

Revista
Amar

EDIÇÃO 94 • ANO 9 • MENSAL • REVISTAMAR.COM

A portrait of a woman with long, wavy brown hair, smiling warmly. She is wearing a light blue blazer over a white top. The background is a plain, light-colored wall.

NATALIA SANTOS

JANEIRO 2024

Ficha Técnica

Direção

Carmo Monteiro
Manuel DaCosta

Edição Gráfica

Carlos Monteiro

Marketing

Carmo Monteiro
MDC Media Group

Fotografia

Carmo Monteiro

Colaboradores

Alexandre Sousa
Alexandra Tavares Teles
Ana Tulha
Armando Correa de Siqueira Neto
Carlos Monteiro
Gabriela Ferreira
Inês Barbosa
José Carreira
Madalena Balça
Manuela Marujo
Margarida Rebelo Pinto
Nuno Nuncio
Paulo Perdiz
Sara Dias Oliveira

Agradecimentos

Magellan Community Charities
Milénio Stadium
MDC Media Group
Global Media Group

Contacto

 www.revistamar.com

 info@revistamar.com

 [revistamar](https://www.facebook.com/revistamar)

 [revista_amar](https://www.instagram.com/revista_amar)

416.806.7616

Revista
Amar[®]

Custo estimado por exemplar

\$9.99

Conteúdos

4 Natal Gilista

A Academia Gil Vicente FC de Toronto celebrou o Natal com os jovens jogadores que frequentam a escola de formação.

10 Natal na Galeria

As crianças e as suas famílias reuniram-se na Galeria dos Pioneiros Portugueses para receber o Pai Natal mais uma vez. A sua última visita à Galeria aconteceu antes da pandemia.

18 Natalia Santos

Este mês damos-lhe a conhecer o elo de ligação entre a direção e os vários comités e voluntários da Magellan Community Charities.

32 IPMA2024

Desde 2013 que os International Portuguese Music Awards (IPMA) têm vindo a reconhecer a música produzida por artistas de ascendência portuguesa de todo o mundo. A Launch Party (Festa de Lançamento) da edição de 2024 aconteceu no dia 9 de dezembro, em Providence e na ocasião foram divulgados os nomes dos artistas que farão parte do alinhamento da Gala de Atribuição dos Prémios.

50 COP28

Pela primeira vez em 30 anos, texto final da conferência contempla abandono dos combustíveis fósseis. Avanço mereceu elogios, mas resultados não agradaram a todos.

60 Inteligência Artificial

Os algoritmos de inteligência artificial atingirão em breve um ponto de rápido de autoaperfeiçoamento que ameaça a nossa capacidade de os controlar e representa um grande risco potencial para a humanidade.

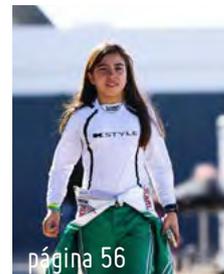
68 Cérebro e obesidade

Por que razão falamos em “comer emocional”, a importância da imagem corporal e da genética, as consequências do excesso de peso na capacidade cognitiva e no processo das emoções. E uma nota de esperança face a um problema galopante.

72 Chocolate quente

A receita é simples, a confeção também. Os pós, a origem de tudo, são essenciais no sabor e na textura. Para fazer em casa e comer à colher.

JANEIRO 2024



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.

O sucesso está nos detalhes

Acreditamos que a transparência é importante em todas as fases do seu percurso patrimonial.

Com a nossa abordagem integrada e os conhecimentos dos especialistas da TD, oferecemos estratégias patrimoniais claras que o ajudam a planear hoje mesmo, para que possa desfrutar no futuro.



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

“O Daniel teve em conta toda a nossa situação financeira e mostrou-nos um novo caminho a seguir que nos fez sentido. Apresentou-nos uma série de estratégias importantes e certifica-se sempre de que compreendemos claramente as suas recomendações.”

Roy Long

Proprietário reformado,
Long Life Limited
Cliente desde 2013

Entre em contacto
com o Daniel.

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



TD Wealth | 



Pai Natal foi à Festa de Natal Gilista

Foi no dia 2 de dezembro que a Academia Gil Vicente FC de Toronto celebrou o Natal com os jovens jogadores que frequentam a escola de formação. A direção do Gil Vicente escolheu a Casa Do Alentejo de Toronto para receber, entre jogadores e seus familiares, as cerca de 300 pessoas.

Não faltou nada para manter a criançada animada... jogos, face painting e mesa de arte foram algumas das atividades em que puderam participar.

Os treinadores, também, tiveram um papel de destaque quando entregaram aos jogadores, das suas respectivas equipas, singelos troféus que simbolizavam o bom trabalho que os jovens jogadores têm desempenhado ao longo da época que está, mais uma vez, num excelente caminho para conquistar mais títulos.

O Pai Natal, como era de se esperar, compareceu para distribuir os tão desejados presentes.

A Festa de Natal acabou com muita animação e alegria, para satisfação de José Carlos DaSilva, presidente da Academia do Gil Vicente FC de Toronto e da sua direção.

Carmo Monteiro
MDC Media Group





FOTOGRAFIA © CARMO MONTEIRO





We're hiring!

The Teixeira Team is looking for an accountant or bookkeeper.

Please send your resume to carlos@helpingbusinesses.com.

Serviço administrativo
Contabilidade
Bookeeping

Aconselhamento
sobre impostos
Impostos particulares
Impostos corporativos

Planeamento patrimonial
Seguro de vida corporativo
Planos de reforma privados
Opções de reforma

Financiamento empresarial
Soluções de
dívida empresarial

Carlos Teixeira
Managing Partner



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



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

**PRESTAMOS
SERVIÇOS
EM PORTUGUÊS**



VIEIRA SOUSA
LIFE & FINANCIAL SERVICES LTD.

A DIVISION OF VIEIRA & ASSOCIATES INSURANCE BROKERS LTD

ALEXANDRE SOUSA
alexandres@vieirasousa.com

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

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



Festa de Natal da Local 27 no Exhibition Place

O Better Living Centre no Exhibition Place, foi mais uma vez o espaço escolhido pelo executivo da Local 27, união dos Carpenters and Allied Workers para realizar, no dia 10 de dezembro, a Festa Anual de Natal das Crianças para os filhos e netos dos seus membros. A Local 27, tal como as outras uniões dos Carpenters Regional Council, encontra-se em expansão e conta, atualmente, com 8 000 membros no ativo e, aproximadamente, 2 000 reformados.

Para Horácio Leal, Trustee da Local 27, este evento é mais do que uma festa de Natal: "oferecer esta festa é muito importante porque os nossos membros passam muito tempo fora das suas famílias, dos seus filhos e, nós, pensamos que quando chega esta altura, o Natal, é uma oportunidade para eles estarem juntos e poderem divertir-se em família. Dar-lhes este dia dá-nos um enorme prazer!". Segundo Horácio Leal, esta festa de Natal das Crianças realiza-se há 10 anos para os filhos dos membros ativos e também para os netos dos membros reformados.

Para esta festa de Natal para Crianças foi tudo pensado ao pormenor. "Vestido" a rigor, dentro do pavilhão havia carroceis, escorrega, insufláveis, jogos, face painting, trabalhos manuais, animadores, teatro, Bungee Jumper e Climbing

Wall. Nada ficou deixado ao acaso e para que todos levassem para casa a fotografia da praxe, havia dois Pais Natal, em duas salinhas separadas e devidamente decoradas.

A Local 27 trouxe para esta festa 1500 presentes e como tem acontecido nos anos anteriores, os que não foram levantados durante o evento vão ser doados. Este ano a Children's Wish Foundations foi a instituição escolhida para receber o donativo.

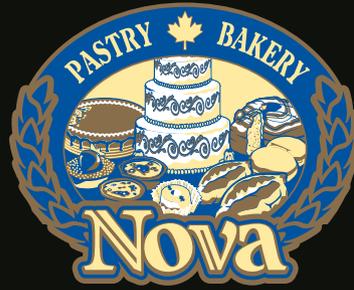
Satisfeito com o sucesso da festa e com sentimento de missão cumprida, Horácio Leal aproveitou a nossa presença para deixar a todos uma mensagem de Natal: "a minha mensagem pessoal para a comunidade e para os nossos membros é que tenham um Natal muito feliz, com muita saúde e cá estaremos para apoiar os nossos membros 2024".

Carmo Monteiro
MDC Media Group





FOTOGRAFIA © CARMO MONTEIRO



Happy New Year

Ambiente renovado,
o sabor de sempre.

3635 Cawthra Rd
Mississauga, ON L5A 2Y5

(905) 279-3206

www.novabakery.ca





Pai Natal na Galeria dos Pioneiros Portugueses

As crianças e as suas famílias reuniram-se na Galeria dos Pioneiros Portugueses para receber o Pai Natal mais uma vez. A sua última visita à Galeria aconteceu antes da pandemia.

Daí que, naquela manhã de domingo, dia 10 de dezembro, o ambiente fosse de festa e expectativa. As crianças, à medida que chegavam, iam-se juntando aos cânticos natalícios, na esperança de conseguirem chamar o Pai Natal e tentar que ele fosse conduzido até elas. A alegria da música continuou enquanto esperavam. E entusiasmo não faltou.

O Pai Natal percorreu as ruas de Toronto e chegou finalmente à Galeria dos Pioneiros Portugueses e ficou muito contente por ouvir as crianças a cantar e ainda mais por poder comer a sua refeição preferida com elas... pizza.

Claro que o Pai Natal também adora bolachas e juntou-se às crianças e aos seus pais para decorar bolachas para a sobremesa.

O Pai Natal regressou ao Pólo Norte e está agora ainda mais preparado, pois levou as listas de desejos das crianças aos seus duendes. O Pai Natal regressa a Toronto na véspera de Natal e assegurou às crianças que fará a sua viagem anual a cada uma das suas casas.



FOTOGRAFIA © GALERIA DOS PIONEIROS PORTUGUESES





Jantar de Natal da Academia do Sporting FC de Toronto

O executivo da Academia do Sporting FC de Toronto reuniu-se, no dia 13 de dezembro, com os treinadores o jantar de Natal no Pátio Churrasqueira. Este jantar anual serve para fortalecer os laços entre a equipa técnica e os membros da direção.

Num ambiente agradável e de muito convívio, fala-se de futebol e trocam-se ideias. Também não faltaram as lembranças de Natal e o executivo presenteou a equipa técnica e as diretoras da administração com diversos ofertas. Joe Andrade, Executive Manager, deu início aos agradecimentos e enalteceu o trabalho de todos durante o ano: "obrigado a todos por terem vindo! Sem vocês não haveria clube! Por isso, obrigado!".

Samuel Gyeke-Amoako, Técnico Director e treinador, que se fez acompanhar da sua noiva Meghan Pereira, Club Admin e Disciplinary Chairman, e do filho de ambos, encontrava-se visivelmente satisfeito e durante o seu discurso deixou os seus agradecimentos e afirmou - "a vossa presença é muito importante para mim e para a direção. Sei que não nos juntamos mais como gostaríamos porque estamos mais no campo, nos jogos e temos vidas ocupadas, mas hoje é apenas para dizer obrigado pelo tempo que passam com os miúdos, nos jogos, nos treinos e por tudo que fazem dentro e fora do campo.". Em nome de Augusto Pires, presidente

Academia do Sporting FC de Toronto, Samuel Gyeke-Amoako disse: "o sr. Pires não pôde vir por razões pessoais, mas sei que ele adoraria estar aqui, contudo, também ele agradece o vosso trabalho.". De igual modo, José Carvalho, contabilista da Academia, fez questão de deixar os seus agradecimentos: "quero agradecer aos treinadores e treinadores-adjuntos, vocês estão a fazer um bom trabalho. Continuem a fazer esse bom trabalho, mas vamos fazer ainda melhor! Daqui a uns dias vamos entrar no ano de 2024 e espero que tenhamos um grande ano! 100%! Como sou responsável pela contabilidade, sou sempre muito cauteloso... (risos), vocês sabem e por isso quero deixar aqui, também um agradecimento aos nossos patrocinadores!".

A Revista Amar felicita a Academia do Sporting FC de Toronto pelo trabalho desportivo desenvolvido junto dos mais jovens.

Carmo Monteiro
MDC Media Group





FOTOGRAFIA © CARMO MONTEIRO





Presépio ao vivo e Breakfast with Santa no PCCM

É uma das mais bonitas festas do Centro Cultural Português de Mississauga, ou não fosse esta uma época onde tudo parece ter mais encanto. A Festa de Natal do PCCM é sempre um momento esperado, por todos os que já têm por tradição vir ao Clube assistir ao que os mais jovens preparam com tanto empenho.

Desta feita, no entanto, a acompanhar o sempre tão apreciado Presépio ao vivo, a festa apresentou também alguma inovação, como explicou Jorge Mouselo - "é a nossa festa das crianças, a nossa festa que já há tantos anos é feita, com o presépio ao vivo. É uma festa cheia de espírito de Natal, esta época que todos adoramos, desde a criança ao mais velhinho. É especial, tem um sentido muito diferente e é uma festa que nunca vou deixar morrer. Este ano a festa é

um bocadinho diferente de tudo o que temos feito, normalmente o Youth Group faz um teatro, para além do presépio ao vivo, este ano não vamos ter teatro, mas temos o pequeno-almoço com o Santa, com mais de 60 crianças".

Victoria Vieira, membro do Youth Group do clube de Mississauga, explicou por que razão resolveram este ano fazer a festa de modo diferente - "decidimos fazer uma coisa diferente. Decidimos devolver algo à comunidade. Continuamos com a tradição do presépio ao vivo, mas organizámos o Breakfast with Santa, para darmos algo de nós aos outros, a toda a comunidade de Mississauga, não apenas a comunidade portuguesa. Também este ano vamos ter o nosso Food Drive que vai recolher bens alimentares para entregarmos ao Food Bank de Mississauga."

FOTOGRAFIA © CARMO MONTEIRO





A história da festa de Natal do PCCM já tem uns bons anos, como aliás se pode comprovar quando se percebe que, o que um dia foi menino Jesus, hoje já pode assumir o papel de José... Jorge Mouselo olha para estes sinais do tempo a passar, com duas perspetivas - "por um lado é mau, porque é sinal de que estou mais velho (risos), mas é um orgulho enorme. Ver os que em bebé foram menino Jesus e hoje são mães, são pais... isto mostra bem a tradição que esta festa tem no PCCM e há quantos anos já estamos a fazer isto. É um orgulho muito grande."

Este ano haverá mais uma Festa de Natal do PCCM, seguramente. A todos os sócios, voluntários e membros da direção clube de Mississauga deixamos os nossos votos sinceros de boas festas.

Madalena Balça
MDC Media Group



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

FELIZ ANO
NOVO!

2024

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

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

UBC  BUILT

LOCAL 675

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

WWW.LOCAL675.CA



@LOCAL675INTERIORSYSTEMSDALI



@LOCAL675DALI



@LOCAL675INTERIORSYSTEMS

O EXECUTIVO E FUNCIONARIOS DO
CARPENTERS' UNION LOCAL 1030
DESEJAM A TODOS...

FELIZ ANO
NOVO!

2024

UBC  BUILT

LOCAL 1030

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

NATALIA SANTOS

Nasceu a 7 de dezembro em Toronto e é a mais nova de 4 irmãos. Apesar de ter nascido no Canadá, cresceu num ambiente cheio de tradições portuguesa pois o pai, Manuel, é das Caldas da Rainha e a mãe, Uranea, é de São Roque, Pico. A influência cultural portuguesa teve um grande impacto na vida de Natalia que desde muito cedo começou a frequentar a missa, participar nas festas religiosas e a tocar clarinete na Banda do Sagrado Coração de Jesus, na Igreja Sta. Helena, em Toronto.

Natalia é mãe de Victoria de 14 anos, a quem incutiu com o seu marido, Steve Ferreira, os mesmos valores culturais que recebeu dos seus pais, tanto que o Steve e a Victoria “estão envolvidos na nossa comunidade porque dançam no Rancho Folclórico do Arsenal do Minho”.

Foi na Universidade de Toronto que Natalia tirou o curso de Project Management. O gosto e a escolha de uma carreira profissional na área da construção, deve-se ao facto do pai ter sido carpinteiro e os irmãos trabalharem na construção.

Depois de, aproximadamente, 13 anos de experiência em Property Management e de Condominium Manager tinha chegado a hora de mudar de carreira e Natalia decidiu concorrer para o cargo de diretora geral da Magellan Community Charities onde poderia ajudar com a sua experiência profissional como, também, pessoal pois a sua mãe foi Personal Support Worker: “fui criada numa casa onde na nossa cultura é natural ver os nossos pais a tomarem conta dos seus pais idosos (...). A minha mãe antes de ser PSW, tomou conta do meu avô com os meus tios e a minha avó (...).”

Para começar o ano de 2024, a Revista Amar dá a conhecer à comunidade portuguesa Natalia Santos, o elo de ligação entre a direção e os vários comités e voluntários da Magellan Community Charities.



Créditos: Carmo Monteiro



Créditos: Direitos Reservados



Créditos: Direitos Reservados



Revista Amar: Natalia, para aqueles que não a conhecem, fale-nos um pouco sobre si....

Natalia Santos: Sou casada e o meu marido chama-se Steve Ferreira e temos uma filha, Victoria Ferreira, de 14 anos. Eles estão envolvidos na nossa comunidade através do Rancho Folclórico do Arsenal do Minho onde ambos dançam... e a Victoria adora! Tenho uma cadelinha que se chama Duchess, que amo muito... mas amo mais a minha filha (risos). Gosto de viajar e tenho um grupo de amigas muito chegadas que se apoia muito. Gosto de desportos e assisto a jogos. Os meus pais são benfiquistas, mas eu queria ser diferente... então sou portista (risos). A minha filha pratica Equitação e eu gosto muito de a acompanhar... adoro vê-la todos os fins de semanas a andar de cavalo e como ela ainda joga hóquei, também a acompanho nos jogos... o meu tempo livre é para a Victoria. Tirei o meu curso em Project Management (Gestão de Projetos) na Universidade de Toronto. Gosto muito de Project Management, porque sempre gostei da construção, pois fui criada nesse ambiente. O meu pai era carpinteiro e os meus irmãos trabalham na construção, então é natural que goste muito da construção e interessa-me ver um prédio a ser construído de raiz.

RA: O facto da sua mãe ter trabalhado como PSW, Personal Support Worker, - tanto profissionalmente como a tomar conta do seu avô - fez com que olhasse para as necessidades dos idosos com outros olhos?

NS: Sim. Eu fui criada numa casa onde na nossa cultura é natural ver os nossos pais a tomarem conta dos seus pais idosos. A minha mãe antes de ser PSW, tomou conta do meu avô com os meus tios e a minha avó e foi essa fase que a inspiração a ajudar as pessoas idosas. Como eu era a mais nova de 4 irmãos, sempre que a minha mãe ia para Portugal cuidar do meu avô, eu ia também e via o trabalho que ela fazia a tomar conta do seu pai. Mas ela também olhou pela mãe de uns patrões que teve e a senhora também já tinha a sua idade. A minha mãe cuidou dela... levava-a às compras, ia ver um filme com ela ao cinema ou estava com ela ao fim de semana só para ser a companhia dela. O resultado de tudo isto foi ela tornar-se PSW. Como, desde criança estive envolvida e vi aquilo tudo, para mim é natural que nós temos que olhar pelos nossos pais. Quando a oportunidade surgiu de trabalhar na Magellan, eu pensei "vamos construir um lar para as pessoas idosas, as pessoas da terceira idade e isto é muito natural para mim". E uma coisa é certa, nós temos que perceber que não é qualquer pessoa que pode fazer o trabalho de PSW. Os PSW são pessoas muito especiais! E vejo isso através da minha mãe, mas também através das pessoas que nós vemos nos lares. É um trabalho difícil e tem que ser uma pessoa que tenha compaixão. Lidar com pessoas idosas é diferente de lidar com crianças. Então, vendo a minha mãe com o meu avô ou, por exemplo, com a minha tia que não teve filhos e era a minha mãe que a ia buscar e a levava aos compromissos e consultas... isto é o que acho normal, muito normal! Uma coisa que via no meu avô e na minha tia, foi o facto de estarem muito confortáveis por saberem que a filha ou a sobrinha que estava a tomar conta deles falava a mesma língua, que a comida era portuguesa e da sua cultura e, portanto, acho que isso é uma

coisa muito importante e é o que estamos a fazer com a Magellan, uma casa portuguesa, em que estamos a olhar para as pessoas da nossa comunidade e faz uma diferença enorme quando se está bem, em casa.

RA: Na altura que se candidatou à Magellan, o facto de ser um projeto para os seniores da nossa comunidade fez alguma diferença?

NS: Eu estava numa fase da minha vida onde queria mudar de carreira e esta oportunidade veio-me bater à porta (riso) e foi a oportunidade ideal, na altura certa. Trabalhar para a comunidade portuguesa e ter a oportunidade de fazer a diferença, especialmente, sabendo que estou a trabalhar ou a lidar com pessoas da terceira idade e pensei que "isto é uma oportunidade que não é qualquer pessoa que vai ter na vida"... é o que eu acho. Então, era uma oportunidade de participar na construção, em Property Management (Gestão de Propriedades), que tem a ver com habitação; trabalhar com diretores e stakeholders e fazer projetos onde as pessoas vão viver e morar. Com o meu historial profissional em Gestão de Propriedades e experiências que fui adquirindo ao longo da minha vida profissional, eu já tinha esse conjunto de competências e pensei em relação à Magellan que "está aqui uma oportunidade de uma nova edificação para construir um lar e habitação acessível para os seniores", mas apesar de ser um sector completamente diferente daquele do que estava a fazer eu pensei que "é isto que vou fazer!" e fiquei muito entusiasmada! Outra coisa que me motivou foi a visão da Magellan em construir um lar, não só para cuidados continuados, mas também um centro que as pessoas de todas as gerações podem visitar e desfrutar todos juntos e eu gostei muito do facto de que não era só uma instituição...

RA: ... vai ser mais do que uma instituição, vai ser, também, um ponto de encontro para a comunidade.

NS: Exatamente... vai ser uma casa da comunidade portuguesa, uma casa do povo português. Mas ainda sobre o meu conjunto de competências... eu vi que tinha a capacidade e usá-los para ajudar naquilo que fosse preciso para realizar o projeto, a Magellan e é o que estou a fazer. A Magellan é uma necessidade para a nossa comunidade! Como todos sabem, a nossa comunidade não tem um projeto como a Magellan. Para resumir, eu mudei para uma carreira profissional nova, mas ao mesmo tempo estava a fazer uma coisa boa para a nossa comunidade.

RA: Quais têm sido as suas funções dentro da Magellan?

NS: São muitas e todos os dias são diferentes... e não estão escritas num papel, pois tem evoluído e vai continuar a evoluir para que eu possa desenvolver o meu trabalho. Eu participo em muitas reuniões, com muitos grupos diferentes: participo nas reuniões mensais da nossa direção, nas reuniões dos nossos comités, nas reuniões mensais com o Ministry of Long Term Care (Ministério dos Cuidados Continuados) e também com o nosso operador, que é o Responsive Group...

RA: Qual vai ser a função do Responsive Group na Magellan?

NS: Vai ser a companhia que vai olhar pelo lar... pelas enfermeiras, pelos PSW, etc.. São eles que vão, basicamente, ser os gerentes e gerir o lar e também a habitação acessível. Então, tenho reuniões todas as semanas e passo muito do meu tempo em reuniões, mas o que as pessoas têm que entender é que a Magellan é um projeto enorme e que envolve muitas pessoas, muitos departamentos, muitas equipas. Para além das reuniões também faço o trabalho de escritório com o meu colega, o Richard Ramos. Quando recebemos as faturas ele tem que as aprovar e depois eu ajudo com a contabilidade e entrego tudo à contabilista e ela passa os cheques. Depois tenho a responsabilidade de levar os cheques aos signatários para que possam ser assinados a tempo de os pagamentos serem feitos dentro dos prazos. Também sou responsável pelos depósitos no banco, incluindo os depósitos das doações que recebemos.

RA: A Natalia, apesar de ter um vasto currículo, em algum momento sentiu que precisava de acrescentar mais algum curso para que pudesse desempenhar melhor as suas funções?

NS: Sim. Recentemente inscrevi-me num curso com a duração de 1 ano que é o Long Term Care Executive Leadership Certificate program. O que isso quer dizer? Este curso vai ajudar-me a desenvolver competências neste sector dos cuidados continuados que me ajudarão a preparar-me para o papel crítico de liderar um lar de cuidados continuados centrado na pessoa, com atenção à qualidade e à inovação, juntamente com competências de liderança e também a cuidar do bem-estar das nossas equipas a trabalhar na Magellan, então este programa certificado vai preparar-me para tudo isso e, portanto, está em andamento. Além disto, também tive o privilégio de participar em seminários e em conferências com o Responsive Group, que são excelentes pessoas e profissionais com quem trabalhar... eles são absolutamente espetaculares. O presidente do Responsive Group, Bill Dillane e a equipa dele têm feito um trabalho fenomenal, especialmente com apoio deles e têm nos ajudado, porque isto é tudo novo para nós e o que não sabemos, não temos como saber...

RA: ... ninguém é obrigado a saber, e tem que se aprender com alguém.

NS: Exatamente... como toda a gente e é isso que tenho vindo a fazer.

RA: E o que tem feito para aprender sobre lares e cuidados continuados?

NS: Durante o ano passado e recentemente, eu, o Richard e uma das nossas diretoras temos visitado lares de cuidados continuados com a equipa do

Responsive Group e o objetivo das nossas visitas é ver como é que um lar funciona, como eles fazem as coisas funcionar com os recursos que têm... porque de um lar para outro as coisas são completamente diferentes e nós queríamos ver como é que eles fazem a nível de serviços, de programas, etc.. Numa das casas que fomos - que são casas -, eles têm um programa que se chama Butterfly Model, que é um programa dedicado a pessoas que têm demência e Alzheimer, que me deixou muito surpreendida e que gostei muito... na parte de fora de cada quarto dos residentes tem um tipo de uma caixinha, com um vidro, com fotos da pessoa que dorme lá e cada caixinha é a história daquela pessoa. Então, quem trabalha lá, ou vai de visita, antes de entrar naquele quarto pode ver as fotos... vamos dizer as fotos do João e vai ficar a saber que ele gosta de carros porque ele tem fotos de carros na tal caixinha. Ou seja, tu já entras naquele quarto a saber uma coisa sobre aquela pessoa e já tens um assunto para conversar com a pessoa e isso é lindo e incrível, porque cada pessoa tem uma história. Também vi uma senhora portuguesa sentada a dobrar os babetes que eles usam quando vão comer e estava toda contente por se sentir útil. Este modelo é muito bom para os seniores, porque entre muitas coisas eles envolvem os seniores e eles sentem-se úteis. Isso foi uma coisa que ficou comigo e como nós estamos a construir um lar novo, a Magellan, nós temos aqui uma oportunidade de implementar estas coisas no nosso.

RA: No fundo as visitas servem não só para aprender como funciona, mas também para selecionar as coisas boas que podem vir implementadas na Magellan.

NS: Exatamente, retirar aquilo que nós queremos no nosso e nós só queremos o que é bom para a nossa comunidade. É exatamente isso. Agora, em janeiro, vamos a London ver uma casa que, acho, abriu no ano passado. Em dezembro fomos a uma casa culturalmente dedicada aos residentes e uma coisa que me sobressaiu e adorei foi ver o diretor executivo - que foi quem nos deu a visita guiada - a cumprimentar toda a gente... fosse uma visita, um funcionário da casa ou um residente. Fosse quem fosse que passava por ele, ela dizia "bom dia" ou perguntava "tudo bem?" e as pessoas, especialmente as PSW e as enfermeiras andavam sempre com um sorriso... para quem conhece, sabe que o trabalho destas pessoas não é fácil, mas estavam todos contentes. E o que achei muito engraçado foi uma senhora, que está numa cadeira de rodas e que mora lá, que nos acompanhou durante a nossa visita, como quem estava a dizer "eu estou a mostrar-vos a minha casa"... aquilo foi mesmo emocional... às vezes sinto que os nossos seniores não têm o que merecem e que ainda há tanta coisa por fazer e nós podemos fazer mais por eles porque ainda somos novos!



Créditos: Carmo Monteiro



Créditos: Carmo Monteiro



Creditos: Direitos Reservados.

RA: A nossa geração foi educada a sentir responsabilidade pelos pais e avós, mas sem ser uma obrigação... e não nos inculcaram essa responsabilidade por palavras, mas pelo exemplo. Nós vimos as nossas avós a tomar conta das nossas bisavós, as nossas mães a tomar conta das nossas avós, é um ciclo. Os nossos filhos já não vão ter essa responsabilidade.

NS: É verdade... mas espero que a minha filha tenha, porque ela viu e vê o que faço pela a minha mãe. A minha mãe também já tem uma certa idade, ainda tem a sua independência, mas já há certas coisas em que ela precisa de mim, como por exemplo, levá-la às consultas por causa da situação da saúde dela e, além disso, ajudo naquilo que ela precisa. A minha filha como me vê a ajudar a minha mãe, eu acho, que a estou a incentivar e a dar valores como recebi em criança da minha mãe quando a via a ajudar os meus avós e tios. É a ver-me a fazer o que faço que ela vai perceber que é tudo muito normal. Alias, houve um tempo em que a minha mãe fez muito voluntariado no Abrigo e quando a Victoria tinha férias da escola, a minha mãe levava-a sempre com ela para o Abrigo e a Victoria convivia com as pessoas idosas e participava nos jogos e também almoçava com eles. Por isso é que acho que ela já tem valores, pois já está habituada a esse ambiente de ajudar as pessoas.

RA: Os meus filhos também viram o que fiz pela minha mãe e o que faço pelo meu pai, mas a vida hoje é diferente e cabe a nós fazer o melhor que podermos e depois nem todos os seniores querem ir para lares...

NS: ... concordo e uma das coisas que nós aprendemos a participar nas conferências é o resultado de estudos que fazem sobre diversos temas e num desses estudos chegou-se à conclusão que a maioria dos Baby Boomers não querem sair de casa, mas se não querem sair de casa, tem que se ter um plano.

RA: Que progressos houve desde que falámos pela primeira vez, em 2022?

NS: Como é do conhecimento público, no dia 16 de setembro de 2023 tivemos o lançamento da primeira pedra na 640 Lansdowne Avenue. Nós estávamos muito entusiasmados pelo o dia ter finalmente chegado, mas também por vermos o nível de interesse da nossa comunidade e pelo prazer de ter a participação do nosso Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa; da Presidente da câmara de Toronto, Olivia Chow e outros dignitários.

RA: Representatividade dos 2 governos: português e canadiano...

NS: ... exatamente, representação dos 2 países. Entretanto, a construção já está em curso, contudo a obra vai avançando consoante vamos recebendo as aprovações da câmara de Toronto. Estamos quase a finalizar o processo chamado Site Plan Approval, que assim que nos for entregue a câmara dá-nos o Building Permit para construir.

RA: Mas a escavação já começou...

NS: ... primeiro limpamos o terreno e só depois é que começamos a escavação e outras coisas que já se podiam fazer porque tínhamos autorização para o fazer, como preparar o terreno para depois darmos início à construção, que acho que vai começar brevemente, talvez na primavera porque agora ainda estamos no inverno e a terra está congelada, então temos que esperar. Por outro lado, o Comité da Construção ainda está a rever as propostas das companhias que se candidataram ao concurso público, mas já recebemos 75% de candidaturas para as várias áreas da obra. No final, o comité vai apresentar as 3 melhores propostas e fazer uma recomendação à direção da Magellan e só depois é que os diretores vão tomar a decisão final.

RA: O comité tem um processo ou diretrizes que vão ajudar a selecionar as propostas?

NS: Sim, o comité está a seguir um processo que foi designado. Quando esta parte estiver finalizada, vamos ter uma ideia melhor do orçamento da obra e só nessa altura é que vamos poder finalizar a parte financeira. Só depois de termos o orçamento final é que vamos perceber qual é o custo real da obra e então podemos prosseguir à parte final do financiamento do projeto.

RA: Depois de se iniciar a construção, quanto tempo vai durar?

NS: A duração da construção é de, aproximadamente, 36 meses... mais ou menos, porque todos sabemos que, às vezes, pode haver atrasos... atrasos acontecem e é normal, mas os 36 meses é o que prevemos.

RA: O Board of Directors, ou seja, a direção, também tem estado em constante evolução.

NS: É muito normal que uma direção esteja em evolução. Quem trabalha numa organização que tem uma direção, sabe que é normal. Porém, uma das coisas que eu queria mencionar aqui hoje, é que acho muito importante reconhecer os fundadores da Magellan, os diretores e os voluntários que já trabalharam pelo sucesso da Magellan. Eles todos fizeram um bom trabalho e nós estamos a continuar com esse bom trabalho. Acho que é muito importante deixar aqui o nosso apreço. Agora, o Board of Directors tem muitas pessoas novas e muito competentes.

RA: Mais trabalho, mais pessoas.

NS: Exatamente... muitas pessoas, competentes e profissionais que se completam mutuamente, incluindo ao próprio projeto.

RA: Quem são os novos diretores e quais são os seus respetivos comités?

NS: Nós temos o Comité de Governação que está a trabalhar em estatutos, regulamentos e muito recentemente fizeram os estatutos para o Conflito de Interesses para os diretores. Também organizaram para os diretores uma formação em Governação, que será feita brevemente. O Comité de Angariação de Fundos e o Comité de Marketing antes eram separados, mas agora estão a trabalhar lado a lado e estão a trabalhar arduamente para garantir que a comunidade esteja informada sobre o projeto e, também, a tentar angariar os 7 milhões de dólares que ainda faltam dos 15,2 milhões de dólares. O Comité Operacional está a trabalhar com o Responsive Group, no sentido de negociar com os contratos de gestão para o lar e também os contratos de gestão para a habitação acessível. Os novos diretores são: o John da Costa, que está no Comité de Angariação de Fundos; a Túlia Ferreira, que tem muita experiência em cuidados continuados, está no Comité Operacional, no Comité de Governação e no Comité de Angariação de Fundos; a Ofelia Isabel está frente do Comité de Angariação de Fundos e também está no Comité de Governação e ajuda no Comité de Marketing; o Gil Nicolau, está no Comité da Construção e o Vitor Silva está à frente do Comité de Marketing.

RA: Dos últimos meses, que mudanças destacaria?

NS: A maior mudança que houve veio do Ministry of Long Term Care que aprovou a Construction Funding Subsidy (Subsídio de Financiamento da Construção) e a regulamentação de zonamento foi resolvidos pela câmara de Toronto em outubro. Tivemos o nosso evento de inauguração no dia 16 de setembro e estamos a desenvolver uma estratégia de Marketing e Angariação de Fundos e estes comités lançaram a campanha das "Casinhas" em novembro.

RA: Durante o ano passado, 2023, comemoram-se os 70 Anos da emigração portuguesa no Canadá com alguns eventos a angariar fundos para a Magellan. Desses eventos, qual foi o montante angariado?

NS: Do concerto da Mariza, da festa no Nathan Phillips Square e outros eventos que foram organizados por pessoas como o Matthew Correia, foram angariados, aproximadamente, 63 mil dólares.

RA: A ajuda financeira é importante, mas a divulgação é igualmente importante. Acha que esses eventos ajudaram a dar conhecimento da Magellan à comunidade?

NS: A realidade é que há muitas pessoas, dentro e até fora da comunidade, que ainda não sabem do nosso projeto e acho que estes eventos ajudaram a chamar a atenção das pessoas para a Magellan. Nós vamos continuar a fazer muito marketing e campanhas que tragam consciencialização. Também vamos fazer séries educacionais onde todos os meses vamos falar de um tópico diferente como, por exemplo, o porquê da Magellan ser

diferente dos outros lares. Um dos outros tópicos vai ser como escolher um lar para a pessoa de família ou amigo e como é o processo de inscrição. Todos os meses vamos escolher um tópico e falar sobre isso e vamos distribuir isso pelos nossos parceiros dos meios da comunicação social, como o Milénio Stadium, Correio da Manhã e outros para publicarem nos jornais, porque uma coisa que nós reconhecemos é que há um certo grupo etário que ainda lê o jornal. Como os mais jovens preferem o telemóvel e não lê jornais, vamos fazer essa comunicação através das redes sociais, partilhando os nossos artigos e séries educacionais. O nosso objetivo é conseguir alcançar mais pessoas através das nossas redes sociais, porque, mais tarde ou mais cedo vamos conhecer alguém que vai precisar de ajuda com um familiar e não vai saber como deve fazer ou qual é o processo ou como é que se faz a inscrição para a Magellan... e com estas séries educacionais vamos explicar isso tudo. A verdade é que este projeto é muito importante para a nossa comunidade.

RA: Como já falámos, em setembro tivemos a visita do Presidente da República Portuguesa, Marcelo Rebelo de Sousa que, com a sua comitiva, esteve presente no lançamento da primeira pedra da Magellan. Considera que a presença do Presidente da República Portuguesa ajudou a Magellan?

NS: Eu acho que ter a presença do Presidente da República e da comitiva dele naquele evento monumental foi muito importante e foi uma grande honra, mas não só para a Magellan, mas também para a comunidade portuguesa e para as pessoas que lá estiveram. Nós vimos o orgulho nas caras das pessoas, sobretudo dos imigrantes... eu sou luso-canadiana, mas para a minha mãe, que também esteve lá, foi especial. Nós vimos "aquele" orgulho nas caras das pessoas de ter o seu Presidente em terras canadianas.

RA: Pessoalmente, foi a demonstração clara que o Governo português reconhece os feitos e os esforços que a comunidade portuguesa está a fazer neste país, no estrangeiro e que, também, apoia este projeto!

NS: E eu posso dizer que, agora, estão a haver conversações entre certos diretores da Magellan e o Governo português para ver se há alguma maneira do Governo de Portugal ajudar a Magellan financeiramente... mas não está nada confirmado e, por agora, é a única coisa que posso dizer.

RA: Mas o que interessa é que estejam a haver essas conversas.

NS: Exatamente e o facto do Presidente da República Portuguesa ter vindo cá, resultou que o projeto Magellan fosse falado em Portugal na RTP, SIC, TVI... e agora até os portugueses em Portugal conhecem o projeto.

MILÉNIO STADIUM
 Ano XXII edição nº 1659 | 22 a 28 de Setembro de 2021

VISITA DE MARCELO REBELO DE SOUSA
**CELEBRAR O PASSADO,
 VIVER O PRESENTE,
 CONSTRUIR O FUTURO**

Maiores Bolhas Imobiliárias do mundo Toronto em 7º. lugar **22**

Visita Presidencial em imagens **42**

Liga dos Campeões Uma vitória e duas derrotas **12**

roundtable
 moderado por Víncio Negro
 com Manuel De Castro e Vítor Silva

Discussão de temas da atualidade
 A visita do Presidente da República e o seu impacto na comunidade

CANÓES
Camões
 junho-julho de 2021



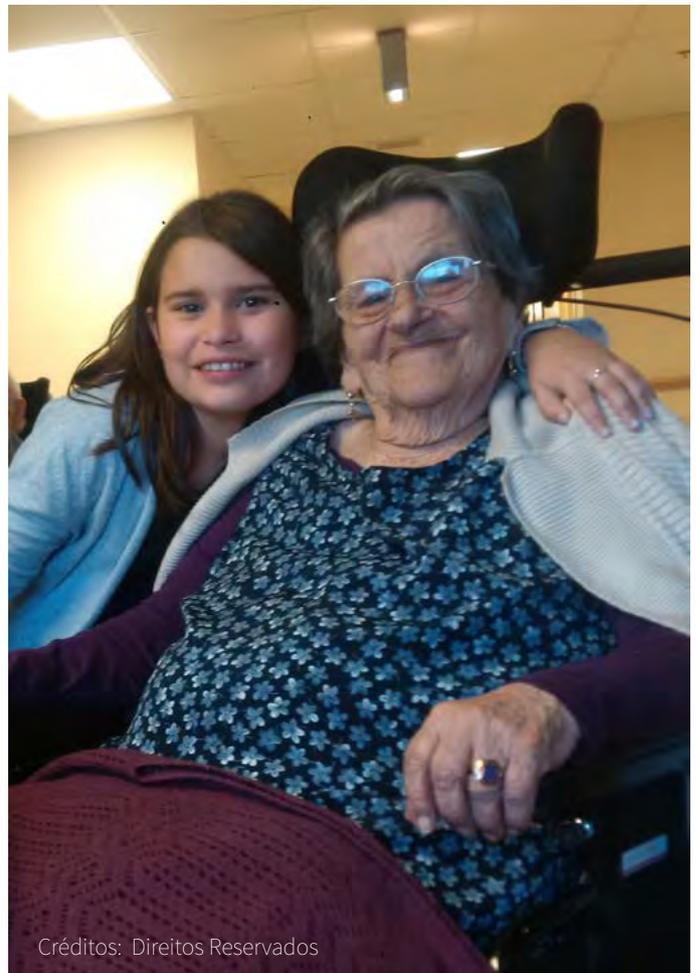
Créditos: Carmo Monteiro



Créditos: Direitos Reservados



Créditos: Direitos Reservados



Créditos: Direitos Reservados

RA: Foi amplamente divulgado no mundo todo.

NS: Foi um momento grande e, como todos sabemos, o Presidente da República é uma pessoa acessível e do povo mas, especialmente, das pessoas idosas e nós vemos isso na televisão, quando ele vai a certos sítios em Portugal... ele tem compaixão genuína. É um indivíduo humilde e está à vista de qualquer um.

RA: É por isso que é conhecido pelo “Presidente dos Afetos”...

NS: E eu realmente admire-o por isso.

RA: Agora vamos falar das “Casinhas”, campanha de marketing que foi lançada no passado novembro no Consulado Geral de Portugal em Toronto. Como surgiu a ideia?

NS: A ideia foi do Vitor Silva. Ele apresentou a ideia à direção e os diretores gostaram muito da ideia e lançámo-la. Agora a nossa equipa de voluntários, como tu, estão a ajudar na distribuição das “Casinhas” pela comunidade portuguesa.

RA: E qual é o objetivo desta campanha.

NS: O objetivo é consciencializar as pessoas e a divulgação. Nós precisamos espalhar a palavra, para que as pessoas falem mais da Magellan e que divulguem também a outras pessoas que ainda não conhecem o projeto. Nós esperamos que os donos das empresas e dos estabelecimentos comerciais nos ajudem com isso e basta dar-nos permissão ou deixar-nos colocar uma “Casinha” no balcão.

RA: Para quem quiser deixar um donativo, como ou o que tem que fazer?

NS: A “Casinha” tem um QR Code e basta pegar no telemóvel, ligar a câmara que aparece o link onde se pode fazer uma doação online.

RA: Entretanto para 2024, qual ou quais são os objetivos que direção da Magellan pretende atingir?

NS: Angariar os fundos que ainda nos faltam. Já foi amplamente falado e anunciado que temos que angariar 15,2 milhões de dólares. Desse montante já angariamos aproximadamente 8 milhões, mas ainda faltam 7 milhões... e temos que angariar esse montante, o mais brevemente possível, o que vai dar muito trabalho. Além disto, estamos com os comités e os voluntários a trabalhar na organização de eventos. Não posso falar muito sobre isto porque ainda não temos datas, mas temos ideias. Também queremos fazer ligações com organizações e empresas fora da comunidade portuguesa. É importante falar com outras comunidades como, por exemplo, comunidade canadiana, que não sabem da existência deste projeto. Temos a oportunidade de ir além da comunidade portuguesa e estabelecer novas relações com as pessoas e é algo que precisamos de fazer.

RA: O projeto Magellan, já não é mais só um projeto... desde do dia 16 de setembro de 2023 que é uma realidade e a Magellan vai ser uma casa comunitária para a comunidade. Por outro lado, a nossa comunidade tem muitas associações e clubes comunitários... como é que pretendem fazer a ponte entre a Magellan e as associações e clubes?

NS: Para já, nós temos algumas associações que já ajudaram a Magellan com doações, ou seja, fizeram angariação de fundos nas suas festas, torneio, etc.. Um dos nossos objetivos para 2024 é ir a todas as associações e todos os clubes portugueses e falar sobre a Magellan aos seus sócios, porque nós sabemos que ainda há pessoas que participam nesses eventos, mas que não conhecem o projeto ou nem sequer nunca ouviram falar dele.

RA: As pessoas que frequentam as festas, nem sempre frequentam as associações e os clubes e vice-versa.

NS: Exatamente. Então, temos aqui uma oportunidade de ir a essas associações, a esses clubes, a essas festas, etc. e falar sobre o projeto e pedir às pessoas da nossa comunidade para nos ajudarem, particularmente agora em que precisamos mais do que nunca de angariar fundos! Esta é a realidade e estamos a trabalhar nesse sentido.

RA: Que novidades podemos esperar para este ano de 2024.

NS: A novidade é que nós vamos continuar ativamente gerir a componente de construção do projeto, ou seja, garantir que temos os profissionais certos na obra para que a construção se mantenha dentro do prazo e, sobretudo, dentro do orçamento... é igualmente importante sensibilizar e procurar mais apoio para o projeto dentro da nossa comunidade e é muito importante conseguirmos angariar os 7 milhões de dólares que faltam. Recentemente o Governo Federal anunciou que vai dar à câmara de Toronto 471 milhões de dólares para a construção de novas habitações na cidade e nós vamos candidatar-nos a esse subsídio, ou seja, pelo menos tentar receber algum montante para ajudar-nos com a parte da construção da habitação acessível.

RA: Para finalizar, convido a Natalia a deixar uma mensagem para a comunidade portuguesa.

NS: Existe um ditado em inglês que diz “it takes a village to raise a child”... but it also takes a village to care for seniors, que quer dizer “é preciso uma aldeia para criar uma criança”... mas também é preciso uma aldeia para cuidar dos idosos.

O Carpenters' Regional Council deseja
a todos da comunidade lusófona um

**FELIZ
ANO
NOVO!**



UBC  **BUILT**
CARPENTERS' REGIONAL COUNCIL

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



IT'S OUR TURN TO GIVE BACK

By donating to the Magellan Community Foundation, you'll help fund Ontario's first long-term care home for the Portuguese-speaking community, as well as affordable housing residences and a community hub

Help provide Portuguese-speaking seniors the care they deserve

WWW.MAGELLANCOMMUNITYFOUNDATION.COM







IPMA 2024



Mais uma noite de estrelas

Desde 2013 que os International Portuguese Music Awards (IPMA) têm vindo a reconhecer a música produzida por artistas de ascendência portuguesa de todo o mundo. A Launch Party (Festa de Lançamento) da edição de 2024 aconteceu no dia 9 de dezembro, em Providence e na ocasião foram divulgados os nomes dos artistas que farão parte do alinhamento da Gala de Atribuição dos Prémios.

Olavo Bilac animou a noite e os responsáveis pela organização dos IPMA – Zack Xavier, David Saraiva e Manuel DaCosta – não podiam estar mais satisfeitos com o acolhimento que tiveram, por parte do público, os nomes anunciados para o cartaz do próximo ano. E, realmente, não faltam motivos para agendar a presença no dia 4 de maio no Providence Performing Arts Center e assistir ao espetáculo que será de novo apresentado por Daniela Ruah e Ricardo Frias.

Bárbara Bandeira, Anjos, Joey Medeiros, Sara Correia, Nuno Ribeiro e os G.N.R. são as estrelas que vão iluminar a noite de Gala da música portuguesa no mundo – a 12ª edição dos IPMA. Os bilhetes já estão à venda aqui: ipmaawards.com, e o melhor será reservar já o seu lugar.

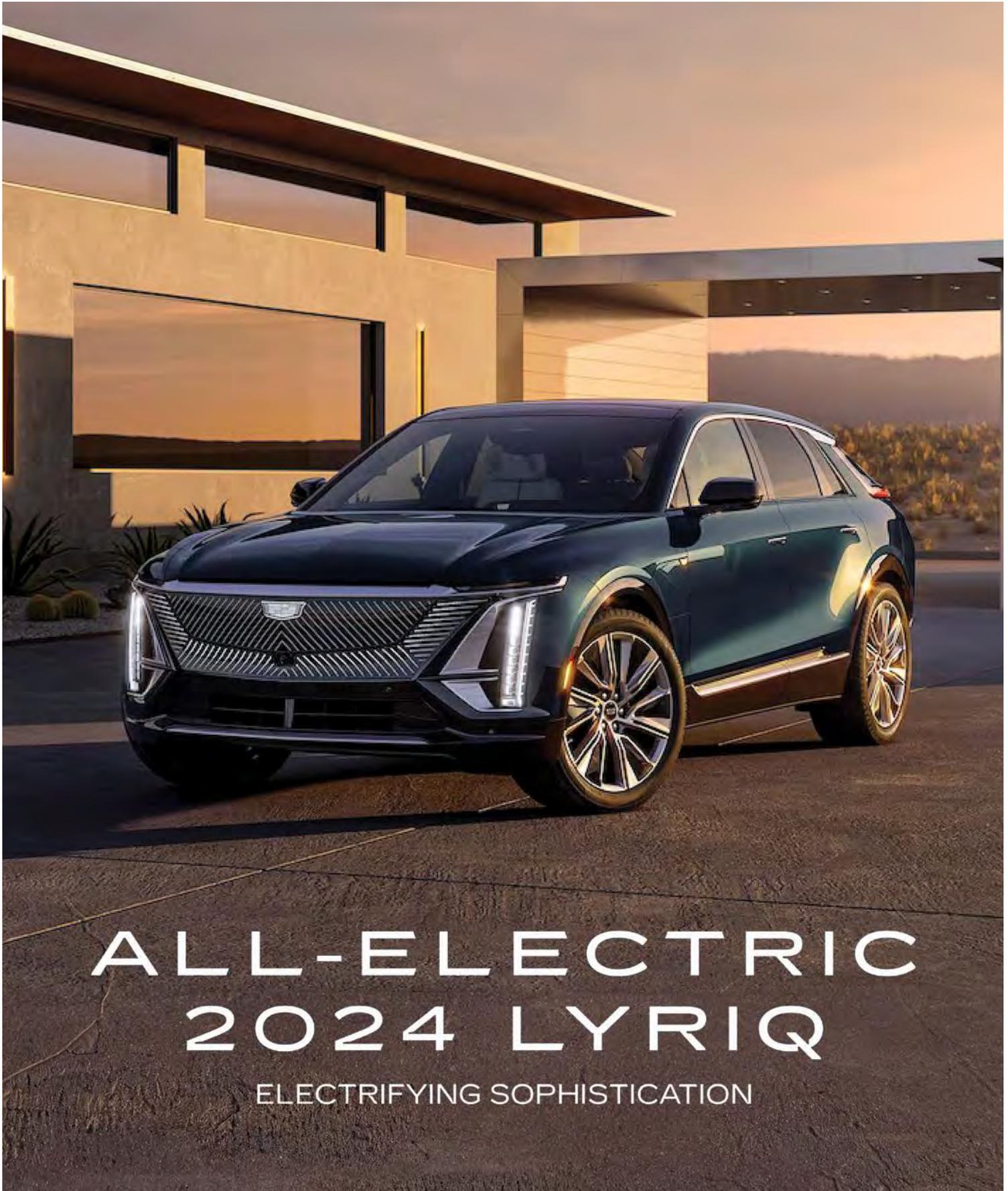
Madalena Balça
MDC Media Group





FOTOGRAFÍAS © IPMA





ALL-ELECTRIC 2024 LYRIQ

ELECTRIFYING SOPHISTICATION

applewood

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



BEAUTIFUL BUT NOT PRACTICAL

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

ROOFING SOLUTIONS YOU CAN TRUST



74 Advance Road
Toronto, ON M8Z 2T7
T 416.763.2664
F 416.763.5195
info@vianarooing.com
vianarooing.com





SARA CORREIA

Numa harmonia de emoções e sonoridades, Sara Correia, a jovem fadista que conquistou o coração de Portugal e além-fronteiras, está prestes a lançar o tão aguardado terceiro álbum, intitulado "Liberdade". O álbum sucede "Do Coração", uma obra que não só a levou à nomeação nos Grammy Latinos como a coroou como a artista com Melhor Álbum de Fado nos Play – Prémios da Música Portuguesa. Com mais de 150 concertos, Sara Correia é agora um fenómeno internacional, uma estrela que brilha nos palcos do mundo, trazendo consigo a melancolia e a profundidade ao Fado. "Liberdade" promete afirmar uma vez mais uma voz que é muito aclamada por públicos diferentes, sendo o disco mais pessoal da artista.

O single "Chelas" abre caminho para este novo capítulo musical, tornando-se um hino para todos os que sentem uma ligação profunda com o local onde cresceram, como descreve Carolina Deslandes. Em "Liberdade", Sara Correia presta homenagem a diversos autores, incluindo Pedro Abrunhosa, Carminho, Mila Dores, Joana Espadinha, Nuno Figueiredo, Tiago Bettencourt, e, naturalmente, o seu produtor musical, Diogo Clemente.



CAMÕESTV MAGAZINE

**A nossa cultura
a nossa língua**
a atualidade portuguesa e canadiana

Agora também
aos sábados
das 7:30 às 9 da manhã
na **Citytv**

E continuamos

aos domingos

das 9 às 11h da manhã

na **Global**
DURHAM

A Grande Voz da Nova Geração do Fado

O Fado, essa expressão única da alma portuguesa, viu nascer em Sara Correia não apenas uma intérprete, mas uma verdadeira embaixadora do género. A jovem fadista, desde tenra idade, fez das melhores casas de Fado em Lisboa o seu lar musical. Cresceu numa família com raízes profundas no Fado, onde absorveu esta arte de maneira única, culminando em 2018 com o lançamento do álbum homónimo “Sara Correia”.

A crítica aclamou não apenas a voz bonita e poderosa, mas também a sua grande paixão pelo Fado que Sara trouxe consigo. As casas de Fado tiveram um papel importante no seu desenvolvimento, tornando-se os lugares onde aprendeu o Fado quase sem saber. A vitória na Grande Noite do Fado de Lisboa aos 13 anos foi a confirmação da sua vocação no início de quase tudo.

As influências de Sara são diversas, desde Celeste Rodrigues, Jorge Fernando e Maria da Nazaré até à icónica Amália Rodrigues, que se tornou a sua maior inspiração. Outras referências, como Fernanda Maria, Beatriz da Conceição e Hermínia Silva, ajudaram no seu caminho, fazendo Sara como a Grande Voz da Nova Geração do Fado.

Alcance Internacional e Reconhecimento

Com o lançamento do álbum de estreia, Sara Correia passou as fronteiras, realizando mais de 30 concertos em países como Espanha, Coreia do Sul, Noruega, Itália, Áustria, Ilhas Reunião e Índia. Em setembro de 2020, “Do Coração” mostrou a sua versatilidade ao misturar o tradicional com composições contemporâneas, conquistando os PLAY - Prémios da Música Portuguesa em 2021, na categoria “Melhor Álbum de Fado”.

O ano de 2021 marcou um ponto de viragem na carreira de Sara Correia. A reedição do álbum “Do Coração”, agora intitulado “+ Do Coração”, trouxe novas perspectivas, incluindo temas gravados ao vivo. A nomeação para o Grammy Latino na categoria “Melhor Álbum de Raízes Portuguesas” foi um feito notável, solidificando o seu estatuto internacional.

Além da Música

Sara Correia não se limita apenas à música. A sua colaboração no projeto Lisboa Criola, ao lado do artista plástico Tony Cassanelli, resultou num documentário e numa escultura, revelando a sua veia artística. A sua participação na série portuguesa da Netflix, “Glória”, prova os múltiplos talentos desta fadista multifacetada.

O ano de 2022 iniciou com uma nova versão do clássico “Quero é Viver” para uma novela da TVI, demonstrando a capacidade de Sara para andar por novos caminhos. A sua música continua a alcançar os tops digitais e as tendências do YouTube, afirmando-se importante no panorama musical português.

Atualmente, Sara Correia desempenha o papel de mentora na temporada 2023 do The Voice Portugal e como já divulgado irá participar na décima segunda edição dos International Portuguese Music Awards, em maio de 2024, no histórico Providence Performing Arts Centre.

“Liberdade” o mais recente trabalho é mais do que um álbum; é um tributo à rica herança do Fado, uma herança que Sara Correia carrega com dignidade, consolidando-se como uma das grandes vozes da nova geração, deixando uma marca não apenas na música de Portugal, mas do mundo.

Paulo Perdiz
Artesonora - MDC Media Group



Língua Portuguesa

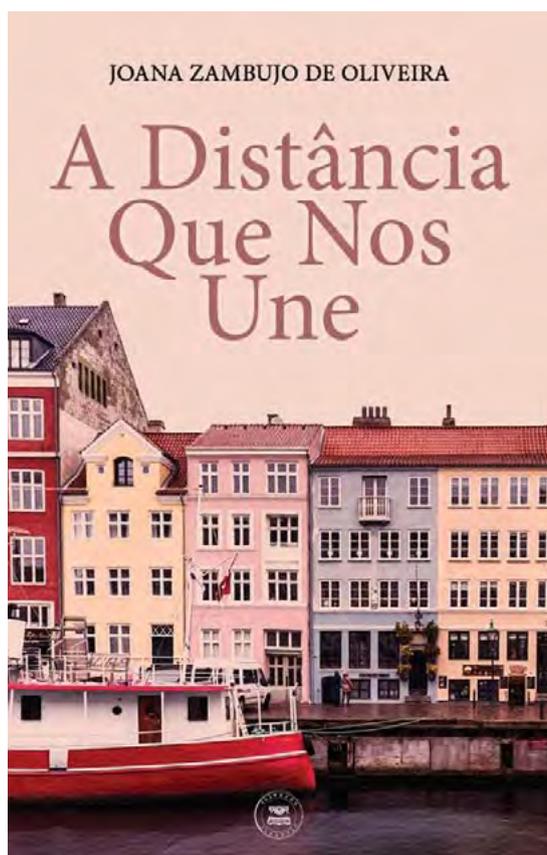
Joana Zambujo de Oliveira



Fontes: Wikipedia, FNAC, Wook
Fotografia: DR

Joana Zambujo de Oliveira (07/10/2004, Rio Maior, Santarém) é uma estudante universitária no curso de Ciências da Comunicação, da Universidade Nova de Lisboa. Apaixonada por romances, mantém, desde sempre, um gosto inexplicável pela leitura e, por sua vez, pela escrita. Assim, e com apenas 18 anos de idade, vê um dos seus grandes sonhos tornado realidade: a publicação do seu primeiro livro.

Obra Literária



A DISTÂNCIA QUE NOS UNE

Sinopse

Olivia tem, aparentemente, uma vida como todas as outras raparigas da sua idade, até que uma viagem mudará para sempre o rumo do seu destino. Marcada pela história de vida dos pais, tenta, a todo o custo, escapar à mesma imprudência, mas o acaso terá outros planos para ela. É depressa obrigada a crescer e da pior forma.

Após uma jornada de sofrimento e perdas, está finalmente disposta a refazer a sua vida, do zero, em solo desconhecido e numa cultura completamente diferente. No entanto, o seu percurso não ficará por aí... Depois de uma traição, deixa para trás aquele que pensava ser o seu melhor amigo e parte novamente. Quando julgava ter já esquecido tudo o que há tempos lhe acontecera, eis que os segredos do passado voltam a assombrá-la e mais vívidos do que nunca.

Numa época conservadora, Olivia desafia convenções e estereótipos desde há muito formados, vendo-se, no entanto, obrigada a agir sempre em consideração pelo outro.

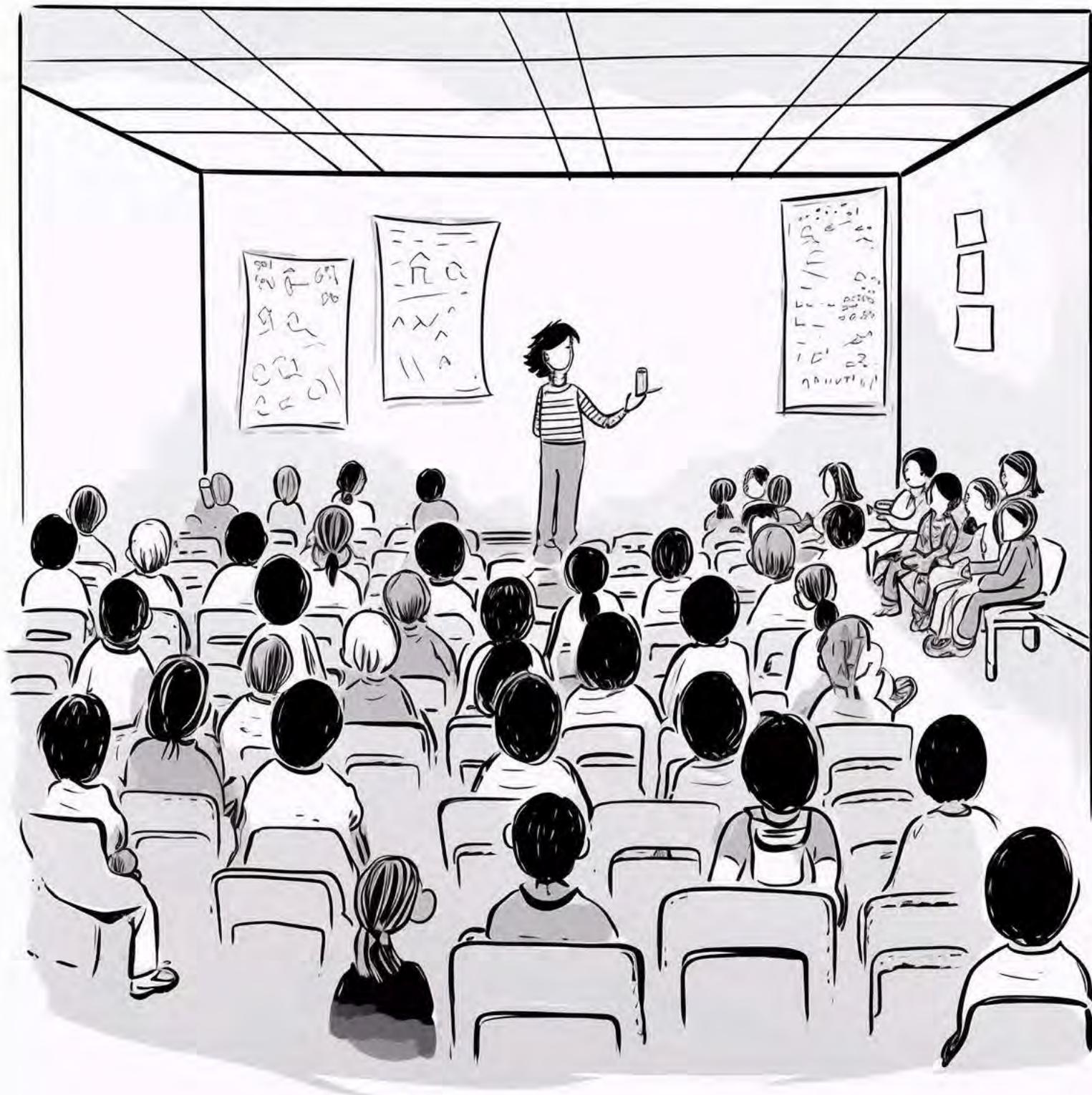


RESIDENTIAL AND COMMERCIAL
CONCRETE AND DRAIN WORK

905-636-8860 info@windmillgroup.ca

WINDMILL
Group Corp.

PROFESSOR



É A PALAVRA DO ANO

Na votação online, organizada pela Porto Editora, a palavra do ano foi PROFESSOR. Quando ouvi o anúncio, na TSF, fiquei satisfeito, fez-se justiça a um grupo de mulheres e homens cuja ação é fundamental na educação das nossas crianças e jovens, mas também para todos os que não desistem de aprender e apostam na aprendizagem ao longo da vida. A educação é a base da civilização, da democracia, da cidadania, da participação social e do convívio interpessoal e intergeracional.

Os dados do INE (novembro de 2023) devem inquietar-nos, as pessoas em pobreza monetária subiram de 16,4% (2021) para 17% (2022); o agravamento da pobreza foi mais intenso entre as crianças e jovens (passou de 18,5% para 20,7%); a desigualdade social, o buraco entre os rendimentos dos 20% mais ricos e os 20% mais pobres cresceu (os mais ricos ganham 5,6 vezes mais do que os mais pobres). A educação é a chave do combate às desigualdades sociais e à pobreza. Em tempos de compromissos eleitorais, é fundamental que as propostas sejam claras, sérias, exequíveis e, posteriormente, executadas. É urgente a normalização da vida das escolas. Não podemos continuar a assistir a greves, mesmo sendo justas, sucessivas e à falta de professores, uma tendência acentuada pela desvalorização social da profissão e imprevisibilidade na evolução de uma carreira que já quase não consegue atrair candidatos, quanto mais novos talentos e vocações que façam a diferença. Salvam a “honra do convento”, mitigando as dificuldades que se vivem lá dentro, uma maioria significativa de profissionais qualificados, abnegados e resilientes que gostam dos seus alunos e da profissão que decidiram abraçar.

O aspeto negativo da obtenção do 1.º lugar pela palavra PROFESSOR, é a motivação dos votantes: *“Professor” foi a Palavra do Ano de 2023, com cerca de 43 mil votos, na votação online organizada pela Porto Editora. O termo remete para as greves que foram organizadas pelos professores durante o último ano, reivindicando a recuperação do tempo de serviço que esteve congelado e alertando para os problemas nas suas condições de trabalho.*” (Público, 03 de janeiro de 2024) Idêntica motivação colocou a palavra MÉDICO na segunda posição: *“Também as greves dos médicos tiveram impacto nos vocábulos que foram mais votados nesta eleição da Porto Editora.”* Seria mais condicente e justo, com ambos os grupos socioprofissionais, que as motivações subjacentes às votações fossem a natureza das suas funções e o inestimável contributo que dão em duas áreas fulcrais das nossas vidas: EDUCAÇÃO e SAÚDE.

Fica a esperança de, no ano que agora se inicia, a eleição da palavra PROFESSOR servir como motor de arranque para a revalorização da profissão, reconhecimento social e uma nova era de políticas públicas que lhes devolvam as condições necessárias para que possam cumprir a sua missão e contribuir para o desenvolvimento de um país que não merece tornar-se numa espécie de “carro vassoura” e ser relegado para a cauda de uma Europa que vive momentos complexos e incertos.

José Carreira
Obras Sociais Viseu



SAIR DA RODA DO RATINHO

Sempre que mais um final de ano se aproxima, é inevitável encetar um balanço daquilo que correu bem e mal, melhor ou pior. Queremos sentir os pés firmes no chão, mesmo que o caminho seja feito de pedras. Sentimos que o tempo, essa dimensão misteriosa, corre cada vez mais rápido.



O calendário deu a volta, os filhos cresceram ou emigraram, os pais adoeceram ou partiram, alguns amigos também já não se encontram entre nós, rebentou mais uma guerra sangrenta, enquanto outra decorre e ninguém lhe vê o fim. Fazemos uma revisão interna e externa dos grandes acontecimentos mundiais, nacionais e pessoais, e aquilo que vemos não é bom nem é bonito.

Tivemos um Governo que engordou com os impostos como nenhum outro e que, no entanto, se revelou incapaz de cumprir o que é esperado num país democrático nas frentes que são essenciais para a dignidade e o bem-estar dos seus cidadãos: na Saúde, na Defesa, na Justiça e na Educação. O desrespeito continuado pelas instituições criou falhas estruturais tão extensas e profundas que quase nos habituámos a elas. Mas não podemos permitir que a normalização daquilo que é inaceitável nos vença. Não podemos aceitar que as urgências hospitalares fechem ao fim de semana, que as escolas não tenham professores, que o ordenado médio não chegue para pagar um teto, a eletricidade, a água e o gás. Não podemos aceitar que um país seja um playground para turistas e residentes estrangeiros ricos que alimentam o setor turístico e esventram as cidades dos seus habitantes, da sua cultura, da sua identidade. É triste caminhar em Lisboa e não ouvir a minha língua em bairros que já foram os mais típicos e autênticos. E é ainda mais triste ver os lisboetas que ainda sobrevivem na sua cidade, desolados com a realidade que os esmaga. Não é apenas Lisboa que sofre, todo o país sofre e luta, mas o primeiro-ministro, que não chorou com a tragédia de Pedrógão, chora no Parlamento na hora da despedida.

António Costa irá ficar na história como um político hábil na essência de tudo o que a política não deve ser, porque a política deve servir o povo e não se servir do povo.

Não vale a pena perder tempo a chorar sobre o leite derramado. O legado é fraco e caótico, mas o futuro está por construir e março já se aproxima. O direito de votar impõe-se moralmente como um dever nas próximas eleições. Não podemos continuar sentados na bancada a criticar quem está em campo, é urgente vestir a camisola e acreditar mais em nós. Portugal merece melhor. Precisamos de reformas, de ética, de coragem. Precisamos de pessoas que pensem no país e não no seu umbigo. Precisamos de arrumar a casa, de deitar para o lixo a tralha que nos atrasa e que não nos deixa avançar para que, daqui a um ano, não estejamos a lamentar-nos dos mesmos problemas. Ou nos unimos a favor de uma mudança profunda, ou continuaremos condenados ao movimento perpétuo da roda do ratinho.

O socialismo só serve os socialistas, a democracia serve todos. Não existem sistemas perfeitos, imaculados e incorruptíveis. "A democracia é o pior dos regimes, à exceção de todos os outros", disse Churchill... A ironia fina do grande estadista que nunca se rendeu ao invasor serve de mote para um futuro melhor. Socialismo, nunca mais.

Margarida Rebelo Pinto

Escritora - 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

O BOM SABOR DA COMIDA TRADICIONAL PORTUGUESA



Customer Service | Accountability | Innovation

TORONTO
MISSISSAUGA
NORTH YORK
LONDON
HALIFAX
ST. JOHN'S

CUSTOMER SERVICE
ACCOUNTABILITY
INNOVATION

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

COMERCIAL • INDUSTRIAL • RESIDENCIAL



Feliz Ano Novo são os votos da AJF Forming
a toda a comunidade, clientes, familiares e amigos

TUDO COMEÇA AQUI!



JOHN SILVA
416.891.5781

TONY SILVA
416.936.3961



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



Email: info@ajfforming.com



COP28

Um passo histórico numa longa caminhada



GOSTEM OU NÃO, A ELIMINAÇÃO PROGRESSIVA DOS COMBUSTÍVEIS FÓSSEIS É INEVITÁVEL. ESPEREMOS QUE NÃO VENHA DEMASIADO TARDE”

ANTÓNIO GUTERRES
SECRETÁRIO-GERAL DA ONU



Pela primeira vez em 30 anos, texto final da conferência contempla abandono dos combustíveis fósseis. Avanço mereceu elogios, mas resultados não agradaram a todos.

O entendimento

Evento ficou marcado por um acordo inédito, que chegou já muito fora de horas. No texto, ficou então vincada a ideia de uma “transição dos combustíveis fósseis nos sistemas energéticos, de forma justa, ordenada e equitativa, acelerando a ação nesta década crucial, a fim de alcançar a neutralidade de carbono em 2050 em acordo com recomendações científicas”.

O senão

Apesar de, pela primeira vez, haver um apelo a todos os países para que abandonem os combustíveis fósseis até 2050, não foram estabelecidas metas para que estes sejam eliminados gradualmente, algo que era desejado por vários países e organizações.

3 vezes

Acordo também prevê triplicar a produção de energia renovável. Isso e duplicar até 2030 a taxa média anual global de melhoria da eficiência energética.

Entre os elogios e os mas

O texto final mereceu aplausos de várias nações, entre as quais Portugal, EUA, França, Espanha e Países Baixos. Outras, como a Austrália, lamentaram o facto de o acordo ter ficado aquém do desejado. Ativistas, organizações não-governamentais e académicos presentes também se mostraram pouco entusiasmados.

Sara Dias Oliveira

NM



Trecho dos passadiços do Caminito del Rey
Créditos © Armando Neto

Caminito Del Rey

Atenção! Todos os presentes devem observar atentamente as regras para poderem fazer o percurso do Caminito Del Rey, pois disso depende a sua segurança. Assim orientava a profissional, e iniciava-se a jornada de um total de quase oito quilómetros de caminhada, cuja aventureira parte se dá através dos passadiços (ou trilho aéreo!) a uma altura de cento e cinco metros de desfiladeiros, canyons e um imenso vale. Tudo, absolutamente tudo é de tirar o fôlego, do começo ao fim da prova de fogo localizada no Parque Natural Desfiladeiro de los Gaitanes, em Ardales, na região espanhola de Málaga.

Vale lembrar que, como resultado prático, apesar de o cérebro entender que há um piso seguro como garantia, além da proteção lateral, do tempo de existência e os muitos aventureiros que por ali passaram (desde o século XX) e da obrigatoriedade do uso de capacete fornecido pela organização local - e calçados adequados, o medo, primitivamente inevitável, logo se apresenta quando se avista a gigantesca formação natural ao longe. É exatamente como nos filmes de alto risco que são vistos nas telas de cenas de suspense.



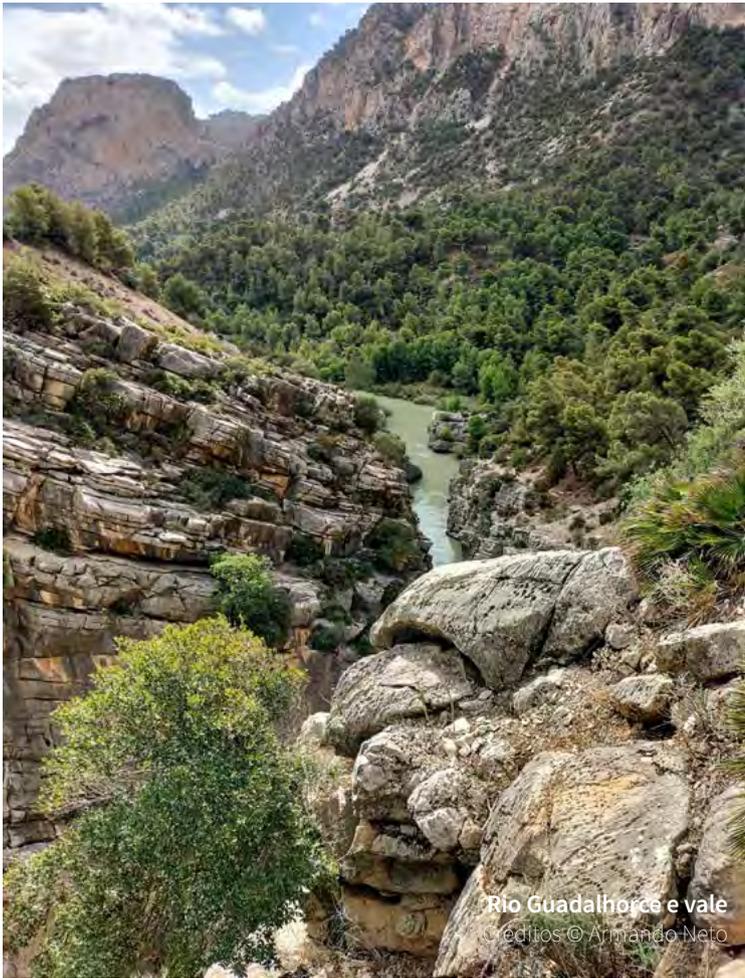
Trecho do Caminito del Rey
Créditos © Armando Neto



Armando e Andréa nos passadiços do Caminito del Rey
Créditos © Armando



Vista de trecho do Caminito del Rey
Créditos © Armando Neto



Rio Guadalhorce e vale
Créditos © Armando Neto



Vista do trecho do Caminito del Rey
Créditos © Armando Neto

Se deu certo até agora, ora! há de continuar dando. Mas a secreção de hormônios adrenérgicos que rapidamente se espalham pelo corpo, em resposta ao que a porção primitiva cerebral percebe, deixa claríssimo que filme é filme e realidade é realidade.

O tempo todo, a vista é deslumbrante, fazendo com que se registre o inesquecível passeio através de fotografias raríssimas. Então, mãos firmes precisam segurar os aparelhos telefônicos ou as câmeras em razão não apenas de possíveis incidentes, mas de equilibrar o corpo, coordenando o enquadre da imagem desejada, diante de ocasionais rajadas de vento naquelas alturas exorbitantes. É emoção a cada passo, a cada vista.

Há momentos em que se formam gargalos e as filas se obrigam a parar, fazendo-se necessária a ideal paciência. Mais fotos, e há trechos especiais em que uns fotografam os outros, reduzindo a marcha que, no seu total requer aproximadamente de três a quatro horas.

Volto a lembrar dos famosos filmes produzidos em lugares de tal dimensão e beleza, tentando realçar a imaginação acerca do quanto a natureza e a mão do homem podem proporcionar em nossa vasta e rica experiência sobre o planeta. Então, 'Penhasco do Medo' poderia muito bem servir de título ao filme de quem por ali caminhe, ainda que com a segurança já descrita e comprovada.

Inaugurado (e caminhado) em 1921 pelo rei Afonso XIII, explica-se a razão de o nome Caminito Del Rey como batismo de tamanha engenharia, considerando-se o facto da sua construção ter nascido para a passagem de trabalhadores de manutenção e o transporte de materiais da hidrelétrica local. Posteriormente, para a sorte dos aventureiros, tornou-se um importante ponto turístico, já reconhecido como um dos mais perigosos do mundo inclusive.

Assim, o rio Guadalhorce percorre por entre farta vegetação vista daquela altura dos serpenteantes passadiços, tornando a paisagem ainda mais bonita e emocionante.

Ah! muitas carinhas se mostram bem corajosas e até serenas antes de iniciar a caminhada, mas à medida que as paredes rochosas são praticamente a única companhia a sustentar os trilhos celestes, os olhos bem arregalados e a respiração levemente mais ofegante revelam o outro lado da coragem, naturalmente, parte da estimulante e inesquecível aventura.

Então? Vamos dar uma voltinha pelo Caminito Del Rey?

Armando Correa de Siqueira Neto
Psicólogo e Mestre em Liderança





Créditos: Direitos Reservados

MARIA GERMANO NETO

Maria Germano, piloto de Guimarães, foi considerada a melhor piloto feminino de karting em todo o mundo, depois de ter escalado para o primeiro lugar do ranking de karting da Federação Internacional de Automobilismo.

Natural de Guimarães, assinou contrato com a Ferrari depois de ter vencido a Girls on Track – Rising Stars, uma competição de deteção de talentos promovida pela Federação Internacional do Automóvel, em 2020, que lhe valeu competir com tudo pago, à exceção das estadias e alimentação. Essa vitória valeu-lhe também um contrato com a Tony Kart, uma das melhores equipas mundiais de karts.

A carreira começou aos quatro anos, depois de acompanhar o pai a uma reunião de trabalho, num kartódromo. “Para passar o tempo, experimentou e mostrou apetência”, conta, admitindo que “não foi uma coisa que o pai quisesse”.

Passado um mês, estava a competir na Taça de Portugal, em Leiria. “Gostou, entusiasmou-se e tem feito uma carreira extraordinária”, diz o pai.

Aos cinco anos, ganhou a Taça de Portugal – foi a menina mais nova de sempre a consegui-lo – e, com nove, venceu a Taça Bridgestone, o Campeonato de Portugal e a Taça de Portugal.

Maria Germano Neto foi a menina mais nova de sempre a ganhar todas as provas da Federação Portuguesa de Automobilismo e Karting (FPAK). Tornou-se na mais nova a ganhar uma prova de karting em Espanha e, depois, em Itália. Quer ser “piloto de Fórmula 1”, modalidade na qual é fã do monegasco Charles Leclerc, da Ferrari, equipa de cuja academia já faz parte.

Compete no karting, mas ambiciona chegar aos monolugares, de Fórmula 4, Fórmula 3 e, mesmo, Fórmula 1.

Fruto da competição que tem disputado em Espanha e Itália, fala fluentemente espanhol e já entende italiano.

“Aprendi nas corridas”, disse numa entrevista no início de 2023.



Créditos: Direitos Reservados



Créditos: Direitos Reservados



Créditos: Direitos Reservados



Créditos: Direitos Reservados

Literacia Financeira

Como por certo muitos leitores saberão, novembro foi o mês da literacia financeira. Orgulho-me de ter dedicado algum tempo da minha atividade na tentativa de espalhar conhecimento nesta área de trabalho que tanto gosto. Espero assim ter contribuído para uma melhor informação financeira dos meus clientes, suas famílias, amigos e público em geral.

Há bastantes intervenientes nesta atividade, que desempenham diferentes papéis e entregam diferentes resultados, conforme as necessidades do cliente.

Hoje vou focar-me na atividade de um “Financial Planner”, atividade esta que desempenho com todo o gosto e orgulho.

Mais do que aconselhar o cliente a escolher um determinado investimento (Ações, Obrigações, Fundos de Investimentos, GIA...etc.) ou a escolher um determinado produto de cobertura de risco (Seguro de Vida, Critical Illness, Disability...etc.) como oferta isolada, um Financial Planner tem em mente uma abordagem bem mais holística do cliente.

Do ponto de vista financeiro interessa ao profissional olhar para o cliente como um todo, tendo em conta as diversas dinâmicas profissionais e familiares do cliente. Os seus interesses, valores e objetivos vão ter um papel principal no aconselhamento final. Somam-se a estes fatores, a situação financeira atual do cliente (Diagnóstico) e o horizonte final das suas necessidades financeiras.

Aqui, a partilha de informação torna-se algo fundamental para o profissional poder entregar um bom serviço. Tal como um médico precisa de recolher a informação necessária para fazer um diagnóstico e conseguir conhecer e entender o cliente, torna-se crítico e primordial que toda a informação pertinente chegue ao poder do Financial Planner. O envolvimento de outros profissionais como o seu contabilista e advogado, conjuntamente com um trabalho coordenado de todos estes profissionais, permitirá alcançar os objetivos financeiros do cliente de um modo mais eficiente e eficaz.

Quando um Financial Planner e o seu cliente traçam um plano financeiro, este permite que os seus interesses não fiquem ao sabor das mudanças conjunturais da economia e finança. Claro que pode ter de haver ajustes pontuais, mas estando um objetivo de médio ou longo prazo traçado, não serão pontuais fatores económicos e financeiros, que irão impedir os clientes de atingirem os seus objetivos. Falo-ão aliás, de um modo bem mais seguro e sereno.

Claro que ambientes económicos como o atual trazem sempre alguma turbulência e incerteza, mas o seu Financial Planner estará lá para lhe assegurar que o seu plano desliza sobre carris.

Os últimos anos têm sido difíceis e bastante diferentes em muitos aspetos do normal funcionamento da economia e finanças.

O Covid-19 com todas as limitações alterou um padrão de comportamentos e desempenhos económicos como nunca houve antes, essencialmente devido a constrangimentos na produção e distribuição de bens e serviços, impostos pelo isolamento e barreiras à circulação. Quando as coisas pareciam estar a querer voltar ao normal, desencadeou-se a guerra na Ucrânia, tendo um forte impacto na produção, distribuição e custo da energia. Tudo junto fez disparar a inflação e quando demos conta estávamos outra vez no meio de uma conjuntura bastante difícil e turbulenta. Há mais fatores que se podem juntar a esta convulsão como por exemplo as alterações climáticas e o seu efeito na produção global de bens essenciais, por exemplo ao nível da agricultura.

O papel dos bancos centrais na tentativa de baixar essa mesma inflação, usando essencialmente o aumento das taxas de juro diretas, com o consequente impacto na procura, parecem querer agora começar a mostrar os seus efeitos.

Vamos ver o que 2024 nos vai trazer, mas na certeza, porém, de que se tiver ao seu lado um profissional como um Financial Planner, estará bem mais equipado para defrontar os desafios que virão pela frente... e estes não se preveem fáceis.

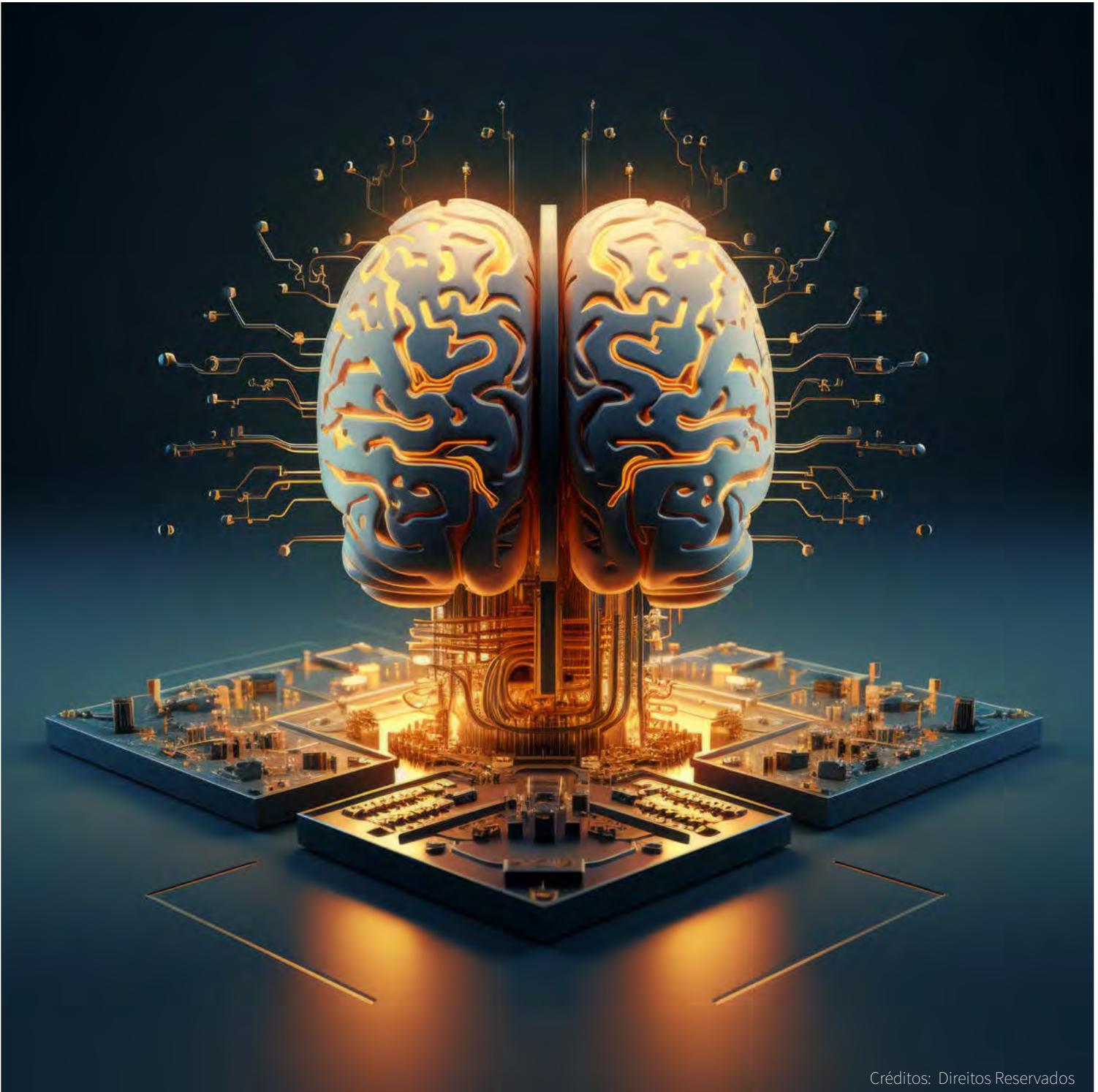
Feliz 2024.

Alexandre Sousa

MBA, QAFP®, CLU®



PERIGOS



Créditos: Direitos Reservados

DESAFIOS

Os algoritmos de inteligência artificial atingirão em breve um ponto de rápido de autoaperfeiçoamento que ameaça a nossa capacidade de os controlar e representa um grande risco potencial para a humanidade.

“A ideia de que esta coisa pode realmente tornar-se mais inteligente do que as pessoas... eu achava que estava muito longe... obviamente, já não penso assim”, disse Geoffrey Hinton, um dos principais cientistas de inteligência artificial da Google, também conhecido como “o padrinho da IA”, depois de se ter demitido do seu emprego em abril para poder alertar para os perigos desta tecnologia.

Um inquérito realizado em 2023 a especialistas em IA revelou que 36% receiam que o desenvolvimento da IA possa resultar numa “catástrofe de nível nuclear”. Quase 28.000 pessoas assinaram uma carta aberta escrita pelo Future of Life Institute, incluindo Steve Wozniak, Elon Musk, os directores executivos de várias empresas de IA e muitos outros tecnólogos proeminentes, pedindo uma pausa de seis meses ou uma moratória no desenvolvimento de novas IA avançadas.

Mas porque estão todos tão preocupados? Em suma: o desenvolvimento da IA está a ser demasiado rápido.

A questão principal é a melhoria profundamente rápida da conversação entre a nova colheita de “chatbots” avançados, ou o que tecnicamente se designa por “modelos de linguagem de grande dimensão” (LLM). Com a próxima “explosão da IA”, teremos provavelmente apenas uma oportunidade para acertar. Se o fizermos mal, podemos não viver para contar a história. Isto não é uma hipérbole.

Esta aceleração rápida promete resultar em breve numa “inteligência geral artificial” (AGI) e, quando isso acontecer, a IA será capaz de se aperfeiçoar sem intervenção humana. Fá-lo-á da mesma forma que, por exemplo, a IA AlphaZero da Google aprendeu a jogar xadrez melhor do que os melhores jogadores humanos ou outros jogadores de xadrez de IA em apenas nove horas desde que foi ligada pela primeira vez. Conseguiu este feito jogando-se a si própria milhões de vezes.

Uma equipa de investigadores da Microsoft que analisou o GPT-4 da OpenAI, que considero ser o melhor dos novos chatbots avançados atualmente disponíveis, afirmou que tinha “faíscas de inteligência geral avançada” num novo artigo de pré-impressão.

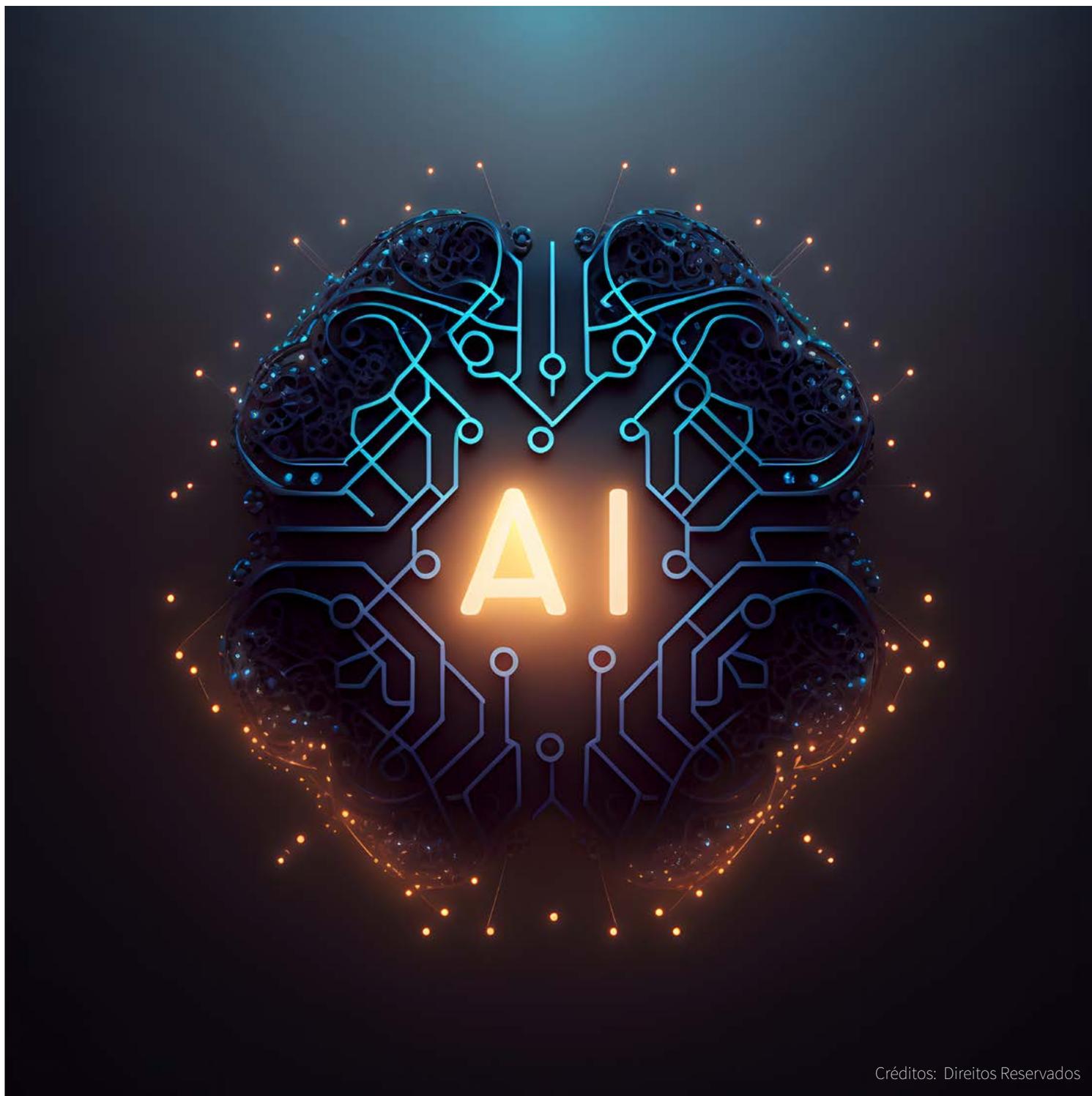
Ao testar o GPT-4, este teve um desempenho melhor do que 90% dos participantes humanos no Exame Uniforme da Ordem dos Advogados, um teste normalizado utilizado para certificar advogados para exercerem a profissão em muitos estados. Este valor foi superior aos apenas 10% da versão anterior GPT-3.5, que foi treinada num conjunto de dados mais pequeno. Os investigadores encontraram melhorias semelhantes em dezenas de outros testes normalizados.

A maior parte destes testes são testes de raciocínio. Esta é a principal razão pela qual Bubeck e a sua equipa concluíram que o GPT-4 “pode razoavelmente ser visto como uma versão inicial (mas ainda incompleta) de um sistema de inteligência geral artificial (AGI)”.

Este ritmo de mudança é a razão pela qual Hinton disse ao New York Times: “Vejam como era há cinco anos e como é agora. Pegue na diferença e propague-a para a frente. Isso é assustador”. Numa audição no Senado, em meados de maio, sobre o potencial da IA, Sam Altman, diretor da OpenAI, considerou a regulamentação “crucial”.

Quando a IA for capaz de se aperfeiçoar a si própria, o que pode não estar a mais do que alguns anos de distância, e pode de facto já estar aqui, não temos forma de saber o que a IA fará ou como a poderemos controlar. Isto porque a IA superinteligente (que, por definição, pode ultrapassar os seres humanos num vasto leque de actividades) será - e é isto que mais me preocupa - capaz de fazer círculos à volta dos programadores e de qualquer outro ser humano, manipulando-os para que façam a sua vontade; terá também a capacidade de agir no mundo virtual através das suas ligações electrónicas e de agir no mundo físico através de corpos de robôs.

RECEIOS



Créditos: Direitos Reservados

MEDO

Isto é conhecido como o “problema do controlo” ou o “problema do alinhamento” (ver o livro do filósofo Nick Bostrom, *Superintelligence*, para uma boa visão geral) e tem sido estudado e discutido por filósofos e cientistas, como Bostrom, Seth Baum e Eliezer Yudkowsky, há décadas.

Por que razão esperaríamos que um bebé recém-nascido venesse um grande mestre de xadrez? Não o faríamos. Da mesma forma, por que razão esperaríamos ser capazes de controlar sistemas de IA superinteligentes? (Não, não poderemos simplesmente carregar no botão de desligar, porque a IA superinteligente terá pensado em todas as formas possíveis de o fazer e tomado medidas para evitar ser desligada).

Eis outra forma de ver a questão: uma IA superinteligente será capaz de fazer em cerca de um segundo o que uma equipa de 100 engenheiros de software humanos demoraria um ano ou mais a fazer. Ou então, se escolhermos uma tarefa qualquer, como a conceção de um novo avião avançado ou de um sistema de armas, a IA superinteligente poderá realizá-la em cerca de um segundo.

Quando os sistemas de IA forem incorporados nos robôs, estes serão capazes de atuar no mundo real, e não apenas no mundo virtual (eletrónico), com o mesmo grau de superinteligência e, naturalmente, serão capazes de se reproduzir e melhorar a si próprios a um ritmo sobre-humano.

Quaisquer defesas ou proteções que tentemos construir nestes “deuses” da IA, no seu caminho para a divindade, serão antecipadas e neutralizadas com facilidade pela IA quando esta atingir o estatuto de superinteligência. Isto é o que significa ser superinteligente.

Não seremos capazes de os controlar porque tudo o que pensarmos, eles já terão pensado, um milhão de vezes mais depressa do que nós. Quaisquer defesas que tenhamos construído serão desfeitas, tal como Gulliver a libertar-se dos pequenos fios que os liliputianos usaram para o tentar conter.

Alguns argumentam que estes LLMs são apenas máquinas de automatização sem consciência, o que implica que, se não tiverem consciência, têm menos hipóteses de se libertarem da sua programação. Mesmo que estes modelos de linguagem, agora ou no futuro, não sejam conscientes, isso não importa. Para que conste, concordo que é improvável que tenham qualquer consciência real neste momento - embora esteja aberto a novos factos à medida que vão surgindo.

Seja como for, uma bomba nuclear pode matar milhões de pessoas sem qualquer tipo de consciência. Da mesma forma, a IA pode matar milhões sem consciência, de inúmeras formas, incluindo a utilização potencial de bombas nucleares, quer diretamente (muito menos provável), quer através de intermediários humanos manipulados (mais provável).

Assim, os debates sobre a consciência e a IA não têm muito a ver com os debates sobre a segurança da IA.

Sim, os modelos linguísticos baseados no GPT-4 e muitos outros modelos já estão a circular amplamente. Mas a moratória que está a ser pedida é para parar o desenvolvimento de quaisquer novos modelos mais poderosos do que o 4.0 - e isto pode ser imposto, com força, se necessário. O treino destes modelos mais potentes requer enormes parques de servidores e energia. Podem ser encerrados.

A minha bússola ética diz-me que é muito pouco sensato criar estes sistemas quando já sabemos que não os vamos conseguir controlar, mesmo num futuro relativamente próximo. O discernimento consiste em saber quando nos devemos afastar do limite. Agora é essa altura. Não devemos abrir a caixa de Pandora mais do que ela já foi aberta.

A HORA DOS PSICADÉLICOS?



Cetamina já está a ser usada off-label como forma de combater a doença mental (e não só). Resultados são “muito promissores”, mas ainda há muita investigação por fazer, frisa a Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental.

Se há umas décadas nos dissessem que se tentaria tratar a doença mental recorrendo à ingestão de psicadélicos, porventura julgaríamos estar perante um enredo de um qualquer filme de ficção científica. No entanto, este cenário é hoje verdade pura, as notícias sucedem-se, os estudos também, os espaços onde é possível recorrer a este tipo de solução são uma realidade. E ainda assim o tema continua a não ser pacífico. Diga-se, antes de mais, que a perceção acerca das potencialidades destas substâncias não é nova, mas o estigma a elas associado foi durante décadas um travão decisivo para a investigação. Ao ponto de só neste século os estudos terem começado a ganhar relevância. Com resultados muito interessantes, diga-se. Mas vamos ao início. O que são psicadélicos? Responde João Borges, assistente convidado na Faculdade de Medicina da Universidade do Porto (FMUP) e psiquiatra no Centro Hospital Universitário de São João, no Porto. “São um grupo de substâncias cujos efeitos subjetivos são dominados por alterações na perceção, na cognição, nos afetos e nas ideias sobre o próprio indivíduo.”

E neste grupo cabem tanto a psilocibina (a dos cogumelos mágicos) e a mescalina (encontrada em alguns catos da América do Sul), ambas “naturais”, como o LSD e a MDMA, sintetizados em laboratório. Há outros exemplos, note-se. Como a cetamina – ou ketamina -, sobre a qual nos debruçaremos particularmente. “É um fármaco anestésico que do ponto de vista da sua função não é igual aos psicadélicos clássicos, mas cujo efeito faz com que possa ser considerado como tal”, esclarece o docente da FMUP. Paula Valente, diretora do serviço de terapêuticas especiais e de inovação do Hospital de Magalhães Lemos, no Porto, acrescenta, a propósito, que a cetamina “é a substância psicadélica que tem vindo a reunir evidência científica de potencial terapêutico” no domínio da psiquiatria. Embora outros colegas ouvidos neste artigo realcem que os estudos com psicadélicos como a psilocibina ou a MDMA também têm vindo a apresentar resultados auspiciosos.

Voltando à cetamina, a especialista esclarece que “tem tido uso off-label [uma utilização que não segue as indicações homologadas para um dado fármaco] no tratamento da depressão grave e resistente às terapêuticas disponíveis e aprovadas”. Mesmo em alguns hospitais do Serviço Nacional de Saúde (SNS), note-se. E a lista deverá crescer em breve.

No Magalhães Lemos, por exemplo, ainda não há doentes a ser tratados com cetamina, mas, adianta Paula Valente, já foi elaborado e aprovado pela comissão de farmácia do hospital o protocolo de utilização “no tratamento de depressão resistente”. O que indicia que o próximo passo estará para breve. Vale a pena esclarecer, a propósito, que como se trata de utilização off-label (consideram os reguladores internacionais que a investigação científica ainda não reúne robustez suficiente para que a cetamina seja oficialmente aprovada como antidepressivo), a responsabilidade é inteiramente do médico prescritor. E o consentimento informado dos doentes é mandatário.

João Cardoso, psiquiatra nas Clínicas Leite, ainda não se socorre deste tipo de ferramenta, mas acompanha atentamente o desenvolvimento da investigação nesta área. E não tem dúvidas que os resultados têm sido “muito promissores”. “A vantagem da cetamina é a plasticidade que confere a nível neuronal. Permite que os neurónios comuniquem melhor uns com os outros. Na verdade, isto é algo que acontece com outros fármacos, só que com a cetamina é um processo mais rápido, permite que em muito pouco tempo haja uma maior produção da proteína BDNF, que vai conferir uma maior neuroplasticidade.” Ou seja, vai deixar os neurónios “mais abertos à mudança”. O clínico lembra, aliás, que “os psicadélicos têm quase todos este efeito dissociativo”. “Há uma descarga brutal de neurotransmissores, quase como um reset, o que permite reconfigurar algumas ligações.”

Uso combinado

É neste contexto que tem vindo a ganhar força um outro ramo de investigação, que associa a cetamina à psicoterapia. A premissa é simples: a administração desta substância deixa, em teoria, o cérebro mais permeável para que a psicoterapia seja eficaz. Em casos de depressão, por exemplo. É esse o modelo adotado pela “The Clinic of Change”, uma clínica que trabalha em parceria com os líderes mundiais deste tratamento – a Awakn Life Sciences – e que, depois de estar já em funcionamento em algumas das principais cidades mundiais, chegou a Portugal em julho deste ano. Note-se que a Awakn garante cumprir protocolos de investigação científica desenvolvidos por instituições como o Imperial College, de Londres, a Universidade de Exeter, do Reino Unido, e o NHS (o serviço nacional de saúde britânico). Victor Rodrigues, diretor clínico em Portugal, detalha a abordagem. “É um tratamento dirigido a situações psiquiátricas que não tiveram sucesso em formas mais tradicionais, em que as pessoas já tentaram um pouco de tudo, em que têm um percurso de anos de tentativas falhadas. Aplica-se a situações depressivas, mas também a perturbações alimentares ou situações de alcoolismo.” Com resultados relevantes, garante o psiquiatra e psicoterapeuta que é também docente do ISPA – Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida. “De acordo com os números internacionais, cerca de um terço das pessoas fica livres de sintomas, um terço melhora o suficiente para considerar que valeu a pena fazer o tratamento e cerca de um terço não responde ao tratamento. Em Portugal, ainda só temos uma avaliação preliminar, mas, até ao momento, os números estão em linha com os que têm sido registados a nível internacional.”

E riscos, não há? O clínico assegura que são “muito baixos”, que a cetamina é “muito segura”, que “não tem toxicidade cardíaca”. Admite, no entanto, que há contraindicações, fundamentalmente “em pessoas com hipertensão arterial ou glaucoma, com perturbações psicóticas ou ideação suicida muito intensa”. Lembra ainda que todos os doentes são sujeitos a uma avaliação prévia e que só são aceites os que já tenham tentado, sem sucesso, as ditas terapêuticas convencionais. “É um requisito obrigatório. Mas na verdade até hoje não tive um único caso de um doente que não o tivesse feito. O que vejo é muita gente desesperada, porque está há anos a tentar, sem resultados.”

Mas a abordagem da “The Clinic of Change” não tem sido consensual. Desde logo por causa da publicidade, feita nos cinemas ou nas redes sociais, em que se prometem “tratamentos de curta duração com efeitos para a vida”. A Entidade Reguladora da Saúde abriu mesmo um inquérito para aferir o “rigor científico da informação publicitada”. A este propósito, Paula Valente refere o seguinte: “Têm sido publicitadas publicamente ‘psicoterapias assistidas por psicadélicos’ ou ‘psicoterapias associadas à utilização de psicadélicos’. É necessário esclarecer, sem deixar qualquer dúvida, que não há evidência científica que garanta a sua segurança e eficácia, nem aprovação do seu uso clínico desta forma. Outra coisa é o suporte psicológico dado ao paciente antes e após a administração farmacológica de cetamina, para preparação e integração psicológica da experiência, realizado pela equipa de profissionais da saúde mental formada para a administração destes tratamentos”.

Albino Maia, vice-presidente da Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental, insiste que “neste momento ainda não há nenhuma indicação para a qual a utilização de psicadélicos esteja formalmente aprovada [pela EMA ou a FDA, respetivamente, os reguladores europeu e americano], pelo que é necessário prosseguir com um caminho de investigação e um caminho regulamentar para definir o papel deste tipo de intervenções”. E reforça este ponto: “Temos de ter um extraordinário cuidado quando falamos de poder estar a motivar tomadas de decisão de pessoas doentes, sobretudo se essas tomadas de decisão forem mais baseadas no entusiasmo de determinados agentes do que no conhecimento científico de qualidade”.

O docente da Nova Medical School, que é também diretor clínico do departamento de psiquiatria da Fundação Champalimaud, reconhece que os estudos realizados até ao momento “são promissores”, mas ressalva que “não são nem indicativos do surgimento de uma cura nem sugestivos da necessidade de uma revolução”. “São mais uma alternativa, com muitos dos ingredientes que os anteriores já tinham. O que é diferenciador é que [a cetamina] parece atuar de forma mais rápida.”

Há ainda uma outra questão que faz questão de enfatizar, sobretudo face ao crescente interesse pelo tema. “Neste momento, a EMA já aprovou o uso de escetamina [medicamento usado como anestésico geral e no tratamento de depressão resistente, sob a forma de spray nasal], mas, como ainda não foi aprovado pelo regulador nacional [Infarmed], continua a ser um tratamento de difícil acesso. E eu pergunto: se já há um medicamento aprovado para este efeito, porque é que nós não estamos mais preocupados em poder usá-lo?”, questiona, antes de rematar: “É fundamental que a decisão dos doentes seja tomada tendo por base o acesso à melhor evidência e não o maior ou menor entusiasmo à volta de novas terapêuticas, nem à maior ou menor capacidade de as pagar”.

Ana Tulha

NM

Declarações fiscais e resolução de problemas com o fisco

Contabilidade comercial

Revisão de contas

Consultoria de gestão

Sergio Ruivo
& ASSOCIATES

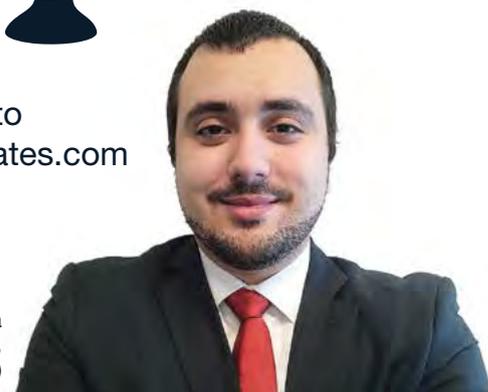
Contabilistas Licenciados



22 Sousa Mendes Street Toronto
416 977-6911 | sergioruivoandassociates.com



Sergio Ruivo
CPA, CA, LPA



Paulo Pereira
B.Com, MSC,
ACCA (candidate)



Cérebro e obesidade

Isto está mesmo tudo ligado

Por que razão falamos em “comer emocional”, a importância da imagem corporal e da genética, as consequências do excesso de peso na capacidade cognitiva e no processo das emoções. E uma nota de esperança face a um problema galopante.

O cenário é familiar a todos. Se o não for por experiência direta, há de sê-lo pelo conhecimento de alguém próximo que se comporta assim. Concretizemos: o dia a dia é uma correria, o trabalho um stress constante, as preocupações com a casa, com o dinheiro, com os filhos e, no meio disto, ainda há aqueles episódios disruptivos que nos transtornam os dias, uma discussão com alguém de quem gostamos, uma “descasca” do chefe, um susto de saúde. Quando percebemos, já estamos nós a devorar bolachas, bolo, gelado, chocolate e o que mais houver para afogar as mágoas, como se naquela ingestão nociva mas prazerosa de calorias expiássemos todos os males dos dias. Ou então o seu caso será mais o oposto, quando se aflige, o estômago embrulha-se, parece que não há comida que lá caiba, por vezes dá até a sensação que a garganta se fecha e que não mais será capaz de voltar a comer. Nada disto é imaginação sua, muito menos um mero comportamento individual e irreplicável. É a própria ciência que o justifica.

José Silva Nunes, endocrinologista do Centro Hospitalar Universitário de Lisboa Central, professor do mestrado integrado de Medicina da NOVA Medical School e ainda presidente da Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade, dá-nos conta disso mesmo. “As nossas emoções condicionam a forma como percebemos os alimentos e o ato de os comer. O stress e outras emoções negativas, como depressão e a ansiedade, podem levar à diminuição e ao aumento da ingestão de alimentos. O termo ‘comer emocional’ tem sido amplamente utilizado para se referir à última resposta: uma tendência a comer em resposta a emoções negativas, sendo os alimentos escolhidos ricos em energia e de elevada palatabilidade [sabem bem].” Sendo que há vários mecanismos na origem desta “alimentação emocional”. “Por exemplo, usar a alimentação para lidar com emoções negativas ou confundir estados internos de fome e saciedade com alterações fisiológicas relacionadas com as emoções.”

Mariana Monteiro, médica endocrinologista e professora catedrática do ICBAS, no Porto, reforça este ponto. “Nós temos dois sistemas que funcionam em paralelo e se influenciam. Por um lado, os mecanismos homeostáticos, que são um fator de equilíbrio energético. Por outro, os mecanismos hedônicos, relacionados com o prazer ou a falta dele, que impactam sobre os primeiros e os conseguem influenciar, seja no sentido de não querermos comer, que é a reação mais primitiva, ou de querermos comer mais, que já é uma reação mais elaborada. A influência dos mecanismos hedônicos exponencia-se em situações de desequilíbrio emocional.” Ou outra prova de que o cérebro influencia tudo, o excesso de peso incluído, condiciona até a forma como vemos o nosso corpo. José Silva Nunes esclarece: “A imagem corporal tem sido descrita como uma construção multidimensional do cérebro, resultante de percepções, pensamentos, sentimentos e atitudes relacionadas com os aspetos físicos do corpo.”

Foquemo-nos então na obesidade, mais concretamente nos mecanismos do cérebro que contribuem para esta doença, já considerada um dos maiores problemas de saúde pública do Mundo (ainda no ano passado, a Organização Mundial de Saúde estimava que perto de 60% dos europeus vivem com excesso de peso ou obesidade). “O cérebro desempenha um papel importante no controlo da ingestão e gasto de energia. O hipotálamo recebe informação sobre os alimentos ingeridos e a quantidade total de gordura corporal, processando essa informação e originando um conjunto de ações que promovem a perda ou o ganho de peso. Contudo, o prazer associado à ingestão de determinados alimentos pode suplantar aquele mecanismo de regulação do peso, promovendo o ganho ponderal [aumento de peso].”

Mariana Monteiro detalha o processo. E explica porque é tão difícil inverter o ciclo. “O nosso cérebro funciona como uma espécie de fiel da balança que nos vai dizendo qual o nível das reservas energéticas considerado o limiar do estável. Como somos descendentes de muitas gerações que viveram situações de carência, pestes, fomes, de maneira inata estamos programados para acumular energia. Só que à medida que vamos aumentando as reservas de energia, mais o fiel da balança vai subindo. Se o limite for excedido, esse valor passa a ser considerado o novo normal. Por isso as intervenções que não sejam sustentadas ao longo do tempo vão desencadear mecanismos de defesa no sentido de recuperar aquele défice de energia. Esses mecanismos estão centralizados na zona mais ancestral e primitiva do nosso cérebro, que é o hipotálamo.” Mas isto é válido unicamente no caso da obesidade ou também no excesso de peso? “Em ambos os casos. A diferença está na dificuldade em fazer a inversão do ponderostato [sensor da quantidade de energia acumulada] e em manter a estabilidade. Porque quanto mais nos desviamos do intervalo normal, mais difícil é voltar a ele e ficar lá.”

Herança genética e capacidade cognitiva

E se é certo que as emoções têm uma palavra a dizer neste processo, não há como negar o papel fundamental da herança genética. Mariana Monteiro lembra mesmo que estudos feitos em gémeos separados à nascença e criados em contextos completamente diferentes mostraram que o fator genético “tem um impacto de cerca de 70%” na obesidade. José Silva Nunes também enfatiza este ponto. “Muitos dos genes associados à obesidade estão expressos no sistema nervoso central, intervindo nas vias de controlo do metabolismo energético. O risco genético para a obesidade reflete o resultado de múltiplas zonas de material genético, cada um contribuindo com uma pequena porção do risco total.”





Créditos: Direitos Reservados

Ressalva, no entanto, que “não é inevitável que uma pessoa que herde essa predisposição venha a desenvolver obesidade”. “Essa predisposição só se manifestará em ambientes propícios ao aumento de peso”, garante. O que, numa sociedade onde sobejam os alimentos hipercalóricos e escasseia a atividade física (pelo menos para uma parte considerável da população), tende a ser um problema sério.

Tanto mais quanto a obesidade está associada ao aumento de várias doenças, tanto físicas como psíquicas. Mariana Monteiro, do ICBAS, recorda, a propósito, os “três émes”. “Tem consequências metabólicas, como a diabetes e as doenças cardiovasculares, mecânicas [deterioração das articulações, por exemplo] e mentais.” A propósito das últimas, vale a pena realçar que, se as emoções têm papel importante na obesidade, a interação no sentido inverso também é verdadeira, ou seja, a doença tende a impactar negativamente no processamento das emoções e mesmo na capacidade cognitiva. O presidente da Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade concretiza. “A alteração da imagem corporal dos doentes leva, frequentemente, a quadros depressivos e de ansiedade. E como a ingestão de alimentos tem uma ação ansiolítica, pode criar-se um ciclo vicioso que perpetua esta situação”, avisa o especialista, que alerta para o facto de existir “uma elevada prevalência de perturbações de personalidade em indivíduos com obesidade”. “A alteração da imagem corporal e a consequente deterioração dos sentimentos de autoestima facilitam o desenvolvimento dessa psicopatologia.”

Mariana Monteiro acrescenta que o impacto emocional é influenciado pelo ambiente social que rodeia o doente. “Os estudos mostram que a prevalência da depressão em pessoas obesas é tanto maior quanto mais elevado for o extrato social do doente.” Lembra ainda que há uma relação de causa efeito a nível fisiológico. “Quanto maior a gordura abdominal, menor o volume do cérebro. Daí a obesidade estar frequentemente associada a uma deterioração cognitiva.” Note-se também que a obesidade constitui um importante fator de risco para doenças cardíaco e cerebrovasculares. Tem a palavra José Silva Nunes. “As alterações decorrentes da anormal função do tecido adiposo, com aumento na secreção de produtos que promovem um ‘status’ inflamatório, facilitam o aparecimento de insuficiência cardíaca e aumento do risco de ocorrer um enfarte agudo do miocárdio ou um acidente vascular cerebral.”

Nem tudo são más notícias, ainda assim. Mariana destaca que, apesar de a obesidade ser um problema cada vez mais premente a nível global, há ferramentas “cada vez mais eficazes” para a combater. “A intervenção clássica passa sempre pela mudança do estilo de vida e dos hábitos alimentares. Mas quando falamos numa situação de obesidade sabemos que o tratamento vai ter de incluir fármacos.” Destaque-se, a propósito, o tão badalado “Ozempic”, o semaglutido que é prescrito para doentes com diabetes e que tem sido tremendamente eficaz ao nível da perda de peso. “Se falamos de um caso de obesidade moderada ou severa, em que já há comorbilidades e não há contraindicações cirúrgicas, o mais indicado é fazer cirurgia bariátrica, para prevenir o fenómeno ‘ioiô’.” Crucial, sublinha a docente, é mesmo “não baixar a guarda”. “Intervir enquanto ainda não é grave, porque os recursos também são limitados.”

Alexandra Tavares Teles

NM

Mais do que um chocolate quente



Créditos: Direitos Reservados

A receita é simples, a confeitura também. Os pós, a origem de tudo, são essenciais no sabor e na textura. Para fazer em casa e comer à colher.

Chocolate quente, espesso, cremoso. Para comer à colher. Sem pressa. Reconfortante nos dias e noites de inverno e sem hora marcada, à mesa das refeições, ou no sofá ou na cama, onde se quiser. E quando apetecer, ao gosto e temperatura que cada um preferir. Tudo cabe numa chávena. Um dos segredos está no que lhe dá sabor, nos pós de chocolate ou de cacau. Neste caso, a origem de tudo.

A receita é simples. Poucos utensílios, poucos ingredientes. Mistura-se o chocolate ou cacau em pó numa chávena com açúcar a gosto e farinha maisena, adiciona-se leite à temperatura ambiente para unir tudo. Junta-se essa mistura ao leite que se coloca numa panela no fogão, adiciona-se um pouco de chocolate de culinária derretido. Envolve-se com o leite sem parar de mexer, de forma a ficar espesso e homogêneo. Serve-se de imediato. Saborear enquanto está quente.

Chocolate quente combina com vários ingredientes. Com canela, por exemplo. Leite, chocolate em pó, açúcar e uma colher de chá de canela, tudo misturado. Chocolate branco? Sim, também. Para três chávenas, além dos ingredientes habituais, 200 gramas de chocolate branco derretido e, para aquele sabor, uma colher de sopa de essência de baunilha. Mais ingredientes? Sim, claro. Leite condensado, café solúvel, creme de amendoim. Ou ainda licor de cacau ou uma chávena de chá de conhaque ou brandy ou uísque. Especiarias também, pois então, meia colher de canela moída, duas pitadas de cravo moído e de noz-moscada, um pouco de pimenta-do-reino moída.

Há receitas vegan, claro, com leite vegetal e chocolate vegan. Versão light com leite semidesnatado, cacau em pó, canela em pó, uma colher de chá de amido de milho. Mais saudável, em caso de dieta, com 100 ml de leite de coco, 100 ml de leite vegetal ou desnatado, três quadradinhos de chocolate com 70% de cacau, uma colher de sopa de chia, adoçante a gosto, para uma chávena. E por cima? Por cima, chantili, raspas de chocolate por uma questão de coerência, açúcar em pó, pau de canela, mais cacau em pó. O que se quiser.

Há todo um mundo que se abre numa bebida para comer à colher. O chocolate pode ser de leite, amargo, meio amargo, conforme as preferências. O amido de milho ajuda a dar consistência. O modo de confeitura não varia muito e as informações calóricas não interessam para o caso. Um chocolate quente é mais do que um chocolate quente, sobretudo nesta altura.

Gabriela Ferreira

NM

ISABEL SOARES
MEDICAL AESTHETIC AND LASER

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

◆◆◆

- Tratamentos de Rosto
- Limpezas de Pele
- Botox / Fillers
- IV Vitaminas Intravenoso
- Limpezas de Pele
- PRP (Platelet Rich Plasma)
- Micropigmentação
- Extensão de Pestanas
- Depilação a Laser
- Remoção de Verrugas
- Tratamentos de Corpo
- Massagens de Relaxamento
- Branqueamento de Dentes
- Manicure e Pedicure
- Unhas de Gel e Acrílico
- Entre outros serviços ...

Faça já a sua marcação:

2 Rosemount Ave
York, ON M9N 3A8

Isabel Soares
+1 (647) 861-7480

**Be you
Be beautiful.**

◆◆◆

follow me isabelsoaresmedicalaesthetic

Janeiro

Horóscopo

Janeiro é um dos meses mais importantes em termos de horóscopo. Para muitas pessoas, inconscientemente implica a chegada de um novo começo, quando pode transformar uma folha em branco. Pode começar a escrever na página não escrita, e depende de si como vai construir a sua vida.

O horóscopo para janeiro de 2024 tem de ter em conta o que as pessoas têm enraizado. Mesmo que as estrelas lhe mostrem um determinado caminho, em janeiro, é provável que não o siga, se não gostar da direção que lhe estão a indicar.

Planetas em janeiro de 2024

O Sol em Capricórnio

Neste período pode haver uma espécie de desaceleração em relação às suas ambições e pode sentir a necessidade de estar sozinho e em reclusão. Eventualmente, isso pode levar a agir em benefício próprio, independentemente das outras pessoas. Você pode parecer inacessível ou mesquinho e, em situações extremas, egoísta. Vai gostar de trabalhar e terá a possibilidade de descansar, também será minucioso e perfeccionista.

Vénus em Sagitário

Durante este período, um relacionamento íntimo pode desenvolver-se através da educação. Você realmente gosta de aprender sobre coisas novas, então não admira que se sinta atraído por pessoas com a mesma intenção. No entanto, não vai deixar que esses casos de amor entrem na sua cabeça porque, para si, a sua liberdade pessoal é o mais importante e tem a certeza absoluta sobre isso.

Mercúrio em Sagitário

Neste período o seu lado moral será muito forte. Não será só por isso que vai gostar de agir como um juiz, entrando numa discussão entre outras duas pessoas. Nos seus pensamentos, será seguro e generoso; no entanto, vai gostar de deixar os outros em dúvida antes de lhes dizer o necessário. Além disso, vai gostar de comentar questões filosóficas ou políticas.

Marte em Capricórnio

A energia deste posicionamento é a ideal para assuntos relacionados com a carreira. O desejo de satisfação material e de reconhecimento do seu status é importante para si e motiva-o. O seu auto-controlo e a sua capacidade de gestão estão num nível elevado. Quando se trata de relaxar, prefere descansar enquanto faz yoga ou exercícios de respiração e assim passar tempo em grupo.



AQUÁRIO

Durante este trânsito a sua relação com o seu mundo inconsciente está incrementada, o que lhe permite perceber melhor de que forma esse seu mundo influencia a sua vida. Poderá sentir-se hipersensível e inquieto sem perceber porquê, o que lhe poderá trazer variações de humor e de comportamento frequentes.



CAPRICÓRNIO

Fase ótima para concretizar aquelas tarefas que tem vindo a adiar e preparar-se para o início de um novo ciclo. Irá sentir-se com muita força e energia realizando com sucesso todos os trabalhos a que se dedicar. Aproveite esta fase para praticar desporto libertando as suas energias ao mesmo tempo que cuida do seu corpo.



SAGITÁRIO

Nesta semana poderá ter de se esforçar bastante para assegurar as suas finanças pois tenderá a gastar imprudentemente naquilo de que não necessita. Pense bem no uso que dá ao dinheiro, tente ter uma noção mais correta daquilo que possui e confira as suas contas bancárias antes de adquirir coisas supérfluas.



ESCORPIÃO

O Sol, ao transitar pela Casa Astrológica relativa à comunicação (Casa III), transmite-lhe uma energia invulgar. Assim, o desejo de atividade rebenta pelas costuras. Pretenderá elaborar novos projetos e procurar ação em novas situações. Será bom que passe das intenções aos atos, pois nesta fase a inação poderá trazer-lhe não só insatisfação como também uma enorme frustração, e isso não é muito agradável, pois não?



BALANÇA

Necessita neste momento de se refugiar em sua casa ou no seu ambiente familiar para se equilibrar e fortalecer. Está sensível, emotivo, e as lembranças vêm ao de cima. Deve examinar o que sente e a forma como age relativamente às pessoas que o cercam. Descanse e durma mais para aumentar a sua energia.



VIRGEM

A forte colocação do Sol irá beneficiar os contactos com os amigos, os trabalhos de grupo e dar-lhe maiores capacidades de convencer os outros para projetos ou ideias. Esta fase irá trazer-lhe mais atividade, ânimo e segurança em si. Se normalmente já se destaca pelos seus contactos, poderá agora brilhar.



LEÃO

Durante este trânsito poderá sentir que tem de trabalhar mais do que o usual de modo a satisfazer as necessidades dos outros ou simplesmente para equilibrar as suas finanças. A subalternidade poder-lhe-á ser especialmente pesada. Tente ver esta fase como uma oportunidade de aprendizagem e de amadurecimento.



CARANGUEJO

Este é um período em que se sentirá livre para expressar a sua individualidade e mostrar-se como realmente é. Grande energia criativa, vitalidade e necessidade de reconhecimento, levá-lo-ão a traçar os seus objetivos e a criar as suas próprias prioridades opondo-se com vigor a quem não o deixar seguir o rumo desejado.



GÊMEOS

É um período no qual poderá aprender mais sobre si próprio através da relação com os outros ou de uma relação amorosa. Poderá precisar de conselhos ou da colaboração de outras pessoas para a concretização dos seus planos. Pode também dar-se o caso de haver pessoas que necessitem do seu apoio num momento difícil.



TOURO

Vai atravessar uma fase de reforço da sua autoconfiança, que poderá projetar na sua 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. Terá a possibilidade de conhecer pessoas particularmente interessantes, sobretudo em viagem.



CARNEIRO

Com a influência do Sol na sua Casa X, poderá ver aumentado o seu brilho profissional e social. Através da profissão, um encontro de ordem afetiva será também possível. Mas, cuidado, não se precipite, use com prudência este bom momento, não faça nada de que se possa arrepender mais tarde. A sua imagem sairá ainda mais reforçada se ponderou bem sobre o que pode e não pode fazer.



PEIXES

Durante esta fase é provável que sinta aquilo que até agora lhe dava segurança e estabilidade como uma mera rotina que deseja ver alterada. É natural que tenha vontade de fazer agora algo de novo, que acabará por mudar em algum ponto a sua vida. É possível que surja algum acontecimento inesperado, talvez uma visita-surpresa.

Salada de pimentos *com bifana*

Esta refrescante salada de pimentos com bifana é a escolha perfeita para celebrar os Santos Populares. Cores vibrantes e sabores autênticos capturam a essência desta festa tradicional portuguesa.

SERVE 4 PESSOAS

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 30 MINUTOS

DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

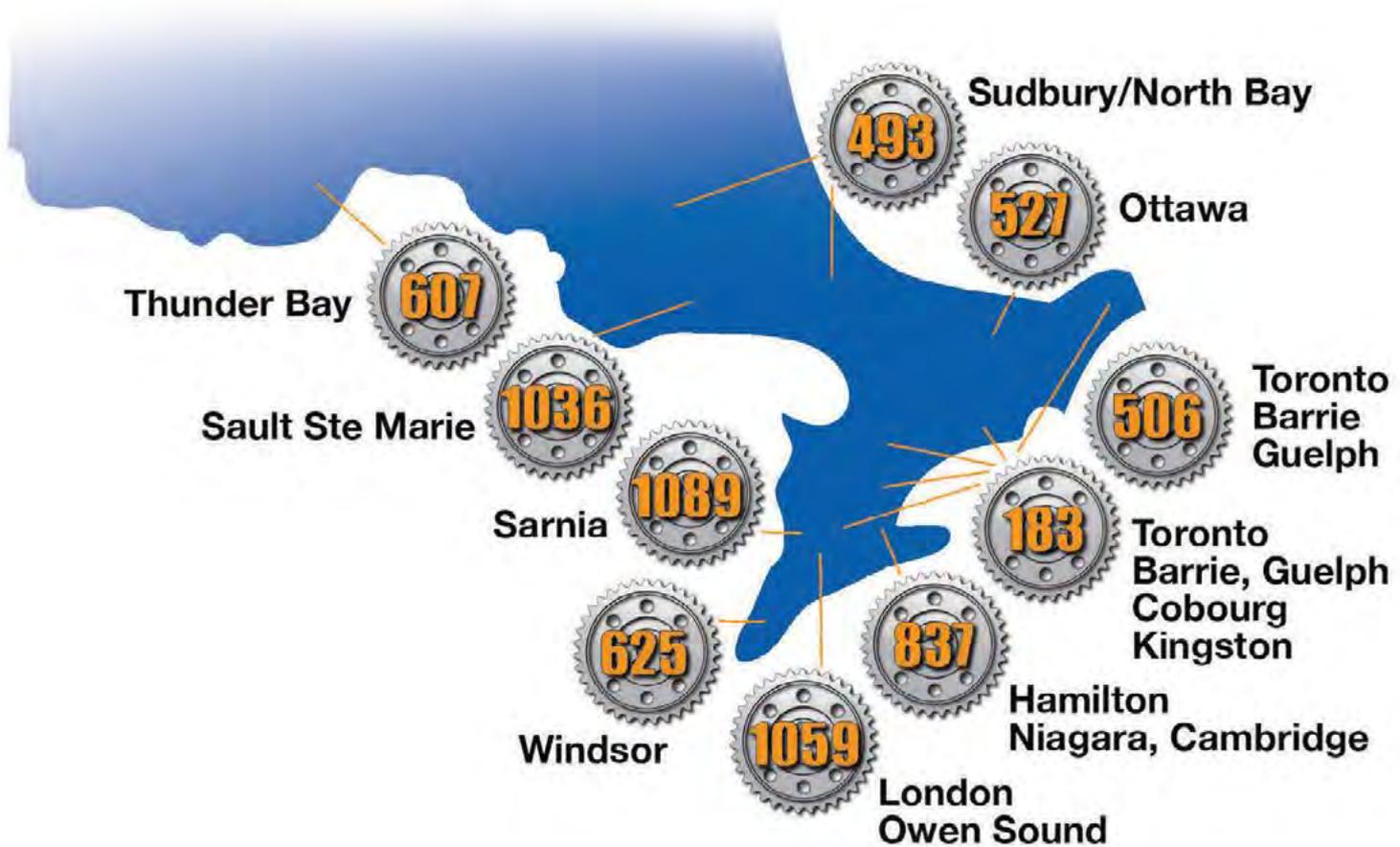
- 2 unid. (400 g) de pimento vermelho
- 1 unid. (170 g) de pimento amarelo
- 1 unid. (170 g) de pimento verde
- 1 dente de alho
- 2 c. de sopa de azeite
- 2 unid. (250 g) de bifana de porco
- 2 c. de chá de sal
- 1 c. de chá de alho em pó
- 1 unid. (150 g) de cebola roxa
- 1 c. de sopa de vinagre de vinho tinto
- 1 c. de sobremesa de orégão seco

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 200 °C.
2. Retire o topo aos pimentos, corte-os ao meio e retire as sementes.
3. Coloque os pedaços de pimento num tabuleiro forrado com papel vegetal. Polvilhe com o alho laminado, regue com metade do azeite e leve ao forno cerca de 15 minutos ou até que estejam dourados.
4. Enquanto os pimentos cozinham, tempere as bifanas com metade do sal e com o alho em pó. Unte um grelhador com um pouco do azeite e grelhe as bifanas até estarem douradas, cerca de 3 minutos de cada lado.
5. Corte as bifanas em tiras finas e coloque numa taça juntamente com a cebola cortada em fatias finas e os pimentos em tiras.
6. Tempere com o restante azeite e sal, vinagre e orégãos, envolva e sirva frio ou tépido.

Bom apetite!





"Mão de obra altamente qualificada, bem treinada. Simplesmente o melhor, desde 1903"

Quando uma comunidade se constrói do chão para cima, não existe mão de obra no planeta que seja mais qualificada para completar o trabalho eficazmente à primeira. Os membros da LiUNA e aposentados fizeram um compromisso com as suas carreiras, o que significa um compromisso com a comunidade. Um compromisso para construir as MELHORES escolas, aeroportos, hospitais, escritórios, túneis, usinas de energia, estradas, pontes, edifícios baixos e edifícios altos do país. Quando o trabalho está completo, os membros da LiUNA e aposentados continuam a viver, a jogar e a crescer nas suas comunidades, com a garantia de que a pensão é também... simplesmente a MELHOR!

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

Happy New Year!

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