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

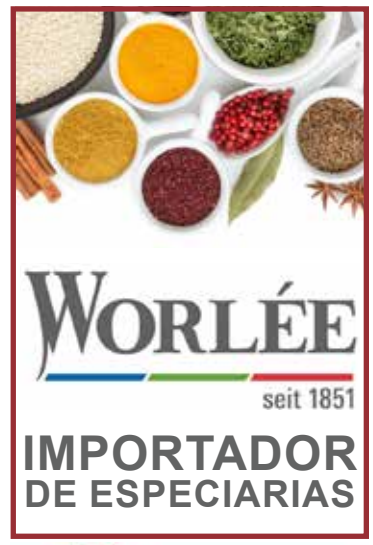
Avaliação, venda e compra
RE/MAX
RE/MAX DU CARTIER H.S.
514.281.5501 #1013
Francisco Mendes
514-781-0843

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

A VOZ DE PORTUGAL
ANNÉES 63
ÉDITIONS #36
LE 30 DÉCEMBRE, 2023
DIRECTEUR:
FRANCISCA REIS

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

Feliz Ano Novo!
2024


WORLÉE
seit 1851
IMPORTADOR
DE ESPECIARIAS

À MESA DE
TODOS OS
PORTUGUESES!

PIRI PIRI SELECT MARCHÉ CENTRAL
Piri Piri
RÔTISSERIE PORTUGAISE
NOVO
1003 RUE DU MARCHÉ CENTRAL À MONTRÉAL

LES VIGNES SAINT-LÉONARD
MOSTI MONDIALE
MOSTO CLÁSSICO
A PARTIR DE 62,70
GRAPPOLO D'ORO TINTO E BRANCO: 56,50
TEMOS TODAS QUALIDADE DE MOSTO DA MARCA 'FRESCO'
TAMBÉM VENDEMOS TUDO PARA FAZER VINHO
Fresco
5187 JEAN-TALON ESTE, ST-LÉONARD, MONTREAL
PARA MAIS INFORMAÇÕES, CONTACTAR CLAUDIO: 514.728.6831

Marché
Sá
Et Fils Inc.
Desde 1975
4701 RUA ST-URBAIN
T.: 514.842.3373
CAMARÃO 31/40
COMPRE 3+1 GRATUITO
12,99 SACO 1.5 LB
ÁGUA CASTELLO 6X250 ML
CASTELLO
4,99 CADA
PERU CONGELADO
1,79 LB
MÊS DE DEZEMBRO
Com 100$ de compras podem participar num sorteio de um valor de 250$
Tiragem no 22 dezembro
OS ESPECIAIS SÃO EM VIGOR DO 18 ATÉ AO 24 DE DEZEMBRO DE 2023

## PENSAMENTO DA SEMANA

## CASAL DA SEMANA

## AMIGAS DA SEMANA

# Passagem de Ano na Figueira da Foz? Tenha muito cuidado com o mar

A Capitania do Porto da Figueira da Foz deixou um alerta, para o período do Ano Novo, dando conta da previsão de agravamento das condições meteo-oceanográficas, a partir da madrugada do dia 31 de dezembro de 2023 até ao final do dia 1 de janeiro de 2024.

"Chama-se a atenção para a previsão de ondulação de noroeste, que apresentará um período largo, o que significa que transportará bastante energia e que poderá atingir os 4 metros de altura durante o período referido", alerta um comunicado a que o Notícias ao Minuto teve acesso.

Devido a este agravamento, devem ser consideradas medidas de prevenção por todos aqueles que se encontram ou possam frequentar as áreas junto à orla costeira.

Assim, a Autoridade Marítima Nacional recomenda o reforço da amarração e vigilância apertada das embarcações atracadas nos portos e marinas, das que se encontram nos fundeadouros previstos para a área de jurisdição da Figueira da Foz, bem como, evitar passeios perto da zona de rebentação, nas praias (com especial enfoque no período de lançamento do fogo de artifício), nos molhes, esporões e outras zonas de pedra e rocha junto à orla costeira.

A entidade alerta também para a necessidade de precaver a proteção das infraestruturas, tais como bares e restaurantes, que estarão mais vulneráveis no caso de se verificarem galgamentos, prestando especial atenção aos períodos da preia-mar.

Face às previsões, o mar poderá alcançar zonas que, aparentemente, parecem seguras.

"Em particular, tratando-se do período da passagem do ano, com o costume da ocorrência de algumas atividades junto à orla marítima e mesmo no mar, nomeadamente a prática do primeiro banho do ano, devem todas as pessoas cancelar a organização e participação nestas atividades", pode ainda ler-se.

Por fim, a nota dá conta de que a prática da barra do Porto da Figueira da Foz, irá sofrer os "condicionamentos entendidos como necessários e adequados", tendo em vista a segurança das embarcações e dos seus tripulantes.

# Estes quatro signos ficam solteiros em 2024. É o seu caso?

**Para alguns, 2024 traz muito amor, outros não têm a mesma sorte. Falamos, claro, sobre os signos que estão nesta lista do Astrotalk e que ficam solteiros no próximo ano.**

**Carneiro (21 de março a 20 de abril)**

2024 será o ano da "autodescoberta" para os nativos independentes deste signo. Podem "encontrar satisfação no crescimento pessoal e nas aventuras a solo".

**Gémeos (21 de maio a 21 de junho)**

Têm uma natureza dupla e apreciam imenso a variedade, ou seja, em 2024, são capazes de encontrar consolo na liberdade da vida de solteiro. É uma oportunidade para redefinir prioridades.

**Leão (22 de julho a 22 de agosto)**

Querem desfrutar da sua glória individualmente em 2024. Podem "encontrar satisfação em realizações pessoais e atividades criativas, fazendo uma pausa nos envolvimentos românticos".

**Capricórnio (22 de dezembro a 20 de janeiro)**

Já os nativos deste signo, ambiciosos e diligentes, estão preparados para se concentrarem no crescimento pessoal e profissional em 2024.

MESTRE
MALEEK
GRANDE MEDIUM E VIDENTE AFRICANO
ESPECIALISTA NO RETORNO AFETIVO E DEFINITIVO DO SER AMADO.
Fala françês e inglês
Ajuda a resolver todos os seus problemas: Amor, casamento, problemas familiais, justiça, proteção contra o mau-olhar, desenbuxaria, exames académico, azar nos jogos, sucesso no comércio, impotência sexual, feitiços, etc.
Todos os meus trabalhos são muito privado e discreto para obter um trabalho garantido.
CONTACTE-ME PARA MAIS INFORMAÇÕES:
438-800-7718
www.medium-maleek.com

O azar está perseguir-te? Os problemas parecem sem esperança para você podem ser resolvidos.
SR. SEHOUBA
GRANDE VIDENTE RECONHECIDO PELO MEU TRABALHO EFICIENTE E SÉRIO.
ATUO NAS SEGUINTES ÁREAS:
Retribuição de afeto, problemas de casal, impotência sexual, problemas financeiros, profissionais, familiares e muitos outros, não importa a gravidade dos seus problemas, não hesite em contactar-me, estou sempre disponivel e sou profissional.
Posso vir ao vosso encontro.
Tel. : 514-500-7892

NÃO HÁ PROBLEMAS SEM SOLUÇÕES
SR. SANSSY
GRANDE ESPECIALISTA NO RETORNO DO SEU ENTE QUERIDO
Resolve todos os seus problemas problemas familiares, e profissionais. Problemas sexuais, sorte nos jogos. Proteção contra o mau-olhar e perigos, desenbuxaria, etc,...
DISCRIÇÃO ASSUGURADO
RESULTADOS RÁPIDOS E GARANTIDOS
Tel.: 418 474 0147

# Estudo publicado na Science mostra que a camada de gelo da Antártida Ocidental pode ter colapsado há 120 mil anos

**Um estudo, em que participa Catarina Silva, investigadora do Departamento de Ciências da Vida (DCV) da Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade**

**de Coimbra (FCTUC), mostra que a genética do polvo Pareledone turqueti contém um grave alerta para o aumento do nível do mar: a camada de gelo da Antártida Ocidental pode ter colapsado totalmente durante o Último período Interglacial, há cerca de 120 mil anos, quando as temperaturas globais eram semelhantes às atuais.**

Este estudo, acabado de publicar na revista Science, fornece a primeira evidência empírica de que o colapso desta camada de gelo pode acontecer mesmo sob as metas do Acordo de Paris, de limitar o aquecimento a 1,5-2 graus celsius (ºC).

De acordo com Catarina Silva, co-autora do artigo científico, a investigação ajuda a compreender se a camada de gelo da Antártida Ocidental colapsou ou não num passado recente, quando as temperaturas globais eram semelhantes às de hoje, aumentando a precisão das futuras projeções globais de aumento do nível do mar. «Esta questão é muito importante, porque um futuro colapso total da camada de gelo da Antártida Ocidental pode levar ao aumento do nível global do mar de 3 a 5 metros», alerta a investigadora do Centro de Ecologia Funcional (CFE) do DCV.

A análise genética de polvo Pareledone turqueti «permitiu identificar se e quando as populações estiveram em contacto e trocaram material genético. Nós comparamos os perfis genéticos das populações nos mares de Weddell, Amundsen e Ross e encontramos conectividade genética que remonta ao Último Interglacial», finaliza.

Esta conectividade genética só seria possível se ocorresse um colapso completo da camada de gelo da Antártida Ocidental durante o Último Interglacial, abrindo rotas marítimas ligando os atuais mares de Weddell, Amundsen e Ross. Tal, teria permitido que o polvo atravessasse o estreito aberto e trocasse material genético, que podemos identificar no ADN das populações atuais.

As descobertas deste estudo, liderado por investigadoras da Universidade James Cook, Austrália, apoiarão a tomada de decisões em torno de medidas de adaptação e mitigação nas regiões costeiras de todo o mundo.

O artigo científico está disponível para consulta em: https://www.science.org/doi/10.1126/science.ade0664.

Universidade de Coimbra

## IMAGEM DA SEMANA

CLÍNICA DE OPTOMETRIA LUSO
Alain Côté O.D.
Optometrista
Exames da vista - Óculos - Lentes de contacto
Tel.: (514) 849-9966
4242,Boul. St-Laurent, suite 204
Montreal, Qué., H2W 1Z3

A VOZ DE PORTUGAL
Aqui está o novo endereço do escritório
4000 Av. de Courtrai #202, Montréal, QC H3S 1C2

Banque Scotia
Veronica Garcia
Conselheira em fianciamento residencial
352 Chabanel O. Montreal,
Quebec, Canada, H2N 1G6
Cel: 514.467.8647
Fax: 514.385.2420
veronica.garcia@banquescotia.com
Disponível para todos os seus serviços hipotecários

DIASPORA AÇORIANA
COM GLÓRIA SOUSA
QUINTA-FEIRA
DAS 19H ÀS 20H
radio centre-ville 102,3 FM

Dentista Brasileira
Dr. Savana Maia
invisalign
- Clínica geral
- Adultos e crianças
- Tratamento de canal
- Implantes
- Prósteses
- Ortodontistia e invisalign
- Estética
DentisteALaval.com
450 664.0600
5100, BOUL. ROBERT-BOURASSA, LAVAL H7E 0A6

# Passagem de ano em Portugal continental sem chuva

**A probabilidade de chover na noite de passagem de ano em Portugal continental é baixa, com a chuva a regressar apenas no dia 01 de janeiro, segunda-feira, ao Minho e Douro Litoral a partir da manhã, indicou o IPMA.**

"A partir do final da tarde de dia 31 [domingo], a probabilidade de ocorrer precipitação é baixa na generalidade do território, sendo esperada uma noite de passagem de ano sem precipitação, exceto no Minho, onde a probabilidade é da ordem de 40 a 60%", adianta o Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA), em comunicado.

Contudo, acrescenta o instituto, a partir de 1 de janeiro, segunda-feira, a chuva regressará ao Minho e Douro Litoral a partir da manhã, estendendo-se às restantes regiões na terça-feira, "altura em que poderá ser por vezes forte e acompanhada de vento forte".

Na nota, o IPMA refere que o estado do tempo em Portugal continental entre hoje e terça-feira, dia 2 de janeiro, estará condicionado por "uma região anticiclónica localizada sobre o Atlântico, a estender-se em crista em direção à Península Ibérica, e uma depressão em fase de cavamento em direção às ilhas Britânicas".

Assim, até domingo preveem-se períodos de chuva, em geral fraca, nas regiões Norte e Centro, em especial no Minho e Douro Litoral, podendo "ser sob a forma de neve nas serras do extremo Norte no dia 31, e eventualmente nos pontos mais altos da serra da Estrela".

Na região Sul, a probabilidade de ocorrer precipitação é baixa, com exceção do final do dia de hoje e no domingo até meio da tarde, "em que os valores variam aproximadamente entre 40 e 70%, em especial no litoral oeste e alto Alentejo".

Quanto ao vento, o IPMA prevê que sopre "fraco a moderado do quadrante sul, sendo por vezes forte nas terras altas, rodando temporariamente para oeste/noroeste" no domingo, e sendo "fraco variável" entre o final da tarde de domingo e o início da manhã de segunda-feira.

"Salienta-se ainda, a existência de condições favoráveis à formação de neblinas e nevoeiros durante a madrugada e manhã de dia 1 de janeiro, assim como formação de gelo e geada no interior Norte e Centro", indica.

Relativamente à temperatura, o IPMA prevê que a máxima se mantenha sem alteração significativa, "com valores a variar entre 13 e 18°C no litoral e interior Sul, e entre 8 e 12°C no interior Norte e Centro".

Na segunda-feira deverá registar-se uma descida da temperatura mínima, que deverá variar entre 6 e 8°C no litoral, e entre -1 e 5°C no interior.

Na terça-feira, "prevê-se uma subida de temperatura, em especial da mínima", revela o IPMA.

O instituto adianta ainda que a agitação marítima irá aumentar entre a manhã de domingo e a manhã de segunda-feira, com "ondas de noroeste que poderão atingir os cinco metros de altura significativa a norte do Cabo Raso".

A REPUGNANTE REALIDADE

# O Certeiro Sisparo de Erdogan Sobre Netanyahu

**HÉLIO BERNARDO LOPES**
*heliobernardolopes@gmail.com*
*Jornalista em Portugal*

**Há uns dois dias, o Presidente Erdogan, da Turquia, perante uma amplíssima audiência, expôs ao Mundo esta realidade bastante dolorosa: Natanyahu em nada difere de Hitler, exceto, porventura, na correspondente riqueza. Um modo subtil de tocar nos três processos-crime que decorrem hoje na justiça de Israel contra o atual Primeiro-Ministro, por suspeitas de corrupção, e que têm levado a que este tudo venha fazendo para evitar deixar o poder.**

Se o leitor tiver oportunidade, só conseguirá vantagens culturais se ler a obra, A VERDADEIRA HISTÓRIA DAS SS. Mostra a mesma que a perseguição nazi aos judeus – entre muitos outros, como se sabe – não se iniciou logo com o envio para os campos de concentração. Ao início, já com Hitler no poder, ainda antes do início da guerra, os judeus foram sendo espoliados e forçados a deixar a Alemanha. Em geral, foram sendo enviados em navios para a região da Palestina, onde acabaram por surgir os tais ataques terroristas contra os britânicos, que morreram às centenas.

Quando França e Inglaterra declararam guerra à Alemanha, na sequência da invasão desta sobre a Polónia, os navios deixaram de poder movimentar-se no Mediterrâneo, pelo que houve a necessidade de criar os tais campos de concentração, o primeiro dos quais em Dachau, a 6 quilómetros de Munique. Por esta altura, tais lugares eram, em essência, depósitos humanos, mas com o decorrer da guerra surgiu o problema do correspondente custo de manutenção. Depois, as coisas foram sempre piorando, até à situação final do Holocausto.

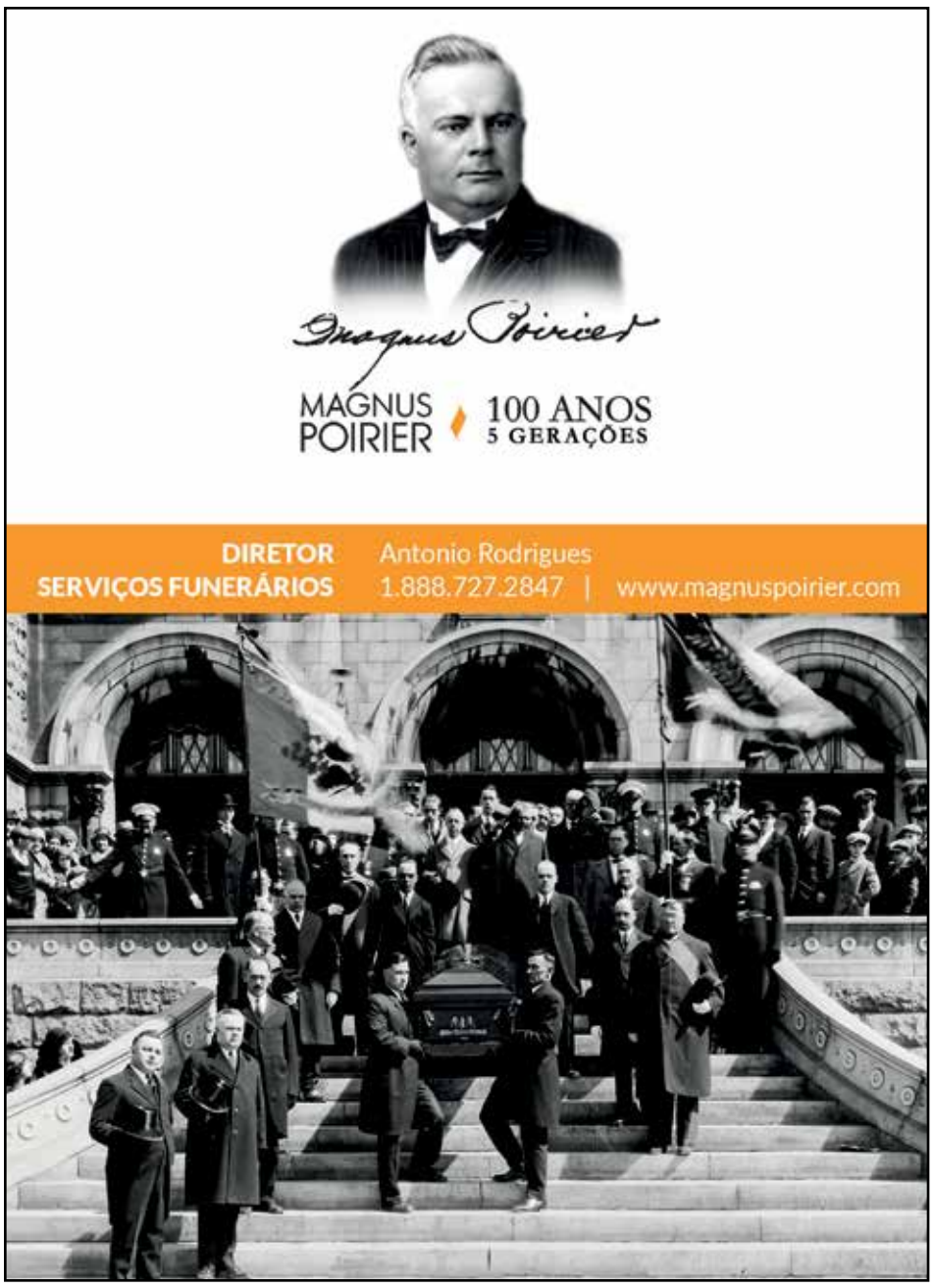
Se o leitor estiver atento, facilmente se dará conta de que é isto mesmo que se vem passando com Israel, mormente ao redor do desde sempre odiado (e adiado) Estado da Palestina. Israel tudo fez sempre, com o apoio dos Estados Unidos e o silêncio europeu, para inviabilizar o surgimento do Estado da Palestina. Quando tiveram lugar os atos de terror de 07 de outubro, o tema do Estado da Palestina estava à beira de desaparecer da agenda política internacional. Foram estes ataques que vieram recolocá-lo na agenda, ao menos ao nível da conversa televisiva. Todavia, começa a perceber-se que, embora de modo lento, tudo parece ir voltar ao estado anterior.

Em nome do Direito de Defesa de Israel, começou por tentar-se afastar os palestinos da zona Norte de Gaza para a do Sul. Simplesmente, também esta começou a ser atacada. A esperança de Israel era a de que os palestinos fugissem para a Península do Sinai, de onde nunca mais seriam autorizados [por Israel] a voltar a Gaza. De modo concomitante, com o apoio da polícia e das forças militares, começaram os ataques aos palestinos da Cisjordânia, ora matando-os, ora prendendo-os, mas sempre ocupando novas terras e destruindo as fontes de subsistência dos palestinos.

Percebe-se facilmente que o que está a passar-se é o modelo que os nazis tentaram aplicar contra os judeus: expulsando-os, em primeiro lugar, roubando-os, depois, matando-os quando se tornou imperativo, ou prendendo-os como força de trabalho até à morte. É, como se vê, o que está hoje a passar-se em Israel. E também hoje se repetem os silêncios do Holocausto: se os norte-americanos apoiam sem limites, os europeus usam a tal política do megafone, mas muito baixinho. E da Igreja Católica Romana, bom, a repetição do que se viu com Pio XII, mas com a marca própria de Francisco, bem mais exposto, sorridente e simpático.

Pode hoje o leitor perceber como é verdadeira a referência do académico Marco Farias Ferreira, há perto de um mês: há sempre, em cada momento da História do Mundo, um povo descartável, que é agora o povo palestino. E é interessante constatar como o Ocidente, mormente o espaço político da União Europeia, se coloca completamente à margem dos fantásticos crimes praticados por Israel sobre os palestinos. Crimes de todo o tipo, desde a aplicação da fome, da sede, da destruição de infraestruturas essenciais, da própria vida. E tudo isto, pautado em dezenas de milhares de mortes, no seio do silêncio ocidental, mormente da tal União Europeia (dita) dos grandes valores civilizacionais... É a pândega, caro leitor!

Foi, pois, completamente certeiro o disparo do Presidente Erdogan sobre Netanyahu, que lá continua à frente do poder israelita, suportado pelos Estados Unidos, hoje já um Estado dele dependente, e sem que um bocejo ínfimo surja por parte da péssima classe política ocidental, com ênfase muito especial para a União Europeia. Não posso já dizer que se está perante uma vergonha, porque já não existe hoje vergonha na política europeia. Nem as televisões, que tanto falam do Presidente Vladimir Putin, se dão ao luxo de traçar o perfil horroroso de um sujeito da estirpe de Netanyahu!!



**CARNEIRO:** Carta Dominante: Carro, que significa Sucesso. Amor: Poderá surgir uma nova amizade de cariz romântico através de uma troca acentuada de mensagens. Saúde: A atividade profissional e as necessidades quotidianas exigem de si um maior esforço físico e mental. Durma mais para recuperar energias. Dinheiro: Terá maior capacidade de resolução das situações e gestão dos seus recursos. Números da Sorte: 8, 5, 2, 10, 20, 3

**TOURO:** Carta Dominante: 3 de Copas, que significa Conclusão. Amor: Tendência para resolver definitivamente uma situação que já há muito tempo lhe causava mal-estar. Saúde: Sentir-se-á mais enérgico se investir num passatempo que aprecia, como jardinar. Dinheiro: Boas oportunidades.
Números da Sorte: 33, 6, 35, 37, 8, 5

**GÉMEOS:** Carta Dominante: A Papisa, que significa Estabilidade, Estudo e Mistério. Amor: A sua tolerância e capacidade de compreensão vão proporcionar bons momentos a dois. Saúde: O bem-estar físico vai acompanhá-lo durante toda a semana, mas tenha maior cuidado com os seus olhos e evite esforçá-los. Dinheiro: Poderá receber boas notícias relativas a um projeto.
Números da Sorte: 22, 25, 36, 24, 20, 3

**CARANGUEJO:** Carta Dominante: Ás de Paus, que significa Energia, Iniciativa. Amor: Aprenda com os seus erros, de modo a não os cometer uma segunda vez. Pense bem naquilo que quer para não magoar os outros. Saúde: O cansaço tomará conta de si. Faça meditação para descomprimir. Dinheiro: Seja mais determinado nos objetivos a que se propõe.
Números da Sorte: 11, 13, 19, 18, 14, 7

**LEÃO:** Carta Dominante: 9 de Ouros, que significa Prudência. Amor: Invista mais no relacionamento. Está muito carente, procure ser mais otimista quanto ao seu futuro sentimental. Saúde: Terá muito a ganhar se apostar a sério no exercício físico. Dinheiro: Com empenho alcançará o êxito que tanto deseja e merece. Avance com prudência.
Números da Sorte: 1, 5, 9,7, 45, 42

**VIRGEM:** Carta Dominante: Rei de Paus, que significa Força, Coragem e Justiça. Amor: Desenvolva a capacidade de perdoar o mal que lhe fizerem. Saúde: Poderá sofrer de problemas no estômago. Dinheiro: A sua opinião profissional será valorizada. Uma maior capacidade de resolução e gestão podem agora conduzi-lo ao bom caminho. Números da Sorte: 44, 41, 10, 20, 30, 5

**BALANÇA:** Carta Dominante: 3 de Espadas, que significa Amizade, Equilíbrio. Amor: Dê mais atenção aos seus filhos. Não espere que o amor vá ter consigo, procure abordar com mais amor as pessoas que vivem consigo. Saúde: Evite pôr em risco a sua saúde e a dos outros, seja mais cuidadoso. Dinheiro: A sua situação financeira pode sofrer algumas alterações.
Números da Sorte: 7, 8, 9, 19, 29, 6

**ESCORPIÃO:** Carta Dominante: Cavaleiro de Espadas, que significa Guerreiro, Cuidado. Amor: Terá a força e a determinação necessárias para fazer o que tem que ser feito. Seja mais compreensivo com o seu par. Saúde: Modere os condimentos. O excesso de sal é-lhe prejudicial. Dinheiro: Período favorável ao desenvolvimento dos seus projetos, mas seja prudente.
Números da Sorte: 11, 23, 25, 4, 9, 7

**SAGITÁRIO:** Carta Dominante: Rainha de Ouros, que significa Ambição, Poder. Amor: Dê mais atenção à sua cara-metade. Ela precisa muito do seu ombro amigo. Saúde: Poderá sofrer um certo descontrolo nervoso. Dinheiro: Atravessa um período em que tem que enfrentar alguns problemas de ordem económica.
Números da Sorte: 8, 5, 2, 1, 14, 11

**CAPRICÓRNIO:** Carta Dominante: O Diabo, que significa Energias Negativas. Amor: Telefone a um familiar que já não vê há algum tempo. Saiba encurtar as distâncias emocionais. Saúde: Cuide da sua pele. A saúde é o espelho da nossa alma, nunca se esqueça disso. Dinheiro: Poderá haver algumas mudanças a nível profissional. Procure controlar a impulsividade nos gastos.
Números da Sorte: 6, 3, 36, 39, 38, 7

**AQUÁRIO:** Carta Dominante: O Mágico, que significa Habilidade. Amor: Esteja preparado para enfrentar novas situações. Cuidado para não ser injusto com a sua cara-metade. Saúde: Controle os níveis de açúcar no sangue, evite doces. Dinheiro: Tendência para se exaltar sem razão. Evite andar tenso.
Números da Sorte: 20, 25, 14, 45, 6, 9

**PEIXES:** Carta Dominante: 8 de Ouros, que significa Esforço Pessoal. Amor: Semana propícia ao fortalecimento de laços. Empenhe-se mais, verá que vale a pena. Saúde: A sua boa-disposição contagiará os que vivem consigo. Dinheiro: Semana pouco favorável a novos investimentos.
Números da Sorte: 5, 2, 11, 19, 7, 8

## SUDOKU

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

# Não é só o kiwi. Estes alimentos também fazem muito bem ao intestino

**"Com as festividades e exageros por vezes o nosso intestino também sofre", afirma a nutricionista Joana Ferreira, numa publicação feita na rede social Instagram. Na mesma mensagem, acrescenta que "o segredo da saúde começa pelo intestino".**

Como tal, enumerou alguns alimentos que mais contribuem para um bom funcionamento intestinal. Sim, não é só o kiwi!

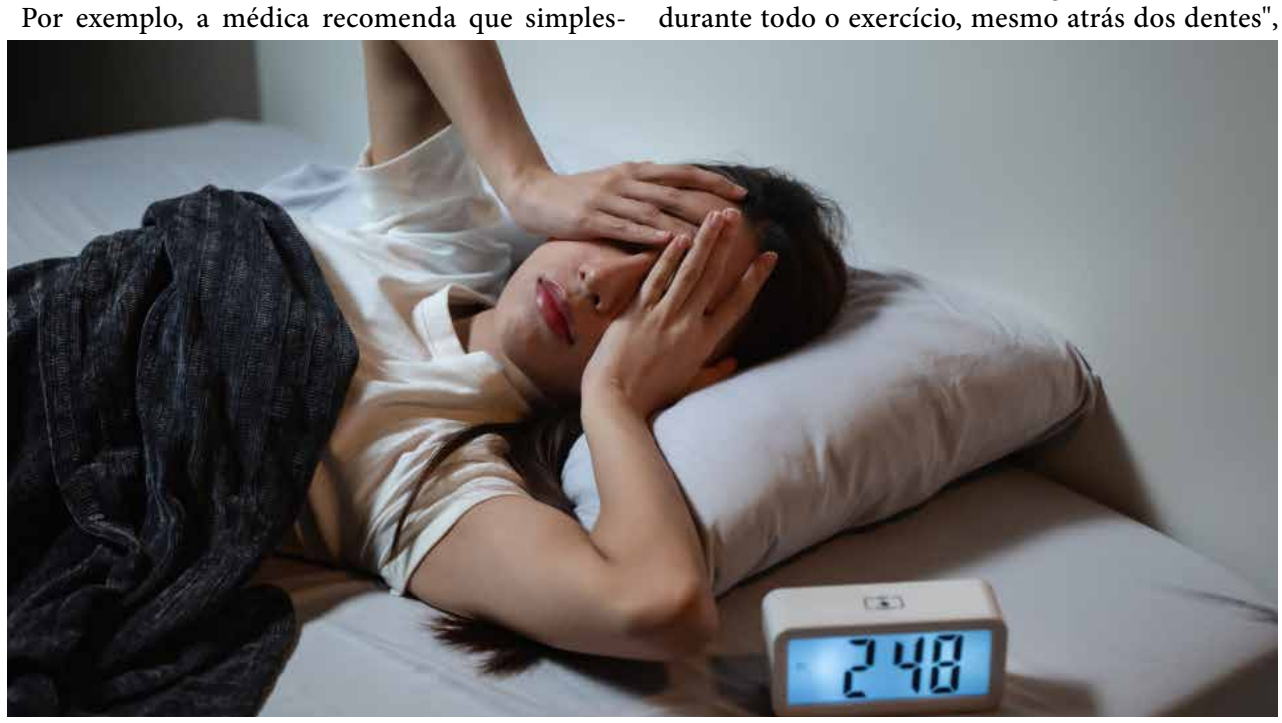
**Veja: Papaia; Laranja; Ameixa; Abacate; Aveia; Iogurte; Linhaça; Tâmara; Água; Chia; Limão.**

# Não consegue adormecer? Truques simples que tem de experimentar

**Nunca consegue adormecer cedo ou rapidamente? É uma queixa comum. Existem inúmeros truques capazes de ajudar e Daisy Mae, uma médica especialista em sono, citada no Mirror, mencionou dois muitos simples. Quer experimentar?**

Por exemplo, a médica recomenda que simplesmente pense no seu dia, mas na ordem inversa, enquanto está deitado na cama. Porquê? Segundo a especialista, isto "mantém a sua mente livre de quaisquer preocupações" e ajuda a dormir.

Pode ainda experimentar o método de respiração 4-7-8. É "necessário colocar a língua no céu da boca durante todo o exercício, mesmo atrás dos dentes", explica.




"Feche a boca e inspire pelo nariz durante quatro segundos. Depois, prenda a respiração durante sete segundos". Finalmente, expire pela boca e faça "outro som estranho", mas desta vez durante oito segundos, acrescenta. Tem de repetir o exercício até adormecer naturalmente.

# A paz possível

**MARIO EUGENIO SATURNO**
*cientecfan.blogspot.com*
*Tecnologista Sênior do Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais (INPE) e congregado mariano*

**Uma reflexão para o Dia da Paz! A Universidade de Michigan divulgou uma entrevista com Shimri Zameret, um de seus cientistas que ensina e lidera uma pesquisa sobre o conflito palestino-israelense, governança global e resistência civil, além de ser também um ativista da paz israelita e sobrevivente de um ataque anterior do Hamas. Ele é casado com uma brasileira.**

Ele afirma que a guerra Israel-Hamas é sintoma de um sistema disfuncional das Nações Unidas e do Conselho de Segurança. O sistema internacional de pós-guerra criado em 1945 não consegue lidar com os problemas globais do século 21: alterações climáticas, atrocidades em massa, pandemias globais e crises financeiras. A boa notícia é que podemos consertar isso.

Há muitos anos, pacifistas da Palestina e de Israel afirmam que a situação em Gaza é insustentável e, da forma mais horrível, isto se tornou um senso comum em todo o mundo. Isto faz com que também seja uma oportunidade para mudança, local e internacional.

Há décadas, Martin Luther King defendeu uma força policial internacional, uma partilha da soberania dos estados-nações e a criação de uma autoridade supranacional democrática. Além disso, precisamos de tribunais internacionais fortes e democráticos, de uma assembleia permanente de cidadãos globais baseada em eleições e de uma assembleia parlamentar das Nações Unidas. Precisamos criar mecanismos democráticos que permitam que os civis comuns de todo o mundo controlem essas instituições internacionais.

Os países ricos controlam o Conselho de Segurança e as operações de manutenção da paz, o FMI, o BIS, o Banco Mundial e a Organização Mundial da Saúde, porque o modelo de financiamento é condicional e voluntário, o que significa que os países ricos, por vezes empresas ou indivíduos ricos, dão dinheiro para estas organizações internacionais como uma forma eficaz de controlar a política. Assim, para serem independentes, as instituições precisam ter financiamento público independente.

É preciso acabar com a ditadura do veto. Na era pós-guerra, o Conselho de Segurança da ONU foi encarregado de manter a paz internacional. Ele, e só ele, pode autorizar o uso legal da força e sanções financeiras contra ameaças à paz internacional. Mas no conselho, cinco países superpotências, os EUA, a China, o Reino Unido, a França e a Rússia, podem vetar ou bloquear qualquer decisão. Precisamos retirar este poder de veto das superpotências e passar para o governo da maioria.

A última coisa é a ditadura do executivo. O fato de não haver parlamentares significa que as minorias não estão representadas nas instituições internacionais. Apenas os governos têm poder nas instituições internacionais. A ideia democrática da separação de poderes, tais como judicial, executivo e parlamentar, consiste em quebrar o poder político para proteger os cidadãos e criar pesos e contrapesos. No sistema pós-guerra, os governos e o poder executivo não são controlados, nada pode responsabilizá-los. Para Zameret devemos criar um mecanismo mais robusto e democrático para as Nações Unidas.

# GUIA DO CONSUMIDOR

**CONSULADO GERAL DE PORTUGAL EM MONTREAL**
2020 Boul. Robert-Bourassa, suite 2425, Montreal, Québec H3A 2A5 Canada
**T.: 514.499.0359**
consulado.montreal@mne.pt

## ASSOCIAÇÕES E CLUBES

| | |
|---|---|
| **ASSOCIAÇÃO DOS PAIS** 333, rua de Castelneau E., Qc., Montréal | T.: 514.495.3284 |
| **ASSOCIAÇÃO NOSSA SENHORA DE FÁTIMA** 1815, rua Favreau, Laval, Qc., H7T 2H1 | T.: 450.681.0612 |
| **ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DO CANADÁ** 4170, rua Saint-Urbain, Montréal, Qc., H2W 1V3 | T.: 514.844.2269 |
| **ASS. PORT. DE STE-THÉRÈSE** | T.: 514.435.0301 |
| **ASS. SAUDADES DA TERRA QUEBEQUENTE** | T.: 514.237.3994 |
| **CASA DOS AÇORES DO QUEBEQUE** 229, rue Fleury Ouest, Qc H3L 1T8 | T.: 514.388.4129 |
| **CENTRO COMUNITÁRIO APES** 9515, rua Hochelaga, Montréal, Qc., H1L 2R1 | T.: 438.476.5202 |
| **CENTRO DO DIVINO ESPÍRITO SANTO** 8670, rua de Forbin-Janson, Montréal, Qc.,H1K 2E9 | T.: 514.353.1550 |
| **CÍRCULO DE RABO DE PEIXE** | T.: 514.843.8982 |
| **CLUBE ORIENTAL DE MONTREAL** 4000, rua de Courtrai, Montréal, Qc., H3S 1C2 | T.: 514.342.4373 |
| **CLUBE PORTUGAL DE MONTREAL** 4397, Boul. St-Laurent, Montréal, Qc., H2W 1Z8 | T.: 514.844.1406 |
| **FESTIVAL PORTUGAL** | T.: 514.923.7174 |
| **LIGA DOS COMBATENTES** | T.: 514.844.1406 |

## IGREJAS

| | |
|---|---|
| **SANTA CRUZ** 4397, Boul. St-Laurent, Montréal, Qc., H2W 1Z8 | T.: 514.844.1011 |
| **NOSSA SENHORA DE FÁTIMA, LAVAL** 4397, Boul. St-Laurent, Montréal, Qc., H2W 1Z8 | T.: 450.687.4035 |

## FILARMÓNICAS

| | |
|---|---|
| **DIVINO ESPÍRITO SANTO** | T.: 514.844.1774 |
| **PORTUGUESA DE MONTREAL** | T.: 514.982.0688 |

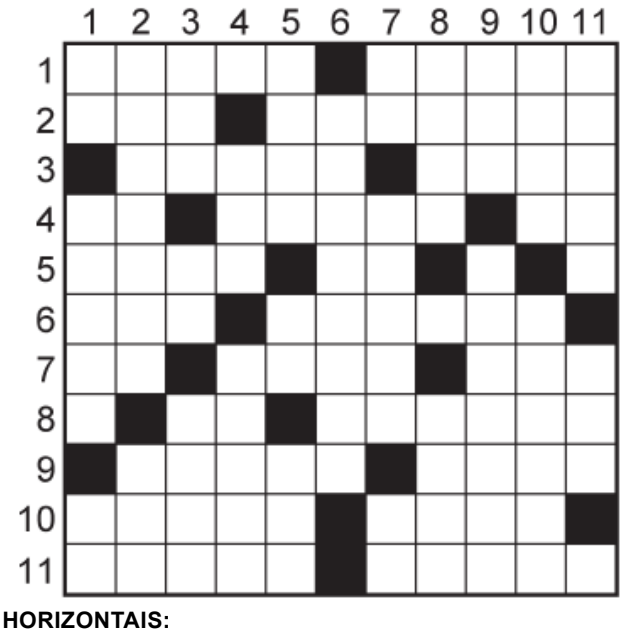
## GRUPOS FOLCLÓRICOS

| | |
|---|---|
| **CAMPINOS DO RIBATEJO** | T.: 514.648.8343 |
| **ESTRELAS DO ATLÂNTICO** | T.: 450.681.0612 |
| **GFEP DE MONTREAL** | T.: 514.880.2964 |
| **ILHAS DO ENCANTO** | T.: 514.388.4129 |
| **PRAIAS DE PORTUGAL** | T.: 514.844.1406 |

## CENTROS

| | |
|---|---|
| **CENTRO D'AÇÃO SOCIO-COMUNITÁRIO** | T.: 514.842.8045 |
| **CENTRO DE AJUDA À FAMÍLIA** | T.: 514.982.0804 |

## CRUZADAS



**HORIZONTAIS:**
1. Os cientistas sabem agora mais sobre o que se esconde nesta parte do nosso corpo. Obra em verso. 2. Ligo. Asseverar. 3. Pequena lasca. Lição. 4. A ti. Ponderar (fig.). Avenida (abrev.). 5. Malhadouro. Símbolo de centilitro. 6. Dez anos depois da privatização, olham para Espanha para crescer. Nome masculino. 7. Variante do pronome "o". Ementa. Prefixo (novo). 8. Observei. Afeiçoados. 9. Eduardo (...), autor do novo logótipo governamental. Atitude. 10. Existir. Elemento de formação de palavras que exprime a ideia de médio, meio. 11. Arruamento de jardim. Fruto silvestre.

**VERTICAIS:**
1. Sódio (s. q.). Ponto fraco (fig.). Símbolo de hectare. 2. Propenso. Nome de uma árvore cuja casca serve para aromatizar o vinho. 3. Rate. A palavra anterior sem vogais. "Quem mais (...), mais sabe". 4. Sociedade Portuguesa de Autores. Espreitei. 5. Voz imitativa do zunido ou som do golpe ou pancada (interj.). A mim. Época. 6. Cativas. 7. Décima sexta letra do alfabeto grego. Um, entre dois ou mais. Símbolo de miliampere. 8. Falar em público. Parcela. 9. O maior pássaro nativo da Austrália. Muito amaneirado. 10. Porta-bagagens. Nome feminino. 11. Sulcava. Sufixo (abundância).

### AGÊNCIAS DE VIAGENS

**AGÊNCIA ALGARVE**

721, rua Jarry E., Montreal
**Tel.: 514.273.9638**

Antiga agência de viagem
VIAGEM COMFORT
equinox VOYAGES
**10247 AVE. MILLEN**
**Montreál, QC, H3C 2E4**
**PERTO DO MÉTRO SAUVÉ**
**Tel.: 514.987.7666**

### AGÊNCIAS FUNERÁRIAS

LES ESPACES MEMORIA
Cada vida é uma história.MD
514 277-7778
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**

### IMOBILIÁRIO

### IMPORTADOR

BEIRA NOVA FOODS
**IMPORTADORES DE PRODUTOS DO MAR**
**MIGUEL:** 514.835.8405
**FERNANDO:** 514.944.5102
**info@beiranova.ca**

TEIXEIRA DISTRIBUTION INC.
TEIXEIRA ALIMENTS INC.

### INSTITUIÇÃO FINANCEIRA

Desjardins
Caixa Portuguesa
4244, Boul. Saint-Laurent
Montréal, Québec
H2W 1Z3
Tel.: 514.842.8077
**www.caisseportugaise.com**

### JOALHARIA PORTUGUESA

4173 Boul. St-Laurent
Na esquina da Rachel
**T.: 514. 288.3019**

### MERCEARIA

CHOURIÇÔR
**Joe De Melo**
**e Jonathan De Melo**
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

### RENOVAÇÕES

RINOX GROUP
Pavimentadoras
paredes,tijolos e pedras
Com mais de 25 anos de experiência
**TEL.: 450-477-7888**
**www.rinoxgroup.com**

RÉNOVATIONS LISBONNE INC.

**TONY**
**Tel.: 514.593.6649**
**Cel.: 514.668.0656**

### RESTAURANTE

**969, Rachel E. Mtl, Qc.**
**www.mapoulemouillee.ca**
**Tel.: 514.522.5175**

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

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

## RECEITA DA SEMANA

**INGREDIENTES:**
2 c. de sopa azeite virgem extra; 350g peito de peru cortado em cubos; 1 c. de chá de sal; 1 q.b. pimenta de moinho; 1 c. de sopa de caril em pó; 1 unid. (45 g) linguiça; 100g cebola picada; 1 unid. (390 g) tomate triturado; 1 q.b. hortelã fresca; 500g batata-doce; 1 lata (420 g) ervilhas cozidas; 1 emb. (170 g) espinafres.

**PREPARAÇÃO:**
1-Aqueça o azeite num tacho e aloure a carne de todos os lados. 2-Tempere com sal, pimenta moída no momento e com o caril em pó. 3-Junte a linguiça cortada em rodelas, a cebola, o tomate e um ou dois pés de hortelã. Tape e cozinhe sobre lume moderado. 4-Enquanto isso, descasque as batatas e corte-as em cubos pequenos. Junte ao cozinhado, volte a tapar e deixe cozinhar mais 15 minutos. 5-Adicione as ervilhas e os espinafres, envolva e deixe cozinhar tapado mais 5 minutos. 6-Antes de servir, polvilhe com folhas frescas de hortelã.

AVOZ DE PORTUGAL
4000 Av. de Courtrai,
Suite 202, Montréal, Québec
H3S 1C2
Cél.: 514 299.1593
Web: www.avoz.ca
E-Mail: admin@avoz.ca
**ISSN: 0049-6790**
**CN 99700654**

**FONDATEURS:** Elísio de Oliveira, José S. Silvestre
**ÉDITEUR:** Sylvio Martins
**ADMINISTRATRICE:** Marie Moreira
**DIRECTEUR:** Francisca Reis
**RÉDACTEUR:** Mário Carvalho
**CONSEILLERS:** António Cabral, Roberto Carvalho

I Love Portugal

**JOURNALISTES ET PHOTOGRAPHE:**
António Figueira
António Pedro Costa
Elizabeth Martins Carreiro
Christina de Sousa
Hélder Dias
Hélio Bernardo Lopes
Humberto Cabral
João Arruda
Jorge Correia
José de Sousa
Judith Teodoro
Manuel Neves
Maria Helena Martins
Mario Eugenio Saturno
Maria da Conceição Brasil
Pe. José Maria Cardoso
Ricardo Pimentel
Roberto Abarota
Telmo Barbosa
Tony Saragoça

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE IMPRENSA
LUSA

# PEQUENOS ANÚNCIOS 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 uma "pessoa que faz tudo em trabalhos ligeiros" para a região de Terrebonne (base de plomberia, eletricidade, silicone, gesso, pintura, etc.
50$ à hora
REJEAN 514-781-3335

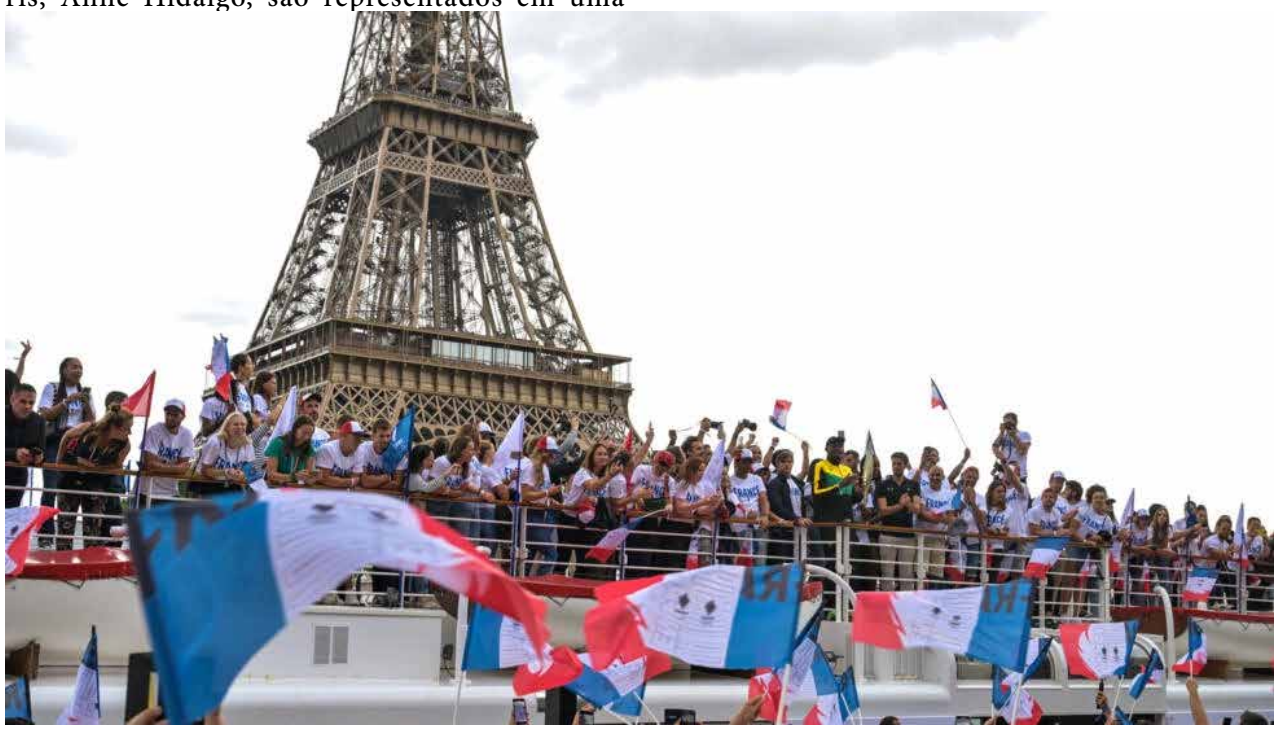
MEMORIA
Cada vida é uma história.MD
514 277-7778 MEMORIA.CA
1120, Jean-Talon Est, Montréal
Mausoléu St-Martin
2159, boul. St-Martin Est, Laval

## SÓ PARA RIR

# Paris 2024: 'o espírito dos franceses não é de festa', afirma imprensa francesa

**A exatamente um ano do início dos Jogos Olímpicos de Paris 2024, os principais jornais franceses desta quarta-feira (26) trazem em suas capas a contagem regressiva para o evento, com um questionamento: a cidade estará pronta a tempo para o maior acontecimento esportivo do mundo?**

O jornal Libération estampa sua primeira página com uma ilustração em que o presidente francês, Emmanuel Macron, e a prefeita de Paris, Anne Hidalgo, são representados em uma pista de corrida, diante da Torre Eiffel.



O diário enumera os seis maiores desafios que a capital francesa enfrentará para realizar um grande espetáculo: que toda a população tenha acesso a ingressos, controle nos gastos da organização, pegada de carbono reduzida, segurança, transporte e aumento da conquista de medalhas francesas.

Em seu editorial, a publicação avalia que, até o momento, a possibilidade de cumprir todas essas metas é uma incógnita. Além disso, diante de todos os incidentes que a França enfrentou nos últimos tempos - revolta contra a reforma da Previdência, com a morte de um adolescente por um policial, insatisfação com o governo - "o espírito dos franceses não é de festa", anuncia o Libé.

"Acolher o mundo inteiro com a cara fechada é a garantia do fracasso de uma Olimpíada", reitera o texto.

O mesmo tom é percebido no jornal Le Figaro, que afirma em sua manchete que esse ano será "decisivo" para os Jogos Olímpicos de 2024. "Para que a festa seja um sucesso", muito trabalho precisa ser concluído e os problemas a serem resolvidos não são poucos, destaca o diário.

"Será um ano de loucura"

Le Figaro abre a matéria sobre os Jogos Olímpicos com uma declaração do presidente do comitê de organização, Tony Estanguet, que ilustra bem esse momento de dúvida e ansiedade a exatos 365 dias do evento. "Será um ano de loucura, mas não desistiremos", garante ele, assegurando que nos últimos meses "tudo se acelerou".

O jornal também traz uma matéria sobre as obras no rio Sena, classificadas como "titânicas", para as competições de nado livre e triatlo, local onde é formalmente proibido nadar há cem anos. Entre o temor da alta concentração de bactérias e o risco de chuvas torrenciais, a prefeitura de Paris garante que trabalha duro para que o Sena esteja pronto em 2024.

"Um ano para entrar nos Jogos" é a manchete do Le Parisien, que afirma que, "apesar das preocupações, mais da metade dos franceses acreditam que o evento terá um impacto positivo para a imagem da França", de acordo com uma pesquisa do instituto OpinionWay, divulgada nesta quarta-feira.

Em seu editorial, o diário da capital francesa é mais modesto, e o mesmo levantamento mostra um entusiasmo moderado da população: 90% dos entrevistados diz que não têm planos de assistir presencialmente às competições. "Restam 12 meses para que o comitê de organização acenda a chama olímpica no coração dos franceses", conclui Le Parisien.

## LIGA PORTUGAL Betclic

| | PTS | J | V | E | D | GM | GS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1-Sporting | 37 | 15 | 12 | 1 | 2 | 32 | 16 |
| 2-Benfica | 36 | 15 | 11 | 3 | 1 | 28 | 10 |
| 3-FC Porto | 34 | 15 | 11 | 1 | 3 | 22 | 11 |
| 4-SC Braga | 32 | 15 | 10 | 2 | 3 | 39 | 22 |
| 5-Vitória SC | 29 | 15 | 9 | 2 | 4 | 25 | 17 |
| 6-Moreirense | 26 | 15 | 7 | 5 | 3 | 20 | 13 |
| 7-FC Famalicão | 18 | 15 | 4 | 6 | 5 | 13 | 18 |
| 8-Farense | 18 | 15 | 5 | 3 | 7 | 22 | 22 |
| 9-Estoril Praia | 17 | 15 | 5 | 2 | 8 | 29 | 24 |
| 10-FC Arouca | 16 | 15 | 4 | 4 | 7 | 22 | 20 |
| 11-Est. Amadora | 16 | 15 | 4 | 4 | 7 | 16 | 22 |
| 12-Casa Pia AC | 16 | 15 | 4 | 4 | 7 | 14 | 20 |
| 13-Boavista | 16 | 15 | 4 | 4 | 7 | 21 | 29 |
| 14-Gil Vicente | 15 | 15 | 4 | 3 | 8 | 26 | 29 |
| 15-Portimonense | 15 | 15 | 4 | 3 | 8 | 17 | 34 |
| 16-FC Vizela | 12 | 15 | 2 | 6 | 7 | 14 | 22 |
| 17-Rio Ave | 12 | 15 | 2 | 6 | 7 | 16 | 24 |
| 18-GD Chaves | 10 | 15 | 3 | 1 | 11 | 16 | 39 |

### 15ª JORNADA

23/12 Vitória SC **1-0** Rio Ave
FC Vizela **0-0** Moreirense
28/12 Est. Amadora **1-4** FC Arouca
29/12 Benfica **3-0** FC Famalicão
FC Porto **1-0** GD Chaves
30/12 Estoril Praia **4-0** Farense
Gil Vicente **1-0** Boavista
Casa Pia AC **1-3** SC Braga
Portimonense **1-2** Sporting

### 16ª JORNADA

05/01 Sporting **13:45** Estoril Praia
Boavista **15:45** FC Porto
06/01 Farense **10:30** Gil Vicente
Est. Amadora **10:30** FC Vizela
FC Arouca **13:00** Benfica
SC Braga **15:30** Vitória SC
07/01 Rio Ave **13:00** Portimonense
FC Famalicão **15:30** GD Chaves
08/01 Moreirense **15:15** Casa Pia AC

### MELHOR MARCADOR

| JOGADOR | J | G |
|---|---|---|
| 1-Simon Banza [SC Braga] | 14 | 13 |
| 2-Viktor Gyökeres [Sporting] | 14 | 11 |
| 3-Rafa Mujica [FC Arouca] | 15 | 8 |
| 3-Héctor Hernández [GD Chaves] | 15 | 8 |
| 5-Ricardo Horta [SC Braga] | 12 | 7 |

## LIGA PORTUGAL 2 SABSEG SEGUROS

| | PTS | J | V | E | D | GM | GS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1-Santa Clara | 33 | 15 | 9 | 6 | 0 | 22 | 8 |
| 2-Nacional | 32 | 15 | 10 | 2 | 3 | 32 | 15 |
| 3-AVS | 31 | 14 | 10 | 1 | 3 | 18 | 9 |
| 4-Marítimo | 26 | 15 | 8 | 2 | 5 | 23 | 15 |
| 5-Torreense | 24 | 15 | 6 | 6 | 3 | 20 | 13 |
| 6-CD Tondela | 23 | 15 | 6 | 5 | 4 | 25 | 23 |
| 7-CD Mafra | 21 | 14 | 6 | 3 | 5 | 20 | 16 |
| 8-FC Porto B | 21 | 15 | 6 | 3 | 6 | 30 | 22 |
| 9-UD Leiria | 20 | 16 | 5 | 5 | 6 | 23 | 20 |
| 10-Paços de Ferreira | 19 | 16 | 5 | 4 | 7 | 18 | 19 |
| 11-AVFC | 19 | 15 | 4 | 7 | 4 | 16 | 17 |
| 12-Feirense | 17 | 15 | 5 | 2 | 8 | 13 | 20 |
| 13-Benfica B | 17 | 15 | 4 | 5 | 6 | 19 | 21 |
| 14-UD Oliveirense | 16 | 15 | 4 | 4 | 7 | 17 | 27 |
| 15-FC Penafiel | 15 | 15 | 4 | 3 | 8 | 11 | 19 |
| 16-Leixões | 14 | 15 | 3 | 5 | 7 | 10 | 19 |
| 17-Belenenses | 13 | 15 | 3 | 4 | 8 | 10 | 24 |
| 18-Länk Vilaverdense | 10 | 15 | 3 | 1 | 11 | 10 | 30 |

### 15ª JORNADA

21/12 Torreense **3-1** Länk Vilaverdense
22/12 Belenenses **0-0** Santa Clara
23/12 Marítimo **0-0** FC Penafiel
30/12 FC Porto B **2-3** Nacional
Leixões **1-2** AVFC
CD Tondela **1-0** UD Oliveirense
Paços de Ferreira **2-2** Benfica B
UD Leiria **1-1** Feirense
31/12 CD Mafra **6:00** AVS

### 16ª JORNADA

06/01 Nacional **6:00** CD Tondela
UD Oliveirense **6:00** Marítimo
FC Penafiel **9:00** Länk Vilaverdense
Benfica B **10:30** Belenenses
Santa Clara **10:30** CD Mafra
AVFC **13:00** UD Leiria
07/01 AVS **11:00** Leixões
P. de Ferreira **14:00** FC Porto B
Feirense **10:30** Torreense

## Liga 3 Série A 2023/24

| | PTS | J | V | E | D | GM | GS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1-FC Felgueiras 1932 | 34 | 14 | 11 | 1 | 2 | 27 | 7 |
| 2-Lusitânia de Lourosa | 23 | 14 | 6 | 5 | 3 | 24 | 13 |
| 3-Fafe | 19 | 14 | 5 | 4 | 5 | 12 | 16 |
| 4-SC Braga B | 19 | 14 | 6 | 1 | 7 | 17 | 17 |
| 5-Varzim | 19 | 14 | 5 | 4 | 5 | 13 | 14 |
| 6-Canelas 2010 | 18 | 14 | 5 | 3 | 6 | 18 | 24 |
| 7-AD Sanjoanense | 18 | 14 | 5 | 3 | 6 | 16 | 24 |
| 8-Trofense* | 17 | 14 | 5 | 5 | 4 | 16 | 15 |
| 9-Anadia FC | 16 | 14 | 5 | 1 | 8 | 22 | 29 |
| 10-Vianense | 9 | 14 | 2 | 3 | 9 | 12 | 18 |

## Liga 3 Série B 2023/24

| | PTS | J | V | E | D | GM | GS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1-Académica OAF | 25 | 14 | 7 | 4 | 3 | 18 | 11 |
| 2-SC Covilhã | 24 | 14 | 6 | 6 | 2 | 25 | 15 |
| 3-Sporting B | 24 | 14 | 7 | 3 | 4 | 20 | 18 |
| 4-Atlético CP | 23 | 14 | 6 | 5 | 3 | 21 | 15 |
| 5-FC Alverca | 22 | 14 | 6 | 4 | 4 | 20 | 15 |
| 6-Caldas SC | 20 | 14 | 5 | 5 | 4 | 25 | 22 |
| 7-Amora FC | 16 | 14 | 4 | 4 | 6 | 19 | 18 |
| 8-FC Oliv. Hospital | 16 | 14 | 4 | 4 | 6 | 12 | 17 |
| 9-Pêro Pinheiro | 10 | 14 | 2 | 4 | 8 | 14 | 30 |
| 10-1º Dezembro | 9 | 14 | 2 | 3 | 9 | 10 | 23 |

2ª Fase - Subida  2ª Fase - Manutenção e Descida

# Cristiano Ronaldo acaba ano de 2023 com 54 golos

**Cristiano Ronaldo marcou mais um, na vitória do Al Nassr no terreno do Al Taawon por 4-1, e acabou 2023 com 54 golos, confirmando assim que é o maior goleador do mundo este ano.**

O avançado português chegou aos 54 golos pelo Al Nassr (44) e pela Seleção Nacional (10), tendo batido o inglês Harry Kane e o francês Kylian Mbappé que faturaram por 52 vezes.

Ronaldo tem mais três golos marcados do que Erling Haaland, que não joga desde 6 de dezembro devido a lesão, não tendo jogado outra vez este sábado na vitória do Man. City.

**OS GOLOS DE RONALDO ANO POR ANO:**

2023 - Al Nassr e Portugal: 38 anos-54 golos
2022 - M. United, Portugal e Al Nassr: 37 anos-16 golos
2021 - Juventus, M. United e Portugal: 36 anos-47 golos
2020 - Juventus e Portugal: 35 anos-44 golos
2019 - Juventus e Portugal: 34 anos-39 golos
2018 - R. Madrid, Juventus e Portugal: 33 anos-49 golos
2017 - Real Madrid e Portugal: 32 anos-53 golos
2016 - Real Madrid e Portugal: 31 anos-55 golos
2015 - Real Madrid e Portugal: 30 anos-57 golos
2014 - Real Madrid e Portugal: 29 anos-61 golos
2013 - Real Madrid e Portugal: 28 anos-69 golos
2012 - Real Madrid e Portugal: 27 anos-63 golos
2011 - Real Madrid e Portugal: 26 anos-60 golos
2010 - Real Madrid e Portugal: 25 anos-48 golos
2009 - M. United, R. Madrid e Portugal: 24 anos-30 golos
2008 - Manchester United e Portugal:23 anos-35 golos
2007 - Manchester United e Portugal:22 anos-34 golos
2006 - Manchester United e Portugal: 21 anos-25 golos
2005 - Manchester United e Portugal:20 anos-15 golos
2004 - Manchester United e Portugal:19 anos-15 golos
2003 - Sporting e Manchester United:18 anos-1 golo
2002 - Sporting: 17 anos-3 golos

BENFICA 3-0 FAMALICÃO

# Magia de Neves e velocidade de Rafa a voar

**Na curva de 2023 para 2024, o Benfica carregou no acelerador a fundo e arrancou a quarta vitória consecutiva, batendo o Famalicão para chegar ao topo da classificação antes do Sporting jogar em Portimão este domingo. Com Tiago Gouveia no lugar de Di María, foi João Neves que voltou a encantar os adeptos, com um golpe de magia que abriu caminho para o primeiro golo de Arthur Cabral na Liga. O Famalicão, muito bem organizado, ainda fez tremer os alicerces da Luz, com destaque para um remate de Zaydou ao ferro, mas Rafa, que está nos três golos, e Musa acabaram por confirmar o triunfo dos encarnados na etapa final do jogo.**

Roger Schmidt disse, na antevisão desta partida, que a atual equipa do Benfica está ao nível da que o ano passado conquistou o título e a verdade é que o Benfica começa a recuperar os automatismos que chegou a exibir na temporada passada e nem abanou face à ausência de três peças habituais no onze de Schmidt: Otamendi, Di María e Tengestedt. Entraram Tomás Araújo, Tiago Gouveia e Arthur Cabral e a equipa manteve-se fiel aos seus princípios, com um bloco subido e uma constante pressão sobre o adversário, mas com tendência para descair para a esquerda, onde Morato e Tiago Gouveia conseguiam mais profundidade do que Aursnes e João Mário nom lado contrário.

CASA PIA 1-3 SP. BRAGA

# A marca de Zalazar

**O Sporting de Braga não deixou os rivais fugir na tabela e, depois das vitórias de Benfica e FC Porto, também cumpriu com a sua tarefa, com uma vitória na visita ao Casa Pia, por 3-1, em Rio Maior.**

Num jogo que só «abriu» na segunda parte, os minhotos tiveram o triunfo em causa em cima do quarto de hora final, mas rapidamente dissiparam qualquer dúvida quanto ao vencedor da partida. Rodrigo Zalazar, que tinha sido fortemente criticado pelo grave erro na derrota com o Benfica, saltou do banco e foi o verdadeiro herói do jogo, com um golo e uma assistência. Os dois lances surgiram na sequência de livres, uma marca reconhecida ao uruguaio.

PORTIMONENSE 1-2 SPORTING

# Voltou a Estrelinha?

**Não foi a melhor das exibições, mas o Sporting alcançou aquilo que mais desejava: a vitória e o regresso à liderança.**

Os leões vão começar 2024 no topo da Liga, mas sofreram – e muito – para conseguir os três pontos frente a um Portimonense bem organizado. À exceção dos dois golos, os leões pouco mais criaram.

Amorim surpreendeu na escolha dos titulares, essencialmente pela aposta em Luís Neto para o eixo defensivo: depois da boa exibição frente ao FC Porto, Eduardo Quaresma era apontado ao 11.

No meio campo, Pote fez de Hjulmand e Paulinho foi a jogo para fazer companhia a Edwards e Gyokeres.

Os leões sabiam que estavam obrigados a ganhar e a verdade é que entraram melhor. Nos primeiros 10 minutos, o Portimonense raramente saiu do seu meio-campo defensivo.

Até ao final, Adán e Hélio Varela ainda repetiram o duelo, com o guarda-redes do Sporting a levar a melhor e a segurar estes três importantes pontos.

A estrelinha – que tão famosa ficou na época do título – parece estar mesmo de volta.

FC PORTO 1-0 DESP. CHAVES

# Sem superstars, nem brilho

**O FC Porto voltou a mostrar dificuldades, não brilhou (e até sofreu no final), mas conseguiu fechar o ano com mais uma vitória na Liga, no Dragão, diante do último classificado, o Desportivo de Chaves.**

O triunfo por apenas 1-0, perante a pior defesa do campeonato, é explicado, maioritariamente, pela falta de ideias e de criatividade ofensiva dos dragões. Um filme que se tem repetido esta temporada.

Sérgio Conceição tinha prometido «algo diferente» neste jogo, porém, tal só se viu nas apostas iniciais. O treinador portista garantiu que não tinha «superstars», mas confiava em todo o plantel e até resgatou Toni

Martínez, que já parecia alheado do grupo. Mais de três meses depois, o espanhol foi titular, assim como André Franco, mas não se viu uma melhoria na qualidade de jogo.

O que se passou em campo ficou bem longe de corresponder ao ambiente de festa que se projetava nas bancadas minutos antes do apito inicial. Cheio para o último jogo do ano, o Dragão assistiu a um filme que não é novo nesta temporada. A equipa do FC Porto teve muitas dificuldades para criar ocasiões de golo, ficou a descoberto o défice de qualidade técnica da equipa e os mais dotados nesse

capítulo não foram capazes de levar a equipa adiante.

A postura dos flavienses não ajudou – na perspetiva portista. Na primeira parte, a equipa de Moreno defendeu junto à linha da grande área com um bloco compacto e até seguro, espreitando as saídas rápidas para o ataque. Nesse momento, faltou mais capacidade e quiçá confiança para fazer melhor. Os transmontanos só conseguiram ter uma oportunidade de golo «martelada» e, de resto, pouco ou nada ameaçaram.

O plantel dos dragões é curto e mais uma vez isso ficou à vista. Ainda assim, quem deixa Evanilson, Iván Jaime ou Francisco Conceição no banco também castra a equipa de alguma criatividade e brilhantismo que ela pede desde o início do campeonato.

A entrada do FC Porto na segunda parte nem foi propriamente auspiciosa, mas a equipa teve uma intensidade diferente. Além disso, beneficiou de um dos raros momentos de desorganização defensiva do Desp. Chaves.

Em cima da hora de jogo, João Mário ficou esquecido na direita, Pepê fez o passe e o lateral cortou para o meio, antes de rematar em jeito com a bota esquerda para descansar as bancadas do Dragão, que já começavam a exasperar com a falta de objetividade no ataque.

Por essa altura, já Conceição se preparava para imprimir velocidade e outro perfume em campo. Evanilson, Francisco Conceição e Galeno foram a jogo e, apesar de alguns minutos de tranquilidade pós-golo, culminados numa excelente ocasião do camisola 10, seguiram-se momentos de incerteza.

O Desp. Chaves abriu mais espaços, porque Moreno mexeu a pensar em ir em busca do empate, mas o FC Porto continuou com dificuldades em aproveitar

os momentos ofensivos. Por isso mesmo, a equipa não se livrou de alguns assobios e… de uma bola no ferro. Perante a passividade no corredor central, Sandro Cruz lançou um ataque perigoso, que terminou com um cabeceamento de Benny ao poste, já na reta final.

E, em tempo de descontos, valeu a muralha na baliza do FC Porto: com uma enorme defesa a remate de Jô, Diogo Costa manteve o marcador portista a zeros e «safou» a apatia dos companheiros do ataque.

O FC Porto despede-se de 2023 com uma vitória, mas volta a ficar a certeza de que há muito a melhorar para aumentar a qualidade de jogo. O Desp. Chaves, por sua vez, vai iniciar 2024 na cauda da Liga, mas pode agarrar-se ao que de bom fez no Dragão. Coragem não faltou.

## CAMPEONATO DE PORTUGAL 2023/24

| SÉRIE A | PTS | J | V | E | D | GM | GS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1-Camacha | 27 | 13 | 9 | 0 | 4 | 24 | 12 |
| 2-Pevidém SC | 25 | 13 | 6 | 7 | 0 | 16 | 10 |
| 3-CDC Montalegre | 20 | 13 | 5 | 5 | 3 | 17 | 14 |
| 4-Tirsense | 19 | 13 | 5 | 4 | 4 | 16 | 13 |
| 5-Os Sandinenses | 18 | 13 | 4 | 6 | 3 | 20 | 22 |
| 6-Marítimo B | 17 | 13 | 5 | 2 | 6 | 16 | 14 |
| 7-Limianos | 17 | 13 | 4 | 5 | 4 | 19 | 18 |
| 8-Vilar de Perdizes | 17 | 14 | 3 | 8 | 3 | 17 | 18 |
| 9-Mirandela | 15 | 13 | 3 | 6 | 4 | 16 | 15 |
| 10-Brito SC | 15 | 13 | 3 | 6 | 4 | 9 | 14 |
| 11-Portosantense | 14 | 14 | 3 | 5 | 6 | 15 | 18 |
| 12-Ribeirão FC | 13 | 13 | 3 | 4 | 6 | 10 | 16 |
| 13-Dumiense/CJP II | 13 | 13 | 3 | 4 | 6 | 12 | 20 |
| 14-Vila Real | 12 | 13 | 2 | 6 | 5 | 11 | 14 |

| SÉRIE B | PTS | J | V | E | D | GM | GS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1-Amarante FC | 31 | 13 | 9 | 4 | 0 | 21 | 5 |
| 2-S. João Ver | 25 | 13 | 7 | 4 | 2 | 16 | 11 |
| 3-Beira-Mar | 20 | 13 | 5 | 5 | 3 | 15 | 13 |
| 4-Gondomar SC | 19 | 13 | 5 | 4 | 4 | 16 | 11 |
| 5-Rebordosa AC | 19 | 13 | 4 | 7 | 2 | 17 | 13 |
| 6-AD Marco 09 | 19 | 13 | 5 | 4 | 4 | 12 | 12 |
| 7-USC Paredes | 18 | 13 | 5 | 3 | 5 | 14 | 9 |
| 8-Vitória SC B | 17 | 13 | 4 | 5 | 4 | 22 | 18 |
| 9-SC Salgueiros | 17 | 13 | 5 | 2 | 6 | 16 | 14 |
| 10-Valadares Gaia | 16 | 13 | 4 | 4 | 5 | 11 | 18 |
| 11-Oliv. Douro | 15 | 13 | 3 | 6 | 4 | 12 | 13 |
| 12-Florgrade FC | 11 | 13 | 2 | 5 | 6 | 10 | 13 |
| 13-Vila Meã | 11 | 13 | 3 | 2 | 8 | 12 | 25 |
| 14-ACDR Lamelas | 7 | 13 | 2 | 1 | 10 | 6 | 25 |

| SÉRIE C | PTS | J | V | E | D | GM | GS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1-FC Alverca B | 23 | 12 | 6 | 5 | 1 | 22 | 6 |
| 2-Benf. Castelo Branco | 22 | 13 | 6 | 4 | 3 | 19 | 10 |
| 3-U. Santarém | 21 | 13 | 6 | 3 | 4 | 22 | 16 |
| 4-Marinhense | 21 | 12 | 6 | 3 | 3 | 18 | 15 |
| 5-Lusitânia dos Açores | 21 | 12 | 6 | 3 | 3 | 16 | 13 |
| 6-União 1919 | 18 | 13 | 5 | 3 | 5 | 20 | 15 |
| 7-Sertanense | 18 | 12 | 5 | 3 | 4 | 14 | 15 |
| 8-Peniche | 17 | 13 | 5 | 2 | 6 | 11 | 20 |
| 9-Rabo de Peixe | 16 | 13 | 4 | 4 | 5 | 19 | 20 |
| 10-CD Gouveia | 14 | 13 | 3 | 5 | 5 | 15 | 17 |
| 11-Mortágua FC | 14 | 13 | 3 | 5 | 5 | 14 | 19 |
| 12-Vit. Sernache | 13 | 13 | 3 | 4 | 6 | 9 | 14 |
| 13-Fontinhas | 13 | 11 | 4 | 1 | 6 | 10 | 15 |
| 14-U. Tomar | 10 | 13 | 3 | 1 | 9 | 11 | 25 |

| SÉRIE D | PTS | J | V | E | D | GM | GS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1-Vitória FC | 29 | 13 | 9 | 2 | 2 | 24 | 10 |
| 2-Moncarapachense | 28 | 13 | 8 | 4 | 1 | 14 | 7 |
| 3-Lusit. Évora | 23 | 13 | 6 | 5 | 2 | 13 | 5 |
| 4-Sintrense | 23 | 13 | 6 | 5 | 2 | 18 | 13 |
| 5-Louletano | 20 | 13 | 6 | 2 | 5 | 21 | 15 |
| 6-Juventude Évora | 20 | 13 | 5 | 5 | 3 | 15 | 11 |
| 7-Barreirense | 20 | 13 | 6 | 2 | 5 | 15 | 13 |
| 8-Fabril Barreiro | 18 | 13 | 5 | 3 | 5 | 14 | 12 |
| 9-Oriental | 16 | 13 | 4 | 4 | 5 | 13 | 20 |
| 10-Vasco da Gama V. | 14 | 13 | 4 | 2 | 7 | 15 | 26 |
| 11-O Elvas | 13 | 13 | 2 | 7 | 4 | 15 | 17 |
| 12-Real SC | 12 | 13 | 3 | 3 | 7 | 19 | 24 |
| 13-Serpa | 8 | 13 | 2 | 2 | 9 | 9 | 19 |
| 14-Imortal DC | 4 | 13 | 0 | 4 | 9 | 9 | 22 |

**OITAVOS-DE-FINAL**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 09/01 | Sporting | 13:45 | CD Tondela |
| | Estoril Praia | 15:45 | FC Porto |
| 10/01 | Marítimo | 13:45 | UD Leiria |
| | Gil Vicente | 14:15 | Amarante FC |
| | FC Vizela | 15:00 | FC Arouca |
| | Benfica | 15:45 | SC Braga |
| 11/01 | Santa Clara | 13:00 | Nacional |
| | Vitória SC | 15:15 | FC Penafiel |

**RESULTADOS**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 21/12 | Grp.B | Benfica | 4-1 | AVS |
| 22/12 | Grp.A | Nacional | 1-3 | SC Braga |
| 23/12 | Grp.C | CD Tondela | 1-2 | Sporting |
| | Grp.D | FC Porto | 2-1 | Leixões |

**PRÓXIMOS JOGOS**

**MEIAS-FINAIS**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 23/01 | SC Braga | 14:45 | Sporting |
| 24/01 | Benfica | 14:45 | Estoril Praia |

| OITAVOS-DE-FINAL | 1ª MÃO | | 2ª MÃO | |
|---|---|---|---|---|
| FC Kobenhavn-Manchester City | 13/02 | 20:00 | 06/03 | 20:00 |
| RB Leipzig-Real Madrid | 13/02 | 20:00 | 06/03 | 20:00 |
| Paris SG-Real Sociedad | 14/02 | 20:00 | 05/03 | 20:00 |
| Lazio-Bayern München | 14/02 | 20:00 | 05/03 | 20:00 |
| Internazionale-Atlético de Madrid | 20/02 | 20:00 | 13/03 | 20:00 |
| PSV-Borussia Dortmund | 20/02 | 20:00 | 13/03 | 20:00 |
| Napoli-Barcelona | 21/02 | 20:00 | 12/03 | 20:00 |
| FC Porto-Arsenal | 21/02 | 20:00 | 12/03 | 20:00 |

| PLAY-OFF | 1ª MÃO | | 2ª MÃO | |
|---|---|---|---|---|
| Feyenoord-Roma | 15/02 | 17:45 | 22/02 | 20:00 |
| Shakhtar Donetsk-Marseille | 15/02 | 17:45 | 22/02 | 20:00 |
| Young Boys-Sporting | 15/02 | 17:45 | 22/02 | 20:00 |
| Galatasaray-Sparta Praha | 15/02 | 17:45 | 22/02 | 20:00 |
| Lens-SC Freiburg | 15/02 | 20:00 | 22/02 | 17:45 |
| Benfica-Toulouse | 15/02 | 20:00 | 22/02 | 17:45 |
| SC Braga-Qarabag | 15/02 | 20:00 | 22/02 | 17:45 |
| Milan-Rennes | 15/02 | 20:00 | 22/02 | 17:45 |

# PRÉMIOS DAS QUINAS 2024

# Estão abertas as candidaturas

## Como fazer a nomeação?

**Por internet: www.avoz.ca**

**ou ir ao jornal A Voz de Portugal**

**Data limite: Final de dezembro**