidades para além de suas capitais, por famosas que sejam. É ver pra crer. É crer ao ver.

**Armando Correa de Siqueira Neto**

*Psicólogo e Mestre em Liderança*



## New Casa Abril Restaurant & Catering

Now with new management

3 Halls with capacity for 70, 180 and 220 people.

Corporate Events, Weddings, Baptisms, Anniversaries, Stag Parties, and other social events.



**416.654.9696**

475 Oakwood Ave, York - Toronto, ON - M6E 2W4

Open 6 days a week - Tuesday to Sunday



O Carpenters' Regional Council deseja  
a todos da comunidade lusófona

**BOAS FESTAS  
E UM FELIZ  
ANO NOVO!**



**UBC  BUILT**  
**CARPENTERS' REGIONAL COUNCIL**

222 ROWNTREE DAIRY RD WOODBRIDGE, ON L4L 9T2 • (905) 652-4140



THE STAFF AND EXECUTIVES AT THE  
CARPENTERS' UNION LOCAL 1030 WOULD  
LIKE TO WISH EVERYONE...

HAPPY  
HOLIDAYS!

UBC  BUILT  
LOCAL 1030



222 ROWNTREE DAIRY RD WOODBRIDGE, ON L4L 9T2 • (905)652-4140





# A saudável fantasia de escrever a carta ao Pai Natal

**S**aiba como fazer da carta ao Pai Natal algo construtivo e pedagógico. E perceba como agir no momento em que a crença começa a esmorecer.

Créditos: Direitos Reservados



Quem já passou o Natal com crianças pequenas, sabe que há uma atmosfera muito própria que se respira entre os garotos e que contagia tudo à volta. A magia da quadra vive-se intensamente, as invocações do Pai Natal são recorrentes, há um leque de rituais que se fazem em casa e onde não pode faltar (pelo menos até uma certa idade) a carta ao barbudo. E então as questões surgem aos magotes, não fosse a parentalidade um imenso novelo de dúvidas onde caminhamos sempre com receio de estar a falhar: estamos a ajudar a promover uma fantasia saudável, potencialmente benéfica para o seu desenvolvimento dos rebentos? Ou na verdade estamos a ser cúmplices de uma mentira descarada que pode ter os seus efeitos perversos? Há formas de transformar a missiva ao velhote em algo pedagógico? E até quando faz sentido prolongar a fantasia? As respostas não são lineares, mas há linhas de pensamento que nos podem servir de guia.

Manuel Ferreira de Magalhães, pediatra do Centro Materno-Infantil do Norte (CMIN), no Porto, e autor da página de Instagram "O Pediatra", pede, antes de mais nada, ponderação. "Vivemos num Mundo de muito imediatismo e extremismo. Há quem diga que a criança tem de acreditar, há quem critique o facto de andarmos a mentir aos nossos filhos. Eu gostava, acima de tudo, de transmitir a mensagem que as pessoas devem ser livres para decidir tranquilamente, sabendo que não estão a fazer mal nenhum às crianças." O facto de vivermos hoje num Mundo global e multicultural a isso convida também. Ou deveria convidar. É Tânia Gaspar, psicóloga clínica e professora universitária, quem o lembra. "Se me fizesse essa pergunta há dez anos, eu teria uma ideia muito mais clara do que responder. Hoje, as famílias estão muito mais diversificadas, o nível de desenvolvimento cognitivo e emocional das crianças é muito distinto entre si, há uma heterogeneidade muito grande, mesmo em termos de proveniências e culturas."

Mas fechando a discussão no caso de uma família normativa, chamemos-lhe assim, a docente da Universidade Lusófona reconhece que, por regra, "as crianças ficam muito felizes com todo este caminho" que envolve o Natal. E que a carta ao Pai Natal pode servir uma série de propósitos pedagógicos. "Pode ser um convite à reflexão, nomeadamente em relação à questão do comportamento, um momento em que são desafiadas a pensar no que fizeram de bom e de mau." A ideia será sempre evitar o conceito puramente material, em que se pedem prendas e mais prendas, alerta Clementina Almeida, psicóloga clínica especialista em bebés e fundadora da "For Babies Brain". "Não temos necessariamente de lhes comprar prendas, podemos ser nós a construí-las, podemos oferecer uma ida a um museu, fazer bolachinhas, coisas que privilegiem a conexão. Andamos sempre tão assoberbados que cada vez temos menos tempo para os pequenos, há cada vez mais crianças deixadas ao cuidado de um telemóvel ou de um iPad. No Natal podemos aproveitar para oferecer tempo."

No limite, salienta Manuel Ferreira de Magalhães, pediatra no CMIN, o ato de escrever a carta pode transformar-se num momento de partilha bidirecional. "Deve criar-se abertura para a criança poder dizer que no próximo ano gostava de passar mais tempo com o pai, ou que a mãe chegasse mais cedo do trabalho. O maior presente pode ser reorganizar a vida profissional para passar mais tempo em família." Importa ainda frisar o papel central das fantasias no desenvolvimento infantil. "Às vezes há uma leitura abusiva dos resultados.

Claro que mentir às crianças é errado, mas uma coisa é mentir-lhes por sistema, em situações concretas do dia a dia, outra coisa é a fantasia. A fantasia é essencial. Porque o cérebro dos mais pequenos não tem a capacidade de compreender determinadas coisas. Então fantasia. E as fantasias são muito saudáveis para o bem-estar delas. Trabalham muito o pensamento abstrato, a imaginação, a criatividade. Além de poderem ajudar no desenvolvimento emocional e da empatia." O especialista recorda até que há estudos, ainda que não particularmente abundantes ou robustos, que relacionam o facto de se acreditar no Pai Natal com a bondade. "Trata-se de um pensamento altamente abstrato que é difícil de compreender pelos mais novos. Se houver uma personificação, na figura de alguém como o Pai Natal, torna-se mais fácil de absorver."

Não vale tudo, ainda assim. "Aquela lógica do 'se te portas mal, o Pai Natal não dá prendas' não é de todo recomendável porque o que faz é criar medo às crianças. Uma criança deve aprender a regular-se emocionalmente porque percebe os contextos e não porque tem medo ou porque tem uma cenoura à frente." Clementina Almeida chama a atenção para um outro cenário a evitar. "Os pais gostam muito de ver os filhos tirar a foto no colo do Pai Natal, mas devemos ter em conta que para os mais bebés pode ser algo assustador. Não é uma figura que eles vejam frequentemente, ainda por cima é alguém que fala de forma diferente. É importante nunca forçar, antes deixar que seja a criança a aproximar-se quando e se o entender, respeitando sempre os seus limites."

## Desconstruir ou deixar ir

E, afinal, quando é que os pequenos deixam de acreditar no Pai Natal? "Vai sempre depender da perspicácia de cada um, do facto de haver ou não irmãos mais velhos, às vezes do simples facto de os adultos facilitarem demasiado", considera Clementina. Manuel Ferreira de Magalhães avança com uma estimativa mais concreta. "Geralmente, não é antes dos seis anos. Em média aos sete." Com uma ressalva: "Isto é verdade para as famílias que deixam que a fantasia viva livremente." Esta é outra nuance relevante – o processo de desconstrução nunca deve partir dos pais. "É igual ao que fazemos com o sentar ou o andar. Deixamo-los ir, estamos ali para acompanhar. Entramos na brincadeira e tentamos perceber se é o momento ou não. Deve ser algo que acontece de forma natural. E pela minha experiência, os pais sofrem por antecipação, acaba por ser uma descoberta engraçada, eu tenho memórias muito positivas de quando descobri."

Mas prolongar a fantasia a todo o custo quando a criança já juntou as peças também é tudo menos boa ideia, defende Tânia Gaspar. "Não devemos ser nós a dizer, mas enganar deliberadamente também não. Vamos respondendo à medida que nos fazem as perguntas, até devolvendo-as, guiando o processo." Clementina deixa, a propósito, um conselho que pode ser útil. "Mesmo quando eles descobrem, é importante manter a fantasia de que existe esse lado bom em todos nós. Até contar que o São Nicolau existiu mesmo, que dava presentes aos pobres. Devemos tentar manter esta ideia de um lado mais solidário e garantir que ele continua a viver dentro dos corações dos pequeninos."

Ana Tulha

NM



**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

**Festas Felizes**





# O Mistério da Estrela Desaparecida



Créditos: Direitos Reservados



**E**ra uma vez, numa pequena aldeia no coração de Portugal, um Natal peculiar. O inverno chegara com a sua brisa gelada e a neve pintava os telhados das casas de branco, anunciando a chegada da época festiva.

Naquela aldeia, havia uma tradição especial: a Estrela de Natal, uma relíquia centenária, brilhava todas as noites no topo da árvore mais antiga da vila. Dizia-se que o seu fulgor trazia boa sorte e felicidade a todos os habitantes.

No entanto, na véspera de Natal, algo estranho aconteceu. A Estrela de Natal desapareceu misteriosamente, deixando a árvore e toda a aldeia envolta em escuridão. As pessoas estavam preocupadas, pois a tradição dizia que sem a luz da estrela, o Natal não seria mágico.

Ninguém sabia o que fazer, até que um grupo improvável se reuniu para resolver o mistério. Miguel, um jovem corajoso e curioso, juntamente com a sua irmã mais nova, Sofia, decidiram investigar o desaparecimento da Estrela de Natal.

Com os corações cheios de esperança e determinação, Miguel e Sofia começaram a sua busca. Percorreram a aldeia, interrogando os habitantes e procurando pistas que os levassem ao paradeiro da estrela desaparecida. Na sua jornada, encontraram o velho Sr. Manuel, um sábio ancião que os orientou na direção certa.

*“Sigam o rastro das estrelas cadentes até à montanha mais alta da região”,* disse o Sr. Manuel com um olhar enigmático.

Seguindo o conselho do sábio, os irmãos partiram em direção à montanha. Durante a sua jornada, enfrentaram desafios, como atravessar pontes congeladas sobre riachos e superar densas florestas cobertas de neve. No entanto, a esperança continuava a guiá-los.

Ao chegarem ao topo da montanha, encontraram uma pequena cabana coberta de musgo e neve. No interior, depararam-se com um velho artesão, o Sr. Joaquim, que trabalhava incansavelmente em algo que brilhava intensamente.

*“Perdoem-me a intromissão, mas teriam vocês encontrado a Estrela de Natal?”*, perguntou Miguel, com a voz cheia de esperança.

O Sr. Joaquim olhou para os jovens com um sorriso gentil e explicou que a Estrela de Natal perdera o seu brilho e ele estava a tentar restaurar o seu esplendor para que a magia do Natal pudesse retornar à aldeia.

Com compaixão nos olhos, Miguel e Sofia ofereceram-se para ajudar. Juntos, trabalharam arduamente, aplicando os conhecimentos transmitidos pelo Sr. Manuel e a habilidade artesanal do Sr. Joaquim para restaurar a Estrela de Natal à sua antiga glória.

No momento em que a Estrela de Natal voltou a brilhar, uma luz mágica envolveu a pequena cabana. A neve que cobria a aldeia começou a derreter e, lentamente, os raios dourados da estrela iluminaram todo o lugar.

A notícia espalhou-se rapidamente pela aldeia, e os habitantes reuniram-se em alegria, testemunhando o milagre que acontecera. Todos os rostos se iluminaram com sorrisos e corações repletos de gratidão.

Naquela noite de Natal, a aldeia celebrou com festa e alegria. Miguel, Sofia, o Sr. Joaquim e o sábio Sr. Manuel foram honrados como heróis, pois graças à sua coragem e perseverança, o verdadeiro espírito do Natal fora restaurado.

E assim, mesmo num Natal peculiar, a magia prevaleceu, lembrando a todos que, com esperança, determinação e união, a luz sempre encontrará o seu caminho para iluminar os corações.

Enquanto a aldeia se deleitava com o retorno da luz da Estrela de Natal, Miguel, Sofia e os demais heróis da vila sentiram uma imensa gratidão pela magia que envolvera todos naquela noite. No entanto, a curiosidade sobre a origem da estrela perdurava nos corações dos jovens irmãos.

No dia seguinte ao Natal, Miguel e Sofia decidiram conversar com o sábio Sr. Manuel para saber mais sobre a história por trás da Estrela de Natal. Encontraram-no perto da praça da aldeia, observando os festejos e sorrisos que preenchiam cada rua.

*“Senhor Manuel, desculpe incomodá-lo, mas há algo que nos intriga”,* começou Miguel. *“Gostáramos de saber mais sobre a origem da Estrela de Natal. Como ela chegou à nossa aldeia?”*

O sábio sorriu para os jovens e, com um brilho de sabedoria nos olhos, convidou-os a sentar-se à sombra de uma antiga árvore.

*“A Estrela de Natal tem uma história ancestral, remontando a tempos imemoriais”,* começou o Sr. Manuel. *“Diz-se que foi trazida por viajantes antigos, cujas histórias se perderam no tempo. A estrela representa a esperança, a união e a luz que guia os corações durante a época natalícia.”*

Os olhos de Sofia brilharam com curiosidade. *“E como ela se perdeu desta vez? Por que desapareceu?”*

O sábio ancião suspirou levemente, relembrou o momento sombrio da véspera de Natal. *“Algo enfraqueceu a magia da estrela, mas não é a primeira vez que isso acontece. A verdadeira magia está na capacidade das pessoas de unir forças, mostrar compaixão e restaurar o seu brilho perdido.”*

Miguel e Sofia compreenderam que a verdadeira essência do Natal não estava apenas na estrela em si, mas na vontade das pessoas de fazer o bem e partilhar a esperança uns com os outros.

Enquanto observavam as luzes coloridas piscando nas casas, um pensamento surgiu na mente de Miguel. *“Senhor Manuel, será que podemos fazer algo para garantir que a Estrela de Natal nunca mais perca o seu brilho?”*

O sábio sorriu, apreciando a determinação dos jovens. *“Sim, acredito que há algo que possam fazer. Mas para isso, terão de embarcar numa jornada além dos limites da nossa aldeia.”*

Miguel e Sofia olharam um para o outro, sabendo que uma nova aventura estava prestes a começar. Afinal, preservar a magia do Natal era uma missão que valia a pena.

Miguel e Sofia sentiram a urgência de preservar a magia da Estrela de Natal. Decididos a encontrar a fonte da sua magia, partiram antes do amanhecer, seguindo as palavras do sábio Sr. Manuel.

Os irmãos atravessaram vastos campos nevados, caminharam por densas florestas e enfrentaram os desafios que se impunham no seu caminho. Durante a jornada, encontraram criaturas mágicas que os ajudaram e lhes deram orientações, alimentando a sua esperança.

Finalmente, depois de dias de viagem, chegaram a um local misterioso: um antigo santuário rodeado por árvores antigas e iluminado por uma aura celestial.

À entrada do santuário, depararam-se com uma árvore majestosa, cujos ramos estavam adornados com pequenas estrelas cintilantes.

*"Sofia, olha! Parece que encontramos a fonte da magia da Estrela de Natal",* exclamou Miguel, maravilhado.

À medida que se aproximavam da árvore, uma voz suave e melodiosa ecoou à sua volta. *"Bem-vindos, viajantes corajosos. Vejo a determinação nos vossos olhos. O que vos traz até aqui?"*

Era a voz da Guardiã da Árvore das Estrelas, uma entidade etérea que protegia a fonte da magia.

*"Guardiã, viemos em busca de respostas",* começou Sofia, com uma voz firme. *"A Estrela de Natal na nossa aldeia perdeu o seu brilho. Queremos preservar a sua magia para sempre. Como podemos fazer isso?"*

A Guardiã sorriu, reconhecendo a nobre intenção dos jovens. *"A magia da estrela é alimentada pela compaixão, pela união e pela generosidade dos corações. O verdadeiro poder está na vontade das pessoas de espalhar a luz do amor e da esperança."*

Miguel e Sofia compreenderam que a verdadeira essência da Estrela de Natal não estava num objeto, mas sim nos sentimentos e ações que despertava nas pessoas.

*"Como podemos ajudar a fortalecer a magia da estrela na nossa aldeia?"* perguntou Miguel.

*"Ao retornarem à vossa aldeia, inspirem os habitantes a demonstrar compaixão e generosidade uns para com os outros. A verdadeira magia da estrela será preservada através dos corações unidos pela solidariedade e pelo amor",* respondeu a Guardiã.

Com a orientação da Guardiã, Miguel e Sofia sentiram uma nova determinação e esperança. Regressaram à aldeia com o coração cheio de alegria, ansiosos para compartilhar a sua descoberta com todos.

Na véspera do próximo Natal, reuniram os habitantes da aldeia e partilharam a sua jornada e as palavras da Guardiã. Inspiraram todos a agir com compaixão, generosidade e amor, fortalecendo os laços que os uniam.

E naquela noite especial, quando todos se reuniram à volta da árvore iluminada, a Estrela de Natal brilhou com uma intensidade ainda maior do que antes. Não era apenas uma estrela no céu, mas a luz refletida nos corações unidos pela magia do Natal.

Assim, a tradição da Estrela de Natal perdurou na aldeia, não só como um símbolo, mas como uma lembrança eterna do verdadeiro significado do Natal: a união, a compaixão e o amor entre as pessoas.

E Miguel, Sofia, o Sr. Joaquim, o sábio Sr. Manuel e todos os habitantes da aldeia celebraram não apenas a luz da estrela, mas a luz que existia dentro de cada um deles, tornando aquele Natal verdadeiramente mágico e especial.

**Nuno Núncio**

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

*Feliz Natal e Próspero Ano Novo*



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

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



*A Delicious Experience*



THE STAFF AND EXECUTIVES AT THE  
CARPENTERS' UNION LOCAL 27 WOULD LIKE  
TO WISH EVERYONE...

HAPPY  
HOLIDAYS!

UBC  BUILT  
LOCAL 27



222 ROWNTREE DAIRY RD WOODBRIDGE, ON L4L 9T2 • (905)652-4140

WWW.UBC27.CA    @CARPENTERS27

O EXECUTIVO E FUNCIONÁRIOS DO LOCAL 675  
INTERIOR SYSTEMS  
DESEJAM A TODOS...

BOAS  
FESTAS!

# UBC BUILT



## LOCAL 675

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



President, Local Union Coordinator  
Vice President  
Financial Secretary  
Treasurer  
Recording Secretary  
Warden  
Conductor  
A.D.O.  
Trustee  
Trustee  
Business Representative  
Business Representative  
Business Representative  
Business Representative  
Business Representative  
Business Representative  
Executive Assistant



222 ROWNTREE DAIRY RD WOODBRIDGE, ON L4L 9T2 • (905)652-4140

WWW.LOCAL675.CA



# FATIAS DOURADAS

A photograph of two children in silhouette, seen from behind, looking at a lit Christmas tree. The tree is decorated with warm white lights and topped with a large star. The scene is set against a soft, warm background, possibly curtains, creating a cozy and nostalgic atmosphere.

**A** morte de um sonho é tão triste como a própria morte, escreveu Truman Capote, cujo cinismo na escrita e na vida me fez acreditar, durante muito tempo, que não tinha coração, até ler um maravilhoso minúsculo livro intitulado "Um Natal". Sempre tive um fascínio particular por livros pequenos, porque são muitas vezes mágicos e perfeitos.

Este faz parte da minha coleção de eleitos, ao lado de "Seda" de Alessandro Baricco, de "Alexis" de Marguerite Yourcenar e de "A pérola" de John Steinbeck. A narrativa confessional é um mergulho na infância pobre de Buddy, um rapazinho sonhador que vive com uma prima sexagenária que o criou com toda a alegria, amor e carinho, uma matrona com superpoderes, capaz de matar uma cascavel de 17 metros à machadada, que gostava de dançar à chuva e fazia bolos inesquecíveis.

Todos guardamos na memória do palato os doces e salgados dos primeiros natais, recordações que nos trazem até ao presente fragmentos cristalizados da nossa infância. Aquela caixa de lápis espetacular oferecida pela tia-avó que viveu na Austrália e tinha uma belíssima cabeleira ruiva, por exemplo. Nunca me esqueci dos presentes da tia Dinora, por serem aquilo com que sonhara, ou então surpreendentes. No Natal seguinte deu-me uma boneca pequena, cuja cabeça se separava do tronco por um fio elástico e, graças a um chip, dizia frases divertidas na inevitável viagem de regresso ao corpo, várias frases em inglês claro está, sem que estas seguissem uma ordem linear, o que me causava alguma ansiedade. A minha preferida era "I lost my head over you". Como todos os brinquedos dos anos 1970, foi feita para durar e nunca me desfiz dela.

Buddy recebia meias tricotadas e camisolas usadas por outras crianças no Natal. Um dia, apareceu um desconhecido que o levou para passar a quadra fora da sua casa, em NovaOrleães, o seu pai, um homem corpulento que adorava comer ostras e a companhia de senhoras menos recomendáveis. Buddy pensava que ia ver neve, mas não neva em Nova Orleães. O relato dos dias passados na companhia

de um estranho que tentava, com pouco jeito, conquistar e entender o miúdo, enquanto este tentava também chegar ao seu progenitor é das narrativas mais pungentes que já li. Afinal, o autor de "A sangue frio", que teve estômago para acompanhar um prisioneiro até ao corredor da morte e que alimentava a sua pena destruindo reputações alheias, fora uma criança negligenciada e mal amada por um pai egocêntrico e ausente. Sob o fundo empedernido de solidão que resulta do triunfo do cinismo sistémico, existiu sempre o coração de um rapazinho abandonado.

Passamos a vida inteira a resolver tudo o que vivemos até aos dez anos. São dez anos para sempre, que nos moldam o presente e o futuro. Uma infância numa família feliz e afetuosa com a mesa cheia de delícias prepara-nos para a vida de uma forma muito diferente daqueles que passaram fome ou sentiram falta de amor. O Natal pode ser uma celebração ou um momento de angústia para quem está doente, só ou deprimido. Cabe-nos acolher aqueles que não têm a mesma sorte que nós e partilhar com eles as fatias douradas da vida. Como escreveu Capote, já é difícil vivermos sem ter aquilo que queremos, mas o que mais me irrita é não poder dar aos outros aquilo que nós queremos que eles tenham.

**Margarida Rebelo Pinto**

Escritora - NM



**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

**MERRY CHRISTMAS  
& HAPPY NEW YEAR**



# DORMIR COM OS LIVROS



Créditos: Direitos Reservados

**H**á quase sempre um livro escondido nas almofadas, algum livro que esteja a ler ou queira tanto ler na primeira oportunidade que não consigo permitir distância alguma. Acontece com as edições dos meus romances. Nos primeiros dias, feliz de os ver, caio no sono depois de os admirar como criança. Sei que fica o livro ao lado numa companhia bizarra mas carinhosa, importante, que em tanta coisa justifica a minha vida. Ultimamente, por aumentar a loucura, a ideia de conforto, a dimensão indecorosa que a idade nos oferece, é frequente haver mais livros na cama. Ao ponto de, há dias, ter deixado um corpo inteiro de páginas e capas ao meu lado que, na penumbra, poderia ser o corpo de alguém.

Todos os que gostam de ler imaginam a maravilha de dormir numa biblioteca. Talvez nos tornemos donos de nós mesmos quando permitimos, contra todas as alergias e contra toda a sensatez, que os livros invadam o quarto, postos em toda a parte como uma multidão de vozes onde, afinal, nos queremos inscrever. Há uma cidadania específica para o leitor. O leitor pertence a um país mutante que se forma e reforma constantemente, onde o poder é volátil e se muda de invernos para verões numa só frase. Nesse país, mais e mais, quero viver.

Não é um modo verdadeiro de alienação. É, ao contrário, o super-encontro humano. Aquele que se faz através da intensidade da Literatura, da intensidade da arte que mais me convence de que, por um triz, nos tocamos uns aos outros. Transcendendo lugares e épocas, por um triz, Novalis ou Carolina de Jesus passam mesmo por aqui, ficam bastante no corpo que a penumbra imagina ao meu lado, deitam e esperam por mim. Seus livros esperam por mim os séculos que

forem necessários para que eu me aperceba de que posso estar num país nosso. Nosso país de ler, de pensar, de imaginar mais futuro e mais humanidade.

Admito que passo a acordar mais cedo. Apercebo-me de que há livros na cama e quero-os com um desejo intenso, profundo, que me acorda até de propósito. As horríveis manhãs de outrora passam agora a ser horas extraordinárias, úteis, nas quais rentabilizo a leitura invariavelmente de encanto. Se os livros poderiam estar numa pilha na mesa-de-cabeceira, numa pilha no chão ao alcance da mão? Sim. Mas, como o Crisóstomo, o meu cão, ganharam o direito de subir ao macio da cama. Aninham ali tão fiéis quanto o cão, e contribuem definitivamente para a minha alegria.

Dormir com livros passou a ser uma prevaricação que não quero reprimir. Porque pouca coisa me traz maior sensação de paz do que permanecer deitado e, assim, fugir texto fora até aos confins do que é ser gente. Tão longe no espaço e no tempo, cada vez mais inteirado do como ser incompleto.

**Valter Hugo Mãe**  
Escritor - NM



Integrity | Service | Results

**RE/MAX West Realty Inc Brokerage**  
Broker

1678 Bloor St W, Toronto, ON  
(416) 616-2985 | maria@vieiralegacy.com

Votos de Feliz Natal  
e Próspero Ano Novo

**Maria Vieira**

Broker | 416-616-2985

**Victor Vieira**

Broker | 647-449-6038

**Beba Vieira**

Sales Representative | 647-449-6038

**Helder Vieira**

Sales Representative | 416-274-4234





# YOUR ONE-STOP SHOP!



Deliver your equipment with your bin.

Have your aggregates and supplies delivered with your bin.



Rent the tools and equipment with your supplies.



**WASTE MANAGEMENT**  
416-762-5555

**BUILDING SUPPLIES**  
416-658-8300

**EQUIPMENT & RENTALS**  
416-658-1316

Get everything you need at one place.  
[www.sensogroup.ca](http://www.sensogroup.ca)




É TEMPO DE COMEMORAR A VIDA, FAZER SONHAR,  
ESPALHAR AMOR E SEMEAR ESPERANÇA



**FELIZ NATAL & PRÓSPERO ANO NOVO**

*Ulysses & Salomé Pratas*

**Presteve**  
 **Foods**

prestefoods.com  /PresteveFoods



# PEDRO PROENÇA





# Mau feitio, gel e carreira de topo

## **Pedro Proença Oliveira Alves Farcia**

Cargo: Presidente da Liga Portuguesa de Futebol Profissional e da Associação de Ligas Europeias

Idade: 53 anos

Créditos: Direitos Reservados



**F**oi o mais prestigiado árbitro português, dirige a Liga de Clubes e foi nomeado presidente das Ligas Europeias. Pensou sempre alto e ao alto chegou.

O jogo de estreia de Pedro Proença na mais alta categoria da arbitragem nacional não poderia ter corrido pior. A 10 de setembro de 2000, a partida entre Aves e Campomaiorense terminou empatada a dois golos. Contestado, o então jovem juiz de 29 anos foi obrigado, no final, a aguardar no balneário durante duas horas antes de poder abandonar o estádio sob proteção policial. O episódio não esmoreceu a vontade de continuar a missão que dez anos antes iniciara: a de ser árbitro e um dos melhores.

“Quando tirou o curso, em 1990, dizia que o seu grande objetivo era subir escalão a escalão com a motivação de chegar à I Liga e dirigir grandes jogos a nível nacional e internacional”, lembra o ex-árbitro Pedro Henriques, amigo de Pedro Proença há mais de três décadas. Já nessa altura Proença se destacava dos demais. Pela postura, pela ambição, pelas ideias. “Tinha em mente que era necessário contrariar aquela ideia de que os árbitros tinham barriguinha e gostavam era de comer uns petiscos após os jogos”, destaca Pedro Henriques. “Além de que internamente foi depois dos primeiros e mais vigorosos defensores da profissionalização do setor”, aponta o também ex-árbitro José Leirós.

A arbitragem de futebol surgiu na vida de Pedro Proença no alvorecer dos seus 20 anos. O desporto fazia parte direta da sua vida desde a adolescência. Jogou andebol no Sporting, transferiu-se depois para o Benfica, clube que de que nunca negou ser adepto. E foi precisamente de um sócio benfiquista que sofreu na pele o pior momento da sua carreira, quando foi agredido à cabeçada em pleno Centro Comercial Colombo, em Lisboa, a 8 de agosto de 2011, após sair de um treino de ginásio. Sofreu ferimentos na boca e partiu dois dentes. Ainda em recuperação, escreveu na página pessoal do Facebook: “Podemos cair e ir ao tapete, mas nunca nos vencerão”.

Natural de Lisboa, foi sempre bom aluno e completou sem dificuldades de maior o curso superior de Gestão. Simultaneamente, cumpriu o curso de arbitragem e aos fins de semana foi acumulando jogos nos pelados do campeonato distrital de Lisboa. Revelava um “mau feito” que se lhe colou à pele e dava motivo de provocação aos mais próximos.

“Quando os árbitros faziam peladinhas entre eles e a equipa do Pedro perdia, os vencedores iam festejar para junto dele só para o irritar”, confessa Pedro Henriques. “Durante os jogos gritava muito com os companheiros, por isso passou a ser conhecido pelo ‘Gritos’”, acrescenta. Outra alcunha lhe ficou para sempre: o ‘Gelinho’. Porque nunca abdicou de se apresentar sempre com o cabelo apurado e moldado com doses consideráveis de gel. Em campo, ficou conhecido por manter uma postura mista de autoridade e proximidade com os jogadores, a quem tratava por “meus queridos”.

Antes de assumir o primeiro mandato na Liga Portuguesa de Futebol Profissional – vai no terceiro e último, por imposição legal – era proprietário de duas empresas, técnico oficial de contas e administrador de insolvências. Dizia, em entrevista à “Notícias Magazine” concedida em 2014, que quando terminasse a carreira de árbitro queria “retomar muitos projetos em standby. O destino trocou-lhe as voltas.

Dois anos antes, vivera o melhor período da carreira, ao arbitrar as finais da Liga dos Campeões, entre Chelsea e Bayern Munique, e do Campeonato Europeu, que colocou frente a frente Espanha e Itália. Nunca um árbitro português chegara tão longe, nunca outro entretanto lhe superou o feito.

Divorciado e pai de Joana, 14 anos, Pedro Proença mantém um círculo de amizades próximas que lhe ficaram do tempo da arbitragem. Todas lhe destacam o empenho que coloca nas tarefas profissionais a que se propõe – “leva tudo muito a sério ao nível da excelência e da competência nas instituições que serve” – e uma personalidade muito particular – “não é a pessoa mais afável do Mundo, mas é leal e incapaz de apunhalar alguém pelas costas”.

É esse homem que vai agora assumir a presidência da Associação de Ligas Europeias, até 2025, que reúne 40 campeonatos de 34 países, num total de mais de mil clubes. Será o primeiro português de sempre no cargo.

# BOAS FESTAS E PRÓSPERO ANO NOVO



 **VIEIRA  
& ASSOCIATES**  
INSURANCE BROKERS LTD.

1-888-843-4721  
info@vieirainsurance.com

vieirainsurance.com  
f @ @vieirainsurance

WE SPECIALIZE IN COMMERCIAL REAL ESTATE | JANITORIAL SECTOR | GENERAL CONTRACTORS | BONDING AND  
WORK WITH THE TOP INSURANCE COMPANIES IN CANADA TO PROVIDE YOU THE BEST PRODUCT AND SOLUTION TAILORED TO YOUR NEEDS





# O dia a dia dos repórteres de guerra

Créditos: Direitos Reservados



Créditos: Direitos Reservados





Créditos: Direitos Reservados



Créditos: Direitos Reservados



**M**ove-os a vontade de ir para onde a notícia está, de contar o mundo real, as histórias dos civis inocentes apanhados no meio dos conflitos mais sangrentos. Nalguns casos, também a iminência do perigo, uma certa adrenalina. Lá, vivem situações-limite, tiroteios, bombas, raptos, armas apontadas, mísseis a rebentar ali tão perto. E as imagens ficam, impossíveis de apagar, cicatrizes incuráveis, há até quem sofra de stress pós-traumático. Mas a experiência também lhes dá uma nova perspectiva da vida. As histórias de quem viaja aos meandros da guerra. Para que a possamos ver, ouvir, sentir.

Jan Grarup circulava de carro pelas ruas de Bakhmut (extremo este da Ucrânia), na última véspera de Natal, quando foi dar com um camião a arder e um homem morto lá dentro. Soube logo que tinha de captar aquele momento, por mero acaso decidiu seguir e estacionar mais adiante, com a intenção de voltar a pé e fotografar. Nisto, cruzam-se – ele e o “manager” que o acompanha – com um outro carro que segue na direção do camião incandescente, está tudo aparentemente sereno, mas do nada um estrondo monumental rasga o ar, o veículo que ainda há segundos estava ali ao lado intacto é atingido em cheio a apenas 50 metros deles, explode violentamente, fica feito em nada. “Se tivéssemos parado logo o carro ali, como normalmente fazemos, tínhamos sido nós.” Jan partilha o episódio com aparente ligeireza, parece não lhe atribuir demasiada importância, o que diz a seguir de alguma forma ajuda a perceber porquê. “Isto acontece frequentemente. Quando nos movemos na linha da frente de uma guerra, e como fotógrafos nós temos de estar na linha da frente para poder documentar o que está a acontecer, o risco é permanente.”

Há, no entanto, lugares onde a morte se insinua com particular veemência. “A atual guerra na Ucrânia [onde já passou mais de 140 dias] é extremamente perigosa, os bombardeamentos são incrivelmente violentos aonde quer que se vá. Mas também me lembro da libertação de Mosul [cidade iraquiana que foi libertada do jugo do Estado Islâmico em 2017], que foi extremamente perigosa porque era uma guerra aberta e havia combatentes islâmicos em todo o lado. Do cerco a Sarajevo [que durou de 1992 e 1996], em que estávamos constantemente a ser bombardeados pelos sérvios. Ou dos conflitos em África, onde nunca sabemos exatamente o que está a acontecer, porque há várias fações militares que podem atacar em qualquer sítio, a qualquer momento.” O reputado fotógrafo dinamarquês, que trabalha como freelancer, dá como exemplo o conflito na Serra Leoa (1991-2002), onde perdeu um colega que trabalhava para a BBC. “Foi morto numa emboscada na estrada, durante uma viagem em que era suposto eu ter ido.” E assim escapou, tem escapado sempre, nunca se feriu com gravidade sequer. “Mas já tive armas apontadas a mim em várias ocasiões, fui raptado umas quantas vezes e preso ainda mais vezes.”

De alguma forma, habituou-se a viver com a



**Jan Grarup, fotógrafo dinamarquês, cobre guerras há 35 anos**

Créditos: Direitos Reservados

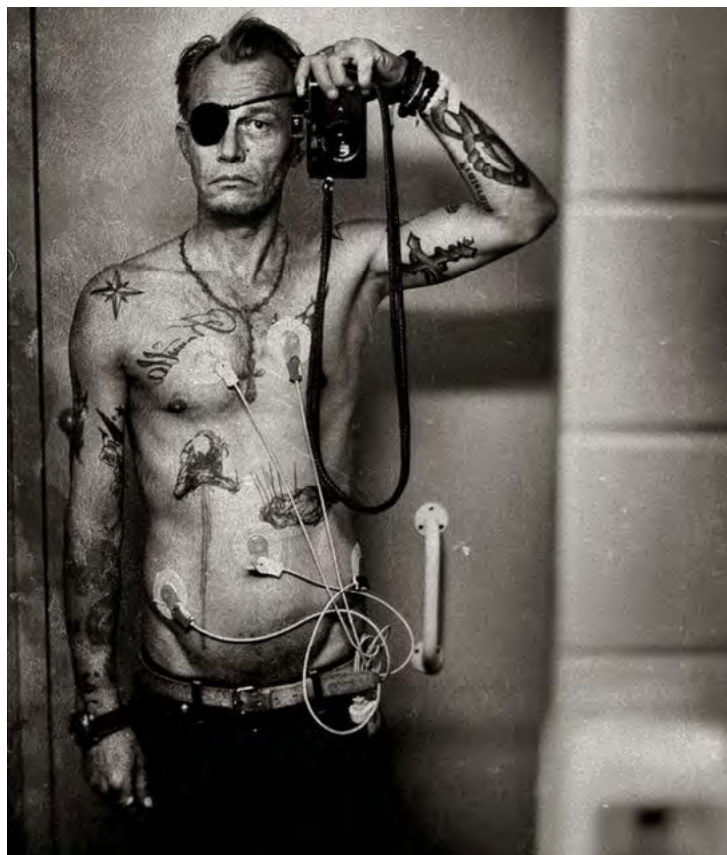
sensação de risco iminente. “O perigo não é uma linha reta, não há propriamente uma ficha técnica, as coisas podem acontecer em todo o lado, a qualquer hora.” Com o medo também. “É uma constante e é muito importante que o tenhamos, porque no momento em que nos tornamos desleixados é quando tudo fica mais perigoso. Sendo que todos nós reagimos a coisas diferentes. Há colegas que se assustam mais quando há bombardeamentos ou tiroteios, outros temem mais o silêncio. É o meu caso. Se entramos numa aldeia em que não se vê ninguém, em que não há um cão na estrada, não há uma pessoa na varanda, para mim isso é sempre sinal de que algo está totalmente errado ali. Para mim o silêncio é pior do que o ruído da batalha.” Jan sabe bem do que fala. Há 35 anos que corre tudo o que é cenário de guerra, confessa que já lhes perdeu a conta, a ter de avançar com uma estimativa aponta para os 40, eventualmente 50. Pelo meio, ganhou uma lista infindável de prémios, só distinções da World Press Photo foram oito.

Dir-se-ia que a obstinação de ser fotógrafo de guerra esteve lá desde o princípio. Mas não. “Na verdade, aconteceu por acidente”, atira, desconcertante. Desde cedo que se interessou por cidades divididas em nome de questões políticas ou religiosas, a cidade de Berlim antes da queda do Muro, por exemplo, era para ele um fascínio absoluto. Em 1987, estava em Belfast a cobrir o funeral de um grupo de terroristas do IRA quando o cortejo fúnebre foi atacado pelos protestantes. Houve tiros, granadas, um caos, e ele ali, um perfeito miúdo, a fotografar tudo. “Foi o início do meu trabalho.”

O acaso repetiu-se dois anos depois, quando andava a acompanhar as revoluções na Europa do Leste e viajou para a Roménia, onde acompanhou a par e passo a sangrenta queda de Nicolae Ceausescu. “E também fotografei tudo. Depois veio a guerra nos Balcãs, a primeira Guerra do Golfo, a guerra na Chechénia, na Bósnia, e de repente estava a cobrir todos estes conflitos à volta do Mundo. Mas nunca comecei com esse objetivo. Aconteceu.”

Tantas e tantas guerras depois, e com um diagnóstico de perturbação de stress pós-traumático pelo meio, que o obriga a fazer medicação diária, não perde de vista o foco que o fez seguir este caminho, há mais de três décadas. “Sempre achei que era importante contar a história das populações civis que são apanhadas no meio de um conflito armado. O meu foco sempre foi esse. Olhando para a guerra na Ucrânia, por exemplo, percebemos que há uma estratégia da Rússia que é atingir deliberadamente civis e áreas residenciais para aterrorizar a população civil. Por isso é que para mim é tão importante cobrir este conflito [acaba até de lançar um livro sobre o mesmo, intitulado “While we bleed”].”

Uma necessidade que se exponencia também no caso da Faixa de Gaza. “Há tanta propaganda de um lado e de outro que é fundamental ter alguém no meio que possa ver com os próprios olhos e contar aquilo que vê. Estive lá em 2009, numa altura de guerra, e foi brutal. Desta vez parece-me dez vezes pior. Só que agora os jornalistas não estão autorizados a entrar, e percebe-se porquê, seria devastador para o Estado de Israel. São milhares de mortos, uma grande parte deles crianças, é de uma brutalidade atroz.”



Autorretrato que Jan Grarup fez quando esteve hospitalizado, na sequência de uma bactéria apanhada durante uma estadia em África  
Créditos: Direitos Reservados



**CONCRETE  
PUMPING**

**WISHING YOU AND YOUR LOVED ONES A MERRY CHRISTMAS**



UNDERPINNING  
POURS  
BASEMENTS  
FOUNDATIONS  
FOOTINGS  
RETAINING WALLS  
BACKYARD PATIOS  
POOLS  
DECKS  
WALKWAYS  
DRIVEWAYS  
SLABS  
FLOORS  
AND MORE...

**SERVING THE GTA &  
SURROUNDING AREAS**

**416.984.4361**  
**FGFCONCRETEPUMPING@GMAIL.COM**



Para Jason Burke, correspondente estrangeiro do “The Guardian” há mais de 25 anos, o fascínio deste trabalho é, foi sempre este, contar às pessoas aquilo que vê, partilhar com o mundo os acontecimentos e desenvolvimentos inerentes a cada conflito. “Desde cedo que tive um interesse particular por lugares como o Afeganistão, o Paquistão, a Índia, o Médio Oriente no geral, pareceram-me sempre lugares mais intelectualmente desafiantes e gratificantes para fazer o meu trabalho, o que acho que também teve a ver com os eventos a que estive exposto enquanto crescia. Foram tempos de grande violência no Médio Oriente, da guerra no Afeganistão, no Líbano, entre outras. E eu sempre me interessei muito por notícias e por História.” Por isso, aos 28 anos, deixou o jornal londrino em que trabalhava para ir como freelancer para o Paquistão. Três anos depois, começava a colaboração com o “The Observer” (jornal dominical associado ao “The Guardian”) e, uma década mais tarde, com o próprio “The Guardian”. Desde então, já cobriu conflitos no Afeganistão, no Paquistão, na Serra Leoa, no Iraque, na República Democrática do Congo, em Gaza e em Israel, onde voltou agora, para cobrir a mais recente vaga do conflito israelo-palestiniano. Ressalva, no entanto, que não gosta dos termos “correspondente de guerra” ou “repórter de guerra”. E explica porquê. “Acho que têm subjacente um certo glamour que nos distrai do mais importante, que é o jornalismo. Para mim, importante é perceber o conflito nas suas circunstâncias, o seu contexto económico e social. Chamar a isso correspondente de guerra parece-me redutor e acho que distorce aquilo que realmente deve ser o nosso trabalho.”



Jason Burke é correspondente estrangeiro do “The Guardian” há mais de 25 anos. A foto foi tirada na semana passada, em Gaza, onde esteve com as forças israelitas  
Créditos: José Pinto Dias

Quanto ao medo, tem uma visão distinta. “A ideia é não chegar a estar assustado, é planear as coisas de forma a conseguir fazer a melhor reportagem possível, com um grau de risco aceitável. Se chegamos a um ponto em que estamos realmente assustados, das duas uma: ou fizemos algo de errado ou fomos extremamente infelizes.” Ainda assim, reconhece que já deu por ele em situações bem difíceis. “Quando estive no Iraque em 2005,

por exemplo, foi extremamente perigoso. Já passei por vários incidentes em que estive perto de morrer. Nós fazemos sempre uma avaliação dos riscos, mas, se vamos por um mês, tudo depende do que acontece no terreno, as coisas vão mudando, uma estrada perfeitamente segura num dia pode já não o ser no dia seguinte, a pessoa que nos protegia de manhã pode já não nos conseguir proteger à tarde. Temos de confiar nos nossos instintos, nos nossos colegas, nos fixers.” Os fixers, hoje considerados essenciais neste tipo de contexto, são pessoas, eventualmente jornalistas locais, contratadas para ajudar os correspondentes estrangeiros a fazer o seu trabalho. Acompanham a equipa de reportagem quase em permanência, desbloqueiam o acesso a possíveis histórias, atuam como intérprete, tratam da logística, e, no caso de um cenário de guerra, procuram minimizar os riscos (sugerindo trajetos aparentemente mais seguros, por exemplo). “Mas há sempre alturas em que as coisas podem correr mal”, admite Jason.

## “Gastámos uma vida na Ucrânia”

Paulo Jerónimo, jornalista da RTP que está neste momento em Israel, acompanhado pelo repórter de imagem José Pinto Dias (cujo nome faz questão de referir, porque “é sempre um trabalho de equipa”), percebeu-o de forma muito crua quando um estrondo monumental lhe sacudiu abruptamente o sono, deixando um rasto de destruição em redor. O quadro que estava pendurado na parede despedaçou-se, as janelas ficaram destruídas, as paredes rebentadas, até a porta do quarto de hotel voou com a pujança do impacto. Foi no início de outubro, em Kharkiv, na Ucrânia, onde se encontravam ambos a fazer reportagem. “Sobrevivemos a um míssil iskander, com sete metros de comprimento, que atinge seis vezes a velocidade do som. Quando saímos do hotel, percebemos que tinha rebentado a 30 metros de nós, a unidade hoteleira onde estávamos ficou destruída, bem como tudo à volta, num raio de dois quilómetros.” É certo que escapou ileso, “o Zé teve ferimentos ligeiros”, mas a sensação da morte a passar de raspão deu-lhe que pensar.



Paulo Jerónimo, jornalista da RTP, encontra-se neste momento em Israel. Esta foto foi feita precisamente junto à Faixa de Gaza

Créditos: José Pinto Dias

“Costuma-se dizer que os gatos têm sete vidas, nós gastamos uma na Ucrânia. Senti que renasci nesse dia.” Antes, ao longo das últimas três décadas, até já tinha trabalhado noutros cenários de guerra. Em Timor-Leste, em Angola, no Kosovo, mesmo na Ucrânia já tinha estado outras cinco vezes, com umas quantas peripécias pelo meio, mas nada similar ao que viveu em Kharkiv. “Não me lembro de nenhuma que me tenha marcado tanto como esta, de sentir isto de ‘no jogo da vida, gastei aqui uma’”

Embora, lá está, o risco esteja sempre presente. “Não se sente pressão, mas há sempre um certo receio e a adrenalina dispara. É preciso manter sempre a lucidez para conseguir ter um posicionamento de autodefesa, ter a noção de que há linhas que não podemos transpor. Queremos sempre fazer o melhor trabalho possível, mas isso não significa que tenhamos de perder a vida. É um receio que nos faz estar alerta. Porque nenhum de nós é o Rambo. Quando não se tem medo nenhum está na hora de voltar para casa.” Com o tempo, também há pequenos truques que se vão aprendendo. “Temos de andar sempre muito atentos na rua para anteciparmos possíveis situações perigosas. E nalguns casos constantemente com os olhos no céu. Ter um bom fixer também é muito importante. Depois, no meu caso, fui criando outros hábitos. Quando vou dormir, deixo sempre o colete numa dada posição, o capacete, a mochila, a bolsa com os documentos, tudo à mão, para a eventualidade de ter de sair à pressa. Quando viajamos de carro em locais mais perigosos tento ter algo entre mim e a porta, nem que seja uma mochila. Quando ficamos hospedados em hotéis, tentamos ficar sempre nos andares mais baixos, saber onde é o abrigo

mais próximo, estabelecer rotas para o caso de algo acontecer. Além de andar sempre com água, barras energéticas e um mapa em papel porque nunca sabemos quando podemos ficar sem rede e perder o GPS.” E a família, perdoa a angústia de o saber longe, lá onde a guerra acontece? “Perdoa. Claro que se preocupam, dizem-me para ter cuidado, mas sabem que é o que me faz ser feliz, o que me faz ter o gosto de me levantar.”



O quarto de hotel em Kharkiv onde Paulo Jerónimo esteve, que ficou parcialmente destruído, na sequência de um míssil que rebentou nas imediações

Créditos: José Pinto Dias



**Residencial ■ Comercial ■ Industrial**  
**SERVIÇO GARANTIDO DE 3 HORAS**

**Contentores & Caixas de Lixo**

**Feliz Natal & Próspero Ano Novo**

[www.globalwasteservice.ca](http://www.globalwasteservice.ca) **416.239.6399 | 905.670.8855**



E nisto Paulo, que nos fala a partir de Telavive, interrompe a conversa de súbito, pede desculpa, explica que as sirenes dispararam e que terá de desligar. Minutos depois, liga de volta, desculpa-se outra vez, diz que houve duas explosões algures nas redondezas, mas que “já passou”. E di-lo com uma descontração que desconcerta. “Tem de ser, tem de se encarar assim.”

Dora Pires, experiente jornalista da TSF que chegou recentemente de Israel e já traz uns quantos cenários de guerra na bagagem (Guiné-Bissau, Iraque, Gaza, Angola, Timor), admite que “a ideia de ir é sempre mais forte do que os argumentos para ficar”, sendo a família o maior de todos eles. “Há sempre aquele frio na espinha provocado pela incerteza, mas a vontade de sairmos e vermos o mundo real fala mais alto porque foi por isso que quisemos ser jornalistas. E de alguma forma também há uma certa adrenalina de ir para onde o perigo está.” Sem rodeios, garante até que, por vezes, o trabalho nestes contextos chega a viciar. “Houve uma altura em que saía muito para cobrir questões internacionais, fossem conflitos, terremotos, cheias. Nunca me aconteceu vir com traumas nem precisar de ajuda, mas uns meses depois de voltar parecia que entrava em depressão, como se me tivesse acabado o combustível. Uns anos mais tarde, comecei a pensar nisso, que era uma espécie de vício.”

Também ela se viu ocasionalmente em maus lençóis, note-se. E sim, foi em Israel, mas há uns quantos anos. “Na altura estava em Belém e ia fazer uma reportagem com uma organização palestiniana que fazia um bom trabalho com mulheres e crianças, que são sempre as histórias que eu gosto mais de contar. Então, dessa vez, houve um tipo israelita que disse que tinha um contacto lá, perguntou se podia ir comigo, eu disse que sim. Íamos os dois de táxi quando nos mandaram parar, nos arrancaram lá de dentro e dois miúdos com armas nos levaram para um edifício vazio.” Até hoje, Dora nunca percebeu exatamente o que aconteceu. Mas nunca deixou de se aventurar sozinha para todo o lado. Nem mesmo quando, em locais onde a tensão se sente ao longe, lhe passa pela cabeça que, se algo acontecer ali, ninguém saberá dela. E quando se volta, como se lida com as imagens duras que se colam à mente e ali ficam para sempre, mesmo em dias da mais vulgar rotina? “Não é fácil, mas a nossa vida está cheia de imagens duras, nas mais variadas circunstâncias. Também são marcas que nos ajudam a valorizar aquilo que temos de bom, o facto de vivermos numa sociedade onde as pessoas não usam armas por dá cá aquela palha, onde podemos tomar um banho quente. É tudo precioso, estar vivo torna-se mais precioso do que nunca, viver em paz também.”

José Manuel Rosendo, veterano jornalista da Antena 1, que é também correspondente da RTP em Paris, destaca este mesmo ponto. “A mim ajudou-me a relativizar muita coisa e a dar mais valor aos momentos com a família e com os amigos. Às vezes, andamos a reclamar com a pedra da calçada que está fora do sítio e esquecemo-nos que isso

não vale nada. Olhando para Gaza, o simples facto de lá, neste momento, um grupo de amigos dificilmente se poder juntar para almoçar ou jantar deve fazer-nos pensar.” Sem nunca perder de vista o desígnio maior que o move desde o dia um. “É o nosso dever e a nossa missão provocar inquietação nas pessoas, retirá-las da sensação de que está tudo bem. Mostrar-lhes que têm de prestar atenção, tentar levá-las a dedicar menos tempo a coisas fúteis e a interessarem-se pelo que há de realmente importante. Pelo menos, não poderão dizer que não sabiam que aquilo estava a acontecer.”



**José Manuel Rosendo, veterano jornalista da Antena 1, já cobriu inúmeros conflitos. Esta foto foi feita em Ramallah (Cisjordânia), no dia do funeral de Yasser Arafat, ex-líder da Autoridade Palestiniana**

Créditos: Direitos Reservados

Aos 62 anos, o jornalista radiofónico já cobriu a guerra no Iraque, no Líbano, na Faixa de Gaza, no Afeganistão, na Síria, na Líbia, na Ucrânia (em mais do que um momento), no Iémen e, mais recentemente, em Israel. No Iraque, viu o jipe em que seguia ser travado por um grupo de bandidos, munidos de kalashnikovs, pouco ou nada puderam fazer, tiraram-nos do carro, levaram-nos para o deles, dali para o deserto, a incerteza a turvar-lhes o destino, a ideia de que às tantas não mais voltaria a casa a passar-lhe pela cabeça. Mas tudo acabou bem, quando as tropas britânicas os encontraram por fim. “Houve outras situações, de confusão, de assistir a tiroteios e bombardeamentos, mas tudo mais ou menos controlado. Acho que essa foi a pior.”



**José Manuel Rosendo, em Nassíria, no Iraque**

Créditos: Direitos Reservados

Há outras marcas que carrega, ainda assim. “Houve um momento que me marcou muito, nos arredores de Mossul, na altura em que a cidade foi libertada do controlo do Estado Islâmico. Eu também faço umas fotos, porque gosto, e às tantas ia fotografar um miúdo que vinha numa maca quando o paramédico lhe abre as calças e vejo que metade da perna não está lá. Ainda por cima, na altura, o meu filho tinha mais ou menos aquela idade. Outra imagem que me marcou foi no Iémen. Andávamos muito de carro em sítios sem lei e volta e meia víamos miúdos que não pareciam ter mais do que 13 ou 14 anos de armas na mão. É assustador pensar que aqueles miúdos já têm o futuro muito hipotecado. E é algo que tenho muito presente. As imagens de crianças são sempre as mais terríveis que trazemos da guerra.” E como se lida com essa bagagem? “Por sistema de autodefesa, guardamos num sítio onde não estejamos permanentemente a lembrar-nos delas, tentamos mudar o chip. Mas claro que são coisas que nos marcam para sempre.”

## O real impacto da guerra

Por vezes, o verdadeiro impacto de uma experiência avassaladora como a de estar num cenário de guerra só é verdadeiramente processada a posteriori. Com Filipe Caetano, jornalista da TVI que só há sete anos chegou à televisão e aos grandes temas internacionais, foi de certa forma assim. Enquanto esteve na Ucrânia, e em menos de dois anos já lá esteve cinco vezes e mais de uma centena de dias, não se lembra de sentir medo.



Filipe Caetano, jornalista da TVI, estreou-se em cenários de guerra na Ucrânia, logo no início do conflito. Admite que só teve real noção do impacto que a experiência teve nele quando voltou. Na foto, estava em Kharkiv

Créditos: Direitos Reservados



**WINDMILL**  
Group Corp.

RESIDENTIAL AND COMMERCIAL  
CONCRETE AND DRAIN WORK

905-636-8860 [info@windmillgroup.ca](mailto:info@windmillgroup.ca)



“O que não quer dizer que mais tarde não tenha tido a noção dos perigos que corremos. Mas acho que enquanto lá estive o impacto das circunstâncias até me foi sendo passado mais por pessoas da família e amigos, que me iam dando conta de que o meu aspeto era de alguém que de alguma forma estava alterado. Acho que o facto de se tratar de televisão, de dar a cara, de ter mais mediatismo, também contribuiu. Mas nunca senti medo.” Mesmo que tenha havido razão para isso. Logo no início da guerra, por exemplo, quando viajavam, ele e o repórter de imagem que o acompanhou, David Luz, de Dnipro para Kiev, e foram confundidos com infiltrados russos. “Na altura, houve distribuição indiscriminada de armas pelos civis e aquilo tornou-se extremamente perigoso. A dada altura, um grupo de jovens que estavam num dos postos de controlo não acreditaram que éramos jornalistas e apontaram-nos as armas à cabeça, lembro-me de ver o fundo do cano da metralhadora e de notar que o rapaz estava completamente em pânico. Vasculharam-nos o telemóvel, pediram-nos o passaporte e depois lá escapámos, quando apareceu um senhor que falava inglês e nos perguntou qual era a capital de Portugal.”

Havia de vir pior. Quando se deparou com os horrores do massacre de Bucha. Ou quando estava a fazer reportagem numa aldeia nas imediações de Kharkiv e começaram a cair bombas nas



**Filipe Caetano, jornalista da TVI, em Borodianka**

Créditos: Direitos Reservados

redondezas. Ou, pior ainda, quando arriscaram a vida numa incursão ao bairro de Slatyne. “Na altura, houve várias aldeias que tinham acabado de ser libertadas pelos ucranianos e quisemos ir lá falar com as pessoas, a uma localidade que na altura era frente de batalha. Num dos controlos de estrada, o comandante diz-nos: ‘O que é que vocês querem ir lá fazer? Se quiserem passar, vão por vossa conta e

risco. Mas voltem o mais depressa possível.’ Lá fomos nós, num carro velhote, por estradas esburacadas, com coisas ainda a arder, bombas a voar por cima de nós. Às tantas vemos uma inscrição numa parede a dizer: ‘Bem-vindos ao inferno.’ Mas continuámos. E nisto começam a cair umas quantas bombas, mais de dez, muito perto de nós, a poucas centenas de metros. O fixer chamou-nos a correr, para nos abrigarmos numa casa, entrámos e estava uma senhora a chorar, as bombas a cair. Mas aquilo parecia uma experiência fora do corpo, só depois tivemos verdadeira consciência. E agora à distância, depois de ter feito terapia, e falado em vários fóruns sobre o assunto, percebo que de facto pusemos a nossa vida em risco ao ir ali.”

Filipe refere-se à terapia sem pruridos nem assombros, aliás, reconhece, até já fazia antes de ter esta experiência. Mas, no caso, acabou por ser fundamental para perceber o real impacto que a guerra teve nele. “Eu achava que estava bem. Apesar de tudo o que vivi e vi, parecia que aquelas situações só tinham passado por mim como experiências. Mas quando deixas de ter aquela adrenalina que sentes quando estás lá, e voltas à normalidade da tua vida, comesças a pensar nas coisas. E fui-me apercebendo, graças à terapia, que estava com stress pós-traumático, que tinha dificuldade em ligar as coisas, uma certa dormência, um pensamento lento.” Aponta, a propósito, que seria importante haver um particular cuidado com a saúde mental nestes casos. Jason Burke, do “The Guardian”, também enfatiza este ponto. “Há um impacto muito significativo nos jornalistas que fazem este tipo de trabalho e isso deveria ser mais abordado. É verdade que tem havido progressos, mas ainda há muito que falta fazer. Ainda assim, continua a ser um privilégio incrível fazer este trabalho. Não me lembro de outra coisa que pudesse gostar mais de fazer.” Filipe está alinhado com Jason. Aliás, não tem dúvidas de que se a oportunidade surgir, voltará a alistar-se para seguir viagem. “Claro que sim. Não fiquei com nenhum trauma, estou apenas mais consciente. E vou querer voltar.”

Yan Boechat, fotojornalista brasileiro que trabalha como freelancer e já correu mundo para retratar a guerra, percebe-o bem. Ainda não tinha entrado na faculdade e já sabia que era isto que queria fazer. “Sempre gostei muito de História e de viajar, acompanhei de perto a primeira Guerra do Golfo e fiquei com muita vontade de viver outros mundos, de ver a história a acontecer. Por isso já entrei na faculdade com essa ideia, embora tenha demorado um pouco para concretizar.” Estreou-se no Afeganistão, em 2003, por conta própria, e desde então tem sido sempre a girar. Já cobriu guerras no Congo, na Etiópia, no Sudão, no Iraque, na Síria, em Gaza, em Nagorno-Karabakh, na Ucrânia, em Israel, onde estava quando falou à “Notícias Magazine”. Com o tempo, foi evitando alguns erros e adotando estratégias que o ajudam a sentir-se mais seguro. “Trabalho sozinho, mas no geral procuro sempre estar com alguém. E, por segurança, tenho alguém a monitorizar-me o tempo todo, através de um tracker. Ou os meus editores ou a minha família.

Depois, há alguns gatilhos. Se não fizer nenhum contacto no espaço de 12 horas, já sabem que a primeira coisa a fazer é procurar a embaixada brasileira do país onde estiver. Outra coisa é tentar nunca ficar muito tempo perto de soldados. Se estou na Ucrânia e há um hotel cheio de soldados, já sei que vai ser um alvo militar, torna-se muito perigoso. Nos tiroteios, identificar de onde estão a vir os tiros e procurar uma parede bem grossa. Num campo aberto, atrás do motor do carro é o lugar mais seguro, porque nos outros lugares as balas vão passar. Se for uma área de bombardeamento, é sair de perto do carro e procurar um lugar que esteja abaixo



Yan Boechat, fotojornalista brasileiro especializado em cenários de guerra, na Ucrânia, junto a um helicóptero russo

Créditos: Direitos Reservados

do nível do solo. Um buraco como exemplo. O que eu digo sempre à minha família é que este é um trabalho arriscado, mas não suicida. Fazemos cálculos o tempo todo para nos expormos o menos possível e voltarmos inteiros para casa." Há aflições de que não dá para fugir, ainda assim. As explosões a que se escapa à tangente, as imagens da barbárie, a dor de ver um camarada a morrer. "Tive um colega próximo a morrer agora na Ucrânia e mexeu comigo. Porque no terreno a gente assume papel de observador, parece que é imune. Quando uma coisa destas acontece, damo-nos conta do que pode dar errado, parece que nos aproxima da morte."

Na hora de fazer um balanço, Jan Grarup, fotojornalista dinamarquês, não doura a pílula: "É inocente pensar que quem faz este tipo de trabalho não é afetado numa escala pessoal. Claro que tem um impacto em ti. Quando estás num conflito, quando vês pessoas a morrer à tua frente, quando conheces mulheres que foram raptadas ou violadas, quando vês crianças mortas. No fim de um conflito, voltas sempre a casa com cicatrizes na tua mente, com as histórias de pessoas que passaram por situações que não podemos sequer imaginar." Contudo, desistir nunca foi opção. "Porque ainda acredito no fotojornalismo e no jornalismo. É importante que continuemos a contar estas histórias, a mostrar às pessoas que vivem em Portugal ou na Dinamarca o que está a acontecer noutros locais."

Neste momento, há mais de 22 guerras esquecidas. Estamos focados na Ucrânia e em Gaza, mas isso não quer dizer que os outros 22 conflitos não sejam violentos. Se formos à República Democrática do Congo, por exemplo, as pessoas estão a ser abatidas diariamente, devido aos confrontos entre fações armadas. É um dos conflitos mais esquecidos e simultaneamente uma das guerras onde mais gente morre."

Ana Tulha

NM

## LAZAR BAKERY & DELICATESSEN

*Prazer e paladar nesta época festiva, num sítio criado a pensar em si. Festas Felizes!*



325 Central Parkway West, Unit 12, Mississauga - (905) 896 1040 - [www.lazarbakery.ca](http://www.lazarbakery.ca) - [mail@lazarbakery.ca](mailto:mail@lazarbakery.ca)





# CALDENSE BAKERY

*Feliz Natal & Próspero Ano Novo*



HEAD OFFICE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**HOME OF THE "CUSTARD TART"**



Happy Holidays

CHURRASQUEIRAMARTINS.COM

 churrasqueiramartinstoronto  churrasqueiramartins

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





## Valores morais em declínio e os desafios contemporâneos

**V**ivemos numa época em que o declínio dos valores morais parece ser uma realidade incontornável na nossa sociedade. Valores essenciais como honestidade, solidariedade e respeito têm vindo a ser progressivamente deixados para segundo plano, enquanto a onda de extremismo, populismo e ganância parece estar a corroer as bases da nossa convivência social.

A honestidade é a primeira vítima desse declínio. A mentira tornou-se uma moeda corrente na arena política e empresarial. As consequências da desonestidade são profundas, corroendo a confiança e minando os alicerces sobre os quais a sociedade se sustenta. No entanto, o caminho da verdade é muitas vezes menos percorrido em favor de agendas pessoais ou interesses imediatos, normalizando a hipocrisia no mundo empresarial, político e sociedade civil em geral.

A solidariedade, outrora um pilar da nossa convivência, parece esmorecer. Em tempos onde o individualismo é enaltecido, a preocupação com o bem-estar coletivo torna-se secundária. As divisões sociais aprofundam-se, a empatia escasseia e ações altruístas são vistas com desconfiança, resultando numa sociedade fragmentada, incapaz de unir-se em prol do bem comum.

O respeito, base para uma convivência saudável, está a ser corroído pela intolerância. A aceitação das diferenças está a dar lugar ao preconceito, à polarização e ao discurso de ódio. O diálogo construtivo é substituído por confrontos constantes, minando a possibilidade de um entendimento mútuo.

Ademais, o surgimento de movimentos extremistas e populistas trouxe à tona uma nova dinâmica social. Estes movimentos, muitas vezes baseados na exploração de medos e na propagação de discursos simplistas e divisivos, criam um terreno fértil para a disseminação do ódio e para a erosão dos valores democráticos. O apelo ao extremismo ideológico e a manipulação das massas minam ainda mais a estabilidade social e política.

Paralelamente, a ganância é um motor de desigualdade e injustiça crescente. A busca incessante pelo lucro a qualquer custo, a acumulação desmedida de riqueza em poucas mãos e a falta de responsabilidade social têm contribuído para um mundo onde as disparidades entre classes sociais atingem proporções alarmantes.

Este declínio dos valores morais não ocorre num vácuo social. Está profundamente enraizado na fase atual do modelo capitalista que vivemos. Embora o capitalismo tenha trazido inegáveis avanços económicos, o seu lado menos visível é acentuadamente marcado pela desigualdade crescente, pela busca incessante pelo lucro e pela exploração desenfreada dos recursos naturais.

O sistema capitalista contemporâneo, por vezes desregulado, tem contribuído para a concentração extrema de riqueza e poder em poucas mãos, relegando a grande maioria da população a condições económicas desfavorecidas. Esta disparidade socioeconómica não só mina a coesão social como também compromete o próprio princípio de igualdade de oportunidades.

Além disso, a incessante perseguição do lucro tem conduzido a práticas empresariais que muitas vezes ignoram consequências éticas, sociais e ambientais. Esta mentalidade de crescimento económico desenfreado frequentemente resulta em danos irreversíveis, comprometendo a qualidade de vida das gerações futuras.

O modelo capitalista, tal como está concebido atualmente, pode estar a falhar em responder às necessidades humanas mais profundas. Este modelo centra-se demasiado na maximização de lucros e na acumulação de riqueza, negligenciando a importância dos valores éticos e sociais.

Para enfrentar esses desafios, uma revisão cuidadosa do modelo económico é necessária. É preciso repensar o capitalismo e encontrar um equilíbrio entre o crescimento económico e o bem-estar humano e ambiental. O capitalismo deve evoluir para um modelo mais inclusivo, onde a equidade, a sustentabilidade e a responsabilidade social sejam consideradas tão importantes quanto o crescimento económico.

Uma abordagem que valorize não apenas o sucesso financeiro, mas também o impacto social e ambiental das atividades económicas, é crucial. O estabelecimento de políticas que promovam a distribuição equitativa de recursos, a proteção do ambiente e o desenvolvimento sustentável tornam-se imperativos neste novo paradigma económico.

Além disso, é vital reforçar a educação ética e cívica desde as fases iniciais do percurso educativo. A educação deve ir além do conhecimento académico, promovendo ativamente valores como a honestidade, a empatia e a responsabilidade social.

Numa tentativa de remediar estes problemas, têm surgido movimentos e teorias que buscam uma redefinição do capitalismo, propondo um modelo mais consciente, sustentável e ético. Ideias como o "capitalismo consciente" têm ganhado destaque, visando uma abordagem mais holística, que não apenas promova o crescimento económico, mas também considere o impacto social e ambiental das atividades económicas.

A busca por uma sociedade mais justa, inclusiva e compassiva requer um esforço conjunto e uma mudança de paradigma. O diálogo aberto e construtivo entre diversos setores da sociedade, incluindo governos, empresas, organizações não governamentais e cidadãos, é essencial para moldar um novo modelo económico que priorize tanto o progresso económico como o bem-estar humano e ambiental.

A crise dos valores morais na sociedade contemporânea está intrinsecamente ligada ao modelo capitalista vigente. A revisão deste modelo é crucial para atender às necessidades humanas, promover a igualdade e garantir um futuro mais sustentável para as gerações vindouras.

**Carlos Monteiro**  
MDC Media Group



Feliz Natal &  
Próspero Ano Novo

*Ambiente renovado,  
o sabor de sempre.*

3635 Cawthra Rd  
Mississauga, ON L5A 2Y5

**(905) 279-3206**

[www.novabakery.ca](http://www.novabakery.ca)





# Nós e a Lei

## A usucapião

**C**itemos o que é a Usucapião, palavra de origem latina, isto é, adquirir pelo uso, pela posse é a aquisição da propriedade pelo decurso de um determinado período de tempo.

De acordo com a nossa legislação portuguesa, a Usucapião encontra-se prevista no Código Civil. Por se tratar de um tema que nos parece pertinente junto da comunidade portuguesa no Canadá que passam vários anos sem regressar ao seu país natal. Países, onde os mesmos são herdeiros ou proprietários de bens em que alguns deles estão ao abandono.

Por isso, os princípios fundamentais para a aquisição da Usucapião são:

- a) Permanência no bem por um período mínimo de anos, conforme se trate de bem imóvel ou móvel;
- b) Quando a posse é de boa-fé, é menor o lapso de tempo necessário à aquisição do direito;
- c) Nenhuma posse violenta ou oculta tem contado o seu tempo.

Vamo-nos reportar, ao caso da Usucapião de bens imóveis, talvez o mais usual.

1. Liminarmente se dirá que é óbvio que o imóvel seja usucapível, pois nem todos os bens/imóveis são passíveis de Usucapião, como os do Estado (praia, os parques nacionais, as estradas, os rios).

Também não podem adquirir-se por Usucapião:

- a) As servidões prediais não aparentem, exemplo de tubagens.
- b) Os direitos de uso e habitação.

Portanto, o bem deve ser idóneo para ser suscetível dessa aquisição. O exemplo clássico é o prédio rústico, agrícola/florestal, cujo proprietário faleceu ou abandonou e, nos últimos anos sem interrupção, tem sido cultivado ou zelado pelo vizinho como se fosse seu, perante a (total) na inércia ou desinteresse dos herdeiros.

2. A lei requer um título para que ocorra a aquisição por Usucapião. Seguramente não se trata do correspondente e um ato formal de compra e venda ou doação.



3. A posse é o elemento mais importante, da aquisição por Usucapião. Para iniciar a Usucapião de um bem, é necessário possuí-lo. A posse, é a que é de facto, que se exercita sobre um bem, que corresponda ao direito de propriedade, uma vez que o possuidor só tem o corpus, mas não o animus (intenção). Então, enquanto o possuidor tem um bem na sua esfera de propriedade, o proprietário tem o bem em sentido absoluto, e o possui além da sua esfera de propriedade, e a exercita, mesmo que a posse material se encontre nas mãos de outrém.

Citemos o exemplo do caso do proprietário de uma casa e o respetivo arrendatário. O possuidor deve assumir-se perante o público em geral, como se fosse o proprietário e convencê-lo disso mesmo e postura. A posse deve iniciar-se sem o uso da força ou violência, isto é pacífica. A posse não deve ser às escondidas, mas à vista de todos, de tal modo que qualquer pessoa se possa opor. A posse não pode ser previamente estabelecida no tempo e, então, desde a origem, não pode ser vinculada e limitada no tempo, como por exemplo um arrendamento, empréstimo, por período de quinze ou vinte anos. Uma vez estabelecido que a posse teve início num bem suscetível da Usucapião, com título idóneo, basta verificar se decorreu o prazo prescrito pela lei.

1. O tempo, prescrito pela lei para a usucapião é de quinze anos, sem interrupção, pois doutro modo, o prazo recomeçaria a decorrer quando esta cessasse. Uma exceção verifica-se no caso de substituição subjetiva, ou seja, é admitida a aquisição por Usu-

capião na hipótese de o primeiro possuidor falecer e o seu herdeiro continuar a posse por sua conta própria. Não havendo registo do título, nem da mera posse, a Usucapião só pode dar-se no termo de quinze anos, se a posse for de boa fé, e de vinte anos, se for de má fé.

2. Outro requisito é que o proprietário deve comportar-se de modo decididamente omissivo. A lei impõe que o proprietário abandone (totalmente) o imóvel, não realizando alterações, melhorias, decorações e outros, como manifestação expressa e usual de um direito associado à propriedade. Por exemplo, podemos invocar o caso do proprietário que encarrega outros da limpeza da propriedade. Ou o proprietário de uma casa, que delega numa empresa a tarefa de pintar ou manter a canalização em condições. O objetivo da nossa lei, consiste em o legislador preferir entregar a propriedade a quem demonstra interesse nela, ou seja, o bem deve ser atribuído a quem a cuida, conserva ou melhora, como se fosse proprietário, enquanto o (verdadeiro) proprietário se mostra desinteressado, deixando que o bem se destrua, se desfça até, prejudicando a sua essência ou finalidade. A prova da posse pode ser feita através de qualquer meio, documental ou testemunhal. Mas a justificação da posse conducente à aquisição por Usucapião pode ser, em certos casos, por via notarial.

**Artigo elaborado por Leila Do Couto,  
Consultora licenciada de Imigração e advogada**



**Luso Services & Consulting Inc.**  
Festas Felizes



**Contacte-nos sem compromisso!**

Prestamos serviços em todo o território português  
(Continente, Açores e Madeira)

**A sua ponte para Portugal!**

- Traduções certificadas
- Obtenção de documentos em Portugal
- Obtenção de Número de Identificação Fiscal
- Acompanhamento na compra e venda de imóveis em Portugal
- Gestão de Propriedades em Portugal
- Arrendamentos em Portugal
- Dívidas em Portugal
- Procurações
- Registos
- Heranças e Partilhas em Portugal
- Divórcios em Portugal
- Reconhecimento do divórcio canadiano em Portugal (Revisão da Sentença Estrangeira)
- Crime
- Fiscal
- Outros assuntos



Sónia Falcão da Fonseca  
Escritório de Advogados

**Leila Couto**

Tel. +1 647 966 0385

lusoserviceslc@gmail.com

555 Burnamthorpe Rd., Suite 407

Toronto, Ontario M9C 2Y3





Créditos: Direitos Reservados

# Guarda-chuvas para os mais pequenos

**O**s mais novos gostam da independência. Já que nem o mau tempo os pára, resta procurar formas de os proteger. Com alguma cor e desenhos, podemos ter crianças felizes.

Quem nunca, em miúdo, calçou os saltos da mãe e brincou “de adulto”? Quem nunca vestiu um casaco do pai, fingindo andar pela casa atarefado? É um ritual de quase todas as crianças imitarem os adultos. Agora, nestes dias de chuva, sabemos que gostam de ser eles a apertar o próprio casaco e a segurar os guarda-chuvas. Assim, “é bom investir num infantil”, recomenda a equipa da Malas e Ideias. “Isso incentiva a criança a ser autónoma.”

E por serem mais novos, devemos ter atenção a todos os detalhes. “O ideal é que o guarda-chuva tenha varetas de plástico, arredondadas no final”. Ao contrário das mais

tradicionais, de metal, estas “evitam que as crianças se magoem”. Por ser pequeno e leve, será fácil carregá-lo e brincar livremente, sem que “as varetas machuquem os olhos, por exemplo”.

Quanto à cor? Mais é mais, pelo menos para os mais pequenos. O guarda-chuva “deve ser escolhido de acordo com o gosto de cada criança”. Desta forma, de cada vez que vir que o tempo está chuvoso, “vai ter a iniciativa de ser ela a pegar no seu.” Vermelhos, rosas, azuis, verdes e amarelos, as ofertas são muitas. Se preferir um desenho, “há sempre um que está na moda”. Pelo menos para eles, andar à chuva, protegidos, até pode ser divertido.

**Gabriela Ferreira**

NM




Vogue | Guarda-chuva "Happy forest"



Zippy | Guarda-chuva Mickey



El Corte Inglés | Guarda-chuva Minnie



**ISABEL SOARES**  
MEDICAL AESTHETIC AND LASER

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

◆◆◆


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


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

*Faça já a sua marcação:*

2 Rosemount Ave  
York, ON M9N 3A8

Isabel Soares  
+1 (647) 861-7480





follow me [isabelsoaresmedicalaesthetic](#)

# Be you Be beautiful.

◆◆◆



# Dezembro

## Horóscopo

O último mês do ano virar-lhe a volta. Você vai sentir-se tentado pelas mudanças e por promissoras amanhã. Irá estar a viver o futuro e a pensar no próximo ano, imaginando-o melhor do que nunca, e assim por diante. Lembre-se, no entanto, que agora é dezembro e há outras coisas que precisam da sua atenção. Não se esqueça da realidade, mesmo que os sonhos sejam muito tentadores.

O horóscopo para dezembro de 2023 encoraja as pessoas a serem pacientes. Vai atingir os seus objetivos, mas tudo tem o seu tempo. Os eventos não podem ser acelerados e deve esperar até que a posição das estrelas mudem novamente.

### Planetas em dezembro de 2023

#### O Sol em Sagitário

Certamente vai desfrutar de calma durante este período. O seu humor será bastante positivo e otimista. O seu comportamento em sociedade será sofisticado, autoconfiante ou até mesmo intelectual. Um possível sucesso vai levá-lo para a frente. Graças à sua grande disciplina, pode destacar-se nos desportos. No entanto, o desejo de tomar decisões com o coração em vez de com a cabeça pode fazer com que vá mais devagar. Também vai sentir-se bem no seio da família ou numa relação estável. Este é um campo adequado para sentir-se realizado.

#### Vénus em Escorpião

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

#### Mercúrio em Capricórnio

Neste período, você anseia por ser respeitado para que não se sinta perturbado se alguém pensar que é um tolo. Por isso, está em silêncio e em espera. Graças a esta posição, o pensamento conservador pode aparecer, especialmente quando se trata de relacionamentos e humor seco.

#### Marte em Sagitário

Este período proporciona um desejo de lutar pelas suas crenças. Isto, logicamente, pode significar problemas. Você vai ficar inquieto se algo o mantiver sempre no mesmo lugar, pois prefere viver várias aventuras, viajar e fazer todos os tipos de desportos. Você sentir-se-á atraído, principalmente, por indivíduos ativos e escolherá-os para serem seus parceiros sexuais.



#### AQUÁRIO

Durante este trânsito deverá investir na sua vida profissional. É esta a altura ideal para concretizar um plano que tem vindo a amadurecer, com a certeza de ser bem-sucedido. Em termos familiares, é tempo de esquecer pequenos atritos e certos mal-entendidos, procurando uma harmonização plena e duradoura.



#### CAPRICÓRNIO

Durante este período poderá atribuir uma muito maior importância à amizade e às diversas formas de relacionamento entre as pessoas, as quais poderão ganhar quer pelos seus próprios valores e ideais quer pelos valores do grupo em si. Procure também dar mais atenção às necessidades individuais de cada um.



#### SAGITÁRIO

Este trânsito será um momento de incremento e expansão da sua vida interior de ver mais desenvolvidas as suas capacidades de premonição, de adivinhar situações. Dê mais atenção às suas intuições, pois elas neste momento podem trazer-lhe, num segundo, aquilo que normalmente leva muito tempo a descodificar.



#### ESCORPIÃO

Um novo ciclo está a começar. Esclareça de vez situações cuja concretização tem vindo a adiar; nesta fase a sua personalidade está centrada naquilo que faz e naquilo que é, mas através de uma necessidade real de olhar para si mesmo e encontrar aquilo de que necessita para o seu progresso e a sua vocação pessoal.



#### BALANÇA

Este é um período em que se irá reconhecer a si próprio através dos bens materiais que possui e da sua capacidade para os obter. O prazer e bem-estar que estes lhe proporcionam, estão intensificados pelo que terá tendência a exibí-los com alegria, proporcionando festas ou oferecendo presentes aos seus amigos.



#### VIRGEM

Aproveite esta altura para fazer aquela viagem, tirar aquelas férias em que há tanto tempo anda a pensar e, se julga que não se pode ausentar por ser insubstituível, é altura de dar um voto de confiança aos seus colaboradores mais próximos e deixá-los em substituição. Lembre-se de que há sempre um telefone para situações particulares.



#### LEÃO

Ao longo deste mês encontrar-se-á voltado para o lar e para a sua vida privada. É possível que a família e os filhos ou até mesmo um amigo exijam agora mais a sua atenção e disponibilidade, procurando o seu apoio. O seu lado intuitivo está nesta altura mais aguçado, pelo que poderá confiar no seu instinto para tomar decisões.



#### CARANGUEJO

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



#### GÊMEOS

Este é o momento em que sentirá vontade de colocar todo o tipo de questões, com a vantagem de possuir agora capacidade para pensar de uma forma clara e decisiva. Aproveite, pois, para trabalhar ou discutir ideias com os amigos, o que poderá trazer-lhe resultados benéficos e compensadores. Faça uma dieta equilibrada.



#### TOURO

Com a passagem do Sol pela sua Casa Astrológica das uniões e dos amores, aproveite para não deixar que as ervas daninhas sufoquem a flor que cultivou com tanto carinho; dê uma maior atenção ao mundo dos afetos. Há neste momento uma facilidade de expressão de sentimentos que poderá fazer muito bem à sua disposição. Dê ouvidos ao seu coração e dedique algum do seu tempo ao seu par.



#### CARNEIRO

Este é um tempo de transformação, o fim de um ciclo em que alguma coisa termina provocando em si mudanças significativas, sobretudo do ponto de vista psicológico. É um momento muito particular em que sentirá a sua atenção voltada principalmente para os aspetos mais subtis do seu mundo interior, das suas emoções e sentimentos.



#### PEIXES

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

# Cataplana *de polvo*

Culinária

Junte todos os ingredientes e deixe cozinhar em lume brando esta deliciosa cataplana de polvo. Uma técnica de confeção que protege os nutrientes dos alimentos.

SERVE 4 PESSOAS

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 90 MINUTOS

DIFICULDADE: MÉDIA

## INGREDIENTES

- 400 g de batata-doce
- 1 c. de chá de sal
- 2 c. de chá de azeite
- 3 dentes de alho
- 100 g de cebola
- 80 g de pimento verde
- 100 g de pimento vermelho
- 250 g de tomate maduro
- 1 c. de café de molho piri-piri
- 300 g de mexilhão
- 1 ramo de coentros
- 300 g de tentáculos de polvo cozido
- 100 g de limão

## PREPARAÇÃO

1. Lave muito bem as batatas e coza-as em água temperada com o sal até estarem macias.
2. Aqueça o azeite numa cataplana, junte os dentes de alho descascados e cortados em lâminas, a cebola descascada e cortada em meias rodelas.
3. Limpe os pimentos de sementes e corte-os em tiras. Corte o tomate em cubos. Quando a cebola estiver mole, junte os pimentos, o tomate e o molho piri-piri e deixe saltear, mexendo ocasionalmente durante cerca de 10 minutos.
4. Entretanto, raspe muito bem as conchas do mexilhão, retire-lhes as barbas e coloque-os na cataplana. Junte um raminho de coentros, feche a cataplana e cozinhe cerca de 10 minutos sobre lume médio.
5. Pele as batatas e corte-as em rodelas.
6. Disponha as rodelas de batata e os tentáculos de polvo na cataplana, volte a fechar e cozinhe mais 5 minutos.
7. Abra a cataplana na mesa e junte-lhe o limão cortado em gomos e mais algumas folhas frescas de coentros.

Bom apetite!





# BOAS FESTAS



**Jack Oliveira**  
Business Manager

**Joseph S. Mancinelli**  
President

**Luigi Carrozzi**  
Secretary-Treasurer

**Carmen Principato**  
Vice President

**Robert Petroni**  
Recording Secretary

**Brandon MacKinnon**  
Executive Board Member

**Terry Varga**  
Executive Board Member



# LiUNA! LOCAL 183

*Feel the Power*

*Feliz Natal*



**Jack Oliveira**  
Business Manager

**Luis Camara**  
Secretary Treasurer

**Nelson Melo**  
President

**Bernardino Ferreira**  
Vice-President

**Marcello Di Giovanni**  
Recording Secretary

**Jaime Cortez**  
E-Board Member

**Pat Sheridan**  
E-Board Member



# LiUNA! LOCAL 183

*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](http://www.liuna183.ca)