

Rôtisserie Coco Rico 50 Uber Eats

Preparam a sua mesa com os sabores do Coco Rico

3907 BOUL. ST LAURENT, MONTREAL | 514 849.5554

Avaliação, venda e compra

Francisco Mendes

514-781-0843

viacapitale DU MONT-ROYAL

GRELHADOS SOBRE CARVÃO

PROP.: ELVIS SOARES

BRASEIRO

8261 BOUL. ST-LAURENT
MONTREAL, QUEBEC H2P 2M1
T.: 514 389.0606

AVOZ DE PORTUGAL

QR Code

Diretora: Francisca Reis | Ano 64 - Edição 35 | 09/01/2025

RESTAURANT Cantinho

GRELHADOS À PORTUGUESA SOBRE CARVÃO

TRIO FAMILIAL

1 POULET ENFER + FRIT + SAUCE GRAND-FORMAT + IMPRESSO 31.99
ou 35.99

2 POULET ENFER + FRIT + SAUCE GRAND-FORMAT + SAUCE 1.5L + IMPRESSO 35.99
ou 39.99

DOIS LUGARES PARA MELHOR VOS SERVIR

3204, RUA JARRY E. 5825, HENRI-BOURASSAE.
TEL.: 514 729.9494 TEL.: 514-321-6262
www.ocantinho.ca

Queridos leitores,

À medida que o ano iniciou-se, queremos expressar a nossa imensa gratidão por estarem conosco em cada página, cada artigo e cada história compartilhada. O apoio e a confiança de vocês são o que nos impulsionam a continuar com a nossa missão de informar, inspirar e conectar.

Em 2025, renovamos o nosso compromisso de oferecer conteúdo relevante, de qualidade e sempre com o olhar atento às necessidades e interesses de cada um de vocês. Que este novo ano traga oportunidades para crescermos juntos, aprendermos mais e realizarmos nossos sonhos com coragem e esperança.

Desejamos a todos um ano novo cheio de saúde, felicidade e sucesso. Que 2025 seja um capítulo repleto de boas surpresas e conquistas para todos nós.

Feliz Ano Novo e muito obrigado por fazerem parte da nossa jornada!



Passagem de Ano Memorável



Grande Final Sábado

Les Anges Gourmets

- Bolos de alta qualidade
- Pão fresco todos os dias
- Saborosos pratos típicos à portuguesa
- Sandes fresquinhas de toda a qualidade

4247 Boul. St-Laurent, Montreal H2W 2R2 | 514 281-6947

LES VIGNES SAINT-LÉONARD MOSTI MONDIALE

MOSTO CLÁSSICO A PARTIR DE 62⁷⁰

GRAPPOLO D'ORO TINTO E BRANCO: 56⁵⁰

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 Sã Et Fils Inc.

Desde 1975

4701 RUA ST-URBAIN
T.: 514.842.3373

QUEIJO TOPO

WOW!

24⁹⁹ KG

PORK CHOPS

2⁴⁹ LB

GUARANA ANTARCTICA

12X330ML

12⁹⁹

+TX +DEP

ATUM ILIOS

6X99G

WOW!

6⁹⁹

CADA PACOTES

OS ESPECIAIS SÃO EM VIGOR DO 13 ATÉ AO 19 DE JANEIRO, 2025

PENSAMENTO SEMANA



FOTO DA SEMANA



Quero lhe parabenizar de coração por este novo capítulo da sua vida! A reforma é um momento especial e merece ser celebrado com alegria e gratidão pelas conquistas e experiências acumuladas ao longo dos anos. Sua dedicação, trabalho e contribuição foram, sem dúvida, um exemplo para todos ao seu redor. Agora, é hora de aproveitar o tempo para si mesmo, para relaxar, explorar novas paixões e desfrutar da merecida tranquilidade. Desejo-lhe uma nova fase repleta de felicidade, saúde e momentos incríveis, rodeado de boas companhias e muitas descobertas. Que a aposentadoria seja um tempo de realização pessoal e de novas aventuras! Parabéns, Henrique Laranjo onde foi uma surpresa e ele foi festejado no Viva.

ORGANIZADO PELA FRANCISCA REIS E HENRIQUE LARANJO

GRANDIOSA FESTA DIA DA MULHER

8 DE MARÇO DE 2025 ÀS 18H

NO CLUBE ORIENTAL
4000 AVE. DE COURTRAI, MONTREAL, QC, H3S 1C2
RESERVAÇÕES COM FRANCISCA: 514 983-7837 | PREÇO: 60 MULHERES

HAVERÁ HOMENAGENS, BRINCADEIRAS MUITOS RISOS E BOA ANIMAÇÃO

EDDY SOUSA TONY MICKAEL MARLEY E SERGIO

AGENDA COMUNITÁRIA

- MATANÇA DO PORCO NA FPM**
A Filarmónica Portuguesa de Montreal organiza a sua festa tradicional da Matança do Porco no dia 25 de janeiro de 2025. A noite será animada pelo DJ Machado. Para reservas: Sylvie 514-830-3248 ou José 514-803-4686.
- ANIVERSÁRIO DA SANTA CRUZ**
A Santa Cruz organiza a sua festa no dia 1 de fevereiro de 2025 às 19h. Para reservas: 514-844-1011.
- FESTA DE SÃO VALENTIM E ANGARIAÇÃO DE FUNDOS PARA AS FESTAS DO DIVINO ESPÍRITO SANTO DE 2025**
Os mordomos Aleluia Machado e João Arruda organiza a festa de São Valentim no dia 15 de fevereiro pelas 18h30 no centro comunitário de Nossa Senhora de Fátima em Laval. Animação com DJ Jeff Gouveia. Para reservas podem contactar Guida De Freitas: 514-833-6558 ou Graça Azeredo 514-449-8854.
- MATANÇA DO PORCO**
A Mordoma Natalia Sousa e a sua comissão do Divino Espírito Santo de São Pedro de Santa Teresa vos convida a festejar a Matança do Porco no dia 22 de fevereiro de 2025 às 19h com David DeMelo, Sylvie Pimentel, e DJ Jeff Gouveia. Para reservas podem contactar 514-826-0851.
- INAUGURAÇÃO OFICIAL DO FESTIVAL**
O Festival Portugal Internacional de Montreal organiza a sua inauguração oficial no sábado 8 de março às 18h na Sala de Nossa Senhora de Fátima em Laval. Para mais informações Luis Pereira: 514-503-4885 ou Idalina: 438-502-4885.
- DIA DA MULHER NA FILARMÓNICA PORTUGUESA DE MONTREAL**
A Filarmónica Portuguesa de Montreal organiza no dia 8 de março, o Dia da Mulher e animado pelo DJ Ilhas de Bruma. Ementa da noite: Sopa, salada, peito de galinha com molho de cogumelos, arroz e batatas, sobremesa e café. Para reservas: Sylvie 514-830-3248.

Subsidio na compra de carros electricos



JUDITH TEODORO
Advogada em Portugal

Ao longo da última década, tem-se assistido a uma maior preocupação no que toca à sustentabilidade, assim como uma grande evolução nas diversas áreas do Direito, tornando-se inevitável que estes dois conceitos se fundam. Surge, assim, o **financiamento verde**, também conhecido como **financiamento sustentável**, de forma a garantir que **empresas e projetos desempenhem uma atividade mais sustentável**.

O financiamento verde ou financiamento sustentável tem como intenção o encorajamento, através de investimentos ou empréstimos, com a implementação de práticas mais sustentáveis nas empresas. Mais concretamente, através do fornecimento de títulos verdes, empréstimos sustentáveis e fundos de investimento. Estas modalidades concretizam-se todas de formas semelhantes: com a finalidade de fazer com que as entidades se comprometam a desenvolver mecanismos mais sustentáveis, com vista a obter esse incentivo financeiro. Para essa concretização, o Direito tem um papel fundamental para reforçar essas iniciativas, visto que é através deste que se torna possível a criação de uma base legal para uma implementação (e consequente fiscalização) mais estável dessas normas.

Os Bancos em Portugal, no geral, têm vindo a adotar uma política muito forte no que toca ao financiamento sustentável, focando-se primariamente nos empréstimos verdes e investimentos sustentáveis, tendo o setor bancário vindo a destacar-se no compromisso com o financiamento de projetos que atendem aos critérios ambientais. No entanto, existem obrigações inerentes à adesão a esses financiamentos, que se traduz na comunicação clara dos benefícios e riscos inerentes através de relatórios fornecidos pelo banco, garantindo conformidade com as normas ambientais. O Green Asset Ratio ou Índice de

Ativos Verdes surge como um grande passo para empresas mais sustentáveis, na medida em que, a partir do ano de 2024, os bancos são obrigados a reportá-lo. É um instrumento que permite calcular a soma dos ativos alinhados à Taxonomia, dividida pelos ativos totais do banco. Desta forma, permite que os investidores, reguladores e o público em geral acompanhem a evolução das instituições financeiras dentro desses critérios ambientais.

Alguns exemplos de empresas que começaram a adotar medidas mais sustentáveis para o planeta e, relacionado com isso, aderiram ao financiamento verde, são: A Volkswagen, que, através dos títulos verdes, tem aumentado a produção de veículos que produzem menos emissões (a chamada “descarbonização”), contribuindo para uma evolução da empresa a um nível sustentável; A Tesla também tem vindo a usufruir do financiamento verde, o que lhe permitiu aumentar a produção de veículos elétricos, sendo que os particulares que adquiram um veículo elétrico da Tesla inferior a 38.500€ podem obter um apoio de 4.000€, que sobe para 5.000€ se pertencer a IPSS (Instituições Privadas da Segurança Social), com a condição de entrega do seu veículo atual. Isto permite uma maior rapidez na transição energética.

Assim, através da adesão ao financiamento verde as empresas tornam-se mais transparentes e atrativas para uma sociedade em constante evolução, cada vez mais preocupada com a sustentabilidade. Num contexto global, é necessária uma colaboração entre todas as entidades, não só entre o setor bancário que fornece esses benefícios financeiros, mas também dentro do setor empresarial contribuindo para a chamada transição energética.

JUDITH TEODORO
ADVOGADA
(+351) 296 472 435 | 401 354 2521
JUDITETEODORO-105A@ADV.OA.PT
RIBEIRA GRANDE, AÇORES - PORTUGAL
JTEODORO.PT

Navegar na confusão



JORGE CORREIA

Não é novo que vivemos tempos conturbados. Mas esquecemos que estes tempos são criados por nós mesmos devido à nossa intemperança e desrespeito pelo próximo e por nós

mesmos.

No mundo da rapidez somos tão imediatos na ofensa como nos julgamentos precipitados. As novas tecnologias permitem um amplo impacto que favorece egos tão mórbidos quanto carentes de atenção.

Perdemos completamente a visão de fundo, o que a par com algum conforto material, colocou-nos num mundo de perturbação interior que se revela agora exteriormente: um vazio imenso, um deserto de ideal que não vai além dos nossos interesses particulares imediatos.

Nem para o longo prazo nos predisposmos para nosso próprio benefício: os idosos preocupam-se com as suas pensões e acesso à saúde sem pensar quem paga os custos; os mais novos anseiam por uma vida ainda mais fácil do que os seus pais e avós, com uma educação pouco exigente e inconsequente face à irresponsabilidade e ociosidade, entregando-se à ilusão de inúmeros propagandistas da vida fácil, indolente e prazerosa livre de responsabilidades; os de meia idade querem tudo e nada ao mesmo tempo, poucos impostos e muitos serviços de preferência com resposta imediata. A falta de bom senso não poupa classes sociais, classes etárias, etnias ou geografias.

Qualquer líder que apareça com promessas de benesses é imediatamente aceite sem qualquer reflexão sobre os seus princípios. Por diversas vezes, novos e menos novos, revelaram-me as suas simpatias políticas que me deixaram estupefacto, à quais repliquei com uma pergunta simples: essa simpatia persiste mesmo depois da comprovada falta de ética, moral, ou incoerência do político?

Resposta imediata e comum a todos: ele prometeu, o resto não é comigo, até porque os outros são todos iguais! E assim temos o ingrediente certo revelador da decadência a que nos entregamos

de forma sobranceira.

Os exemplos são inúmeros, para aquele que está atento de forma imparcial. A questão é como sair deste ciclo vicioso. Não será sem luta, certamente. E aqui não me refiro a luta armada, mas sim à luta de ideias que deve partir de nós mesmos, na nossa esfera de influência, quer seja pequena ou grande. Sem uma reforma de nós mesmos jamais poderemos exteriorizar os frutos positivos dessa mudança.

Não é nem será fácil.

Como explicar que as reformas não podem ser majoradas desmesuradamente, sobre pena de punir as futuras gerações?

Como explicar que os salários têm de estar de acordo com a produtividade, sobre pena de estarmos a desequilibrar a economia e finanças de uma comunidade ou de um país?

Como explicar que o progresso só pode vir com sacrifício e que o fruto do nosso trabalho terá que necessariamente passar para a geração seguinte, e assim sucessivamente, sobre pena de estancarmos o progresso?

Como explicar que não há serviços públicos sem impostos?

Como explicar que não há nada gratuito, pois a gratuidade significa que alguém está a trabalhar de graça para nós, e isso, à exceção da caridade que não deve ser abusada, é escravidão?

Como explicar que a educação tem de ser exigente e responsável, algo que se pode combinar com o respeito mútuo entre todas as partes interessadas?

Como explicar a discussão política tem de retomar um nível respeitável, ainda que seja possí-

vel manter a convicção de ideias e que estas têm de ser renovadas face à realidade e às experiências já vividas pela Humanidade, filtrando o que não interessa?

Como explicar que não nos devemos entregar a extravagâncias de pessoas, ainda que mereçam o nosso respeito e compaixão pelos sofrimentos pessoais, não são coerentes, racionais, ferindo o mais simples bom senso da nossa consciência e que por tal não devem ser ampliados na sociedade?

Será precisa coragem e muita paciência. O esforço começa em nós mesmos e depende de nós. Que este 2025 seja um ano de aprendizado e que haja clareza e força de espírito para se fazerem as escolhas corretas.

SALA PRIVADA
SERVICO DE BAR

Traiteur
Henrique

**Batizado, Primeiras Comunhões,
Crisma, Aniversário, Casamento, etc.**

HENRIQUE LARANJO
514 826-0681 | henriquelaranjo@hotmail.com
COM A COLABORACAO DO CLUBE ORIENTAL

TRAGA O SEU VINHO

DESDE 1999

VIANA-SOL

ENCOMENDAS PARA FORA
FRANGO, RISSÓIS, PASTÉIS DE BACALHAU, LOMBO DE PORCO ASSADO NO FORNO, PASTÉIS DE NATA, E MUITO MAIS

COZINHA PORTUGUESA E FRANCESA
TEMOS UMA BOA VARIEDADE DE SABOROSOS PRATOS TRADICIONAIS DA QUINTA-FEIRA A DOMINGO A PARTIR DAS 17 TABLE D'HÔTE DISPONÍVEL AOS CLIENTES

5428 BOUL. COUSINEAU, ST-HUBERT, QC
T.: 450 462.4920 | J3Y 7J8

Dentista Brasileira

Dr. Savana Maia

invisalign

DentisteALaval.com
450 664.0600
5100, BOUL. ROBERT-BOURASSA, LAVAL H7E 0A6

- Clínica geral
- Adultos e crianças
- Tratamento de canal
- Implantes
- Próteses
- Ortodontistia e invisalign
- Estética

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



Prémio das Quinas: A Celebração da Excelência da nossa comunidade



SYLVIO MARTINS

O Prémio das Quinas chegou à sua terceira edição com uma proposta única e inovadora: premiar a excelência através da voz da própria comunidade. Desde o seu lançamento, o Prémio tem se destacado como uma celebração genuína do que é considerado mais relevante, importante e inspirador na cultura portuguesa, seja no campo da música, da valorização comunitária, da arte, das empresas ou de outras áreas que moldam a identidade nacional. Este ano, a votação foi, mais uma vez, totalmente aberta ao público, tornando-se uma verdadeira festa de cidadania e participação.

O Que é o Prémio das Quinas?

Lançado com o objetivo de promover a cultura democrática da escolha, o Prémio das Quinas é uma iniciativa que permite ao público nomear e votar nos seus favoritos em diversas categorias. De forma

simplificada, trata-se de um prémio popular, no qual a escolha dos vencedores é determinada unicamente pela votação dos cidadãos no site web www.avoz.ca. Ao longo das edições, o prémio tem se fortalecido, conquistando mais adeptos e sendo cada vez mais reconhecido pela sua imparcialidade e representatividade, algo raro num contexto em que muitos prémios dependem de comissões especializadas. Este modelo de votação, em que a comunidade exerce o papel de jurado, reflete a confiança na opinião pública e, ao mesmo tempo, oferece um termómetro fiel do que realmente está em alta no país. Ele serve como uma forma de reconhecer o impacto de figuras públicas ou instituições que, muitas vezes, não recebem os holofotes das premiações tradicionais.

O Impacto da Votação Popular

A grande inovação do Prémio das Quinas é justamente o seu processo de seleção. Desde a nomeação até o anúncio dos vencedores, o público tem a liberdade de sugerir e votar nos seus favoritos, garantindo uma

verdadeira representatividade nas escolhas. Esse modelo inclusivo e democrático não só dá voz ao povo, como também valoriza as escolhas feitas por ele, permitindo que os vencedores sejam aqueles que realmente têm o apoio popular.

A votação popular, por sua vez, traz à tona uma diversidade de personalidades e projetos, que muitas vezes ficam à margem dos grandes prémios tradicionais. Em edições passadas, foi possível ver o desta-

março de 2025.

Entre as categorias mais disputadas, destacaram-se aquelas relacionadas à música, onde artistas de diferentes estilos e géneros tiveram a oportunidade de ser reconhecidos pelo público. Mas não se limitaram apenas à comunidade, outros setores vão ser reconhecido e que reflete um a nossa comunidade, e vê-se cada vez mais o interesse por este grandioso evento.

O Futuro do Prémio das Quinas

O Prémio das Quinas tem um futuro promissor à frente. A cada nova edição, a adesão do público cresce, e a plataforma digital que possibilita a votação se torna mais acessível e amigável. O maior desafio agora é manter a autenticidade do processo, evitando manipulações externas e garantindo que a votação continue sendo genuinamente popular e democrática. Num contexto de desconfiança com as premiações tradicionais, o Prémio das Quinas surge como uma alternativa de credibilidade, na qual a voz do povo realmente é ouvida e valorizada.



que de artistas emergentes, personalidades menos conhecidas, mas altamente influentes nas suas áreas, além de iniciativas locais e coletivos que fazem a diferença no dia a dia da sociedade portuguesa.

A Evolução do Prémio

Se na primeira edição o Prémio das Quinas ainda estava dando os primeiros passos, a cada nova edição ele tem se consolidado como uma das premiações mais significativas da nossa comunidade, pela sua capacidade de refletir os verdadeiros interesses e preocupações da população. A segunda edição foi um majestoso evento no Clube Oriental, apresentando novas vozes e dando uma voz a grandes artistas da nossa comunidade. A terceira edição será um grande desafio, por exemplo, um cantor internacional será presente, sem esquecer os nossos artistas que vão cantar durante a noite de 1 de

Conclusão

A terceira edição do Prémio das Quinas é um marco importante na história das premiações em Montreal. Ao colocar o poder nas mãos do público, ele reafirma a importância da democracia e da participação popular na definição dos protagonistas da sociedade. O Prémio não só reflete o gosto e as preferências da população, mas também contribui para o fortalecimento de uma cultura de valorização da diversidade e da inclusão.

Assim, o Prémio das Quinas se torna não apenas uma festa de reconhecimento, mas também uma plataforma de reflexão sobre os valores e interesses que movem a comunidade portuguesa, com a promessa de seguir crescendo e se tornando uma referência genuína na celebração da excelência da nossa comunidade.

**Cada vida é única.
Uma despedida
também deveria ser.**

Personalize os seus arranjos prévios.
Pense neles. Pense em si.



MAGNUS POIRIER 100 ANOS
5 GERAÇÕES

SERVIÇOS FUNERÁRIOS

Antonio Rodrigues, diretor
514 727 2847

1.888.727.2847

www.magnuspoirier.com
info@magnuspoirier.com



Bolsas de estudo

PARTICIPA, CONCORRE E GANHA!



Se és jovem, estudante, associado da Caixa Portuguesa, menos de 45 anos, este programa de bolsas é para ti!

DATA LIMITE: 31 DE JANEIRO DE 2025

Para informações relativas aos regulamentos e detalhes do concurso,
por favor contatar: adriana.simoes@desjardins.com

Bolsas de Programa

Ação-Estudos

9º ano Escola Portuguesa
5 bolsas de 500\$

Estudos secundários
5 bolsas de 500\$

Estudos colegiais
5 bolsas de 700\$

Formação profissional
5 bolsas de 700\$

Bolsas de Excelência

Ensino Universitário

1º ciclo - Licenciatura
3 bolsas de 1800\$

2º ciclo - Mestrado
1 bolsa de 2300\$

3º ciclo - Doutoramento
1 bolsa de 2800\$

Orgulha-te de pertenceres à nossa Caixa!

4244, boul. St-Laurent
Montréal, QC H2W 1Z3
T 514-842-8077

 **Desjardins**
Caixa Portuguesa



Passagem de Ano no Clube Oriental Português de Montreal foi Realmente Memorável



SYLVIO MARTINS

A Passagem de Ano no Clube Oriental Português de Montreal é uma das festas mais aguardadas pela comunidade. A cada 31 de dezembro, o clube se transforma em um ponto de encontro vibrante, onde a tradição portuguesa e a alegria da festa se encontram num ambiente acolhedor e cheio de ener-



gia. Este evento, que atrai centenas de pessoas a cada edição, é muito mais do que uma simples comemoração de Réveillon; é uma verdadeira celebração da cultura, da amizade e da união da comunidade portuguesa em Montreal.

O Clube Oriental Português Um Pilar da Comunidade Lusa

Desde a sua fundação o Clube Oriental Português tem sido um dos centros culturais e sociais mais importantes para a diáspora portuguesa em Montreal. Desde sua criação, o clube tem se



dedicado a promover a cultura portuguesa, oferecendo uma gama de eventos sociais, culturais e recreativos para os seus membros. Seu espaço, com ambiente familiar e acolhedor, serve como uma verdadeira extensão da casa de muitos portugueses que vieram para o Canadá em busca de novas oportunidades, mas que nunca perderam a ligação com suas raízes.



A Passagem de Ano no Clube Oriental Português é uma das tradições mais enraizadas, reunindo famílias de todas as idades para despedir-



CENTRO COMUNITARIO ANJOU
 Angariação de fundos para o Divino Espírito Santo
29 DE MARÇO 2025, ÀS 7PM
 7501 Av. Rondeau, Anjou QC H1K 3P3

ANIMAÇÃO MUSICAL COM

CARLOS JANEIRO

DJ X MEN

EMENTA

- Entrada mixte à portuguesa
- Salada
- Carne Guizada
- Mesa de doces e Café

RESERVAS COM LUCIA PEREIRA
 ☎ 438-838-0168

Sócios: 45 Coroas
Não sócio: 50 Coroas
Crianças (6 a 12): 25 Coroas

BEM-VINDOS A TODOS!

RE/MAX
 remax-quebec.com

Courtier immobilier
Sandra Cantinho
 Tel.: 514 995.1444

2ª GERAÇÃO... COM MAIS DE 25 ANOS DE COMPETÊNCIA, TRANSPARÊNCIA E EXPERIÊNCIA IMOBILIÁRIA

MERCIER/HOCHELAGA
 LINDA CASINHA COM 3 QUARTOS. Uma casa totalmente equipada, amplo terraço traseiro e quintal. Estacionamento e garagem. Uma casa de banho completa e duas casas de banho parciais. AC mural. Pisos de madeira recentemente lixados e encerados. Mesmo proprietário há 17 anos, com várias melhorias ao longo dos anos. Localizada numa rua TRANQUILA E PERTO DE TUDO!

HOCHELAGA-MAISONNEUVE
 UAU! UM CONDO LINDO, ESPAÇOSO E LUMINOSO no Lotts St-Raphael está à sua espera! Este canto aberto tem tudo para agradar! Você será seduzido pela janela que proporciona uma incrível luminosidade natural. Tranquil, mas no centro de TUDO! Perfeitamente dividido com 1 quarto fechado e grande banheiro anexo. IMPERDÍVEL!

AVALIAÇÃO GRATUITA

PETITE-PATRIE
VENDIDO

Lindo condomínio no Lowney 34, construído em 2008. O mesmo proprietário vive lá desde 2011. 2 quartos fechados. Varanda privada, estacionamento interior e armazenamento! Uma abundância de janelas para uma luz magnífica! Espaço ao ar livre! Os quartos são grandes e suficientes para adicionar um espaço de escritório em cada um deles para aqueles que trabalham em casa. Piscina e terraço no telhado, churrasqueira, jacuzzi e muito mais! **649,000**

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

WWW.SANDRA-CANTINHO.COM



-se do ano que passou e dar boas-vindas ao novo, sempre com um toque de alegria, música e, claro, boa comida do chefe Henrique Laranjo. A celebração, com a sua atmosfera calorosa e descontraída, reflete o espírito comunitário e o apego à cultura portuguesa que caracteriza o clube.



A Passagem de Ano no Clube Oriental Português de Montreal é muito mais do que uma simples comemoração de Ano Novo.



Ela é uma verdadeira festa de tradições, de alegria e de união, um momento em que a comunidade portuguesa se reúne para celebrar a vida, as conquistas e os laços que a unem, enquanto aguarda com esperança o futuro. Para muitos, esta é uma das festas mais significativas do ano,

uma oportunidade de vivenciar a cultura portuguesa em sua plenitude e de fortalecer os laços de amizade e fraternidade.

Com seu ambiente acolhedor, sua gastronomia deliciosa e suas músicas contagiantes, a Passagem de Ano no Clube Oriental Português é, sem dúvida, uma celebração que todos aguardam com entusiasmo, tornando-se um marco na vida social e cultural da comunidade portuguesa de Montreal.



Uma Festa de Tradição e Modernidade

A festa de Passagem de Ano no Clube Oriental Português é uma fusão perfeita entre a tradição portuguesa e os desejos de modernidade que fazem parte da vida de uma comunidade globalizada. Sergio e Marly foram os animadores desta linda noite e sem esquecer do DJ Portugal Mix, especializados em música portuguesa, garantindo que todos, desde os mais jovens até os mais velhos, se divirtam ao som da boa música popular portuguesa, e até alguns sucessos contemporâneos que agradam a todos. Essa mistura de ritmos e estilos reflete a diversidade da comunidade portuguesa em Montreal, que abraça tanto as suas raízes quanto as influências de um mundo cada vez mais globalizado.

Hora Açoriana
Informando a comunidade de Montreal sobre os Açores
Quinta-feira das 18h às 19h
radio centre-ville 102,3 FM

PODEROSO XAMÃ GURU
"Se tens fé, nada será negado"

VOCÊ PRECISA DE UM MILAGRE? VOCÊ QUER RESULTADOS RÁPIDOS E EFICAZES?

ACREDITE... PORQUE O SEU PROBLEMA TEM SOLUÇÃO!
AMOR, SAÚDE, DEPRESSÃO, ANSIEDADE, VÍCIOS (DROGAS, ÁLCOOL), CORTE, IMPOTÊNCIA SEXUAL, INVEJA, MÁ SORTE, MÁ ENERGIA, MAU OLHADO, NEGÓCIOS, FAMÍLIA E MAIS...

Receba um milagre através da fé

Passel noites inteiras sem dormir porque o meu filho de 16 anos andava com amigos ruins. Ele sempre chegava tarde em casa, tirava notas ruins, era muito rebelde. Desesperado, sem saber como controlar, procurei o **XAMÃ** e graças aos **SEUS RITUAIS PODEROSOS** o meu filho começou a ir no bom caminho. Ele se livrou destas amizades ruins e está melhorando na escola. **GRATO. ANÔNIMO.**

TIVE MÁ SORTE. Nada estava dando certo para mim. Doenças, problemas no trabalho, muita inveja. Consultei o **XAMÃ** porque sabia que **O TAROT REVELA TUDO.** Eles estavam trabalhando em mim para bloquear meus caminhos. Graças a uma **LIMPEZA ESPIRITUAL** o **XAMÃ** me libertou e a minha vida está melhorando a cada dia. **LOURDES.**

Desde o meu regresso das férias em **PORTUGAL** comecei a sentir-me muito mal. Os meus ossos doíam, eu estava muito cansado. Ai fui até o **XAMÃ** e ao me ver ele me disse que tinham me dado o **MAU-OLHADO.** Em apenas 7 dias eu me **LIBEREI** e recuperei minha saúde. Sinto-me com muita energia e não sinto mais dor. **Roberto Castro.**

O meu marido e eu brigamos muito porque ele era muito dominante. Eu estava com ciúmes de tudo. Eu não podia ter amigos porque pensava mal de alguém. Visitei o **XAMÃ** e sem que eu precisasse explicar meu problema ele me contou tudo. Fizemos **3 CERIMÔNIAS ESOTÉRICAS** e nosso relacionamento melhorou instantaneamente. Agora meu marido é mais compreensivo e deixa de ser tão tóxico. **ANÔNIMO**

A mãe dos meus filhos enlouqueceu quando percebeu que eu estava namorando outra mulher. Ele fez de tudo para tornar minha vida impossível. Ele até me mandou para o tribunal e me manipulou com meus filhos. Desesperado sem saber como me livrar disso, visitei o **XAMÃ** e através da **PALMA DA MÃO** ele tirou a **ENERGIA NEGATIVA** que estava fazendo comigo. Obrigado ao **XAMÃ** por tirar isso de mim e me libertar daquela maldição. **RODRIGO.**

Você não pode mudar o que passou... Mas pode mudar o que esta por vir.

Especialista em casos difíceis e impossíveis. Se você não vê, não acredite.

VENHA E RECEBA SEU MILAGRE!

Nenhum remédio aliviava a minha dor. Cheguei a fazer várias sessões de fisioterapia sem nenhum resultado. Até que eu fui visitar o XAMÃ e o seu CHÁ MILAGROSO em 3 dias começou a restaurar a minha saúde. É um verdadeiro milagre! JUDITE ALVES.

Eu como XAMÃ curandeiro do AMAZONAS conheço as propriedades das raízes, dos talos, das flores e dos frutos de mais de 5000 plantas que ajudam a melhorar a sua saúde e a fazer desaparecer as suas dores.

SATISFAÇÃO GARANTIDA 100% **LINHA DE AJUDA ESPIRITUAL** Visite-me e receba soluções imediatas para todos os seus problemas e dificuldades

514-913-9439 Falamos português

Não sofra mais! Porque para DEUS não há impossíveis. Lucas 1:37



GALA DAS QUINAS



JANTAR E ESPETÁCULO SÁBADO, 1 DE MARÇO ÀS 19H

Augusto Cabral & Amigos CANTIGAS DO CAMINHO



SÁBADO
NA MISSÃO
1815 RU

EMENTA CON
Entrada com uma travessa
aromatizado com molho



ANTÓNIO CABRAL E NATHAL

RESTAURANTE

- CAFÉ FERREIRA
- DOURO
- PORTUS 360
- VIVA/ESTRELA

ASSOCIAÇÃO

- ANTÓNIO MOR
- DIANE BORGES
- JERRY ARRUDA
- PAULA FERREIR

IMOBILIÁRIO

- AUGUSTO FERN
- DUO REMAX
- EQUIPA OLIVIA
- SANDRA CANTI

PODEM
ATÉ AC

PARA INFORMAÇÕES E RESERVAS
SYLVIO:299-1593

764º ANIVERSÁRIO DO JORNAL A VOZ DE PORTUGAL



DO, 1 DE MARÇO ÀS 19H

NOSSA SENHORA DE FÁTIMA EM LAVAL
FAVREAU, LAVAL, QC H7T 2H1
PREÇO: ADULTOS: 75 QUINAS
CRIANÇAS: 25 QUINAS

PREPARADA PELO GRANDE CHEFE HENRIQUE LARANJO
 do Chouriçôr, sopa e salada do Sá. Prato principal: Filet-Mignon de porco com as especiarias do Worlée, do Porto Cabral, acompanhado de batatas e vegetais do Viva. Sobremesa da Minhota e café do anjos.



JOÃO ARRUDA



ADRIANA SIMÕES



ANTONIO CESAR



SCAN ME!

LES ESPACES MEMORIA
Cada vida é uma história.™

CHURRASCARIA

- BRASEIRO
- CANTINHO
- MA POULE MOUILLÉ
- POULET 3 PATTES

NEGÓCIO

- BAGUETTE DORÉE COIMBRA
- LA VIEILLE EUROPE
- LES ALIMENTS PICADO
- QUINCAILLERIE AZORES

ORGANISMOS

- CASA DOS AÇORES DO QUEBEC
- F. PORTUGUESA DE MONTREAL
- G.F.E. PORTUGUÊS DE MONTREAL
- G.F.E. ESTRELAS DO ATLÂNTICO

PESSOA INFLUENTE

- CARLOS PALMA
- DR. ANTÓNIO MORAIS
- JOE PUGA
- HELENA LOUREIRO

MÚSICA

- DUARTE FROIAS
- DJ XMEN (CARLOS FRÓIAS)
- GUILHERME VALENTE
- MARLY E SERGIO

MÉDIA

- DIASPORA AÇORIANA
- HORA AÇORIANA
- MONTREAL MAGAZINE
- LUSOPRESSE

VOTAR NO WWW.AVOZ.CA
12 DE FEVEREIRO DE 2025

PATROCINADORES DESTE GRANDE EVENTO



seit 1851



LES ESPACES MEMORIA



CASA MINHOTA



Les représentation
Rocha e Rocha



GUIA DO CONSUMIDOR

ESTAR SEMPRE PRESENTE NESTA PÁGINA É ESTAR SEMPRE VISÍVEL

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-THERÈSE	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

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											

HORIZONTAIS:

1. É um perigo para a democracia, alertam líderes europeus. Teia de pano. 2. Gratificações. 3. Ofereceste. 4. (...) dos Santos, o ministro que ouviu uma geração gritar "não pagamos" (1949-2025). "À (...) aonde fores ter, faz com que vires fazer". 5. Fita com que se seguram certas peças do vestuário. Ralph (...), é o primeiro criador de moda a ser condecorado por um Presidente dos EUA. 6. Aparece na poesia como flúmen. Anuência. Ligo. 7. Arrisca ir a eleições ainda sem Lei da Paridade. 8. Anteparo. Nânica. Rubídio (s. q.). 9. Canal subterrâneo (minas). Entoação. 10. Impudente. Só consultou sindicatos sobre requisitos para entrar na PSP após publicar portaria. 11. Navio. Cilada.

VERTICAIS:

1. Comprar para revender. Símbolo de Pascal. 2. A unidade. Partidário do «governo de poucos». 3. Singulto. (...) Ferreira Alves, dá nome a um novo prémio de fotografia de arquitectura. 4. Símbolo de quilolitro. Tântalo (s. q.). Importante. 5. Graúdo. Sociedade Anónima. Suspiro. 6. Ministério da Educação. Azáfama. Comissão Europeia. 7. Cresceram 44% numa década. 8. Inspirado por Deus. lonte. 9. Descer em terra (o avião). Esteja apaixonado. 10. «De» + «o». Adiar. 11. Asiático. Divisória.

AGÊNCIAS DE VIAGENS

AGÊNCIA ALGARVE
721, rua Jarry E., Montreal
Tel.: 514.273.9638

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

AGÊNCIAS FUNERÁRIAS

LES ESPACES MEMORIA
Cada vida é uma história.™
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

RE/MAX INFINITÉ
AUGUSTO FERNANDES
COURTIER IMMOBILIER
PARA COMPRAR E VENDER
www.augustofernandes.com
T.: 514 992.6938

IMPORTADORES

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

INSTITUIÇÃO FINANCEIRA

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

JOALHARIA PORTUGUESA

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

MERCEARIA

CHOURIÇOR
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

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

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.
DEPUIS 1992

TONY
Tel.: 514.593.6649
Cel.: 514.668.0656

GILBERTO
Especialista em Renovações ligeiras
514.668.6281

RESTAURANTE

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

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

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

RECEITA DA SEMANA

Estufado de feijão

INGREDIENTES:
2 c. de sopa azeite virgem extra;
1 dente alho
4 unid. (400 g) cebola
1 unid. (150 g) curgete
1 lata (390 g) tomate em pedaços
1 frasco (540 g) feijão-branco cozido
1 frasco (540 g) feijão-encarnado cozido
1 sal; 1 q.b. pimenta; 1 q.b. tomilho fresco
1 unid. (170 g) requeijão de vaca

PREPARAÇÃO: 1-Aqueça o azeite num tacho baixo, adicione o alho picado e deixe cozinhar por alguns segundos. 2-Baixe o lume, junte a cebola cortada em quartos e cozinhe durante cerca de 5 minutos. 3-Adicione a curgete em rodellas, o tomate, envolva e deixe cozer por mais 5 minutos. 4-Escorra o feijão e junte ao tacho. Tempere com sal, pimenta e tomilho. Envolva, acrescente um pouco de água e deixe cozinhar em lume brando por 15 minutos. 5-Polvilhe com o requeijão desfeito.

A VOZ DE PORTUGAL
4000 Av. de Courtrai, # 202, Montréal, Qc, H3S 1C2
Tel.: 514 299.1593
Web: www.avoz.ca
E-Mail: admin@avoz.ca

FONDATEURS: Elísio de Oliveira
José S. Silvestre
Sylvio Martins
ÉDITEUR: Sylvio Martins
ADMINISTRATRICE: Marie Moreira
DIRECTRICE: Francisca Reis
RÉDACTEUR: Mário Carvalho

JOURNALISTES ET PHOTOGRAPHE:
António Figueira
António Pedro Costa
Elizabeth M. Carreiro
Hélder Dias
Hélio Bernardo Lopes
Humberto Cabral
João Arruda
Jorge Correia
José de Sousa
Judith Teodoro
Manuel Neves
Maria Helena Martins
Mario Eugenio Saturno
Marly Pimentel
Paula Ferreira
Ricardo Pimentel
Telmo Barbosa
Tony Saragoça

I Love Portugal

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE IMPRENSA
LUSA

PEQUENOS ANÚNCIOS

PARA COLOCAR UM ANÚNCIO É SÓ CHAMAR PARA O 514.299.1593

EMPREGOS

QUINCAILLERIE AZORES

Precisa-se de pessoa para conduzir um pequeno camião para trazer as encomendas. Só precisa-se de uma licença para conduzir válido.
514 845-3543

Restaurante muito bem estabelecido está a procura de uma assistente cozinheira com ou sem experiência e a tempo parcial, possibilidades de tempo inteiro também.
514 619-3912

LES ESPACES **MEMORIA**
Cada vida é uma história.™

514 277-7778 MEMORIA.CA

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



Eduino Martins Pedro Alves Jessie Vieira

12º FESTIVAL PORTUGAL
11 a 13 de Março 2025

INAUGURAÇÃO OFICIAL
Jantar Espectáculo

SÁBADO, 8 MARÇO 2025
18H00

Show Tributo
ROBERTO LEAL
Canta **RODRIGO LEAL E SUA BANDA**

MOMENTO MUSICAL EM MEMÓRIA DE **LINDA DE SUZA E MARCO PAULO**

DJ ALEX MOREIRA
PRODUÇÃO | ANIMAÇÃO

RESERVAS
Linha Preta: T: 514.353.4888
Linha Verde: T: 438.302.4888
Linha Vermelha: T: 514.281.3444

Palácio São Miguel | T: 450.979.0667
4385 Saint-Martin St, Laval

Palácio Notre-Maison | T: 514.844.2189
4101 St Laurent, Montréal

HOMENAGENS COMUNITÁRIA
SORTEIO COM VÁRIOS PRÊMIOS DE PRESENÇA

BILHETES: ADULTOS: \$80 / CRIANÇAS: \$45 (-12 anos)

SALÃO NOSSA SENHORA DE FÁTIMA DE LAVAL 1815, rue Fournier, Deserres, Laval, G1R7T2B1

Justin Trudeau, quase dez anos à frente do Canadá

Justin Trudeau esteve à frente do Canadá por quase 10 anos. Seus três mandatos como primeiro-ministro do país foram marcados principalmente pela implementação de vários programas sociais, acúmulo de déficits e pela gestão da crise sanitária.

Filho do ex-primeiro-ministro Pierre Elliott Trudeau, ele entrou na Câmara dos Comuns em outubro de 2008, sendo eleito deputado de Papi-neau, em Montreal. Reeleito pela segunda vez em 2011, lançou-se na corrida pela liderança do Partido Liberal do Canadá (PLC), que venceu com ampla margem em 2013.

Dois anos depois, Trudeau conseguiu trazer o seu partido de volta ao poder, derrotando os conservadores de Stephen Harper, que tentavam um quarto mandato. O líder liberal tornou-se então o 23º primeiro-ministro do Canadá, obtendo a maioria de assentos no parlamento com 39,5% dos votos. Contudo, não conseguiu repetir isso nas duas eleições gerais, formando governos minoritários com cerca de um terço dos votos.

Durante o seu primeiro mandato, uma das promessas principais de sua campanha eleitoral de 2015 foi cumprida. O seu governo legalizou a cannabis, fazendo do Canadá o primeiro país do G7 a adotar uma política desse tipo em nível nacional. Ele também implementou outra de suas promessas importantes: uma assistência para crianças, que consiste no pagamento mensal de um valor aos pais para ajudar a suprir as necessidades dos filhos menores de 18 anos. No plano internacional, Trudeau teve que aprender a trabalhar com o presidente americano Donald Trump.

Sob o signo da crise sanitária

O seu segundo mandato, desta vez em situação minoritária, foi principalmente marcado pela pandemia de COVID-19. O governo teve que assumir a posição de gestão da crise. Diversas medidas de saúde pública foram implementadas para proteger a população, além de outras medidas económicas para ajudar empresas e trabalhadores. Foi durante a crise sanitária que Trudeau decidiu antecipar as eleições no verão de 2021, gerando fortes críticas da oposição.

Uma fase turbulenta

Seus últimos anos à frente do país foram particularmente conturbados. Enfrentou alegações de interferência estrangeira nas eleições federais, aumento significativo no custo de vida e uma crise habitacional. Além disso, houve tensões geopolíticas com as guerras na Ucrânia e no Oriente Médio, entre Israel e o Hamas. Ou ainda as ameaças de tarifas de Donald Trump após sua eleição no

final do ano passado. O programa canadense de cuidados dentários foi implementado e uma lei para a primeira fase de um regime nacional e universal de seguro de medicamentos foi adotada. Também foi durante este último mandato que o sistema nacional de creches a 10 dólares por dia, inspirado no modelo de Quebec, foi lançado.

Nos últimos meses, a liderança de Trudeau foi questionada, com vários membros liberais pedindo a sua saída do comando do partido. Ele resistiu a esses apelos, mas a renúncia surpresa da sua ministra das Finanças, Chrystia Freeland, em dezembro, reacendeu o debate sobre o seu futuro político.



Gostaria de expressar meu sincero agradecimento pelo seu compromisso e liderança ao longo dos anos à frente do Canadá. Sob sua orientação, o país tem se destacado como um exemplo de progresso, inclusão e justiça social.

A sua visão de um Canadá mais unido, diversificado e resiliente é inspiradora, e a sua dedicação às questões sociais e económicas tem sido fundamental para enfrentar os desafios do mundo moderno. Seja na promoção de políticas públicas voltadas para a saúde, educação ou para a proteção do meio ambiente, seu trabalho impacta positivamente milhões de vidas.

A Voz de Portugal lhe deseja todo o sucesso nos seus próximos desafios e, mais uma vez, agradeço pela sua liderança e contribuição inestimável para o futuro do nosso grande país.



Agora mais perto de si!
Consultas presenciais e por telefone
 Maria Helena
 +1 351 210 929 030
 Receba em qualquer parte do mundo amuletos de proteção contra a inveja, mau olhado e energias negativas.

CARNEIRO: Carta da Semana: A Papisa, que significa Estabilidade, Estudo e Mistério. Amor: O seu erotismo e criatividade podem revitalizar agora a sua relação, o seu par gostará da surpresa. Saúde: Período estável. Dinheiro: Seja empenhado nas suas metas, por mais contratempos que surjam. Números da Sorte: 1, 18, 22, 40, 44, 49

TOURO: Carta da Semana: 9 de Paus, que significa Força na Adversidade. Amor: O ciúme não é um bom conselheiro, aprenda a saber ultrapassá-lo. Saúde: Poderá sofrer de dores de cabeça fortes, que indicam que precisam de repousar mais. Dinheiro: Graças ao seu bom desempenho poderá ganhar algum dinheiro extra. Números da Sorte: 3, 11, 19, 25, 29, 30

GÉMEOS: Carta da Semana: A Morte, que significa Renovação. Amor: Converse com o seu par, seja honesto e sincero. Só assim se superam as diferenças! Saúde: Descanse sempre que o seu corpo pedir. Dinheiro: Cuidado, seja mais amável com aqueles que trabalham consigo. Números da Sorte: 19, 26, 30, 32, 36, 39

CARANGUEJO: Carta da Semana: Cavaleiro de Paus, que significa Viagem longa, Partida Inesperada. Amor: Oíça mais o coração. Procure que o amor ilumine o seu caminho. Saúde: Cuide melhor da sua saúde espiritual, cultive pensamentos mais positivos. Dinheiro: As suas economias poderão sofrer uma quebra inesperada. Números da Sorte: 5, 9, 17, 33, 42, 47

LEÃO: Carta da Semana: 3 de Paus, que significa Iniciativa. Amor: Procure encontrar mais tempo para estar com as pessoas que ama. Saúde: Não cometa excessos alimentares. Dinheiro: As suas finanças precisam de uma gestão mais firme. Números da Sorte: 8, 9, 22, 31, 44, 49

VIRGEM: Carta da Semana: 4 de Copas, que significa Desgosto. Amor: Não perca o contacto com as coisas mais simples da vida, valorize os momentos em família. Saúde: Procure fazer uma alimentação mais equilibrada. Dinheiro: Nada de marcante acontecerá, o que não significa que se pode deixar levar pelos impulsos consumistas. Números da Sorte: 2, 8, 11, 28, 40, 42

BALANÇA: Carta da Semana: 10 de Espadas, que significa Dor, Depressão, Escuridão. Amor: Os seus familiares precisam de maior atenção da sua parte. Seja carinhoso. Saúde: Cuidado com possíveis dores de cabeça. Dinheiro: Pode fazer uma formação para desenvolver outras aptidões. Números da Sorte: 7, 19, 23, 42, 43, 48

ESCORPIÃO: Carta da Semana: 9 de Ouros, que significa Prudência. Amor: Não descarregue nas pessoas de quem mais gosta quando não se sente bem. Saúde: Procure fazer dieta, controle o que come. Dinheiro: Período pouco favorável para contrair empréstimos. Números da Sorte: 2, 4, 22, 36, 47, 48

SAGITÁRIO: Carta da Semana: 6 de Espadas, que significa Viagem Inesperada. Amor: Os seus amigos sentem saudades suas, retome o contacto com alguns deles respeitando as normas de segurança. Saúde: Evite muitos esforços físicos, atenda às necessidades do seu corpo. Dinheiro: O seu poder económico pode ter um decréscimo. Números da Sorte: 3, 24, 29, 33, 38, 40

CAPRICÓRNIO: Carta da Semana: Ás de Copas, que significa Princípio do Amor, Grande Alegria. Amor: Poderá ter uma discussão com um elemento da sua família. Seja tolerante e compreensivo. Saúde: O cansaço será acentuado, tente relaxar. Dinheiro: A sua conta bancária anda em baixo, seja mais prudente nos gastos. Números da Sorte: 4, 11, 17, 19, 25, 29

AQUÁRIO: Carta da Semana: A Força, que significa Força, Domínio. Amor: Seja honesto consigo próprio, não tenha receio de reconhecer os seus erros e traçar novas rotas de vida. Saúde: Procure seguir hábitos mais saudáveis. Dinheiro: Tudo correrá dentro da normalidade neste campo. Números da Sorte: 5, 17, 22, 33, 45, 49

PEIXES: Carta da Semana: O Julgamento, que significa Novo Ciclo de Vida. Amor: Procure cultivar a harmonia no ambiente familiar. Saúde: Cuidado com o sistema nervoso, pois está instável. Dinheiro: Está numa fase de renovação profissional. Números da Sorte: 2, 8, 11, 25, 29, 33

SUDOKU

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

O renascimento dos Areais de Santa Bárbara



ANTÓNIO PEDRO COSTA
 antoniopcosta@gmail.com

Os Areais de Santa Bárbara, hoje reconhecidos como património natural da Ribeira Grande e símbolo de lazer e turismo sustentável, nem sempre tiveram este estatuto. Outrora considerados como uma praia perigosa, eram também explorados de forma intensiva como fonte de extração de areia para a construção civil. Essa prática predatória quase levou ao completo desaparecimento do areal, comprometendo não apenas a beleza natural da região, mas também o equilíbrio ecológico costeiro.

A proibição da extração de areia em 1993 marcou o início de uma nova era. A medida não foi apenas um ato administrativo, mas uma decisão corajosa e visionária que enfrentou resistências e interesses contraditórios. A Câmara Municipal da Ribeira Grande, sob forte determinação, não se limitou a proteger o areal da exploração; foi além disso, empenhou-se em negociar com as autoridades marítimas para transformar o local num espaço de lazer para a população.

Esta conquista não foi fácil. A batalha envolveu não apenas superar entraves burocráticos e inúmeras exigências de segurança, mas também mudar a mentalidade coletiva sobre o uso e a valorização do espaço. No entanto, o resultado fala por si: os areais regeneraram-se, recuperando a sua areia e tornando-se num exemplo de como políticas públicas acertadas e persistentes podem reverter processos de degradação ambiental.

Hoje, o areal não é apenas um espaço de lazer, mas é também um ponto de encontro para o surf e o turismo sustentável. A luta que começou com a proibição da extração de areia culminou numa transformação que beneficia tanto a natureza

como a comunidade. Este exemplo serve como inspiração para outros locais que enfrentam desafios semelhantes, mostrando que com visão, determinação e respeito pelo meio ambiente, é possível reverter os danos e promover o desenvolvimento equilibrado.

O surf, outrora uma atividade marginal e pouco compreendida, evoluiu para se tornar num verdadeiro motor de desenvolvimento sustentável em várias comunidades costeiras, incluindo os Areais de Santa Bárbara. Este desporto, que inicialmente parecia restrito a um nicho de aventureiros, revelou um potencial transformador, não apenas na economia, mas também na forma como as pessoas interagem com o meio ambiente e com o lazer.

A iniciativa da Câmara Municipal da Ribeira Grande, nos finais dos anos noventa do século passado, ao abrir os areais ao lazer, foi um marco decisivo. Foi uma decisão difícil que não só democratizou o acesso à praia, como permitiu que a população local usufruísse plenamente do espaço, como também colocou a Ribeira Grande no mapa do turismo nacional e internacional. Ao atrair surfistas e amantes da natureza, o município foi capaz de estimular o crescimento de infraestruturas, como um hotel, restaurantes e escolas de surf, promovendo emprego e gerando receitas para a região. Além do impacto económico, o surf promove uma consciência ambiental única. A necessidade de preservar as condições naturais que tornam o surf possível leva à adoção de práticas mais sustentáveis. Esse equilíbrio entre desenvolvimento e conservação é um exemplo inspirador de como as atividades humanas podem coexistir em harmonia com a natureza. No entanto, é importante lembrar que a transformação de uma atividade como o surf num fator de desenvolvimento sustentável requer planeamento e gestão responsável. O crescimento desordenado do turismo pode trazer impactos negativos, como a degradação ambiental e a perda da identidade local. Por isso, é crucial que as políticas públicas continuem a dar prioridade à proteção das praias e a participação ativa da população local.

A evolução do surf nos Areais de Santa Bárbara demonstra como uma atividade outrora marginal pode ser transformada num pilar de desenvolvimento sustentável. Graças à determinação da Câmara Municipal da Ribeira Grande, a região encontrou no surf um aliado para dinamizar a economia, preservar o meio ambiente e melhorar a qualidade de vida da população. Este exemplo reforça o poder das escolhas estratégicas em transformar desafios em oportunidades de crescimento sustentável.

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

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



FFP CAMPEONATO DE PORTUGAL							
SÉRIE A	PTS	J	V	E	D	GM	GS
1-Vitória SC B	28	13	9	1	3	23	8
2-USC Paredes	25	13	8	1	4	27	12
3-Bragança	23	13	6	5	2	22	18
4-Rebordosa AC	21	13	6	3	4	17	11
5-GD Joane	19	13	5	4	4	16	18
6-Pevidém SC	19	13	5	4	4	14	14
7-Vila Real	18	13	5	3	5	17	15
8-Tirsense	17	13	5	2	6	15	15
9-Vianense	17	13	5	2	6	16	17
10-Limianos	16	13	4	4	5	21	22
11-Brito SC	16	13	4	4	5	18	21
12-Os Sandinenses	12	13	3	3	7	12	24
13-Atl. Arcos	11	13	3	2	8	11	17
14-Dumiense/CJP II	9	13	2	4	7	10	27

SÉRIE B	PTS	J	V	E	D	GM	GS
1-SC Salgueiros	27	13	8	3	2	20	10
2-Leca FC	27	13	8	3	2	22	8
3-CD Cinfães	25	13	7	4	2	20	10
4-AD Marco 09	24	13	7	3	3	17	10
5-U. Lamas	22	13	6	4	3	16	12
6-Beira-Mar	20	13	5	5	3	17	13
7-Machico	18	13	5	3	5	17	16
8-Camacha	18	13	4	6	3	15	15
9-Guarda FC	16	13	5	1	7	13	15
10-Alpendorada	15	13	4	3	6	10	13
11-SC Coimbrões	14	13	4	2	7	14	23
12-Gondomar SC	13	13	4	1	8	9	19
13-Marítimo B	8	13	2	2	9	13	23
14-SC Régua	5	13	1	2	10	10	26

SÉRIE C	PTS	J	V	E	D	GM	GS
1-O Elvas	33	14	10	3	1	19	6
2-Peniche	26	13	8	2	3	22	11
3-Arronches e Benfica	24	13	6	6	1	13	7
4-Mariálvas	19	13	5	4	4	18	15
5-FC Alverca B	19	13	5	4	4	14	15
6-Mortágua FC	18	14	4	6	4	10	13
7-CD Fátima	18	13	4	6	3	9	6
8-Marinhense	18	13	4	6	3	12	11
9-Benf. Castelo Branco	15	13	3	6	4	11	10
10-Sp. Pombal	13	13	3	4	6	10	15
11-União 1919	13	13	3	4	6	12	23
12-Alcains	13	13	3	4	6	9	12
13-Pêro Pinheiro	8	13	2	2	9	5	14
14-Sertanense	8	13	1	5	7	13	19

SÉRIE D	PTS	J	V	E	D	GM	GS
1-Lusit. Evora	30	13	9	3	1	28	5
2-Moncarapachense	28	13	9	1	3	22	9
3-Amora FC	27	13	8	3	2	24	13
4-Sintrense	26	13	8	2	3	17	11
5-Louletano	24	13	7	3	3	21	10
6-Serpa	24	13	7	3	3	21	12
7-GD Lagoa	17	13	4	5	4	14	17
8-Comércio e Indústria	17	13	5	2	6	18	22
9-Moura	15	13	4	3	6	15	27
10-Est. Amadora B	13	13	3	4	6	15	14
11-Operário Lagoa	12	13	3	3	7	9	18
12-Fabril Barreiro	10	13	2	4	7	10	19
13-Barreirense	9	13	2	3	8	13	24
14-Estrela FC	1	13	0	1	12	4	30

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

Liga dos Campeões 2024/25 Grupo Único

21/01	Atalanta	12:45	S Sturm Graz
	Monaco	12:45	Aston Villa
	Benfica	15:00	Barcelona
	Liverpool	15:00	Lille
	Slovan Bratislava	15:00	Stuttgart
	Bologna	15:00	Borussia Dortmund
	Crvena Zvezda	15:00	PSV
	Atlético de Madrid	15:00	Bayer Leverkusen
	Club Brugge	15:00	Juventus
22/01	Shakhtar Donetsk	12:45	Brest
	RB Leipzig	12:45	Sporting
	Paris SG	15:00	Manchester City
	Celtic	15:00	Young Boys
	Feyenoord	15:00	Bayern München
	Sparta Praha	15:00	Internazionale
	Arsenal	15:00	Dinamo Zagreb
	Real Madrid	15:00	Red Bull Salzburg
	Milan	15:00	Girona

Europa League 2024/2025 Grupo Único

21/01	Galatasaray	10:30	Dynamo Kyiv
22/01	Besiktas	10:30	Athletic Bilbao
23/01	TSG Hoffenheim	12:45	Tottenham
	FC Porto	12:45	Olympiacos
	AZ Alkmaar	12:45	Roma
	Plzen	12:45	Anderlecht
	Fenerbahçe	12:45	Lyon
	Bodo/Glimt	12:45	Maccabi Tel Aviv
	Malmö	12:45	FC Twente
	Qarabag	12:45	Steaua Bucuresti
	PAOK	15:00	Slavia Praha
	Lazio	15:00	Real Sociedad
	Union St. Gilloise	15:00	SC Braga
	Manchester United	15:00	Rangers
	Rigas FS	15:00	Ajax
	Eintracht Frankfurt	15:00	Ferencváros
	Elfsborg	15:00	Nice
	Ludogorets Razgrad	15:00	Midtjylland

TAÇA DA LIGA: BENFICA 3-0 SP. BRAGA

O Crime do Padre Ángel

No dia em que o escritor Eça de Queirós foi trasladado para o Panteão Nacional, mais de 124 anos depois da sua morte, Leiria, uma das cidades do imaginário queirosiano, foi palco de mais um romance. Desta vez, futebolístico.

Não foi Amaro o protagonista – um jovem padre conhecido por uma ousadia pouco usual para o seu ofício –, mas sim Ángel Di María, um futebolista também conhecido pela sua atitude desafiadora em campo. E aquilo que fez à defesa bracarense foi quase digno de crime. Um bis açucarado do argentino aliado a um grande golo de Álvaro Carreras encaminhou o Benfica de novo às vitórias, dois jogos depois. 3-0 sobre o Sporting de Braga no Estádio Dr. Magalhães Pessoa, em Leiria, na meia-final da Taça da Liga, que permite que o Benfica disputar a final da competição diante do Sporting. Desforra à quarta-feira, diante dos arsenalistas, e ajuste de contas no sábado, com os leões.



Três mexidas de Bruno Lage e três golos

Se na partida do campeonato (em que o Sp. Braga triunfou) foram os bracarenses a operar uma revolução no onze inicial, com seis alterações, desta vez foi Bruno Lage que refrescou as suas escolhas. O pouco utilizado Schjelderup rendeu o apagado Aktürkoglu, Florentino substituiu Barreiro e Araújo assumiu a lateral, no lugar de Bah. Carvalhal apenas mudou uma peça.

Um refresco justificado por Bruno Lage, antes da partida, em entrevista à Sport TV, com a necessidade de «surpreender» o adversário. Algo que, porventura, tem faltado nos últimos desafios. E correu bem! Araújo controlou os intentos de Bruma (que tinha feito estragos no último jogo), Schjelderup jogava entrelinhas e Florentino libertou Kökçü para terrenos mais adiantados.

Sporting: João Pereira regressou à equipa B

João Pereira e o Sporting têm bem encaminhado o regresso do treinador ao clube, para voltar a assumir a equipa B, que tinha deixado para assumir a equipa principal no dia 11 de novembro do último ano.



O Benfica avisou desde cedo ao que vinha. Cinco minutos de jogo e já tinha enviado uma bola à trave da baliza defendida por Matheus, através de cabeceamento de Araújo. Di María rematava, Carreras dava trabalho bem aberto pela esquerda e o golo... chegou naturalmente. Não sem um tento anulado a Bruma por evidente fora-de-jogo, há que referir.

O primeiro golo surgiu através de uma grande combinação entre Ángel Di María e Tomás Araújo, do lado direito da grande área. Araújo recebeu na linha de fundo um passe do argentino, devolveu de primeira e Di María, no auge dos seus 36 anos, tirou um adversário da frente e rematou forte para dentro de golo. Um minuto depois, novo golo! Reposição de bola, Benfica ganhou o esférico, Carreras aproveitou o espaço na frente da grande área bracarense para ultrapassar Vítor Carvalho e rematar forte e rasteiro, para dentro. Matheus pouco ou nada podia fazer.

Um sufoco para Carvalhal e companhia.

Depois de alguns minutos de estabilização, o Benfica chegou ao terceiro golo com naturalidade. Duplo erro na defensiva dos arsenalistas – de João Ferreira e Bambu –, a permitir um contra-ataque venenoso das águias. Pavlidis levou a bola, cruzou para o desmarcado Di María e este fez um verdadeiro «amortie» para o fundo das redes. Toque de classe.

A segunda parte trouxe mais chances de golo benfiquistas e praticamente todas tinham um denominador em comum – Andreas Schjelderup. Umas vezes o jovem dinamarquês tinha brilhantismo, noutras perdia-se em ações pouco objetivas.

Faltou o golo, faltou a definição, mas ganhou uma bela ovação dos adeptos benfiquistas.

A hipótese de regressar à equipa B foi colocada pela direção leonina e nesta altura é uma forte possibilidade, segundo confirmou o Maisfutebol, havendo ainda detalhes por finalizar.

Recorde-se que João Pereira foi demitido a 26 de dezembro, para dar lugar no dia seguinte a Rui Borges. Na altura, o Sporting comunicou à CMVM «a cessação dos contratos de trabalho com os membros da equipa técnica da equipa principal», pelo que o regresso passará por uma nova assinatura de contrato.

Confirmando-se o regresso de João Pereira, isso significa que o antigo treinador da equipa principal vai trabalhar em colaboração com o novo treinador Rui Borges, numa lógica de cooperação entre o plantel principal e a equipa B.



LE REPOS SAINT-FRANÇOIS D'ASSISE

UMA APROXIMAÇÃO HUMANA | ESCOLHAS INFORMADAS



A nossa equipa está presente para vos facilitar seus procedimentos e orientá-lo, respeitando as suas escolhas e o seu orçamento.

Entre em contato com um dos nossos conselheiros: 514 255-6444



LE REPOS SAINT-FRANÇOIS D'ASSISE
COLUMBARIUMS - MAUSOLÉES - CRÉMATORIUM - CIMETIÈRE
6893, RUE SHERBROOKE EST, MONTRÉAL QC H1N 1C7

RSEA.CA



Langelier
Radisson

