

Rôtisserie
Coco Rico 50
Preparam a sua mesa com os sabores do Coco Rico
3907 BOUL. ST LAURENT, MONTREAL | 514 849.5554

Perceba a importância de estar bem acompanhado
Francisco Mendes
514-781-0843

RE/MAX DU CARTIER H.S. 514.281.5501 #1013

GRELHADOS SOBRE CARVÃO
BRASEIRO
PROPRIETÁRIO: ELVIS SOARES
8261 BOUL. ST-LAURENT MONTREAL, QUEBEC H2P 2M1
T.: 514 389.0606

AVOZ
DE PORTUGAL

ANNÉES 62
ÉDITIONS #8
LE 16 JUIN, 2022

DIRECTEURS:
JORGE MATOS &
FRANCISCA REIS

Cantinho express
GRELHADOS A PORTUGUESA
SOBRE CARVÃO
5825, HENRI-BOURASSA ESTE
T.: 514-321-6262
www.ocantinho.ca

9

Visita do Presidente da Assembleia da República, Augusto Santos Silva

WORLÉE
seit 1851
Importador de especiarias
Arthur Sousa
514 332.6455

8

4

Viva o Divino Espírito Santo em Laval

A SUA TV PORTUGUESA

FP tv 20 ANOS DE EXCELÊNCIA
SIC INTERNACIONAL

24 HORAS POR DIA
7 DIAS POR SEMANA

Bell ROGERS
Shaw) COGECO
TELUS > VIDÉOTRON

SUBSCREVA JÁ!

ATENTOS ÀS SUAS TRADIÇÕES,
SENSÍVEIS À SUA HISTÓRIA...

MAGNUS POIRIER
514 727.2847 www.magnuspoirier.com
Ao serviço da comunidade desde 1923
Antonio Rodrigues, Diretor

LES VIGNES SAINT-LÉONARD

MOSTO CLÁSSICO A PARTIR DE 56⁶⁵
GRAPPOLO D'ORO TINTO E BRANCO: 52⁵⁰

TEMOS TODAS QUALIDADE DE MOSTO DA MARCA 'FRESCO'

TAMBÉM VENDEMOS TUDO PARA FAZER VINHO

5187 JEAN-TALON ESTE, ST-LÉONARD, MONTREAL
PARA MAIS INFORMAÇÕES, CONTACTAR CLAUDIO: 514.728.6831

Marché **S2** Et Fils Inc. Desde 1975
4701 RUA ST-URBAIN
T.: 514.842.3373

ENTRECOSTO DE BOI
5⁹⁹ LB

CEBOLA CURTIDA MELACOR 750ML
2/5\$ 750ML

PEIXE FRESCO BOCA NEGRA DOS AÇORES
Disponível se a temperatura permite
14⁹⁹ LB

PRATO DO DIA SEXTA-FEIRA, 24 DE JUNHO
SARDINHAS ASSADAS NA BRASA

OS ESPECIAIS SÃO EM VIGOR DO 20 ATÉ AO 26 DE JUNHO DE 2022

PENSAMENTO DA SEMANA

NÃO SE ACOSTUME
com o que não o faz FELIZ,
REVOLTE-SE quando julgar
necessário
Alague seu coração de ESPERANÇAS,
mas não deixe que ele se
afogue nelas,

Se achar que precisa voltar,

VOLTE !!! Se estiver tudo errado,
comece novamente.
Se estiver tudo certo, CONTINUE.

Se sentir saudades, mate-a.
Se perder um AMOR, não se perca!
Se o achar, SEGURE-O

Fernando Pessoa

MOMENTO DE REFLEXÃO

MISTÉRIO DA SANTÍSSIMA TRINDADE
E A UNIDADE DA VIDA

Na Santíssima Trindade, não existe prioridade temporal nem desigualdade entre as pessoas divinas: também no Cristão o trabalho, a vida interior e o apostolado devem desenvolver-se por igual e constituir uma unidade harmónica, de modo semelhante podemos afirmar que assim como na Santíssima Trindade as divinas Pessoas estão sempre unidas, no Cristão o trabalho deve ser oração e ocasião de apostolado se apoia na oração e é feito com a responsabilidade e o esforço de um bom profissional: e a oração deve ser esforçada e desenvolver-se no horizonte da missão apostólica.

Nesta Solenidade em que desejamos centrar mais a nossa vida no Mistério da Santíssima Trindade acudamos a Aquela a quem a Igreja invoca como

*Filha de Deus Pai,
Mãe de Deus Filho*

e Esposo de Deus Espírito Santo,
para que interceda por nós com a sua onipotência Suplicante.

**JESUS REVELOU-NOS
QUE DEUS É AMOR
DA SANTÍSSIMA TRINDADE**

Eduino Moniz

Agir ou não agir eis a questão



JUDITH TEODORO
Advogada em Portugal
judিতেodoro@gmail.com

A surpresa tomou conta do casal Doe, no momento em que foram citados, na sequência da receção de uma carta oriunda de um Tribunal português, dando conta que o quinhão da herança de um bem que têm em comum com outros familiares está penhorado à ordem de um processo executivo por dívida de um deles e, nessa medida são citados para exercer o direito de preferência nessa venda do quinhão da herança, uma vez que a herança está ilíquida e indivisa por nunca ter havido partilha.

É sabido que a herança é o conjunto de bens, direitos e dívidas de que era titular o de cujus e há tantos quinhões hereditários quantos forem o número de herdeiros chamados à sucessão.

Em processo executivo, para a cobrança coerciva de dívidas, ou em processo de insolvência, apenas podem ser objeto de penhora a herança ou o quinhão hereditário, como um todo.

Significa que o casal Doe tem a possibilidade decidir que a venda seja só feita apenas relativamente ao qui-

nhão que foi penhorado, o que torna a venda difícil uma vez que ninguém quer comprar um quinhão para ficar herdeiro junto com outras pessoas que desconhece, e também não sabe exatamente se a herança que abrange esse quinhão inclui dívidas.

Porém, os Doe podem também decidir que a venda seja feita pela totalidade dos bens da herança, recebendo a parte que lhes couber e sendo a parte que cabe ao herdeiro penhorado entregue ao credor.

Em qualquer dessas situações os co-herdeiros daquele que foi penhorado, terão sempre direito de preferência e terão de ser notificados para o poder exercer.

Ainda há a opção de requerer o inventário onde e já no âmbito desse processo judicial poderão os herdeiros licitar os bens da herança, ficando aí a parte das tornas que caberiam ao herdeiro penhorado para ser entregue ao credor.

Mas tudo isto implica agir, nomeadamente conferir poderes de representação a um mandatário judicial para representar os herdeiros, até porque a opção a tomar, depende das circunstâncias do caso concreto e apenas com o devido conselho de um advogado poderão os herdeiros obter um melhor resultado e salvaguardar os seus direitos.

Coisas do Corisco



JOSÉ DE SOUSA
Cronista do jornal

Desde já vou avisar os queridos leitores que não tenho nada contra as grandes casas e os grandes terrenos, só estou comentando um artigo que li na La Presse de sábado passado.

Falava de um casaram muito bonito e com piscina, grande terreno e também parking e garagem, mas o que me chamou atenção foi que a proprietária mesmo se a casa tinha treze quartos, duas salas de banho, dizia ela que um quarto em particular era onde passava mais tempo quando estava em casa. Todos nós temos um quarto ou uma parte da nossa casa em que estamos mais confortáveis, dependendo da época do ano. Só que no Quebec faz frio e durante 6 meses e os treze quartos e outras partes da casa tem que ser aquecidas, ou de verão refrescadas, ao preço em que esta a eletricidade e outras energias e necessário ter as algibeiras ou as contas do banco bem cheias.

Tudo isto me passou pela cabeça porque estamos em tempo pra alguns de procurar casa para arrendar ou comprar, e necessário fazer contas a vida.

Outra coisa que também pensei e que muitos dos nossos portugueses são proprietários de casas com um valor enorme, e preciso ser bons concelhos quando estamos a chegar ao fim do nosso caminho neste mundo e não fazer

como fez um conhecido meu de vender a casa a um familiar por um preço

inferior ao valor real da propriedade e depois se ver sem nada, nunca se esqueçam que os filhos vão herdar o que sobrar se sobrar do trabalho de toda uma vida. Não digo nomes pra não apoquentar.

“Vivo sempre no presente.

O futuro, não o conheço.

O passado, já não o tenho”, Fernando Pessoa



4231-B, Boul. St-Laurent, Montréal, Québec, H2W 1Z4
Tél.: 514 284.1813 | Cél.: 514 299.1593
Web: www.avoz.ca | E-Mail: admin@avoz.ca
ISSN: 0049-6790 | CN 99700654

FONDATEURS: Elísio de Oliveira | José Simões Silvestre
ÉDITEUR: Sylvio Martins
ADMINISTRATRICE: Marie Moreira
DIRECTEURS: Jorge Matos, Francisca Reis
RÉDACTEURS: Mário Carvalho, Antero Branco
ÉQUIPE CONSEILLER: António Cabral, Roberto Carvalho
JOURNALISTES, CHRONIQUEURS ET PHOTOGRAPHE:
António Pedro Costa | Hélder Dias | Jorge Correia | Hélio Bernardo Lopes | Humberto Cabral | Humberto Pinho da Silva | João Arruda | José de Sousa | Manuel Neves | Maria Helena Martins | Mario Eugenio Saturno | Maria da Conceição Brasil | Pe. José Maria Cardoso | Roberto Abarota | Telmo Barbosa | Tony Saragoça.








AGORA 52 LOJAS PARA O BEM ESTAR DO SEU ANIMAL!

pattes & griffes



Gosta do seu fiel companheiro? Deseja abrir uma franquia e juntar-se ao grupo?
É só contactar o Paulo Moreira 514-655-3377 ou paulo@pattesgriffes.com

Portugal?... Não se assustem, vai continuar adiado!



JORGE CORREIA
Cronista do jornal

O 10 de Junho, dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas, deveria ser o dia em que nos debruçaríamos sobre o Portugal que temos para o contrastar com o Portugal que gostaríamos de ter.

Mas a meu ver os portugueses estão satisfeitos com o Portugal que têm. Senão, vejamos: um governo que depois de um primeiro mandato, com vento a favor, nada fez para preparar o país para o futuro, com as reformas que de tanto faladas e com o tempo que vai passando, acabam por ser obsoletas, mas ainda assim recebe uma maioria absoluta; uma oposição que no geral oscila entre o delírio ideológico e a apatia sem imaginação, procurando mais sobreviver do que fazer renascer o país; um presidente da república que se ataca quando vê a sua imagem atingida mas complacente com todos os desaires que vão acontecendo quase diariamente; uma população resignada, apática, de-

sinteressada, de tal forma que prefere o sofrimento conhecido a arriscar alçar-se a algo melhor. É espantoso que passado praticamente meio século todo um povo se encontra preso à dicotomia esquerda-direita, mesmo as gerações posteriores que já não viveram aqueles tempos perdem-se em estéreis discussões de quem é mais esquerda, quem é mais direita, tu és isto e eu sou aquilo, discussões que nada acrescentam ao que o país precisa. A falta de visão é notória, assim como a falta de liderança, pois uma liderança séria exige sacrifício e ninguém, repito, ninguém está disposto a isso, pensando no seu umbigo político e no ganho circunstancial. Isto é tão notório que o presidente da república, no seu discurso do 10 de Junho, falou e repetiu “povo” até à exaustão, num grito de desespero esperando que o povo, como noutras ocasiões da história portuguesa, assumira as rédeas em detrimento de uma elite política gasta, incapaz, ultrapassada e sem imaginação. O presidente jamais falou no futuro, ou por indícios ou apelando à motivação dos portugueses. Mas o povo também não se mexe, anestesiado que está com a propaganda em que está mergulhado, deliciando-se com as migalhas que vai recebendo enquanto as raposas levam as galinhas satisfazendo a sua falta de ambição e

de brio. Este vazio de liderança é tão doloroso quanto perigoso pois o vazio criado atrai oportunistas e autoritários, que disfarçados de um messianismo charmoso, poderão trazer muito mal que demorará mais tempo a corrigir. Ao presidente da república, timoneiro que é de Portugal, caberia um papel mais interventivo, ainda que a sua imagem ficasse tingida de polémica. Para isso seria necessária coragem: coragem para se discutir os erros passados; coragem para expor a realidade e criar condições para se discutir as soluções, livre de preconceitos ideológicos ou outros atavismos que impedem o progresso. Precisamos de agentes de mudança e de progresso e não de analgésicos e anestésicos que apenas adiam um país e o progresso da sua população.

O que é a síndrome de Ramsay Hunt, doença que fez Justin Bieber cancelar a sua tour

"Como provavelmente podem ver pela minha cara, tenho esta síndrome chamada síndrome de Ramsay Hunt, este vírus que ataca o nervo do meu ouvido e os meus nervos faciais. Como podem ver, este olho não está a piscar, não consigo sorrir deste lado do meu rosto, esta narina não se vai mexer. Portanto, há uma paralisia total deste lado do meu rosto. Portanto, para aqueles que estão frustrados com os meus cancelamentos dos próximos espetáculos, eu simplesmente não sou fisicamente capaz de os fazer".

Foi com este depoimento que Bieber anunciou que cancelaria muitos dos espetáculos que faria durante a sua digressão. Mas afinal o que é a síndrome de Ramsay Hunt?

O neurocientista PhD Dr. Fabiano de Abreu Agrela descreve-nos da seguinte forma, "A síndrome de Ramsay Hunt é uma erupção cutânea dolorosa ao redor da orelha, no rosto ou na boca. Também conhecida como herpes zoster oticus ou herpes zoster do gânglio geniculado, é uma complicação tardia da infeção pelo vírus varicela-zoster (VZV), resultando em inflamação do gânglio geniculado do nervo craniano CVII." Ainda segundo Abreu, "O vírus varicela-zoster que causa a síndrome de Ramsay Hunt é o mesmo vírus que causa varicela e herpes zoster e afeta o nervo facial próximo ao ouvido interno. Isso leva à irritação e inchaço do nervo."

Esta doença pode manifestar-se de diferentes maneiras com variados sintomas que podem aparecer separadamente ou conjugados. A síndrome é inca-

pacitante pois é bastante dolorosa e acaba por causar paralisia.

Segundo o neurocientista, "Os estágios iniciais da infeção causam febre e erupção vesicular difusa, ou seja, o que conhecemos por varicela. Sendo que depois o vírus fica inativo. Quando acontece a sua reativação, causa um fenómeno "zoster" ou "herpes zoster". Ainda segundo Abreu, os sintomas mais comuns são, Erupção cutânea dolorosa no tímpano, canal auditivo, lóbulo da orelha, língua e céu da boca no lado do nervo afetado, dor intensa no ouvido, perda auditiva de um lado, vertigem, zumbido no ouvido, dificuldade em fechar o olho, alteração no paladar, ressecamento visual e na boca e fraqueza em um lado do rosto que causa dificuldade em fechar um olho e ao comer, caindo a comida do canto fraco da boca. Queda facial e paralisia de um lado do rosto.

No que respeita a tratamentos o neurocientista revela que "O tratamento é feito com corticoide e antivirais e que deve ser iniciado logo que sejam revelados os primeiros sintomas pois é a melhor forma de existir uma recuperação total pois, caso contrário, as sequelas podem manter-se para sempre."

A Síndrome de Ramsay Hunt não é contagiosa, porém, o vírus herpes-zoster que pode ser encontrados nas bolhas presentes junto da orelha, pode ser transmitido para outras pessoas e causar catapora em indivíduos que não tiveram antes a infeção. O risco de desenvolver esta doença é maior em indivíduos imunossuprimidos, diabéticos, crianças ou idosos, que tenham sofrido de catapora.

PLANCHER
MIRANDA
ESPECIALIDADE:
- ENVERNIZAR SOALHOS
- ACABAMENTO AO GOSTO DO CLIENTE
514.272.0519

Dentista Brasileira
Dr. Savana Maia
- CLÍNICA GERAL
- ADULTOS E CRIANÇAS
- TRATAMENTO DE CANAL
- IMPLANTES
- PRÓTESES
- ORTODONTISTIA E INVISALIGN
- ESTÉTICA
DentisteALaval.com
450.664.0600
5100, Boul. Robert-Bourassa, Laval H7E 0A6

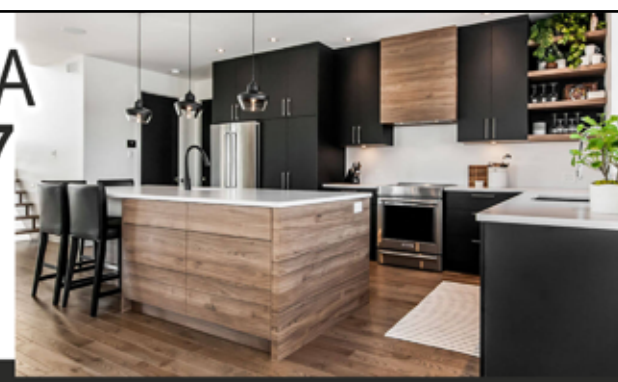
ARMOIRES
AGLY INC.
RBQ: 2961-0631-49

PAULO MOREIRA
514-655-3377

PARA OBTER INFORMAÇÕES E MARCAR UMA VISITA AO NOSSO "SHOWROOM" EM TERREBONNE.

1124, RUA LÉVIS, TERREBONNE (QUÉBEC) J6W 5S6

armoiresagly.com



Viva o Divino Espírito Santo em Laval



TONY SARAGOÇA
FOTOS DE HUMBERTO CABRAL
Colaborador do jornal

Como previamente anunciado, a Comunidade portuguesa de Laval, depois de uma longa e penosa pausa, decidiu que era tempo de repor certas atividades religiosas e profanas, afim de nós alegrar um pouco a existência, pois esta tinha sido exposta a severas forças negativas nos últimos dois (2) anos.



tora Isabel Margarida Duarte, Assessora Principal do Presidente da Assembleia da Republica, Doutora Maria Inês Coroa, Assessor da Imprensa do Presidente da Republica, Doutor David Damião.

De Otava, o Embaixador de Portugal, Dr. António Leão Rocha acompanhado da Embaixatriz de Portugal Doutora Luísa Rocha.

De Montreal, o Cônsul de Portugal, Doutor António Barroso. Estes convivas foram acolhidos e apresentados

aproveitasse esta ocasião, única, para reunir todos estes dignitários na simbólica inauguração do Miniparque Pedro Siva. Meras recordações do que outrora fora o parque dedicado á memória deste português, pioneiro da que hoje chamamos áqueles que nos trazem o correio a casa: "carteiros". Este pioneiro (apelidado de (Le portugais) faz mais parte da história do Quebec que da história portuguesa, portanto ele nasceu em Lisboa em 1647, na paróquia se são Julião. Pensa-se que chegou



ao Quebec no ano 1673, e depois de uma vida cheia de aventuras fascinantes, foi consagrado o primeiro carteiro do Canadá, distribuindo o correio entre Montreal e Quebec por conta dos Governadores da província naquele tempo. Mas voltemos às Festas: A fita de inauguração foi cortada pelo Doutor Augusto Santos Silva

E nada melhor para um ponto de partida, que começar pelas Festas mais veneradas, sobretudo pelo povo oriundo dos Açores, ou sejam as Festas do Divino Espírito Santo. São hoje já coisa do passado, mas não as esqueceremos tão depressa. De memória, foi a primeira que reuniram tantos e tão ilustres dignitários.

Diretamente de Portugal, nada mais que Sua Excelência o atual presidente da Assembleia da República, professor Doutor Augusto Santos Silva e sua esposa, Dou-

um a um, pelo nosso novo responsável da Missão, sr. padre Leonardo. Deste lado do Atlântico: Deputada Federal do Distrito de Vimy, a Sra. Annie Koutrakis, Deputado Federal do Distrito de Laval-les-Isles o Sr. Fayçal El-Khoury, Deputado Provincial do Distrito de Chomedey o Sr. Guy Ouellette, Conselheira municipal do Bairro de St-Martin, a Sra. Aline Dib, Conselheira municipal do Bairro de Chomedey Sra. Aglaia Revelakis.

Não foi preciso mais para que a Comunidade de Laval



radio centre-ville
 102,3 FM

HORA AÇORIANA

TODAS 5ª-FEIRAS ÀS 18H

CONCEPTION OLIVEIRA
 R.B.Q. 5661-4647-01

RENOVAÇÕES GERAL
CASA DE BANHO E COZINHA
GRANITO E QUARTZO
ANTÓNIO OLIVEIRA: 514 952.0004
 renovationconceptionoliveira.com



conjuntamente com a Conselheira Sra. Aline Dib, em reconhecimento da contribuição da Camara de Laval para esta construção. O tempo empurrava-nos impetuosamente e o único a ter a palavra foi o “convidado de Honra”. Dirigiu-se em primeiro aos dignitários canadianos num francês impecável e em seguida á nossa comunidade, não deixando de salientar que sendo ela em maioria açoriana , fez menção de a saudar de uma maneira muito simples mas de alto significado : usou para esta ocasião uma gravata que continha gravado, os nomes de todos os escritores e poetas Açorianos .Em seguida lembrou que mesmo se ali se encontrava o Embaixador de Portugal, na realidade , somos mais de



quinhentos mil embaixadores, pois cada um dos portugueses pelo mundo fora, é um Embaixador. Todos estes convivas participaram no cortejo por algumas ruas de Laval , mas devido aos respetivos compromissos que tinham nos seus programas, despediram-se logo após.

A Festa continuou e tanto no sábado como no Domingo, os organizadores foram alegremente surpreendidos com a participação da Comunidade. Com efeito tinha-se timidamente avaluado a participação dos adeptos de festa e dos devotos ao Divino Espírito Santo. Todas as expectativas foram extraordinamente superadas. Poderá! Boa música, boa comida e muita, muita alegria.

Parabéns aos Mordomos, os nossos agradecimentos a todos os voluntários que se dedicaram corpo e alma para servirem no melhor das suas capacidades todos os que nos honraram com a sua presença. A eles também o nosso “muito Obrigado” pois sem participantes nada seria possível.



FÁBRICA E SALA DE EXPOSIÇÃO



Varina Aluminium inc.

AO SEU LADO E AO SEU DISPOR

GRADES DE ALUMÍNIO | ESCADAS EM CARACOL

GRADES VIDRADAS (INTERIOR-EXTERIOR)

GRADES E ESCADAS SOLDADAS EM ALUMÍNIO

COBERTURAS DE ALUMÍNIO E POLICARBONATO

FIBRAS DE VIDRO PARA O CHÃO DAS VARANDAS E DEGRAUS

PORTAS, JANELAS, FACHADAS COMERCIAIS, ETC.



www.aluminiumvarina.com

6327 CLARK, MONTREAL | T.: 514 362.1300 | F.: 514 362.8882

Encontro com a comunicação social etnica de Montreal



FRANCISCA REIS
Diretora

Terça-feira foi o segundo encontro com Dominique Anglade chefe do Partido Liberal do Quebec (PLQ).

No primeiro encontro foi a introdução e neste encontro com os órgãos da comunicação social etnica do Quebec foi para fortalecer a nossa ligação cultural e idealógica com a chefe do partido.

Cada um de nós apresentamos a nossas ideias e desafios para combater a CAQ do François Legault. Depois ela apresentou a sua campanha os objetivos do Partido Liberal do Quebec.

E, para finalizar ela nos perguntou so-

bre o "Bill 96"...

No 1º de junho de 2022, o Projeto de Lei 96 tornou-se oficialmente lei.

Principais Aspectos de Negócios

Comunicação com clientes; Contratos entre particulares e documentos relacionados; Sinalização externa e publicidade comercial; Inscrições nos produtos; Contratos com a administração civil do Quebec; Petições judiciais; Fichas de registro; Novas Sanções e Poderes do OQLF.

Tudo será feito em francês.

No final foi um encontro bastante interessante e fizemos muito progresso em conjuntura com os outros médias etnicas em Montreal. Parabéns Dominique e devemos continuar este progresso.



As celebrações da Graduação na Universidade McGill



FRANCISCA REIS
Diretora

As cerimónias de Convocação dos alunos que se formaram durante a pandemia e que foram adiados teve lugar na segunda-feira passada dia 6 de junho e terminaram no dia 13 de Junho. O Jornal A Voz de Portugal foi convi-



dado para estar presente no dia 10 de junho através dos alunos descendentes-portugueses, e não só para a con-



os Parabéns a Kimberly Soares de ter recebido o seu Doutoramento, Parabéns a Emmanuella Lambropolous de ter recebido o seu Mestrado, Parabéns a Ashley Marie de ter recebido o seu Bacharelado, e a sua irmã Melissa Proditeanu de ter recebido o seu Bacharelado.

Os portugueses e brasileiros tem a mania de chamar uma pessoa por Doutor/Doutora se não fez Doutoramento, precisamos de mudar essa mania mudar este comportamento ou ate este costume. Concorde que devemos sempre tratar as pessoas com respeito e chamar alguém por Senhor/Senhora e' respeitoso, e tratar as pessoas que merecem o título mestre e' para quem faz mestrado, e doutor para quem faz doutorado. Por exemplo se você for para a Alemanha e ostentar titulo que não tem, corre o risco de ser preso. Aqui no Canada e nos Estados Unidos se você trata alguém por Doutor e você sabe que esta pessoa não fez doutorado corre o risco de lhe ofender e insultar sem querer.

vocação no campus da McGill.

Vários diplomas foram entregues como Doutoramento, Mestrado, e Bacharelado. Foi sem dúvida um momento muito simbólico para todos os graduados muitos anos de sacrifício e de muitos estudos.

O Jornal A Voz de Portugal oferece



Planear com antecedência é simples.
Os benefícios são imensos.

Quando planeia com antecedência, pode conceber cada detalhe da sua própria homenagem final e proteger os seus entes queridos de sofrimento emocional e encargos financeiros desnecessários. Quando estiver pronto para começar, os profissionais do Réseau Dignité estão disponíveis para ajudar.

CENTRE FUNÉRAIRE CÔTE-DES-NEIGES
MONTREAL
514-342-8000

Chaque détail compte | Dignité®

Uma divisão da Service Corporation International (Canada) ULC.



Obstinadamente aprovada



ANTÓNIO PEDRO COSTA
Jornalista nos Açores

No entender dos senhores deputados à Assembleia da Repú-

blica, neste momento, o assunto mais importante do país é aprovar a todo o vapor a lei d eutanásia, ficando Portugal no pelotão da frente quanto a este bárbaro instrumento. Quatro projetos a pedirem a despenalização da morte medicamente assistida - do PS, BE, IL e PAN - foram aprovados pelo parlamento, enquanto uma proposta de referendo, apresentada pelo Chega, foi chumbada.

O Presidente da República, que já por duas vezes chumbou a lei, não pretende tomar posição sobre o que irá fazer desta vez. Na votação dos quatro diplomas votaram a favor a maioria dos deputados da bancada do PS, incluindo o líder parlamentar e ainda o BE, a Iniciativa Liberal e os deputados únicos do Livre e do PAN. Contra votaram as bancadas do Chega, do PCP e a esmagadora maioria dos deputados do PSD. Esta é a terceira vez que a lei da despenalização da eutanásia é aprovada no Parlamento.

A grande maioria da bancada do PSD - 59 deputados dos 70 que participaram nas votações - votaram a favor ao lado dos 12 deputados do Chega. Votaram contra o PS, Iniciativa Liberal, Bloco de Esquerda, PCP, os deputados únicos do PAN e do Livre, bem como nove deputados do PSD.

O projeto de resolução apresentado pelo Chega e hoje rejeitado sobre o referendo, propunha que os portugueses respondessem à pergunta: "Concorda que a morte medicamente assistida de uma pessoa, a seu pedido, ou a ajuda ao suicídio, devem continuar a ser punidas pela lei penal?". O projeto foi rejeitado com 71 votos a favor, 147 contra e duas abstenções, também de deputados do PSD.

Enquanto decorria a votação no hemisfério de S. Bento, a Federação pela Vida quis reforçar novamente a sua posição sobre um tema que diz não compreender como continua a ser discutido, depois do insucesso de sucessivas iniciativas legislativas anteriores. Cerca de meia centena de pessoas juntaram-se em frente à Assembleia da República, quase sempre em silêncio, durante quase uma hora. Presentes estiveram deputados do Chega e membros do CDS-PP, reinou sobretudo um "silêncio de morte", como destacava um dos cartazes, interrompido apenas por mensagens curtas que o vice-presidente da Federação entoava ao microfone.

Na anterior legislatura, a despenali-

zação em certas condições da morte medicamente assistida, alterando o Código Penal, reuniu maioria alargada na Assembleia da República, mas foi alvo de dois vetos do Presidente da República: uma primeira vez após o chumbo do Tribunal Constitucional, na sequência de um pedido de fiscalização presidencial.

Numa segunda vez, o Presidente vetou este decreto em 26 de novembro, realçando que o novo texto utilizava expressões diferentes na definição do tipo de doenças exigidas e defendeu que o legislador tinha de optar entre a "doença só grave", a "doença grave e incurável" e a "doença incurável e fatal".

O Presidente Marcelo escreveu que no caso de a Assembleia da República querer mesmo optar por renunciar à exigência de a doença ser fatal, e, portanto, ampliar a permissão da morte medicamente assistida, optará por uma visão mais radical ou drástica e questionou se isso corresponderá ao sentimento dominante na sociedade portuguesa.

Entretanto, os Bispos de Portugal manifestaram-se em comunicado, referindo que a dignidade humana, que deve ser garantida sempre e também no fim da vida, não passa pelo direito a pedir a morte, mas pela garantia de todos os cuidados para evitar o sofrimento, como indicam os códigos deontológicos dos profissionais de saúde, reafirmados no contexto das reincidentes iniciativas legislativas de alguns grupos parlamentares pelas respetivas ordens profissionais. Por outro lado, reafirmam que a morte provocada não pode ser a resposta dada pelo Estado e pelos serviços de saúde a quaisquer daquelas situações e que com a eutanásia e o suicídio assistido não combate o sofrimento, mas suprime-se a vida da pessoa que sofre.

De enfatizar a posição da Associação de Médicos Católicos que se manifestou contra a despenalização da eutanásia, criticando a forma camuflada de a apelidar enquanto morte assistida ou morte com dignidade. Não podemos ignorar que o próprio código deontológico dos médicos proíbe a eutanásia e tudo devem fazer para que a vida seja protegida em todas as fases do seu desenvolvimento, mesmo até ao fim.

O saudoso Papa S. João Paulo II disse, taxativamente, que reivindicar o direito ao aborto, ao infanticídio, à eutanásia, e reconhecê-lo legalmente, equivale a atribuir à liberdade humana um significado perverso e iníquo: o significado de um poder absoluto sobre os outros e contra os outros. Mas isto é a morte da verdadeira liberdade.



Courtier immobilier
Sandra Cantinho
Tel.: 514 995.1444



2ª GERAÇÃO... COM MAIS DE 23 ANOS DE COMPETÊNCIA, TRANSPARÊNCIA E EXPERIÊNCIA IMOBILIÁRIA



LINDO E CHARMOSO CONDO! Bela oportunidade de ser proprietário! Dois quartos no último andar de 6 unidades, muito bem localizado, a 2 passos de todos os serviços, incluindo o metro Joliette. Adoramos a entrada independente, o chão em madeira e duas varandas. Excelente produto a um preço razoável. Não perca esta oportunidade! **368,800\$**



MAGNÍFICO edifício semi-destacado com 5 apartamentos. Linda fachada de pedra numa rua calma e tranquila ao lado de um parque. Mesmo dono desde 17 anos. Muitas renovações ao longo dos anos. 3 das 5 unidades são completamente renovadas. 2 apartamentos livres em breve para aumentar o rendimento que já é EXCELENTE! 5min a pé do parque Lafontaine! **UM ÓTIMO INVESTIMENTO! 1 595,000\$**

AVALIAÇÃO GRATUITA



EXCELENTE POTENCIAL! 6PLEX no coração da Petite-Patrie! Seis apartamentos alugados que se podem transformar em uma propriedade de aluguel muito lucrativa!! Perto de todos os serviços, da Petite-Italie e do mercado Jean-Talon. **1 349,000\$**



5PLEX no coração da Petite-Patrie, inquilinos sérios e um enorme rés-do-chão com cave acabada disponível para um ocupante proprietário. Descubra o encanto de viver perto da Petite-Italie e do mercado Jean-Talon. **1 449 000\$**

WWW.SANDRA-CANTINHO.COM



NÓS CONTRATAMOS

Dá gosto trabalhar na GDI é a empresa que mais portuguesas e lusos descendentes emprega no Quebec!
Você está desempregado, precisa de um salário extra, é estudante, GDI tem a oferta de trabalho que procura.

Empregados de limpeza para trabalhar em Montreal e arredores.



- Trabalho tempo Inteiro e parcial;
- De dia, tarde e noite, semana e fim-de-semana
- Vencimento á hora: \$19.18 - \$19.47
- 0.45 cêntimos fundo de pensão REER



Candidatar-se da seguinte forma

Utilizando código de barras com o seu telemovel



Para informações: recrutement@gdi.com

10 de junho, Dia de Portugal em Montreal



SYLVIO MARTINS
FOTOS DE JOÃO ARRUDA
red@avozdeportugal.com

Como todos adoram a história de Portugal, e todos gostem de apresentar o passado, quero vos informar que o início das celebrações do Dia de Portugal, foi iniciado e celebrado na data de 10 de junho de 1580, data da morte de Camões, sendo também este o dia dedicado ao Anjo Custódio de Portugal. Este é também o dia da Língua Portuguesa, dos cidadãos e das Forças Armadas.

Em Montreal, a comunidade sempre festejou, de uma certa maneira, o Dia de

Portugal.

Uns organizaram grandes festas, outros discursos.

Uns juntos outros separados.

Uns são interessantes outros tristes (tal como os dois últimos anos).



Montreal nunca teve o privilégio de ter grandes celebrações mas sim pequenos eventos marcantes. Neste 20 anos o consulado esteve sempre implicado nestas celebrações e é importante de notar que antigamente era para os doutores e hoje é para todos, quer seja doutores, engenheiros, trabalhadores, reformados, e isso é dar louvores a organização que faz

este evento.

Também é importante de notar que a Caixa Portuguesa Desjardins, investiu muito para este evento dando uma marca positivo e profissional neste dia. Com a vinda de vários cantores, artistas Fa-

António Barroso que ele esteve bem produtivo nestes últimos anos e esteve bastante positivo de tudo o que foi feito desde a sua vinda para Montreal. Ele foi bastante acolhido através da comunidade e fez tudo o que ele pode para agra-



distas de Portugal dando o toque WoW!

Este ano o Dia de Portugal foi festejado no Parque de Portugal.

No programa, Houve os hinos do Canadá e de Portugal, Discursos de Daniel Loureiro, conselheiro de Portugal, Car-

dar todos, e isso é realmente positivo para um cônsul, cá em Montreal.

Para finalizar, Marta Raposo foi a mestre da cerimónia e que no final tivemos a actuação do Rancho Folclórico Praias de Portugal. Acho que não foi muito



los Leitão que anunciou que será um dos últimos eventos onde ele será ainda deputado e que vai se retirar da política.

Alexandre Mendes que fez um discurso impecável e notável. E, para finalizar, Pablo Rodriguez que fez um discurso louvável e como ele é de origem argentino, viu claramente uma final Portugal VS Argentina, uma final com os dois melhores jogadores de futebol das últimas décadas, o resultado não é dito mas há uma costela portuguesa em ele.

E, claro, não esquecendo o nosso cônsul-geral de Portugal em Montreal

longo, mas sim, bastante informativo.

E, no final, para comemorar o Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas, o Cônsul-Geral de Portugal convidou o Virtuoso do violino e Diretor da Orquestra Sinfónica de Longueuil, Alexandre da Costa para um concerto na Igreja Saint-Jean-Baptiste no "Quartier Portugais". Alexandre da Costa utilizou para este concerto o seu "Stradivarius" de 1701.

Um bom momento para a Comunidade Portuguesa de Montreal! Viva Portugal!



Picado
A CASA DO BACALHAU

FELIZ

♥ ♥ ♥ DIA DO ♥ ♥ ♥

PAI

4553 Boul. St-Laurent, Montreal
Tel.: 514-289-8786

Visita do Presidente da Assembleia da República, Augusto Santos Silva em Montreal



SYLVIO MARTINS
FOTOS DE JOÃO ARRUDA
red@avozdeportugal.com

É difícil de acreditar que qualquer ministro, artista, futebolista, fadista, etc. quando vem a Montreal, é sempre as corridas. Foi isso com o primeiro ministro de Portugal e é mesmo isso com S. Exa. o Presidente da Assembleia da República, Augusto Santos Silva. Em

No plano profissional, doutorou-se em Sociologia pelo ISCTE –IUL e fez a agregação em Ciências Sociais na Universidade do Porto, de cuja Faculdade de Economia é professor catedrático. Ocupou diversos cargos de gestão universitária, entre os quais o de presidente do Conselho Científico da sua Faculdade e o de pró-reitor da sua Universidade.

É autor de vários livros no domínio da epistemologia das ciências sociais, da sociologia da cultura e do desenvolvimento, e do pensamento político.

pandemia, esta direção estão de parabéns, sempre muito ativo e sempre de braços abertos para receber todos, com boa comida e ótimo serviço.

va quando ele disse que estava quase a beira de ser açoriano e a sua gravata é realmente sensacional e com a história como ele adquiriu esta gravata foi de



três dias, ele "visitou" a comunidade de Laval, Montreal, Otava e Toronto, uma agenda super ocupado, mas isso é assim, a vida de "superstar".

Quem é Augusto Santos Silva?

Augusto Santos Silva nasceu no Porto, em 1956. É casado, pai de três filhos e avô de (por enquanto) três netos.

A sua formação política fez-se, nos princípios dos anos 70, no contexto das lutas estudantis contra a ditadura. Frequentava, então, o ensino secundário. Foi depois dirigente da Associação de Estudantes da Faculdade de Letras do Porto, onde se licenciou em História. Participou em diferentes movimentos de natureza cívica e política, tendo aderido ao Partido Socialista em 1990. Desempenhou várias funções políticas, incluindo como deputado à Assembleia da República (2002-2005 e 2011) e membro de Governos de António Guterres, José Sócrates e António Costa (1999-2002, 2005-2011 e desde 2015).



Mas volto a falar um pouco do caminho cá em Montreal porque o artigo de Tony Saragoça foi muito bom e não preciso voltar no encontro em Laval.

A segunda parte desta visita foi na casa dos Açores do Quebec. Depois de quase 1h de atraso no programa, a sua chegada foi aplaudida. A mestre da cerimónia Paula Ferreira fez um ótimo trabalho apresentando a Casa dos Açores e tudo o que é instituído e tudo o que faz para a comunidade. E, claro, posso dizer que desde o fim da



morrer de rir (Todos vão poder ver o seu discurso no programa televisivo A Voz de Montreal que está na FPTV SIC todas as quintas-feiras às 20h).

Ah sim!

O almoço foi sensacional e a mesa de sobremesa foi inesquecível para muitos.

E, devo dizer que já lá vão meses que não fui a Casa dos Açores e já tinha saudades deles.

Pouco a pouco todos vieram dar um discurso, e uma coisa que eu adorei foi o discurso do Presidente da Assembleia da República, Augusto Santos Sil-

Depois tivemos a nossa "Cotovia Açoriana" Jordelina Benfeito que cantou e encantou toda a sala com os seus fados, que Presidente da Assembleia da República, Augusto Santos Silva adorou.

Na próxima edição haverá a continuação desta visita em Montreal.



VIDEOTRON CANAL 260 ROGERS CANAL 789 HELIX CANAL 366 Bell Fibe CANAL 880 COGECO CANAL 537

EM DESTAQUE ESTA SEMANA
PRESIDENTE DA ASSEMBLEIA DA REPÚBLICA
AUGUSTO SANTOS SILVA

A VOZ DE MONTREAL **SIC**

QUINTAS-FEIRAS ÀS 20H E SEXTAS-FEIRAS ÀS 23H35

GUIA DO CONSUMIDOR

AGÊNCIAS DE VIAGENS

AGÊNCIA ALGARVE
721, rua Jarry Este
MONTREAL
Tel.: 514.273.9638



equinox VOYAGES

10247 AVE. MILLEN
Montréal, QC, H3C 2E4
PERTO DO
MÉTRO SAUVÉ
Tel.: 514.987.7666

AGÊNCIAS FUNERÁRIAS

Alfred Dallaire
MEMORIA
EDUÍNO MARTINS
PEDRO ALVES
514.277.7778
www.memoria.ca

MAGNUS POIRIER

ANTÓNIO RODRIGUES
NATÁLIA SOUSA
Tel.: 514.727.2847
www.magnuspoirier.com

CONTABILISTA

JOEM
Comptables
SEMPRE MAIS PERTO DE SI
4242 Boul. St-Laurent #201
Tel.: 514.842.2443

IMOBILIÁRIA

ROYAL LEPAGE
HUMANIA
CENTRE
Agence immobilière
JASON SA
COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENCIEL
514 573.6992
jasonsa@royallepage.ca

IMPORTADOR

BEIRA NOVA FOODS

IMPORTADORES DE PRODUTOS DO MAR
MIGUEL: 514.835.8405
FERNANDO: 514.944.5102
info@beiranova.ca

MERCEARIAS

Chouricô
Joe Melo,
Carlos Cabral
e Carlos de Sousa
A mercearia das famílias portuguesas
4031 De Bullion, Mtl, Qc
T.: 514-849-3808

MONUMENTOS

GRANITE LACROIX
monument manufacturer
Uma tradição de conhecimento e de compaixão dedicados aos monumentos.
450 669-7467
granitelacroix.com

NOTÁRIOS

MAITRE EDUARDO DIAS
4270 Boul. St-Laurent #200
Tel.: 514.985.2411

RENOVAÇÕES

RÉNOVATIONS LISBONNE INC.
TONY
Tel.: 514.593.6649
Cel.: 514.668.0656

RENOVAÇÕES

RLA RÉNOVATION
RENOVAÇÃO RESIDENCIAL
INTERIOR E EXTERIOR
RUI MIGUEL RODRIGUES
rlarenovation@outlook.com
Tel.: 514-575-9605

GILBERTO
ESPECIALISTA EM RENOVAÇÕES LIGEIRAS
Cimento, cerâmica, cozinha, casas de banho, canalização e muito mais...
T.: 514.668.6281

RESTAURANTE

Quinta
1851, Ontario E., Montreal
514 563-1211

ROMADOS
ROTISSERIE & PATISSERIE PORTUGUAISE
115 Rua Rachel E, Montréal
QC H2W 1C8
514 419-5515
info@romados.co

RESTAURANTE

MA POULE MOUILLÉE
969, Rachel E. Mtl, Qc.
www.mapoulemouillee.ca
Tel.: 514.522.5175

SEGUROS / FINANCEIROS

Desjardins
Caixa Portuguesa
4244 Boul. St-Laurent
Tel.: 514.842.8077
Fax: 514.842.7930
www.acaixa.ca

IG PRIVATE WEALTH MANAGEMENT

CELI REER
SEGUROS
HIPOTECAS
INVESTIMENTOS
514 623-4705
David.pereira@igpwm.ca

AVOZ DE PORTUGAL
61 anos ao serviço dos nossos leitores, clientes e à comunidade

SÓ PARA RIR



RECEITA DA SEMANA

CESTOS DE BATATAS COM OVOS DE CODORNIZ



INGREDIENTES:
600 g batata ralada
300 g (1 unid.)courgette ralada
1 alho em pó
1 unid. ovo XL
4 c. de sopa azeite virgem extra
1 c. de café sal
12 ovos de codorniz Pingo Doce
40 g rúcula e/ou espinafre (folhas)

MODO DE PREPARO:

1: Pré-aqueça o forno a 200 °C. 2: Rale grosseiramente as batatas e a curgete. Coloque de molho em água, escorra, e em seguida ponha num pano de cozinha. Esprema bem de forma a sair toda a água. 3: Numa taça, misture as batatas e a curgete com o alho em pó, o ovo, três colheres de sopa de azeite e o sal. Misture. 4: Unte formas de queques com o restante azeite e forre com a mistura anterior. Pressione bem e dê-lhe a forma de um ninho. 5: Leve ao forno a cozinhar por cerca de 25 minutos. 6: Enquanto isso coza os ovos de codorniz em água a ferver durante 10 minutos. Deixe arrefecer ligeiramente e descasque-os. 7: Sirva os cestos com folhas de rúcula e/ou de espinafres e os ovos de codorniz cortados ao meio.

JUNTEM-SE AO NOSSO GRUPO A VOZ DE PORTUGAL

Notícias, partilhas do jornal e dos nossos parceiros informações importantes da comunidade diária,
facebook.com/groups/avozdeportugal

PEQUENOS ANÚNCIOS

**UMA ESCOLHA CERTA
TEL.: 514-299-1593**

EMPREGOS

Pavé & Paysagiste BOISBRIAND inc.

A melhor equipa de "pavé-uni" no Quebeque, procura pessoa com experiência para a colocação de "pavé-uni". Precisa-se também de uma pessoa para trabalhar no betão e finalização de piscina.
Nora: 450-628-5472

Precisa-se de padeiro com experiência para uma Padaria em Laval.
Muito bom salário.
PATRICIA: 514-814-0362

DaRocha WEBSTER PAYSAGES

Companhia de construção e jardins procura pedreiros e homens com experiência no "Pavé uni" melhor salário na indústria. Estamos a procura igualmente de homens sem ou com pouca experiência.

Contactar David 514-979-5604.

Envie o cv para david@swdla.com

Visite o nosso website para ter uma ideia do trabalho a fazer www.swdla.com

Companhia em paisagismo está a procura de empregados com ou sem experiência com carta de condução.
514-242-7649

Precisa-se de uma senhora para fazer limpeza de uma casa situada em Cartierville no Boul. Gouin, Oeste. 1 vez por semana idealmente às sextas-feiras das 10h às 18h.
Muito Bom salário
Melanie: 514-878-2233
das 9h às 16h

Procura uma pessoa para ajudar com a casa e o meu filho. 25h por semana. Das 15h às 20h da segunda à sexta.
25\$ hora.

514-913-4062

Precisa-se de uma caixeira com ou sem experiência. Que fala as três línguas seria uma mais valia para o emprego. Se gostas de um bom ambiente de trabalho com gente simpáticas e um patrão sensacional, é só chamar.

514-660-8493



Precisa-se de um homem que é habilidoso para trabalhos de manutenção de edifícios e reparações ligeiras no dia-a-dia com experiência.

**MUITO BOM SALÁRIO
514-377-4760**

Precisa-se de uma pessoa para fazer limpeza de uma casa a tempo inteiro, 6 dias por semana.
514-258-6754

EMPREGOS

PRECISA-SE DE UMA SENHORA PARA FAZER LIMPEZA DE UM CASA. 2 DIAS POR SEMANA (SEGUNDA E QUINTA-FEIRA). DEVE TER AS PROVAS DA VACCINAÇÃO COVID.
514-489-2803

Precisa-se uma senhora para tomar conta da minha mãe de 80 anos de idade situada em Laval, durante as tardes da semana, com experiência, se possível.
514-972-2517

LOLLY POP CHILDRENS WEAR CO.
Fabrica de roupa de senhora e criança situada em Cote de Liesse, procura pessoas para trabalho general
Tambem senhora com experiencia em costura criança e senhora (maquinas industrias)
Por favor contactar com Lucia por telefone (514) 277-4700 ext:2117 ou por email: lucy@masterkid.com

Live-in Caregiver | Ajude a cuidar de um casal independente na sua casa. fazer um pouco de cozinha e fazer companhia aos meus pais, experiência e referências obrigatórias.
Por favor, ligue para 514-979-9779

Precisa-se de uma senhora para fazer limpeza de uma casa situada em Ville St-Laurent, segundas, quartas e sextas-feira com experiência e referências.
514-995-0610

ESTAMOS A PROCURA DE EMPREGADOS

Empresa de limpeza está a procura de empregados para se juntar à nossa equipa!
Salário inicial \$ 19,47/hora
Seguro de Grupo - RRSP - CNESST
Horário flexível
Se estas interessado pode enviar o seu CV sandrag@saronet.com ou por FAX 450 978-9664

PRECISA-SE DE HOMENS PARA TRABALHAR NUMA FABRICA DE ALUMÍNIO DENTRO E FORA.
PARA MAIS INFORMAÇÃO CONTACTAR: 514-362-1300

ENCONTRO

Senhor viuvo de 77 está a procura de uma senhora de 75 anos mais ou menos e que fale um pouco de francês também para uma vida a dois.
FRANCISCO SOUSA: 450 669-4885

SERVIÇO

Linhas da mão e cartas. Vidente com dons naturais. Resolve os seus problemas sem voodoo.
Rosa: 514-893-8213

Alfred Dallaire | MEMORIA

Cada vida é uma história

514 277.7778 1 866 277.7778 memoria.ca

- 4231, boul. St-Laurent, Montréal
- 1120, Jean-Talon Est, Montréal
- Mausoléu St-Martin
2159, boul. St-Martin Est, Laval



Eduino
Martins



Pedro
Alves



Apresentação do ipma

A edição 2022 dos International Portuguese Music Awards será transmitido no ipma-wards.com, Camões TV, WJFD 97.3 FM, e Xfinity On-Demand no domingo, 19 de junho às 19:00 (Boston/Toronto). Também haverá "live stream" na página oficial de IPMA no Facebook e



O espetáculo teve a participação de grandes nomes incluindo The Portuguese Kids, o jornalista da CBS em Nova Iorque John Dias, a coreógrafa Manuela Oliveira, e Miss Connecticut USA Cynthia Dias.



A transmissão da RTP Internacional será anunciada em breve. No verão, os IPMA vão começar a aceitar submissões para os prémios do próximo ano, com as candidaturas a decorrer até 30 de novembro.



1ª CONSULTA GRATUITA
 (00351) 210 929 040
 amigamariahelena@mariahelena.pt



CARNEIRO: Carta Dominante: 5 de Espadas, que significa Avareza. Amor: Não seja mal-humorado, cultive diariamente o otimismo. Saúde: Faça alguns exercícios físicos, mesmo em sua casa. Dinheiro: Não deixe para amanhã aquilo que pode fazer hoje. Números da Sorte: 1, 3, 18, 19, 22, 29

TOURO: Carta Dominante: Os Enamorados, que significa Escolha. Amor: Exprima os seus sentimentos sem medo de ser ridículo. Saúde: Cuidado com mudanças abruptas de temperatura. Dinheiro: Pode ter de fazer uma escolha difícil e abdicar de algo que preza. Números da Sorte: 8, 11, 36, 45, 47, 49

GÉMEOS: Carta Dominante: A Justiça, que significa Justiça. Amor: Deixe o orgulho de lado e peça desculpa quando errar. Saiba ser justo e correto. Saúde: Proteja-se, pois está mais sensível a constipações. Dinheiro: Cuidado com os gastos supérfluos. Seja mais rigoroso com as suas despesas. Números da Sorte: 5, 15, 29, 33, 34, 40

CARANGUEJO: Carta Dominante: A Estrela, que significa Proteção, Luz. Amor: A vida amorosa está protegida e trará grandes alegrias ao seu dia-a-dia. Saúde: Procure o oftalmologista, pode estar a precisar de cuidados com os olhos. Dinheiro: Aproveite esta fase positiva para mostrar o seu talento. Números da Sorte: 9, 12, 22, 34, 45, 48

LEÃO: Carta Dominante: 3 de Copas, que significa Conclusão. Amor: Esclareça qualquer mal-entendido e comece uma nova fase na sua relação. Saúde: Pode sentir um maior cansaço, devido ao excesso de atividade. Dinheiro: Poderá ter tendência para gastar mais do que habitualmente. Números da Sorte: 7, 22, 36, 45, 48, 49

VIRGEM: Carta Dominante: Ás de Espadas, que significa Sucesso. Amor: A sua sensualidade está em alta, aproveite para avançar numa conquista. Saúde: Combata a preguiça, pratique exercício com regularidade. Dinheiro: Pode ter a oportunidade de concluir um projeto com êxito. Números da Sorte: 2, 14, 22, 29, 37, 47

BALANÇA: Carta Dominante: 3 de Paus, que significa Iniciativa. Amor: Avance com as suas ideias e siga os seus impulsos. Tome a iniciativa na sua vida amorosa. Saúde: Boa fase para fazer uma renovação de visual. Dinheiro: Altura muito favorável para avançar com projetos e dinamizar a sua carreira. Números da Sorte: 11, 32, 38, 39, 44, 47

ESCORPIÃO: Carta Dominante: 5 de Ouros, que significa Perda, Falha. Amor: Procure ser mais extrovertido, só tem a ganhar com isso. Saúde: Cuidado com as correntes de ar, está com tendência para se constipar. Dinheiro: Se pretende investir dinheiro aconselhe-se bem com quem sabe para não ter prejuízos. Números da Sorte: 7, 15, 19, 23, 32, 41

SAGITÁRIO: Carta Dominante: Rei de Ouros, que significa Inteligente, Prático. Amor: Dê mais atenção à sua relação. Saiba resolver as dificuldades de forma prática. Saúde: Faça uma consulta de rotina. Dinheiro: A sua autoridade está em destaque, terá o poder necessário para tomar decisões importantes. Números da Sorte: 2, 14, 21, 24, 28, 33

CAPRICÓRNIO: Carta Dominante: 10 de Paus, que significa Sucessos Temporários, Ilusão. Amor: Evite avançar numa nova relação sem ter bem a certeza acerca dos sentimentos da outra pessoa. Saúde: Prevína-se contra acidentes, seja mais cuidadoso. Dinheiro: As suas finanças estão instáveis. Seja contido e prudente. Números da Sorte: 1, 12, 26, 36, 44, 46

AQUÁRIO: Carta Dominante: Rainha de Copas, que significa Amiga Sincera. Amor: Se não disser aquilo que sente verdadeiramente, não conseguirá resolver o que o aflige. Abra o coração e seja frontal. Saúde: Cuidado com o excesso de açúcar no sangue, pois poderá ter tendência para diabetes. Dinheiro: Pode fazer uma compra avultada, mas não perca a noção dos limites até onde pode ir. Números da Sorte: 2, 13, 37, 45, 47, 49

PEIXES: Carta Dominante: 10 de Ouros, que significa Prosperidade, Riqueza e Segurança. Amor: Crie momentos de maior união entre a família, incentivando os seus filhos a serem mais participativos nas atividades comuns. Saúde: Faça uma caminhada diária, está com tendência para fazer retenção de líquidos. Dinheiro: As finanças estão numa boa fase, aproveite para organizar um pé-de-meia. Números da Sorte: 4, 18, 19, 26, 37, 42

SUDOKU

8		2	4		3			
	3		1					2
								7
	1			6	7			
6	7					2	9	
		8	7				3	
4								
2				9			8	
	6		3	2				5

7 benefícios dos frutos vermelhos

MARIA HELENA MARTINS
 Colaboradora em Portugal

Morangos, cerejas, framboesas, melancia...
Os frutos vermelhos trazem um colorido que se destaca nos pratos, mas, para além de serem apetecíveis aos olhos, são alimentos especialmente nutritivos e pouco calóricos. Conheça 7 benefícios que o consumo de frutos vermelhos traz à sua saúde.

1 – Combatem o envelhecimento

Um dos maiores benefícios que os frutos vermelhos nos trazem consiste na sua riqueza em antioxidantes, compostos que combatem os radicais livres, ajudando a retardar o envelhecimento das células e dos tecidos. Para além disso, são muito ricos em vitamina C, que estimula a produção de colagénio, que preserva a firmeza da pele e a elasticidade dos tecidos. Por esse motivo, consumir alimentos como morangos, cerejas, framboesas, mirtilos, amoras, melancia, bagas goji, açai e romã ajuda a atenuar os efeitos do envelhecimento, mantendo a pele e o organismo mais saudáveis.

2 – Ajudam a emagrecer e combatem a prisão de ventre

Os frutos vermelhos são ricos em fibras e isso faz com que ajudem o organismo a expelir mais facilmente as toxinas e os excessos. Sendo pouco calóricos, repletos de vitaminas e sais minerais e não sobrecarregam o organismo com nutrientes que contribuem para o aumento de peso. Por outro lado, o facto de conterem fibras insolúveis também ajuda a promover a sensação de saciedade, ajudando a que a pessoa coma menos, e a evitar a prisão de ventre, já que estimulam a atividade do intestino.

3 – Reforçam o sistema imunitário

Graças ao seu poder antioxidante, os frutos vermelhos ajudam a proteger as células saudáveis do nosso

organismo, reforçando o sistema imunitário e combatendo o excesso de radicais livres. Para além disso, também são ricos em vitamina C, que ajuda a proteger contra infeções e inflamações da garganta e das vias respiratórias, por exemplo.

4 – Ajudam a prevenir contra alguns tipos de cancro
 Ajudam a fortalecer as células e a prevenir o aparecimento de alguns tipos de cancro, nomeadamente o cancro da mama, da próstata, do estômago e color-retal.

5 – Ajudam a prevenir a diabetes

Os frutos vermelhos contêm um baixo valor glicémico, sendo pobres em açúcar e, por serem ricos em fibras, ajudam a retardar a absorção do açúcar dos alimentos, o que, por sua vez, contribui para equilibrar os níveis de glicose no sangue.

6 – Equilibram a tensão arterial e o colesterol, ajudando a evitar doenças cardiovasculares



Para além do seu poder antioxidante, os frutos vermelhos também têm notáveis propriedades anti-inflamatórias, o que faz com que as artérias se mantenham mais saudáveis, os vasos sanguíneos relaxem e haja melhor circulação do sangue, o que contribui para evitar doenças cardiovasculares como aterosclerose, enfartes e derrames. Por outro lado, também são ricos em Potássio, um mineral que ajuda a expelir o excesso de Sódio do organismo através da urina, equilibrando, por esse motivo, a tensão arterial.

7 – Prevenir o aparecimento de doenças como Alzheimer, doença de Parkinson e demência

Os antioxidantes que se encontram nos frutos vermelhos protegem as células do sistema nervoso central, o que ajuda a prevenir o aparecimento de doenças neurodegenerativas.

Gaudreau Assurances
 CABINET EN ASSURANCE DE DOMMAGES ET SERVICES FINANCIERS
 Antigamente Silva, Langelier & Pereira
 AO SERVIÇO DA COMUNIDADE PORTUGUESA DESDE 1963
SEGUROS GERAIS
 AUTOMÓVEL - LOCATÁRIO - PROPRIETÁRIO
 CONDOMÍNIO - COMERCIAL
514 374.9944

 gaudreauassurances.com

PARA MELHOR VOS SERVIR
 VOYAGES CONFORT MUDOU PARA
equinox VOYAGES

LISBOA **PORTO** **PONTA DELGADA**
 É SÓ ESCOLHER O SEU LUGAR CERTO
 10247 AVENUE MILLEN
 MONTREAL, QC H3C 2E5
T.: 514-987-7666
 INFO@EQUINOXVOYAGES.COM

**OFICIAL: SPORTING ANUNCIA SAÍDA DE PAULO FREITAS DA EQUIPA DE HÓQUEI**

O Sporting anunciou nesta terça-feira a saída de Paulo Freitas. O técnico de hóquei em patins deixou o clube, tal como já tinha anunciado em maio. "Obrigada por todo o esforço, dedicação, devoção e glória, mister Paulo Freitas", lê-se na publicação feita pelo emblema de Alvalade nas redes sociais. Paulo Freitas passou seis anos no Sporting, depois de ter treinado o Óquei de Barcelos. Conquistou seis títulos, entre eles duas Ligas Europeas e duas Taças Continentais. Nesta temporada, o Sporting venceu a Taça Continental ao Lleida, mas foi eliminado pelo Benfica no playoff do campeonato nacional e nos quartos-de-final da Taça de Portugal.

Inglaterra humilhada, Alemanha 'atropela' campeã europeia Itália

Terça-feira foi dia de fecho da quarta jornada da Liga das Nações. O Grupo 3 continua surpreendente.

nicos venceram por 5-2 e relançaram-se na prova. Kimmich abriu as contas aos 10 minutos, tendo Gundogan marcado aos 45. Aos 51, Muller fez o terceiro e



A Inglaterra continua muito mal e está mais perto da descida ao segundo escalão da prova. Os britânicos começaram a perder frente à Hungria aos 16 minutos, com golo de Sallai. O avançado bisou aos 70 minutos, pouco antes de John Stones ter sido expulso. Nagy e Gazdag fecharam o marcador em 4-0 10 minutos depois. Noutro campo, a Alemanha não perdeu e arrumou a atual campeão da Europa, a Itália. Os germâ-

Werner, aos 68 e 69, estabeleceu a goleada. Gnonto reduziu à entrada do minuto 80. O resultado ficou fechado em 5-2 com golo de Bastoni já em período de compensação. No fecho da quarta jornada, o Grupo 3 ficou assim: Hungria surpreende e lidera neste 'grupo da morte', com sete pontos. Segue-se a Alemanha com seis pontos, a Itália com cinco pontos. Inglaterra é última colocada com dois pontos.

Golo de ex-Sporting leva Costa Rica até ao Mundial



A Costa Rica venceu a Nova Zelândia nesta terça-feira por 1-0. Com este resultado, a seleção sul-americana vai estar no Mundial'2022.

O único golo da partida foi da autoria do ex-Sporting Joel Campbell, logo aos três minutos de jogo. Chris Wood ainda empatou aos 39 minutos, mas o

VAR anulou o golo por falta.

Já na segunda parte, Barbarouses, que tinha entrado aos 60 minutos, foi expulso aos 67 com um vermelho direto.

A Costa Rica vai jogar um Mundial de Seleções pelo terceiro ano seguido. O último que falharam foi o de 2010.

Vai jogar no Grupo E, com Espanha, Alemanha e Japão.

Nós honramos a vida à vossa maneira

Escolha um local de recolhimento orientado para o futuro e respeitando o seu património.



120 ANS DÉJÀ

URGEL BOURGIE

ATHOS

Célébrez vos êtres chers.

Depuis 1902

OS NOSSOS CONSELHEIROS ESTÃO AQUI PARA VOS AJUDAR. ENTRE EM CONTACTO CONNOSCO PARA SABER MAIS SOBRE O CEMITÉRIO-JARDIM CONTEMPORÂNEO DE LAVAL.

2500, avenue des Perron, Laval
514 735-2025
urgelbourgjie.com/cimetiere-de-laval

F1: Max Verstappen Vence no GP de Azerbaijão



HÉLDER DIAS
heldervaledias@gmail.com
Jornalista desportivo

Estamos em Baku, mais precisamente em Azerbaijão, um circuito citadino de uma beleza inconfundível, com 6,003 Km, 20 curvas, 51 voltas a rodar e 306 km a competir, para esta que será a oitava prova deste Campeonato do Mundo da Formula1.

Recordo que este Grande Prémio precede o nosso em Montreal o qual diretamente para A VOZ de PORTUGAL lá estaremos para levar até junto dos meus leitores tudo quanto de melhor haja para comentar. Quinta-feira dia 16 de junho, das nove horas da manhã ao meio dia, e isto no quadro das PORTAS ABERTAS convido todos os meus leitores a aparecerem no CIRCUITO GILLES VILLENEUVE, na Ilha Notre Dame para ver de perto e admirar não somente estas extraordinárias máquinas, como também quem sabe tirar uma fotografia, ou levar para casa um autógrafo do seu piloto favorito pois todos estarão presentes na linha dos pits. O transporte será gratuito da entrada do COSMOS às garagens.

Fernando Alonso bate o recorde de longevidade na F1 este que pertencia a Michael Schumacher. Com 40 anos de idade (29 de julho) entrou para a F1 em 2001 e ganhou o seu primeiro Grande Prémio em 2003 no GP da Hungria. Venceu dois Campeonatos do Mundo de Pilotos em 2005 e 2006 pela Renault. Esteve também nas fileiras da McLaren, Ferrari e Minardi. Sábado e para a melhor posição na linha de partida a quatro minutos do final do Q1 Lance Stroll, beija os muros de proteção uma vez e numa segunda tentativa volta a bater, mas desta feita destrói completamente a asa frontal direita e suspensão do seu Aston Martin, obrigando o agitar da primeira bandeira vermelha desta sessão. Recomeço do Q1 e... incrível o tráfego para uma última tentativa na esperança de uma passagem ao Q2 para o fundo do pelotão. Stroll é a terceira vez esta época que não passa do Q1, ficando neste Q2 os dois McLaren de Ricciardo e Norris, Ocon, Alpine, Zhou Alpha Tauri e Valteri Bottas, Alfa Romeo. Q3 grande luta entre a Ferrari e a Red Bull com Gasly a fazer a diferença entre os outros. Q3 e Pole Position para Charles Leclerc, Ferrari,

1 41359s, seguido de Sergio Perez, Red Bull, Max Verstappen, Red Bull, Carlos Sainz Ferrari estes os quatro primeiros. Comentários de Fernando Alonso, Alpine dizendo que amanhã será uma corrida dura, longa e cheia de perspectivas. E será desta feita que Sergio Perez vai entrar na luta pelo Campeonato de Pilotos ou a Red Bull vai mantê-lo como apoio a Max Verstappen? veremos!

Domingo com uma pista muito quente 45 graus e temperatura no ambiente na ordem dos 35 todas as

e Max Verstappen com o DRS aberto é o novo líder da corrida, Será mais que mais uma vez a Red Bull no seu interesse não usou a tática de proteger o líder do campeonato? ao que parece e segundo Christian Horner, disse; (hoje não houve ordens de equipa), Entretanto e quando rodávamos a 17ª volta, Sergio Perez é chamado para entrar nas boxes e trocar os médios por duros. 20ª voltas e Charles Leclerc, Ferrari abandona a corrida quando vê o motor do seu Ferrari abortar o Grande Premio de Baku e quando era o comandante da prova.



equipas largam com pneumáticos de goma media e as verdes abrem este Grande Prémio de Azerbaijão E que super arranque do mexicano Sergio Perez, Red Bull que deixou para traz Leclerc e Verstappen. 3 volta 10s. de penalização a Latifi por mal posicionamento do monolugar na linha de partida. 6 volta e luta pelo sexto lugar entre Hamilton e Gasly está no auge, não conseguindo o britânico levar a melhor sobre o francês. 9 volta e Carlos Sainz, Ferrari foge a escapatória e abandona a corrida com problemas de ordem elétrica. Com a presença do carro de segurança virtual, a Ferrari chama Charles Leclerc para calçar pneus de goma dura, será que aguentaram até ao final. 10ª volta e os Red Bull ainda com pneus médios, bem como Alonso, Alpine e Norris, McLaren. Numa tentativa de ultrapassagem sobre Ocon, Sebastian Vettel vê o seu Aston Martin seguir enfrente no caminho da escapatória, voltando à pista em 12 lugar. 15ª voltas rodadas

50ª volta volta mais rápida para Sergio Perez 51 vitória para Max Verstappen, Red Bull, seguido de Sergio Perez, Red Bull e George Russell, Mercedes. Lewis Hamilton, Mercedes, piloto do dia ele que terminou a corrida lamentando-se de fortes dores nas costas e mesmo com dificuldades a sair do seu monolugar. Sebastian Vettel salvou os honores da Aston Martin, com um sétimo lugar. A Alpine e a McLaren também terminaram entre os dez primeiros Max Verstappen lidera o Mundial de Pilotos com 150 pontos seguido de Sergio Perez 129 e Charles Leclerc, 116. Próximo encontro em Montreal, 17, 18 e 19 de junho no Circuito Gilles Villeneuve, para este Grande Prémio Do Canadá. Caro leitor se a temperatura estiver com sol e quente não se esqueça de trazer consigo um bom creme protetor, beber muita água e proteger a sua cabeça com um boné. A VOZ de PORTUGAL, desejamos-lhe um bom GP e que o melhor ganhe.



UEFA NATIONS LEAGUE

LEAGUE A

GRUPO 1	J	GM	GS	P
1-Dinamarca	4	6	3	9
2-Croácia	4	3	4	7
3-Áustria	4	5	5	4
4-França	4	3	5	2

GRUPO 2	J	GM	GS	P
1-Espanha	4	6	3	8
2-Portugal	4	7	2	7
3-Chéquia	4	4	7	4
4-Suíça	4	2	7	3

GRUPO 3	J	GM	GS	P
1-Hungria	4	7	3	7
2-Alemanha	4	8	5	6
3-Itália	4	5	7	5
4-Inglaterra	4	1	6	2

GRUPO 4	J	GM	GS	P
1-Países Baixos	4	11	6	10
2-Bélgica	4	9	6	7
3-Polónia	4	5	10	4
4-País de Gales	4	5	8	1

LEAGUE B

GRUPO 1	J	GM	GS	P
1-Ucrânia	3	5	1	7
2-Escócia	3	6	4	6
3-R. da Irlanda	4	4	3	4
4-Arménia	4	2	9	3

GRUPO 2	J	GM	GS	P
1-Israel	3	6	5	5
2-Islândia	3	5	5	3
3-Albânia	2	2	3	1
4-Rússia	0	0	0	0

GRUPO 3	J	GM	GS	P
1-Bósnia e H.	4	6	4	8
2-Montenegro	4	6	3	7
3-Finlândia	4	5	5	4
4-Roménia	4	1	6	3

GRUPO 4	J	GM	GS	P
1-Noruega	4	6	3	10
2-Sérvia	4	7	4	7
3-Suécia	4	5	6	3
4-Eslovénia	4	3	8	2

LEAGUE C

GRUPO 1	J	GM	GS	P
1-Turquia	4	14	0	12
2-Luxemburgo	4	5	4	7
3-Ilhas Faroé	4	4	8	4
4-Lituânia	4	1	12	0

GRUPO 2	J	GM	GS	P
1-Grécia	4	7	0	12
2-Kosovo	4	5	5	6
3-Chipre	4	2	7	2
4-Irl. do Norte	4	4	6	2

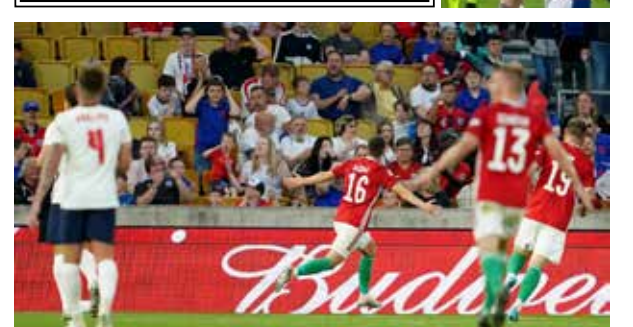
GRUPO 3	J	GM	GS	P
1-Cazaquistão	4	6	2	10
2-Eslováquia	4	3	3	6
3-Azerbaijão	4	2	3	4
4-Bielorrússia	4	1	4	2

GRUPO 4	J	GM	GS	P
1-Geórgia	4	12	2	10
2-Macedónia N.	4	7	4	7
3-Bulgária	4	4	7	3
4-Gibraltar	4	1	11	1

LEAGUE D

GRUPO 1	J	GM	GS	P
1-Letónia	4	10	2	12
2-Moldávia	4	6	5	7
3-Andorra	4	3	6	4
4-Liechtenstein	4	1	7	0

GRUPO 2	J	GM	GS	P
1-Estónia	2	4	1	6
2-Malta	3	4	2	6
3-São Marino	3	0	5	0



Liga 2021/22: quem ganhou e quem perdeu com a troca de treinador?

A Liga 2021/22 teve mais de uma dezena de «chicotadas», e os dados indicam que a maioria teve o efeito pretendido, já que os resultados melhoraram.

Arrumadas as contas do campeonato, o Maisfutebol analisou as trocas de treinador, com base na média de pontos na prova. Em doze mudanças, houve oito que provocaram um registo melhor.

No que diz respeito ao efeito oposto, o Benfica merece, desde logo, uma referência. Em 15 jogos de campeonato, Jorge Jesus somou 37 pontos em 45 possíveis, o que dá um aproveitamento pontual de 82,2 por cento.

Nelson Veríssimo fez as restantes 19 jornadas, com 37 pontos em 57 possíveis, o que dá um aproveitamento pontual de 64,9 por cento. Uma quebra de 17,3 por cento, portanto.

Em termos comparativos, podemos dizer que Jorge Jesus estava com um registo ligeiramente inferior ao que Sérgio Conceição (FC Porto) e Rúben Amorim (Sporting) conseguiram ao longo da época: 89,2 e 83,3 por cento, respetivamente.

Nelson Veríssimo, por outro lado, terminou com um registo ligeiramente superior ao Sp. Braga de Carlos Carvalhal: 63,7 por cento dos pontos possíveis.

Famalicão, Marítimo, Paços



e Boavista: casos de sucesso

Sem contar com um caso particular do Santa Clara, que analisaremos adiante, o Famalicão foi o clube que mais lucrou com a troca de treinador. Ivo Vieira fez 11 pontos em 45 possíveis, o que dá um aproveitamento pontual 24,4 por cento. Rui Pedro Silva conseguiu 28 pontos em 57, o que dá 49,1 por cento (melhoria de 24,7 por cento).

No Marítimo, o espanhol Julio Velázquez fez 7 pontos de 33 (21,2 por cento), um registo claramente superado por Vasco Seabra, que fez 31 pontos em 69 (44,9 por cento).

O Paços de Ferreira fez 11 pontos nas primeiras 14 jornadas, com Jorge Simão, o que corresponde a um aproveitamento de 26,2 por cento. César Peixoto conseguiu 27 pontos no resto da época, em 60 possíveis, o que dá um rendimento de 45 por cento.

O Boavista também ganhou com a entrada de Petit, que conseguiu um aproveitamento pontual de 40,9 por cento, quando João Pedro Sousa tinha deixado o Bessa com 30,6 por cento.



O registo de Sá Pinto nas contas da permanência

Olhando para os três últimos classificados, vale a pena destacar a situação do Moreirense, que acabou relegado no playoff com o Desportivo de Chaves.

O emblema de Moreira de Cónegos iniciou a época com João Henriques, que somou 9 pontos em 12 jornadas (25 por cento de aproveitamento pontual). Seguiu-se Lito Vidigal, que manteve precisamente o mesmo registo, ao somar um quarto dos 12 pontos discutidos. A entrada de Sá Pinto não evitou a despromoção, mas a verdade é que o antigo internacional português somou 17 pontos em 54 possíveis (sem contar com o playoff), o que dá um aproveitamento pontual de 31,5 por cento.

Não só melhorou o registo dos antecessores, como apresenta um aproveitamento pontual superior ao do Arouca, a equipa que ficou logo acima na tabela classificativa (30,4 por cento).

O Tondela melhorou com a troca de Pako Ayestarán para Nuno Campos (de 26,9 para 29,2 por cento), mas esse registo seria suficiente para ir ao playoff, mas não para ficar à frente do Arouca.

Relativamente ao Belenenses, a temporada começou com Petit a somar apenas quatro pontos em oito jornadas, o que corresponde a um aproveitamento pontual de 16,7 por cento. Os resultados melhoraram com Filipe Cândido, que fez sete pontos nos mesmos oito jogos (29,2 por cento), mas com Franclim Carvalho houve uma ligeira quebra (15 pontos em 54, o que dá 27,8 por cento).

O caso do Santa Clara

O emblema açoriano justifica uma análise diferenciada, até porque teve quatro treinadores, se contarmos com o interino Tiago Sousa, que orientou a equipa em três jornadas.

A época começou com Daniel Ramos, que fez 6 pontos em 24 (25 por cento). Nuno Campos, o sucessor, baixou este registo, com apenas 4 pontos em 18 possíveis (22,2 por cento), o que motivou a saída ao fim de seis jornadas.

Tiago Sousa fez então a transição, e conseguiu ganhar vencer dois dos três jogos, o que representa um aproveitamento pontual de 66,7 por cento.

Mário Silva foi depois contratado, e conseguiu 24 pontos em 51 possíveis, o que corresponde a um aproveitamento pontual de 47,1 por cento. Abaixo do registo particular de Tiago Sousa, mas claramente melhor do que Nuno Campos.

Refira-se, de resto, que o registo de Mário Silva é igual ao que Pepa conseguiu com o Vitória de Guimarães, e que deu apuramento europeu.



Grupo East	P	J	V	E	D	GM	GS
1-New York City FC	26	13	8	2	3	25	10
2-Philadelphia Union	25	14	6	7	1	19	10
3-CF Montréal	23	14	7	2	5	28	26
4-NY Red Bulls	23	15	6	5	4	24	17
5-Orlando City	21	14	6	3	5	17	20
6-Charlotte FC	19	15	6	1	8	15	18
7-FC Cincinnati	19	14	6	1	7	21	25
8-NE Revolution	19	14	5	4	5	24	24
9-Inter Miami CF	18	14	5	3	6	15	22
10-Columbus Crew	16	13	4	4	5	17	16
11-Atlanta United	16	13	4	4	5	20	20
12-Toronto FC	15	14	4	3	7	21	27
13-DC United	14	13	4	2	7	17	23
14-Chicago Fire	11	14	2	5	7	13	20

Grupo West	P	J	V	E	D	GM	GS
1-Los Angeles FC	29	14	9	2	3	29	16
2-FC Dallas	25	14	7	4	3	24	13
3-Real Salt Lake	25	15	7	4	4	18	19
4-Austin FC	24	14	7	3	4	28	18
5-LA Galaxy	23	14	7	2	5	17	15
6-Nashville SC	23	15	6	5	4	18	16
7-Seattle Sounders	19	13	6	1	6	19	16
8-Houston Dynamo	18	14	5	3	6	17	17
9-Minnesota United	18	14	5	3	6	15	15
10-Colorado Rapids	18	14	5	3	6	16	17
11-Vancouver Whitecaps	17	15	5	2	8	16	28
12-Portland Timbers	15	15	3	6	6	21	25
13-SJ Earthquakes	15	15	3	6	6	25	32
14-Sporting KC	13	16	3	4	9	14	28



	P	J	V	E	D	GM	GS
1-Palmeiras	22	11	6	4	1	19	5
2-Corinthians	21	11	6	3	2	15	9
3-São Paulo	18	11	4	6	1	17	12
4-Internacional	18	11	4	6	1	14	10
5-Athletico Paranaense	17	11	5	2	4	11	12
6-Santos	17	12	4	5	3	16	11
7-Atlético Mineiro	17	11	4	5	2	17	14
8-Coritiba	15	11	4	3	4	14	14
9-Fluminense	14	11	4	2	5	13	14
10-América Mineiro	14	11	4	2	5	11	13
11-Avaí	14	11	4	2	5	12	15
12-Red Bull Bragantino	14	11	3	5	3	12	11
13-Ceará	14	11	3	5	3	13	13
14-Goiás	14	11	3	5	3	12	14
15-Atlético Goianiense	13	11	3	4	4	10	13
16-Flamengo	12	11	3	3	5	11	13
17-Botafogo	12	11	3	3	5	12	16
18-Cuiabá	12	11	3	3	5	9	13
19-Juventude	10	12	2	4	6	11	21
20-Fortaleza	7	11	1	4	6	7	13



Saudades de Sardinha?



visite www.nigel.pt

Sardinha
a mais popular fonte de
Omega 3



DISPONÍVEL NO CANADÁ
Sardinha Portuguesa

info@terranostrfoods.com | Tel.: 514-431-6398