



Açoriano

Director: Mário Carvalho

Antes morrer livres que em paz sujeitos

Vol. 6 Nº 2 - JANEIRO / FEVEREIRO DE 2011

MOURINHO O MELHOR TREINADOR DO MUNDO

O Castanheira existe desde 1970, sempre ao serviço da nossa comunidade portuguesa



COCO RICO

O Castanheira



3907 BOUL. ST-LAURENT MONTREAL (ESQUINA NAPOLEON)

TEL.: 514 849.5554

EDIÇÕES MAR

4231-B, Bl. St-Laurent
Montréal, Québec
H2W 1Z4
Tel.: (514) 284-1813
Fax: (514) 284-6150
www.oacoriano.org
info@oacoriano.org

PRESIDENTE:

Sandy Martins

VICE-PRESIDENTE:

Nancy Martins

DIRECTOR:

Mario Carvalho

DIRECTOR ADJUNTO:

Antero Branco

REDACÇÃO:

Sandy Martins

COLABORADORES:

Debby Martins

Maria Calisto

Natércia Rodrigues

CORRESPONDENTES:

Açores

Alamo Oliveira

Edite Miguel

Jorge Rocha

Roberto Medeiros

FOTOGRAFIA:

Anthony Nunes

Ricardo Santos

José Rodrigues

Açores

Humberto Tibúrcio

INFOGRAFIA:

Sylvio Martins

CORRECTOR ORTOGRÁFICO

Kevin Martins

Envie o seu pedido para

Assinantes

O Açoriano

4231-B, Bl. St-Laurent
Montréal, Québec
H2W 1Z4



Portugal e o ano 2011

Novo ano, vida nova diz o povo e não se engana. Cada ano é diferente daquele que se foi embora, cada mês, cada semana, cada dia, cada hora, cada minuto, cada segundo, também é diferente daquele que se passou. Este é o grande mistério da vida, o tempo que passa, não volta mais, ora melhor, ora pior, mas nunca igual.

Cada ano que passa, ao novo faz muitos desejos, ao velho raramente agradece. O novo festeja, o velho não agradece e até o ignoramos, a felicidade que tivemos por ter tido a possibilidade de festejar o novo ano e estarmos com vida e saúde.

Muitas vezes somos ingratos com o passado, tudo o que somos e possuímos na vida foi construído no passado. Vivo o presente e deposito muita esperança no futuro.

O meu corpo, física e espiritualmente, é presentemente o resultado daquilo que fui construindo no passado e, por esta razão, somos no presente a herança do passado.

Portugal vive presentemente uma grande crise porque as pessoas e os políticos deixaram e convenceram os Portugueses de que o passado era uma marca negra na nossa História, que era para esquecer, que só o Verão existia, todos podiam e deviam viver à grande e à francesa. Era bom que assim fosse!

A crise bateu e entrou pela porta dentro, ninguém sabe como sair dela, infelizmente é esta a nossa realidade.

Há dias recebi um correio electrónico de uma mãe de família que desesperadamente pedia ajuda financeira para poderem sobreviver, ela e o filho... Passo a descrever:

“Olá!!!! Como tens passado?”

Eu tenho andado mal... Tanto o meu filho como eu estivemos muito doentes... Ainda não estamos curados. Eu ainda ando a tomar medicamentos para os pulmões, gastei muito dinheiro e como se não bastasse, perdi uma grande quantia de dinheiro, 500 euros. Eu ia pagar os seguros e meti o dinheiro dentro de um envelope, fui buscar uns exames e o envelope deve ter caído quando tirei

os papéis. Assim que dei pela falta do dinheiro, procurei e nada. Agora estou doente, nem durmo, pois não sei onde ir buscar esse valor... Não tenho dinheiro nenhum. As minhas amigas andaram a fazer uma “vaquinha” e conseguiram juntar 70 euros. Vai dar para pagar a luz. Estou mesmo mal. Vou pedir-te um favor. Será que tu também consegues junto dos teus amigos juntar algum para me dares??? Peço-te do coração, tenta que eu estou mesmo mal... Nunca pensei chegar a este ponto”.

Para 2011, Portugal vai ter que refinar 27 biliões da sua dívida a longo prazo. Em comunicado, a Fitch afirmou que seria muito difícil que Portugal conseguisse o financiamento da dívida nos mercados durante o próximo ano, sem ter que recorrer ao Fundo de Estabilização Financeira, da União Europeia, o que conduziria a um programa de ajustes sob coordenação do FMI.

Mas há sempre boas notícias e alguém que dignifica e enaltece o nome de Portugal! José Mourinho foi eleito melhor treinador do mundo. A FIFA atribuiu pela primeira vez, em 2011, a Bola de Ouro para Melhor Treinador do Mundo e o eleito foi nada mais, nada menos, que o português José Mourinho. O motivo não podia ser mais espectacular: para além de ter um currículo invejoso e recheado de sucesso atrás de sucesso, na temporada 2009-2010, José Mourinho ganhou tudo o que havia para ganhar ao serviço do Inter de Milão, escrevendo na história do futebol italiano o seu primeiro triplete (Liga Italiana, Taça Italiana e Liga dos Campeões). José Mourinho, que esteve nomeado juntamente com Vicente del Bosque e Pep Guardiola, deu ainda o ar da sua graça ao receber o prémio em Zurich, onde optou por falar em Português porque “sou orgulhosamente Português”.

José Mourinho também foi premiado, com o ‘Oscar do Calcio’ de melhor técnico de 2010, ano em que dirigia os Italianos do Inter de Milão. Parabéns ao melhor treinador do mundo.

Temos agora um ano novo à nossa frente para viver e vencer!



Maria Alice Macedo

Correctora de seguros de prejuízo de particulares
Conselheira em segurança financeira

Silva Langelier
& Pereira Inc.

Tel.: 514 745.0425
Tel.: 514 282.9976



Haja Saúde Amigo!



Mário Carvalho

Sem amigos ninguém escolheria viver, mesmo que possuísse todos os demais bens; considera-se que até os homens ricos e aqueles que ocupam altos cargos e posições de autoridade precisam de amigos, ainda mais que todos, pois qual é a utilidade de tal prosperidade sem a oportunidade da beneficência, exercida principalmente, e do modo mais louvável, em relação aos amigos? (...) Porém a amizade não é apenas útil, ela também é nobre; pois elogiamos aqueles que amam os seus amigos e ter muitos amigos é considerado algo valioso; pensamos que são as mesmas pessoas que são homens bons e são amigos.

- Aristóteles, in 'Ética a Nicómaco'.

Uma das coisas que mais me faz sofrer na vida é ter que dizer adeus a um amigo, às pessoas que amo, gosto e com quem trabalho.

Nos dias de hoje é difícil ter-se bons amigos. Amigos do coração são raros mas, quem procurar certamente encontrará, seja na família ou até no trabalho. Mas o que mais custa é ver um amigo partir, seja definitivamente pela morte ou pela ausência do convívio a que estávamos habituados.

Sem dúvida alguma a despedida mais dolorosa foi aquela quando tive que dizer adeus pela primeira vez na vida aos meus pais, irmãos, avós e amigos.

Dizer adeus à terra onde nasci e onde muito aprendi, desde alegria ao sofrimento, rir e chorar, respeitar e dar valor à amizade. Com o passar dos anos, a despedida tem sido uma constante na minha vida, porque ao emigrar vivo eternamente ausente da repleta felicidade, cada vez que digo adeus na hora da partida, nem que seja simplesmente por umas horas, não tenho a certeza se voltarei, porque há sempre alguém a partir. Tenho consciência de que a vida sempre foi assim, uns a nascer, outros a morrer, uns a entrar, outros a sair, para uns o primeiro dia de trabalho, para outros o último... e assim é feita a nossa vida, ninguém sabe quando chega nem quando parte. Não gosto de despedidas, se pudesse evitar, evitaria, não por egoísmos nem por falta de amor ou amizade, mas porque faz-me sofrer. É no trabalho que tenho passado a maior parte da minha vida, mas também foi o trabalho que me deu grande parte daquilo que tenho na vida. Foi no trabalho aonde mais me concretizei e venci a nível profissional e pessoal. Mas para conseguir, foi necessário para nós todos que houvesse pessoas que acreditassem em nós e nos dessem uma oportunidade, nos suportassem, tenham confianças e nos apreciassem. Ninguém vence na vida sem ser tal e qual a si próprio e sozinho; se não for assim, a ascensão não é duradoura nem saudável! Seja na vida pessoal ou profissional, nunca devemos esquecer as pessoas que nos ajudaram a chegar aonde chegámos, independentemente do valor da distância aos olhos dos outros, porque cada vitó-

ria alcançada é importante para aquele que a realizou. Na minha vida profissional, foram muitas as pessoas que me ajudaram e continuam a ajudar, por isso, profissionalmente, posso dizer "*sou um homem feliz por ter tido bons patrões e maravilhosos empregados*". A começar pelo meu padrinho, António Chico, que me ensinou a profissão que hoje desempenho e me empregou na empresa aonde, passados 24 anos, ainda trabalho. Mas aquele que me deu a mão e todo o apoio profissional e pessoal necessário para vencer foi aquele que sempre foi o patrão dos meus patrões e, nos últimos 14 anos, o meu patrão, Tony Saragoça. No dia 30 de Setembro, decidi dar por terminada a sua carreira profissional, apagou o computador e a calculadora, encaixotou as suas coisas pessoais, fechou as luzes do escritório, entregou a chave e foi-se embora, deixando para trás mais de 40 anos da sua vida ao serviço da empresa Empire Maintenance.

Aproveito para lhe dizer OBRIGADO! Serei eternamente grato pelo apoio, pela paciência, pelos conselhos, ensinamento e compreensão nos momentos de frustração e desespero. Obrigado por me teres defendido nos momentos de injustiça. Agora que ele já não é o meu patrão, aproveito para lhe dizer publicamente que, profissionalmente, ele foi o meu ídolo, o meu modelo de campeão. O tempo não pára, vamos aproveitar enquanto é tempo para sorrir e ser feliz, agora é



tempo de descansar, porque bem mereces. Nem sempre fomos de acordo um com o outro, mas sempre nos respeitámos mutuamente, quero que saibas que seguirei os teus passos, ajudando e defendendo quem necessitar. Não mudarei, nunca me esquecerei daqueles que me ajudaram a vencer na vida profissional desde os meus patrões aos meus empregados. Perdi o meu patrão Tony Saragoça, mas ficou um amigo para sempre!

Felicidades e muita saúde e, quem sabe, iremos voltar a beber um chá da Gorreana na ilha do arcanjo São Miguel num brinde à nossa amizade.



Eusébio chegou há 50 anos e tudo mudou

Pantera Negra Goleador veio para Lisboa disfarçado com nome de mulher, para despistar o Sporting. O Benfica era o destino final e aí começou uma lenda

Eusébio da Silva Ferreira nasceu no dia 25 de Janeiro de 1942, em Mafalala, um bairro pobre de Lourenço Marques, actual Maputo, em Moçambique. Oriundo de uma família muito modesta, a sua infância foi passada a jogar na rua com bolas de trapos.

Em 1960 a equipa do Sporting de Lourenço Marques foi numa digressão às Ilhas Maurícias, e na metrópole ouviam-se ecos de um rapaz que fazia maravilhas com a bola.

O assédio do exterior não se fez esperar. O FC Porto foi o primeiro clube a manifestar interesse em trazer Eusébio para a Metrópole. Só que o Benfica já estava avisado do seu valor, e os responsáveis «encarnados», aproveitando uma viagem que entretanto fizeram com a equipa à capital moçambicana, trataram logo do negócio. Na tentativa de provocar um volta-face, o Sporting ainda se intrometeu no processo, e a ordem de ataque chegou a partir, quase em simultâneo, de Alvalade, mas já era tarde.

Eusébio ainda hoje agradece a Jaime Duarte (que contara com a ajuda de Hilário para fazer a aproximação) a atitude que este tomou, não forçando em excesso a sua resistência. É que, por mais anos que viva, nunca esquecerá a sensação que teve quando aquele ex-representante leonino lhe colocou 500 contos em cima de uma mesa; bastava-lhe rabis-car o nome num contrato para elas passarem para as suas mãos. «Nunca tinha visto tanta nota junta. Mas não as aceitei, porque iria arranjar um problema de todo o tamanho se desrespeitasse a palavra da minha mãe». A verdade é que, apesar de resistir, estava fascinado por ver tanto dinheiro à sua frente. Jaime Duarte compreendeu-o. Num gesto brusco, meteu as notas no bolso, despediu-se e saiu porta fora.

Foi um alívio. Eusébio mantinha assim vivo o comentário que a mãe fizera quando o brigadeiro Rodrigues Carvalho conseguira obter o seu compromisso a troco de 110 contos, também entregues em mão: «Filho, isto é que é dinheiro grosso». Em todo o caso, o episódio teve o condão de fazer o Benfica aumentar a parada, dando-lhe mais 140 contos e fixando-lhe o ordenado mensal em seis mil escudos. Eusébio teve muitos dias de glória sobre os relvados de todo o mundo, mas no seu álbum de recordações está registada a letras

de ouro uma noite vivida no recato de um quarto algarvio, muito antes de entrar na galeria das estrelas. O «forcing» do Sporting fez com que os dirigentes do Benfica levassem Eusébio em segredo para o Algarve, a fim de evitarem mais aproximações. Desesperado por não jogar e assustado com a situação criada à sua volta, sempre que telefonava à mãe pedia-lhe que o fizesse regressar a casa: «Mãe, vou voltar, porque há aqui homens que me querem fazer mal». E Dona Elisa tentava tranquilizá-lo: «Filho, tem calma, aguenta, que eles no Benfica vão resolver tudo». Os dias passavam, monótonos, sem ponta de interesse para aquele jovem africano, na clausura da Meia Praia, em Lagos. Fazia umas corridas, treinava sozinho com uma bola, comia e enfiava-se no quarto. Até que um dia Domingos Claudino, que o acompanhava, lhe veio dar a boa nova. Acabara de receber um telefonema de Gastão Silva: «Chama aí o miúdo e diz-lhe que está tudo tratado, já está inscrito pelo Benfica na Federação». Finalmente recebia a notícia que mais ambicionava. Pulou de contente. «Foi uma satisfação enorme. Eu só queria jogar, e à noite tinha aquela angústia de nunca mais ver resolvido o problema. Estava habituado a marcar golos e tinha medo que quando entrasse em campo oficialmente já não fosse capaz de o fazer».

A 23 de Maio de 1961, Eusébio estreou-se com a camisola do Benfica num jogo de Reservas contra o Atlético, num jogo que o Benfica ganhou por 4-2, com três golos de Eusébio. Dia 10 de Junho de 1961. No pé esquerdo colocou a talismã moeda de 25 tostões que trouxera de Moçambique. «Subi os degraus, velozmente. Quando entrei e se me depa-rou uma multidão que gritava o meu nome, num testemunho de confiança que nunca esqueci, fiquei tonto. Ninguém imagina como estava nervoso, mas os aplausos cada vez mais quentes deram-me ânimo». Era a estreia de Eusébio na equipa principal do Benfica, num jogo contra o Belenenses, que o Benfica ganhou por 4-0, com um golo de Eusébio.

No defeso da época, mais propriamente no dia 17 de Junho de 1961, o Benfica defrontou o Santos de Pelé, no Parque dos Príncipes, na final do torneio de Paris. No final da primeira parte e com Eusébio no banco o Benfica perdia 4-0. Guttmann anunciou que Eusébio entraria no recomeço. Pensou que estava a ser lançado às feras, ideia confirmada quando aos 48 minutos, o Santos elevou para 5-0. Mas a

tranquilidade de um jogo decidido foi abalada entre os 63 e 80 minutos. Eusébio marcou três golos em pouco mais de um quarto de hora e ainda sofreu um penalti que José Augusto desperdiçou, deixando a plateia de boca aberta.

No dia seguinte a fotografia de Eusébio sai na primeira página do jornal francês *L'Équipe*.

Era chegada a hora de medir forças com o Real Madrid, esse colosso da Europa, de Di Stefano, Puskas, Gento e Santamaria. Ao Benfica competia fazer a defesa do Título de Campeão Europeu. O jogo foi preparado com rigor sob o comando de Bella Guttmann. Eusébio escreveu uma das mais bonitas páginas sobre futebol naquele 2 de Maio de 1962. Costa Pereira, Mário João, Ângelo, Cavem, Germano, Cruz, José Augusto, José Águas, Coluna e Simões foram os companheiros da gloriosa jornada. Ao intervalo, o Real Madrid vencia por 3-2, com "hat-trick" de Puskas. No descanso, Guttmann só pronunciou uma frase: "O jogo está ganho, não se preocupem", para estupefacção geral. "Olhámos uns para os outros, pensando que o homem estava doído, mas a verdade é que dito, acabou, consciente ou inconscientemente, por nos galvanizar", sustenta José Augusto. Logo aos cinco minutos, surgiu o empate, autoria de Coluna. Eusébio, após magistral apontamento, caiu na área, derrubado em falta. Com carinho colocou a bola na marca, "maricon" lhe chamou Santamaria com o intuito de o desconcentrar. Eusébio não entendeu e em surdina questionou Coluna. "Marca o golo e chama-lhe 'cabron'". Foi o que fez.

Aos 23 minutos, livre directo perto da grande área. "Coluna deu um toque na minha direcção. Atirei fortíssimo e fiz golo". Aquela metade complementar foi inesquecível, resultando na vitória por 5-3, numa reviravolta memorável. Vaidade de bicampeões da Europa. Sua Majestade Eusébio subia ao trono. Nesse jogo histórico, com o Real Madrid, Eusébio concretizou um dos maiores sonhos da sua vida, ao obter o troféu que mais ambicionava: a camisola do seu ídolo Alfredo Di Stefano. «O Benfica tinha conquistado a mais importante taça da Europa a nível de clubes, mas, para mim, a camisola do Di Stefano era o máximo, dava-me mais gozo possuí-la». No entanto, teve de esforçar-se bastante para não a perder. Na euforia da vitória, e porque tinha marcado dois golos, os adeptos tiraram-lhe o equipamento. Salazar mandou-me chamar e disse-me que eu não podia sair do País, porque era património do Estado! Fui prejudicado nesse momento. Hoje teria uma grande fortuna". Tinha apenas 22 anos. Como "prémio do título atribuído por Salazar", foi incorporado no serviço militar. Foi despa-

chado para a tropa. Nos ficheiros consta o recruta 1987/63 da 1ª bateria de instrução do RAAF. Pela selecção militar fez doze jogos e marcou nove golos.

No dia 23 de Outubro de 1963, estreou-se com a camisola da FIFA, num jogo de comemoração do centenário da Federação Inglesa de Futebol. Era a primeira vez na história, que o chamado Resto do Mundo fazia um jogo, seleccionado pelo chileno Fernando Riera. Em campo entraram Yashin (União Soviética), Djalma Santos (Brasil), Pluskal (Checoslováquia), Pophular (Checoslováquia), Schnellinger (RDA), Denis Law (Escócia), Masopust (Checoslováquia), Kapa (França), Di Stefano (Argentina/Espanha), Eusébio (Portugal) e Gento (Espanha). O ano de 1965 é um ano inesquecível para Eusébio, a prestigiada revista *France Football* elege-o como Melhor Futebolista Europeu do Ano.

Chega o ano de 1966, Portugal está pela primeira vez no Campeonato do Mundo de Futebol, que é realizado em Inglaterra. A nossa selecção parte como uma incógnita para o Mundial. No dia 11 de Julho a Rainha Isabel II declara aberto o Mundial de Inglaterra, Portugal estava inserido no grupo do bicampeão Mundial, o Brasil, mais a Hungria e a Bulgária, com sede em Manchester.

Em 1969 ganha a sua sétima Bola de Prata, com 40 golos, e em 1972 ganha pela segunda vez a Bota de Ouro.

Em 28 de Março de 1973, Eusébio marca o último golo pela selecção de Portugal, num jogo disputado em Coventry, contra a Irlanda do Norte, que acabou empatado a uma bola.

No dia 25 de Setembro de 1973 o Estádio da Luz vestiu-se de gala, para a festa de homenagem a Eusébio, promovida pelo Benfica, "no cumprimento de uma cláusula do Contrato". Milhares de apoiantes participaram entusiasticamente no tributo ao Rei Eusébio.

No dia 13 de Outubro de 1973, Eusébio despede-se dos jogos da selecção num empate a dois golos na Luz, frente à Bulgária. A 24 de Outubro, marca o último golo na Taça dos Campeões Europeus. O último jogo de Eusébio pelo Benfica ocorreu em 18 de Junho de 1975, um jogo particular realizado em Casablanca, Marrocos, contra uma selecção africana, que o Benfica perdeu por 2-1. Eusébio deixava o Benfica ao fim de 715 jogos.

Essencialmente, a carreira de Eusébio está ligada ao Benfica, mas após deixar o Benfica ainda representou em 1975 o Boston Minuteman, o Monterrey, do México, e foi vice-campeão mexicano, 1976 Toronto Metro-Stars. Regressou a Portugal para representar o Beira-Mar, o Las Vegas Quicksilvers e, finalmente, em 1978, novo regresso a Portugal para representar o União de Tomar da segunda divisão.

Em Fevereiro de 1979, o maior embaixador do futebol português anunciou o adeus definitivo aos estádios de futebol.



Da constipação à pneumonia

Chá de limão com mel, aspirinas, leite quente e muito descanso... Uma imagem recorrente na vivência portuguesa. A constipação e a gripe são doenças cujos sintomas são semelhantes e que, por isso, são muitas vezes menosprezados. Saiba distingui-las, reconhecer os sintomas e como se passa de uma constipação à pneumonia.

A época outonal é propícia ao aparecimento de gripes e



constipações. Na maioria das vezes não são detectadas situações complicadas e tudo não passa de uns espirros e umas «fungadelas». No entanto, é necessário ter atenção ao agravamento dos sintomas, porque a situação pode degenerar em pneumonia, com consequências mais sérias.

O Prof. Raul Amaral Marques, médico pneumologista e imunoalergologista no Hospital Particular de Lisboa, explicou à “Medicina & Saúde” a diferença de conceitos e os cuidados específicos a ter com estas doenças.

A constipação ou coriza é uma infecção das vias aéreas superiores de etiologia viral. Os sintomas são, por norma, o mal-estar, as dores de garganta, os espirros e o nariz obstruído. Porém, é uma situação que passa com facilidade, sem afectar o indivíduo com gravidade.

Amaral Marques garante que estes vírus respiratórios não são muito agressivos e que não há um tratamento específico: “Muitas vezes, as pessoas recorrem à automedicação sintomática e recolhem-se em casa, o que é suficiente na maioria dos casos de constipação. É claro que quando os sintomas se agravam, a melhor solução será consultar o médico de família”.

O pneumologista alerta, no entanto, para a frequente precipitação que há, por parte das pessoas, para tomar antibióticos: “Os antibióticos podem não ser necessários, porque estas doenças não requerem esse tipo de tratamento, uma vez que a causa é viral e não bacteriana.

A toma de antibióticos pode até ser prejudicial porque, ao destruir parte da população das bactérias saprófitas, vão originar um desequilíbrio bacteriano e facilitar o desenvolvimento da infecção”.

“Além do mais, as bactérias podem criar, com facilidade, resistências aos antibióticos, de modo que a eficácia deste tratamento fica comprometida quando o indivíduo é confrontado com uma pneumonia. Os antibióticos são o meio de combate mais eficaz contra a pneumonia, logo, se as bactérias já estiverem habituadas àquela substância, levarão mais tempo a ser eliminadas”, garante Amaral Marques.

A gripe ou influenza pode assumir contornos mais graves do que as constipações vulgares.

“A inalação de uma grande quantidade de vírus, associada a uma maior agressividade, pode originar como que uma explosão de sintomas. Acontece que os vírus, para se multiplicarem, parasitam as células e fazem milhares de clones, replicam-se, como numa máquina fotocopiadora. Tomam conta do nosso organismo de forma bastante abrupta e rápida”, salienta o especialista.

Deste modo, os sintomas são também mais pronunciados e as consequências mais graves, em que as dores musculares,



de garganta, o cansaço e as vias nasais entupidas persistem.

Outra das diferenças é que, ao contrário da constipação, passível de surgir em qualquer altura do ano, a gripe aparece por surtos, normalmente, nos meses de Inverno.

No caso desta, Amaral Marques apela para a vacinação: «Não tem quaisquer inconvenientes, a não ser nas pessoas alérgicas ao ovo, já que a vacina é produzida a partir de ovos. Até as grandes empresas vacinam os seus empregados. Imagine-se uma fábrica de grandes dimensões paralisada, devido a um surto de gripe».

Bipolar

Transtornos relacionados por semelhança ou classificação

O transtorno afectivo bipolar era denominado até bem pouco tempo de psicose maníaco-depressiva. Esse nome foi abandonado principalmente porque este transtorno não apresenta necessariamente sintomas psicóticos, na verdade, na maioria das vezes esses sintomas não aparecem. Os transtornos afectivos não estão com sua classificação terminada. Provavelmente nos próximos anos surgirão novos subtipos de transtornos afectivos, melhorando a precisão dos diagnósticos. Por enquanto basta-nos compreender o que vem a ser o transtorno bipolar. Com a mudança de nome esse transtorno deixou de ser considerado uma perturbação psicótica para ser considerado uma perturbação afectiva.

A alternância de estados depressivos com maníacos é a tónica dessa patologia. Muitas vezes o diagnóstico correcto só será feito depois de muitos anos. Uma pessoa que tenha uma fase depressiva, receba o diagnóstico de depressão e dez anos depois apresente um episódio maníaco tem na verdade o transtorno bipolar, mas até que a mania surgisse não era possível conhecer diagnóstico verdadeiro. O termo mania é popularmente entendido como tendência a fazer várias vezes a mesma coisa. Mania em psiquiatria significa um estado exaltado de humor que será descrito mais detalhadamente adiante. A depressão do transtorno bipolar é igual a depressão recorrente que só se apresenta como depressão, mas uma pessoa deprimida do transtorno bipolar não recebe o mesmo tratamento do paciente bipolar. O início desse transtorno geralmente se dá em torno dos 20 a 30 anos de idade, mas pode começar mesmo após os 70 anos. O início pode ser tanto pela fase depressiva como pela fase maníaca, iniciando gradualmente ao longo de semanas, meses ou abruptamente em poucos dias, já com sintomas psicóticos o que muitas vezes confunde com síndromes psicóticas. Além dos quadros depressivos e maníacos, há também os quadros mistos (sintomas depressivos simultâneos aos maníacos) o que muitas vezes confunde os médicos retardando o diagnóstico da fase em actividade.

Aceita-se a divisão do transtorno afectivo bipolar em dois tipos: o tipo I e o tipo II. O tipo I é a forma clássica em que o paciente apresenta os episódios de mania alternados com os depressivos. As fases maníacas não precisam necessariamente ser seguidas por fases depressivas, nem as depressivas por maníacas. Na prática observa-se muito mais uma tendência dos pacientes a fazerem várias crises de um tipo e poucas do outro, há pacientes bipolares que nunca fizeram fases depressivas e há deprimidos que só tiveram uma fase



maníaca enquanto as depressivas foram numerosas. O tipo II caracteriza-se por não apresentar episódios de mania, mas de hipomania com depressão.

Outros tipos foram propostos por Akiskal, mas não ganharam ampla aceitação pela comunidade psiquiátrica. Akiskal enumerou seis tipos de distúrbios bipolares.

Tipicamente leva uma a duas semanas para começar e quando não tratado pode durar meses. O estado de humor está elevado podendo isso significar uma alegria contagiante ou uma irritação agressiva. Junto a essa elevação encontram-se alguns outros sintomas como elevação da auto-estima, sentimentos de grandiosidade podendo chegar a manifestação delirante de grandeza considerando-se uma pessoa especial, dotada de poderes e capacidades únicas como telepáticas por exemplo. Aumento da actividade motora apresentando grande vigor físico e apesar disso com uma diminuição da necessidade de sono. O paciente apresenta uma forte pressão para falar ininterruptamente, as ideias correm rapidamente a ponto de não concluir o que começou e ficar sempre emendando uma ideia não concluída em outra sucessivamente: a isto denominamos fuga-de-ideias. O paciente apresenta uma elevação da percepção de estímulos externos levando-o a distrair-se constantemente com pequenos ou insignificantes

acontecimentos alheios à conversa em andamento. Aumento do interesse e da actividade sexual. Perda da consciência a respeito de sua própria condição patológica, tornando-se uma pessoa socialmente inconveniente ou insuportável. Envolvimento em actividades potencialmente perigosas sem manifestar preocupação com isso. Podem surgir sintomas psicóticos típicos da esquizofrenia, o que não significa uma mudança de diagnóstico, mas mostra um quadro mais grave quando isso acontece.

Fase depressiva
É de certa forma o oposto da fase maníaca, o humor está depressivo, a auto-estima em baixa com sentimentos de inferioridade, a capacidade física esta comprometida, pois a sensação de cansaço é constante. As ideias fluem com lentidão e dificuldade, a atenção é difícil de ser mantida e o interesse pelas coisas em geral é perdido bem como o prazer na realização daquilo que antes era agradável. Nessa fase o sono também está diminuído, mas ao contrário da fase maníaca, não é um sono que satisfaça ou descanse, uma vez que o paciente acorda indisposto. Quando não tratada a fase maníaca pode durar meses também.

Sara Franco brilhou em Santa Cruz

Antero Branco

Na série de concertos organizados pela Missão de Santa Cruz no quadro das celebrações do 25º aniversário da

Cardoso, aparentemente adoentado, quando apresentou a Sara disse que “nem só de pão vive o homem”. Que precisamos também de nos alimentar de cultura e que temos a responsabilidade de divulgar os novos talentos.



Por serem jovens, não quer dizer que têm menos talento.

A Sara está presentemente a preparar um CD, que espera estar, brevemente, à nossa disposição.

O próximo espectáculo é o de São Valentim, no dia 13 de Fevereiro, em que Debbie Pacheco, outra estrela de origem açoriana, com todo o seu talento, nos vai certamente encantar. Espero que estejamos em grande número para encorajá-la.

O Açoriano deseja à Sara Franco muito sucesso nos seus vários projectos e agradece a Missão Santa Cruz por acreditar nos novos talentos, particularmente nos nossos.

construção da Igreja Portuguesa, a comunidade açoriana tem estado em evidência e muito bem representada. Na abertura, a Filarmónica Portuguesa de Montreal apresentou um concerto deslumbrante, em que Victor Barreira, seu maestro, conseguiu fazer sobressair o talento dos seus músicos, jovens e menos jovens. Samuel Pereira, trompetista, fez-nos sonhar quando interpretou “Uma noite em Lisboa”. Zacary Barreira, com apenas 11 anos, com seus lábios no clarinete, interpretou, com seu pai, “Clarinando”. Suzie Oliveira, que geralmente é acompanhada pela Filarmónica em dias de concerto, ia somente cantar a “Canção do Mar”, mas devido à insistência do público, acabou por também cantar “The Power of Love”.

O altar-mor tem servido de palco a grandes talentos. Alguns deles desconhecidos da maioria das pessoas, como foi o caso de Sara Franco, no passado domingo dia 16 de Janeiro. Ela foi simplesmente formidável, cantando a música do mundo, com uma intensidade fascinante. A sua graciosidade conquistou o público, de tal forma que cantou com ela os sucessos de sempre, como foi o caso de “Que será, será”. A Sara nasceu, tal como a sua mãe, em terras canadianas, mas o seu pai é Açoriano, mais precisamente da ilha de S. Miguel. O meu amigo, Manuel Neves, disse-me que tinha ficado encantado com a sua bonita voz e com as músicas que ela tinha escolhido para interpretar. Além disso adorou o “Ó Solo Mio”, com que ela terminou o espectáculo. Diz ter ficado com pena por a comunidade não ter comparecido em maior número. O Padre José Maria



Jantar de Natal da A Voz de Portugal

Mário Carvalho

Foi no restaurante Estrela do Oceano que a direcção do jornal A Voz de Portugal convidou para um jantar de Natal os empregados e colaboradores deste semanal, o mais antigo em língua portuguesa no Canadá, que este ano celebra as bodas de ouro, 50 anos ao serviço da Comunidade Portuguesa de Montreal e de além.



Gostaria de evidenciar e dar os parabéns ao Eduíno Martins e toda a sua família pela maneira que receberam e agradeceram os presentes. Gosto muito de ver o Eduíno, acompanhado pela sua esposa Odete,



as filhas Sandy e Nancy, assim como as suas duas netas e, este ano, ajuntou-se o neto mais novo da família, o filho da Nancy e do Ricardo.

Para quem dá valor à família, nada melhor que vê-los publicamente juntos. Realmente o jornal A Voz de Portugal é uma família.

Foi num ambiente de alegria que se passou o serão, comida, pão e vinho sobre a mesa, fados e canções de outrora, velhas à moda da terceira e desgarradas. Também nos foi dado a conhecer o programa das festividades para comemoração do quinquagésimo aniversário deste que tem sido publicado sem interrupção, A Voz de Portugal, desde o dia 25 de Abril de 1961.

Vale a pena esperar para ver, assistir e participar nas celebrações do aniversário do Jornal A Voz de Portugal.



Agência de Viagens portuguesa

AGENCE DE VOYAGES ALGARVE



681, JARRY ESTE, H2P 1W1



Temos ao vosso dispôr:

- Viagens para todo o mundo
- Especiais para as Caraibas
- Cruzeiros a partir de 799⁰⁰+tx
- Hotéis e pensões em Portugal a partir de 49^{00s} por noite
- Aluguer de carros a partir de 159^{00s} / semana
- Serviço de impostos
- Envio de contentores, barris e o nosso popular Cabaz de Natal

Uma força na comunidade - TEL.: 514 273.9638 OU 514 277.1934

Jovens reunidos na Povoação levam propostas a altas instâncias europeias

Os 32 jovens, dos Açores, da Madeira e de Espanha, que estiveram reunidos na Povoação, para debater questões relacionadas com o Desemprego Jovem e propor medidas de Combate à Pobreza e à Exclusão Social, elaboraram uma Carta onde constaram os principais resultados do trabalho desenvolvido durante aquela semana, que foi apresentada na Agência Nacional e na Comissão Europeia.

Na tarde do dia 12 de Janeiro, os grupos de trabalho estiveram sob a orientação de vários técnicos pertencentes a instituições do Concelho da Povoação, designadamente da

ferências dos Directores Regionais da Juventude dos Açores e da Madeira que apresentaram as políticas em acção, dos respectivos gabinetes, direccionadas para os jovens.

Já o Presidente da Câmara, Carlos Ávila, afirmou, na cerimónia solene de abertura que gostaria de ver debatidos, ao longo destes dias, os problemas essenciais da Juventude Europeia, depositando fé na capacidade de iniciativa e na mudança de costumes e mentalidades das novas gerações, num claro regresso às raízes e aos princípios básicos por onde se regeram os fundadores do conceito da “*União Europeia*”.



Santa Casa da Povoação, da Cooperativa Celeiro da Terra, da Fundação Maria Isabel do Carmo Medeiros e do Instituto de Acção Social.

A parte da manhã foi preenchida por Marta Barreto, Técnica de Serviço Social da autarquia que apresentou uma conferência à volta dos fenómenos do Desemprego Juvenil e da Exclusão Social e ainda discursou sobre o papel do Poder Local como promotor do bem-estar e da melhoria da qualidade de vida das populações. Neste sentido concreto, realçou o trabalho empenhado que a autarquia povoacense tem vindo a fazer neste domínio, destacando as diversas políticas sociais implementadas que estão a dar frutos.

Relembre-se que essa semana de trabalho abriu com as con-

Foi também Carlos Ávila que disse que muito em breve estará em funcionamento o Conselho Municipal de Juventude da Povoação e espera mesmo que sejam os jovens a apresentar propostas e a debater as medidas que querem ver implementadas. O Presidente da Câmara apelou aos jovens da Povoação para que sejam mais activos na cidadania que os envolve.

Para o Presidente da Associação de Juventude da Povoação este encontro europeu era uma pretensão da Associação há muito esperada, desejando que este seja o primeiro de muitos. No seu discurso, André Ávila referiu também que os tempos são outros e que os jovens terão de se adaptar a esta nova realidade.

Livramento mostra registos do Santo Cristo e presépios de escama de peixe e lapinha

O Vereador da Cultura da Câmara Municipal de Ponta Delgada presidiu, em representação da Presidente da autarquia, presidiu, à inauguração da Exposição dos Trabalhos Registos do Senhor Santo Cristo, Escama de Peixe e Lapinha, no

revelou e potenciou talentos inatos que se encontravam desconhecidos e desaproveitados, contribuindo para a própria valorização pessoal e convívio social de meia centena de senhoras naturais e residentes na freguesia do Livramento;



por outro, contribuiu para preservar e desenvolver aspectos emblemáticos do nosso artesanato tradicional alargando a quantidade e reforçando a qualidade dos nossos artífices amadores e enriquecendo assim o nosso próprio património cultural”.

Sendo assim, referiu o Vereador da Cultura, juntou-se “o útil ao agradável valorizando a tradição cultural e fomentando o convívio social. Um bom exemplo, que se segue a outros do género já desenvolvidos em diferentes freguesias do concelho, como São José ou Covoada”.

Por último, o Vereador deixou o apelo para que “outras localidades de Ponta Delgada promovam seme-

Complexo Sócio Cultural do Livramento

Trata-se de uma exposição de encerramento de três acções de formação desenvolvidas pela Junta de Freguesia do Livramento nos últimos nove meses, com mais de meia centena de formandas a cargo da formadora Lurdes Pereira, sobre técnicas de Registos do Santo Cristo, Presépios de Lapinha e Escamas de Peixe.

José Andrade felicitou as formandas pelo interesse em participar na iniciativa e pela qualidade dos trabalhos executados, bem como a formadora pela capacidade de transmitir o talento próprio que já se lhe reconhecia. Felicitações que o Vereador da Cultura estendeu à Junta de Freguesia do Livramento, por ter criado a oportunidade de aproveitar a formadora e valorizar as formandas.

Segundo adiantou José Andrade, “esta iniciativa teve o mérito de cumprir dois objectivos importantes. Por um lado,



lhantes iniciativas de formação de base em técnicas de artesanato, designadamente, aproveitando os apoios existentes no âmbito do programa PRORURAL desenvolvido pela ARDE – Associação Regional para o Desenvolvimento”.

Matança do porco em Hochelaga

Antero Branco

Nos meus tempos de criança e até mesmo de adolescente, dia de matança era sempre ocasião de festa.

O cheiro do chamuscar o porco, o da gordura a derreter, o das morcelas a fritar e o do sarapatel eram uma verdadeira



delícia. O porco era por excelência a fartura do pobre, desde a cabeça até ao rabo, pouco ou nada se desperdiçava. Tudo era aproveitado para cozinhar e, ainda hoje, o mesmo acontece, do porco pouco ou nada se perde.

À procura desses cheiros e sabores, fui sábado, dia 29 de Janeiro, até à Associação Portuguesa do Espírito Santo (APES)



regalar-me com uma sopa caseira, morcela frita, inhames e batata-doce. E como sobremesa, foi-nos servido um bom prato de arroz doce, que a Conceição prepara sempre muito bem. Notei a falta do nosso amigo António Vallacorba, que geralmente participava neste género de acontecimentos,



principalmente quando se tratava de Hochelaga. Mas, infelizmente, o seu estado de saúde tem-lhe impedido fazer aquilo que ele mais gosta... escrever.

Com a sala repleta, Artur Couto, o incansável presidente, chefiou a rapaziada que, benevolamente, serviu às mesas.

Debbie Frazão-Pacheco encontrava-se com a família na festa. Como é ela que vai animar o espectáculo de São Valentim, em Santa Cruz, no quadro das comemorações do 25º aniversário da construção da Igreja Portuguesa, teve a amabilidade de cantar duas canções do seu vasto repertório. Esta sua gentileza fez com que fosse muito aplaudida e o público ficou entusiasmado com o seu charme e talento. O serão, como sempre, esteve animadíssimo.

O Mário, da DJ “Entre Nós” e a Sylvie Pimentel fizeram as pessoas dançar até às tantas, uma maneira de desgastar uma refeição pesada, que, aliás, não se pode comer todos os dias.



Procure o seu aniversário

Sabrina Carvalho

2 de Dezembro a 11 de Dezembro

Árvore Hornbean (O Bom Gosto)

De uma beleza muito franca, preocupa-se por sua aparência e sua condição económica, de bom gosto, não é egoísta, viva de forma mais cómoda possível. De maneira razoável e disciplinada, busca bondade e conhecimento em uma parceira emotiva, sonha com amantes incomuns, aos poucos é feliz com os seus sentimentos, desconfia da maioria das pessoas, nunca está segura das suas decisões. Muito consciente.

12 de Dezembro a 21 de Dezembro

A Figueira (A Sensibilidade)

Muito forte, é uma pessoa voluntariosa, independente, não permite as contradições ou discussões, ama a vida, sua família, as crianças e os animais, um pouco volátil socialmente, bom sentido do humor, tímida mas um pouco extrovertida. Gosta da ociosidade e da preguiça, tem um talento prático e inteligência. Pessoa muito sensual e atractiva ao sexo oposto. Costa grande elegância e porte.

22 de Dezembro

Árvore De Faia (A Criatividade)

Tem bom gosto, preocupa-se com as aparências, materialista, organiza bem a sua vida e a sua carreira, é uma pessoa económica, bom líder, não toma risco desnecessário. É razoável, esplêndida companheira de vida. Gosta de manter a linha (dieta, desportos, etc.).

23 de Dezembro a 01 de Janeiro;

Árvore de maca (o amor).

De contexto leviana, muito carismática, é uma pessoa chamativa e atractiva, de uma aura agradável, aventureira, sensível, sempre apaixonada, quer amar e ser amada, companheira fiel e terna, muito generosa, de talentos específicos, vive o dia a dia, filósofa despreocupada com a imaginação. Totalmente distraída.

2 de Janeiro a 11 de Janeiro;

Árvore de Abeto (o mistério).

É uma pessoa de extraordinário bom gosto, digna, sofisticada, ama a beleza, temperamental, teimosa, tende para o egoísmo, mas preocupa-se com as pessoas que estão ao seu redor. É modesta, muito ambiciosa, de muitos talentos, criativa, amante insatisfeita, de muitos amigos e inimigos. Muito fiável.

12 de Janeiro a 24 Janeiro

Árvore de almo (a mentalidade Nobre)

Figura agradável, bom gosto em se vestir, de exigências modestas. Tende a não esquecer os erros, alegre, gosta de mandar, porém não obedece, é uma companhia honesta e fiel, gosta de tomar decepções pelos demais, de mentalidade nobre, generosa, com bom humor, prática.

25 de Janeiro a 3 de Fevereiro

Cipreste (A Felicidade)

Forte, adaptável, toma o que a vida tem para dar. É uma pessoa satisfeita, optimista, aspira dinheiro e reconhecimento, odeia a solidão, é uma companhia apaixonada e sempre insatisfeita, fiel, altera facilmente, não é dócil e desinteressada.

Um olhar **Pai espera por mim**



I

Meu pai que estás ausente
Não chores por mim agora
Já velho e tão doente
Peço saúde a nossa Senhora

II

Tantos anos já se passaram
Cada um na sua vida
Muitas lágrimas derramaram
Tu e eu na despedida

III

És meu pai e meu amigo
És o bater do meu coração
Desculpa por te ter ofendido
Papá dá-me a tua bênção

V

Tenho vontade de voltar
A este sagrado torrão
E se Deus nos ajudar
Vais ver já este Verão

VI

Vamos à missa ao domingo
Ao prédio e ao bananal
Não o quer deixar sozinho
Nem ninguém o fazer mal

VII

Nossas vidas são maravilhas
Longe foi o viver de emigrante
És o avô das minhas filhas
Que te adoram mesmo distante

VIII

Vamos todos juntos rezar
Ao Espírito Santo Divino
Para saúde alegria nos dar
E proteger o meu paizinho

IX

Tenho vontade de te abraçar
Pai amigo espera por mim
Temos muito que conversar
Quem te pede é o Marim.

X

Quatro rapazes três raparigas
Plantadas no teu jardim
Foram flores e não ortigas
Papá espera por mim

Toca a Banda

Natal na Associação dos Pais de Montreal

A quadra natalícia foi vivida intensivamente pelos membros e amigos da Associação dos Pais. Tudo começou com o Jantar dos Sócios, Natal das Crianças, Festa da escola de música da Banda Nossa Senhora dos Milagres e, por fim, a Festa dos amigos, com guitarradas, cantigas ao desafio e canções da nossa infância. Natal é tempo de alegria, paz, amor, felicidade, esperança e desejos de um Bom Ano Novo!



Lombinhos de Porco com Cogumelos e Courgette

INGREDIENTES:

- | | |
|--|----------------|
| -Lombinhos de porco temperados com manteiga de ervas | -Azeite |
| -1 caldo de alho e coentros | -Cogumelos |
| -Mostarda à antiga com sementes | -Courgette |
| | -Sumo de limão |



PREPARAÇÃO:

Na actify, coloca-se os lombinhos de porco, temperados com manteiga de ervas, cortados em pedaços (onde os talhos costumam ter esta variedade de carne temperada, mas podem ser utilizados lombinhos de porco simples, adicionando algum tempero a gosto).

Junta-se um caldo de tempero de alho e coentros, uma colher de sobremesa de mostarda à antiga com sementes e rega-se com azeite. Programa-se 15 minutos. A meio do tempo adiciona-se os cogumelos e as rodela de courgette.

Quando terminar o tempo, rega-se com sumo de limão a gosto e deixa-se repousar um minuto, com a actify tapada.

Numa travessa colocam-se fatias de pão de forma sem cõdea, cortadas em triângulos, e quartos de limão. Por cima deita-se a carne e serve-se.

Joseph Oliveira
Agent immobilier 3000
Cell: 514 236-6998

Olivia Paiva
Agent immobilier 3000
Cell: 514 707-8877

RE/MAX DU CARTIER

PERFORMANCE
www.oliviapaiva.com

LAVAL - S. Vicente Paulo

Bungalow completamente renovado de A a Z cave terminada estacionamento para 2 carros IMPECÁVEL 239 000\$

Villeray

De lorimier com Villeray- 6x31/2 bastante grandes renovado aquec, elect, bons rendeiros. É só ver para creer

PLATEAU
Triplex situado no Boul. St-Joseph ao canto da 3ª avenida 6^{1/2} x 2 3^{1/2} e com a possibilidade de fazer mais outro 3^{1/2} no subsol, garagem, 3 qts fechados. Primeiro andar livre ao comprador
PREÇO INCRÍVEL 459 000\$



Laval-des-Rapides

VENDIDO

Quadruplex destacado 4x4^{1/2} com 2 garagens, aquec. elec. rendas de 33 000\$ por ano. BEM SITUADO

Montreal - 12 avenida

VENDIDO

Duplex com 3 qts fechados cave acabada, bom quintal e garagem. 369 000\$

Blainville

Bungalow ideal para uma grande familia com 4qts, 2 casa de banho, cave terminada, garage 229 000\$



23ª avenida - St-Michel

Cottage com 3qts, cave terminada 2 casas de banho, garagem, grande terreno. 279 000\$

Verdun

6Plex, 4x51/2 e 2x41/2 todos renovados com cave terminada, aquec. elect. com entradas de maq. lavar e secar muito bem situado.

PARA MAIS INFORMAÇÕES PODEM NOS CONTACTAR 514.236.6998 ou 514.707.8877

Recordando



Quem são eles?

Marché Sã Et Fils Inc. **MERCEARIA PORTUGUESA** TEL.: 514 842-3373
 Desde 1975 **Especiais até 18 de Fevereiro de 2011**

Queijo Topo S. Jorge 9.99 LB

Biscoitos Rovedo e filhos .99

Arroz Pastene 2.49 750g

Azeite Villa Franca 4.99 1L

Peixe vermelho "Atlantic" 4.99 750g

Margarina Lactancia .99 cada

Sumol 1.5L Ananás - Laranja - Maracujá **Leve 4 pague 3** 1.99 CADA

Água Luso 12 x 1.5L 8.99 CAIXA

Óleo Mazola 5.99 2.84L

4701 RUA ST-URBAIN, MONTREAL