



# O Açoriano

Director: Mário Carvalho

Antes morrer livres que em paz sujeitos

Vol.6 Nº6 SETEMBRO / OUTUBRO DE 2011



## O que é o Cancro?



### 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



## O Açoriano

### 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

Natércia Rodrigues

Envie o seu pedido para

#### Assinantes

#### O Açoriano

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



## Nota máxima para a aula de Saúde e Historia

Pela primeira vez assisti do início ao fim a todas as actividades da Semana Cultural da Casa dos Açores do Quebeque. Não estava no entanto muito inclinado a assistir ao jantar no sábado e confesso que fiquei porque mais forte que a razão era ver pessoalmente o comandante Robert Piché. Por ironia do destino quando ainda equacionava a minha decisão se ficava ou não, junto à porta da entrada eis que entra o comandante Pichet. Mudei de ideia e fiquei porque não gosto de ir a bodas quando não se tem a certeza se se é convidado ou não e digamos que são coisas que acontecem que talvez não deveriam acontecer, porque tenho personalidade própria. A sala nobre da Caçorbec esteve sempre bem animada e com muita participação. Patente ao publico estiveram varias exposições de pintura e artesanato realizado pelo grupo da terceira idade "Reviver", outra sobre o povoamento dos Açores cartas Cartográficas da época dos descobrimentos e ainda uma de fotografias antigas, do senhor Afonso Tavares pioneiro Açoriano que emigrou para o Canada em 1953.

O primeiro conferencista convidado foi o professor, doutor José António Morais, ainda muito jovem emigrou com os pais para o Canadá, radicando-se na cidade de Montreal. Estudou e formou-se em medicina, é um médico que tem sido de uma importância relevante para o hospital Royal Victoria, e também é professor na universidade McGill.

A aula de saúde proferida pelo Açoriano professor Dr. Morais, "viver bem na velhice", foi muito aliciante e como ele disse "faça o que o médico diz e não aquilo que ele faz". Obrigado senhor doutor, adorei.

Na quinta-feira, o momento mais esperado por todos os presentes, era assistir à conferência do prestigiado historiador Açoriano e ilustre convidado de honra, o advogado Dr. Carlos Melo Bento vindo expressamente dos Açores para participar na Semana Cultural da Casa dos Açores, foi uma verdadeira lição de história, aula que eu nunca havia assistido sobre o nome dos primeiros povoadores dos Açores. Durou esta mais de duas horas e os alunos, pareciam hipnotizados, mal respirando, tal era o interesse no que tinham para aprenderem.

Na sexta-feira o Presidente da Sata Açores, Sr. António Gomez de Menezes, não compareceu na sala, esteve em Montreal de manhã e voltou a Toronto antes do anoitecer, por motivos de trabalho. Foi substituído pelo "acabadinho de

ser nomeado "diretor da Sata Express em Toronto, Carlos Botelho. Ele tentou esquivar-se às perguntas mais pertinentes da assistência, sem se comprometer, garantiu apenas que irá trabalhar arduamente para melhorar a situação actual dos açorianos que residem no Quebeque!

O jantar comemorativo do 33 aniversário da Casa dos Açores do Quebeque, foi um momento de convívio para saborear o rescaldo da intensa e muito educativa semana cultural!

Para terminar em beleza nada melhor do que a presença do comandante Robert Piché, o homem do milagre, da ilha Terceira Açores!

Impressionante nome da aviação, ao apertar-lhe a mão me veio a memória, o dia 24 de Agosto de 2001, voo 236 Air Transat partida de Toronto com destino a Lisboa a bordo 293 passageiros e 13 membros da tripulação e o comandante do avião, Robert Piché. Depois de algumas horas de voo, uma avaria mecânica deixa o avião sem combustível. Com os motores apagados devido à falta de gasolina planou o avião de 152 toneladas durante mais de 20 minutos sobre o oceano atlântico com um só desejo de chegar à ilha de Jesus (Terceira) como inicialmente a chamaram os descobridores. Aterrou no aeroporto das Lajes da ilha Terceira evitando a iminente catástrofe humana salvando a sua vida e a de todos os outros. Maioritariamente eram continentais que se encontravam no interior do avião. Foi um verdadeiro milagre. Mais uma vez os Açores foram de uma grande utilidade para a pátria portuguesa! Também marcaram presença na casa Açores entre muitos outros, o cônsul-geral de Portugal em Montreal, Fernando Demée de Brito, o Presidente da Câmara de Anjou Luís Miranda e Clementina Santos Conselheira da Comunidade Portuguesa em Montreal.

A personalidade da comunidade distinguida na edição de 2011 com a medalha de mérito da Casa dos Açores do Quebeque, foi o maestro da Banda de Musica do Espírito Santo de Laval, Sr. Gilberto Pavão pelos 33 anos ao serviço desta filarmónica e pelo seu contributo na divulgação da cultura açoriana na diáspora.

A Semana Cultural da Casa dos Açores, terminou com uma nota muito positiva, digamos quase perfeita, realçando mais uma vez a aula de Saúde pelo médico Dr. Morais e de história do povoamento dos Açores pelo Dr. Melo Bento. Vivam os Açores.

# Haja Saúde Açoriano

Mário Carvalho

**Nada pior na vida, que alguém passar por nós e sermos ignorados, ficarem indiferentes à nossa presença, não terem uma palavra de carinho, de amizade, ou de reconhecimento. Infelizmente cada vez mais, a palavra “Obrigado” torna-se cada vez mais rara!**



Na minha educação nunca é de mais dizer obrigado! Por isso nunca me canso de dizer obrigado a todas as pessoas honestas e verdadeiras, que não são vaidosas, e que sabem entrar e sair e ocupar o seu lugar! Obrigado aos nossos pais que nos deram a vida, preocuparem-se com a alimentação, a educação, o amor e a dedicação! Obrigado aos professores pela paciência que tiveram para nos ensinar, aos patrões pela oportunidade que nos dão de podermos demonstrar o nosso valor, a nossa vontade de trabalhar, e sermos recompensados com o devido salário que recebemos para socorrermos as nossas necessidades económicas e financeiras, pessoais e familiares! Obrigado aos colegas de trabalho que nos ajudam nas nossas tarefas!

Obrigado aos amigos pela amizade pois sem amigos não conseguimos ser felizes!

Obrigado ao pai e à mãe que fecundam um filho, com vontade de o terem e que assumem o rol de uma verdadeira família fazendo tudo para que essa criança viva sempre num lar verdadeiro. Que nunca lhe falte o pão e o leite, e que a terceira palavra que o ensinam, seja a palavra obrigado, depois de pai, mãe, e a utilize todos os dias da sua vida.

Obrigado à mãe que assume a gravidez e carrega um filho

no seu ventre durante nove meses tendo a coragem de o dar à luz! Que os pais, ensinem o filho a ser honesto, verdadeiro, humilde e a ter respeito para vir a ser respeitado e digno da confiança dos outros e saber perdoar.

Obrigado aos avós que enxugam as lágrimas dos filhos e netos com beijos e abraços!

Obrigado à esposa que compreende o marido e vice-versa sem nunca se traírem!

Obrigado aos médicos que estudam arduamente para encontrar a cura de quem está doente, e a todos aqueles que se ocupam dos doentes nos hospitais.

Obrigado à policia que nos protege e que está sempre disponível quando dela necessitamos. Obrigado aos bombeiros que em cada intervenção põem as suas próprias vidas em risco para salvarem as nossas. Obrigado aos pescadores que pescam o peixe, aos lavradores que 7 dias por semana 365 dias por ano se ocupam das suas manadas e vão recolher o leite, haja bom ou mau tempo. Obrigado aos agricultores que trabalham a terra para podermos ter o pão de cada dia. Obrigado à natureza que nos dá gratuitamente a água e o oxigénio para a nossa sobrevivência! Obrigado a todos os profissionais, políticos, e a todos quantos dão o seu contributo para o bem da sociedade!

Obrigado ao Eduíno Martins pela confiança depositada na minha simplicidade, quando me convidou a ser o director da revista que nasceu há seis anos “O Açoriano”. Recentemente convidou-me a assumir o prestigiado cargo de director do mais antigo jornal em lingua portuguesa do Canadá e o número um na comunidade portuguesa da província do Quebec “A Voz de Portugal”. Estando este lugar vago após a morte do meu amigo António Vallacorba, tornou-se muito difícil e quase impossível dizer não a quem tem depositado tanta confiança em mim. Como é do vosso conhecimento aceitei por ínterim, até que o editor encontrasse um director. Quem de nós nunca se sentiu ofendido por alguém não nos ter dito obrigado? Quem de nós não ofendeu alguém por não lhe ter dito obrigado?

Obrigado aos leitores, pelo reconhecimento e às palavras amigas e motivação! O Verdadeiro servidor não exige recompensa do exterior, apenas um Obrigado. Por isso, alguém disse: Meu caro senhor, apenas me é possível dar-lhe este conselho: mergulhe em si próprio e sonde as profundidades donde a sua vida brota; na sua fonte encontrará a resposta à pergunta “Devo continuar?” Aceite essa resposta, tal como lhe é dada, sem tentar interpretá-la. Talvez chegue à conclusão de que a arte o chama. Nesse caso, aceite o seu destino e tome-o, com o seu peso e a sua grandeza, sem jamais exigir uma recompensa que possa vir do exterior. Porque o criador deve ser todo um universo para si próprio, tudo encontrar em si próprio e na Natureza à qual toda a sua vida é devotada.

Mas o grande OBRIGADO vai para Deus que tudo criou e dando-me forças para continuar a escrever “Haja Saúde”.

## Homem da terra

# O Acoriano, Linhares Furtado, pioneiro dos transplantes em Portugal, foi galardoado com Prémio Nacional de Saúde 2011

O médico Acoriano, Linhares Furtado, responsável pelo primeiro transplante em Portugal, é o galardoado com o Prémio Nacional de Saúde 2011.



O prémio é atribuído pela sua “notabilíssima e duradoura contribuição para ganhos indiscutíveis de saúde” e para “o elevado prestígio internacional das instituições de saúde às quais prestou relevantes serviços. As condições em que realizou o primeiro transplante renal, no antigo edifício de S. Jerónimo, dos Hospitais da Universidade de Coimbra, transformaram-no numa lição de coragem e de heroísmo”, refere a DGS na nota de anúncio do Prémio Nacional de Saúde 2011.

Linhares Furtado é, indelevelmente, o especialista português que colocou o transplante de órgãos em Portugal ao mais alto nível científico internacional, avançando com técnicas que outros nunca tinham utilizado e criando espaço na legislação nacional para que pudesse prolongar a qualidade de vida a muitos pacientes – entre os quais dezenas de açorianos - que, sem ele e o seu trabalho, teriam vida mais curta.

“O médico de transplante de órgãos”, como é conhecido, procurou sempre – ao longo da vida – pôr o seu saber ao serviço de vários pacientes açorianos, entre os que o procuravam e aqueles que nem sabiam que ele existia. Elegeu mesmo a ilha onde nasceu, São Miguel, como um dos espaços onde se fez notar mais a sua intervenção.

De tal forma que hoje bem se pode dizer que há várias famílias açorianas que vêem em Linhares Furtado o médico que deu qualidade de vida a familiares e amigos

Alexandre Linhares Furtado, 78 anos, natural dos Açores, licenciou-se pela Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra com média de 19 valores e doutorou-se pela mes-

ma instituição.

A sua actividade profissional começou no serviço de urologia dos Hospitais da Universidade de Coimbra, já com o projecto de iniciar a transplantação renal em Portugal.

Em Junho de 1969 realizava no país a primeira transplantação renal, com colheita dos rins feita em dador vivo. Anos mais tarde, em 1980, Linhares Furtado e a sua equipa realizam a primeira colheita e transplantação de rins de um cadáver.

No domínio da transplantação hepática, destaca-se o programa de transplantação que ajudou a implementar, que esteve na origem da expansão de novas técnicas, a nível mundial.

“Viveu e vive a medicina para os doentes. Para estes, a sua dedicação nunca teve limites, tendo sido inúmeros os que tratou e salvou”, refere a DGS.

Em Portugal, o transplante de fígado em crianças iniciou-se em 1994 nos HUC, com a colaboração de membros do Hospital Pediátrico, mantendo-se como único centro nacional, registando “uma sobrevida real, aos 10 anos, idêntica às dos melhores centros mundiais”, adianta o antigo diretor do Serviço de Urologia e Transplantação dos HUC.

Em declarações recentes ao Diário de Notícias, o secretário de Estado da Saúde, Manuel Teixeira, disse estar a ser estudada uma solução para os transplantes hepáticos pediátricos em Portugal – na sequência da saída dos HUC do cirurgião responsável, Emanuel Furtado, filho de Linhares Furtado – sendo entretanto enviadas para Espanha “as crianças em situação de emergência e que necessitem de resposta [imediata]”.

“Indesculpáveis condutas administrativas, que se perpetuaram sob várias administrações, incluindo afastamento discricionário de cirurgiões, geraram repetidos avisos que não encontraram nunca receptividade e tornaram inaceitável, técnica e eticamente, a permanência do cirurgião principal [Emanuel Furtado] nos HUC”, lê-se no texto de Linhares Furtado.

Ao manifestar-se disponível para colaborar, de forma graciosa, na reativação dos transplantes hepáticos pediátricos em Coimbra, Linhares Furtado estabelece também como condição a “reintegração dos cirurgiões inativos, nas práticas do adulto e da criança, medida absolutamente indispensável para a manutenção do nível técnico alcançado e exigido e a preparação de novos cirurgiões”.

Em Julho de 2010, a quando lançamento em Ponta Delgada do seu livro sobre a transplantação de órgãos em Coimbra, o Professor Alexandre Linhares Furtado, chamou a atenção para a importância da doação de órgãos.

## O direito é o último reduto que protege os cidadãos num tempo de dificuldades herdadas

A Presidente da Câmara Municipal de Ponta Delgada defendeu que o Direito “é o último reduto que protege os cidadãos e regula a sociedade”, num tempo “de dificuldades herdadas que se caracteriza por crises financeira, económica, social e até mesmo de valores”.

Berta Cabral falava na sessão de encerramento do IX Congresso dos Juizes Portugueses, subordinado ao tema “A Mobilização do Direito no Tempo das Crises”, que decorreu durante três dias, na Aula Magna da Universidade dos Açores.

Na mesma sessão, presidida pela Ministra da Justiça, Paula Teixeira da Cruz, a autarca de Ponta Delgada referiu que o IX Congresso dos Juizes Portugueses foi um contributo relevante para evidenciar a vocação estratégica dos Açores como destino privilegiado de turismo de congressos e, também, porque “deu um bom exemplo de descentralização ao realizar-se pela primeira vez para além do território continente português, ganhando assim uma dimensão verdadeiramente nacional”.

Sublinhando que “olhar os Açores de Lisboa não é o mesmo do que vir a estas ilhas e compreender que aqui a “geografia vale outro tanto como a história”, como escreveu Victorino Nemésio”, Berta Cabral recordou que “a eliminação das desigualdades estruturais, sociais e económicas entre portugueses, causadas pela insularidade, pelo afastamento da Região ao continente e das diferentes ilhas entre si, constitui um dever do Estado e dos órgãos de governo próprio da Região, em nome dos princípios da solidariedade nacional e da continuidade territorial”.

Para Berta Cabral, “o difícil momento que a economia portuguesa vive e a necessidade de Portugal cumprir, de modo claro e rigoroso, os compromissos assumidos no Memorando de Entendimento celebrado com a Troika não afasta o dever de cumprimento daqueles princípios” - sustentou a autarca.

“Neste caminho de partilha de sacrifícios que os açorianos estão dispostos a fazer em nome do interesse nacional, haverá momentos em que as políticas públicas terão de ser especialmente direcionadas para o reforço da coesão entre todas as parcelas do território nacional”, frisou, adiantando

que “o interesse nacional e a solidariedade nacional podem e devem coexistir com respeito por cada um e com vantagem para todos”.

No entender de Berta Cabral, “este tempo de crise, tão global e integral como é aquele em que vivemos, acentua, como nenhuma outra causa, a sensibilidade crítica em relação ao nosso Estado de Direito, ao nosso sistema judicial e à nossa máquina judiciária”.



A Presidente da Câmara de Ponta Delgada, referiu como “genérica a confiança portuguesa na verdade e na justiça que os nossos tribunais vão aplicando, em concreto, sobre as pessoas e a economia, mas é também genérica a queixa sobre a falta de celeridade e de eficácia das decisões judiciais, em quase todos os quadrantes da composição por tutela dos conflitos”.

“A crise da justiça – ou as crises da justiça, como convoca o lema deste Congresso – não é uma crise apenas no sistema judicial, no governo da justiça ou na sua administração. Ela é, como os cidadãos pressentem, uma crise que resulta de fatores oriundos da política, da economia ou da sociedade” - referiu.

A autarca defendeu que a organização judiciária regional pode ir mais além, no sentido da criação dum tribunal de segunda instância nos Açores, acrescentando que “na Região, como na República, a organização judiciária deve ser suficientemente flexível para acompanhar em cada tempo as dinâmicas próprias da evolução social”.

## O Cancro

Esta terrível doença, devastadora de vidas, que não olha a idade, sexo, raça ou religião !

No mundo inteiro, milhões de pessoas vivem com o diagnóstico de cancro.

A investigação constante, numa área de intervenção tão importante como o cancro é, inquestionavelmente, necessária. Cada vez se sabe mais sobre as suas causas, sobre a forma como se desenvolve e cresce, ou seja, como progride. Estão, também, a ser estudadas novas formas de o prevenir, detectar e tratar, tendo sempre em atenção a melhoria da qualidade de vida das pessoas com cancro, durante e após o tratamento.



### O QUE É O CANCRO?

O cancro é a proliferação anormal de células.

O cancro tem início nas células; um conjunto de células forma um tecido e, por sua vez, os tecidos formam os órgãos do nosso corpo. Normalmente, as células crescem e dividem-se para formar novas células. No seu ciclo de vida, as células envelhecem, morrem e são substituídas por novas células.

Algumas vezes, este processo ordeiro e controlado corre mal: formam-se células novas, sem que o organismo necessite e, ao mesmo tempo, as células velhas não morrem. Este conjunto de células extra forma um tumor.

Nem todos os tumores correspondem a cancro. Os tumores podem ser benignos ou malignos. Os tumores benignos não são cancro: Raramente põem a vida em risco;

Regra geral, podem ser removidos e, muitas vezes, regredem;

As células dos tumores benignos não se “espalham”, ou seja, não se disseminam para os tecidos em volta ou para outras partes do organismo (metastização à distância).

Os tumores malignos são cancro:

Regra geral são mais graves que os tumores benignos;

Podem colocar a vida em risco;

Podem, muitas vezes, ser removidos, embora possam voltar a crescer;

As células dos tumores malignos podem invadir e danificar os tecidos e órgãos circundantes; podem, ainda, libertar-se do tumor primitivo (primitivo) e entrar na corrente sanguínea ou no sistema linfático - este é o processo de metastização das células cancerígenas, a partir do cancro original (tumor primário), formando novos tumores noutros órgãos.

O nome dado à maioria dos cancros provém do tumor inicial. Por exemplo, o cancro do pulmão tem início no pulmão e o cancro da mama tem início na mama.

O linfoma é um cancro que tem início no sistema linfático e a leucemia tem início nas células brancas do sangue (leucócitos).

As células cancerígenas podem “viajar” para outros órgãos, através do sistema linfático ou da corrente sanguínea. Quando o cancro metastiza, o novo tumor tem o mesmo tipo de células anormais do tumor primário. Por exemplo, se o cancro da mama metastizar para os ossos, as células cancerígenas nos ossos serão células de cancro da mama; neste caso, estamos perante um cancro da mama metastizado, e não um tumor ósseo, devendo ser tratado como cancro da mama.

# Sensibilização para a Prevenção do Cancro

*São por excelência os meses de Sensibilização para a Prevenção do Cancro, Setembro o do ovário e em Outubro o da mama.*

## O CANCRO DO OVÁRIO

O cancro do ovário pode invadir ou disseminar-se para outros órgãos: Invasão: Um tumor maligno do ovário pode crescer e invadir os órgãos adjacentes ao ovário, tais como as trompas de Falópio e o útero.

Libertação: Um tumor primário do ovário pode libertar células cancerígenas. Esta libertação no abdómen pode levar à formação de novos tumores na superfície dos órgãos e tecidos adjacentes. O médico pode chamar-lhes sementes ou implantes.

Disseminação: As células cancerígenas podem disseminar-se através do sistema linfático para os gânglios linfáticos na pélvis, abdómen e tórax. Através da corrente sanguínea, as células cancerígenas podem também atingir outros órgãos como o fígado e os pulmões.

Quando o cancro atinge outra zona do organismo, a partir do seu local de origem, o novo tumor tem o mesmo tipo de células e o mesmo nome do tumor de origem. Por exemplo, se o cancro do ovário metastizar para o fígado, as células cancerígenas existentes no fígado serão, na realidade, células cancerígenas do ovário. Será um cancro do ovário metastizado, e não cancro do fígado. Por essa razão, é tratado como cancro do ovário e não como cancro do fígado. Os médicos chamam ao novo tumor doença “à distância” ou metastizada.

## Quistos Benignos e Malignos

Os quistos do ovário podem estar localizados na superfície do ovário ou no seu interior. Os quistos contêm um líquido e, por vezes, também tecidos sólidos. A maior parte dos quistos dos ovários são benignos (não são considerados cancro) e desaparecem com o tempo. Por vezes, o médico pode descobrir um quisto que não desaparece ou que aumenta de tamanho, o que o levará a pedir mais exames para se certificar de que o quisto não é maligno.

## Os ovários

Os ovários fazem parte do aparelho reprodutor feminino e estão localizados na pélvis. Cada ovário é mais ou menos do tamanho de uma amêndoa.

Os ovários produzem as hormonas femininas - estrogénio e progesterona e libertam óvulos que se deslocam a partir de cada ovário, através da trompa de Falópio em direção ao útero.

Quando a mulher está na menopausa, os ovários deixam de

libertar óvulos e produzem níveis hormonais muito inferiores.

## O CANCRO DA MAMA

O cancro da mama é o tipo de cancro mais comum entre as mulheres (não considerando o cancro da pele), e corresponde à segunda causa de morte por cancro, na mulher.

Em Portugal, anualmente são detectados cerca de 4500 novos casos de cancro da mama, e 1500 mulheres morrem com esta doença.

O cancro da mama é uma das doenças com maior impacto na nossa sociedade, não só por ser muito frequente, e associado a uma imagem de grande gravidade, mas também porque agride um órgão cheio de simbolismo, na maternidade e na feminilidade.

A investigação continua a esclarecer questões relacionadas com o cancro da mama: são descobertos novos dados acerca das suas causas e novos modos de prevenir, detectar e tratar esta doença. Assim, as pessoas com cancro da mama podem esperar uma melhor qualidade de vida e menor hipótese de morrer devido a esta doença.

## FORMAS DE DIAGNÓSTICO DO CANCRO DA MAMA

Se tiver uma alteração na mama, o médico deverá determinar qual a sua causa (ou etiologia): pode não ser cancro. Neste caso, deverá fazer um exame físico. O médico irá fazer perguntas relacionadas com a história clínica e familiar. Se tiver realizado alguma mamografia ou outro exame imagiológico, com imagens dos tecidos internos da mama, deverá levá-los e mostrar ao médico. Depois de avaliar estes exames, o médico poderá decidir que não são necessários quaisquer exames adicionais, nem mesmo tratamento. No entanto, pode precisar de fazer uma biópsia, para verificar se na zona suspeita existem células cancerígenas.

## EXAME CLÍNICO DA MAMA

O médico palpa cada uma das mamas, procurando a possível presença de nódulos ou gânglios, e verifica se há outros problemas. Se a mulher tiver um nódulo na mama, o médico deverá conseguir caracterizá-lo através da palpação (pelo tacto), sentindo o nódulo e a pele à sua volta. Na palpação, os nódulos benignos são diferentes dos cancerígenos. O médico pode verificar o tamanho, a forma, e a textura do nódulo, e sentir se este se move facilmente. Os gânglios que se apresentam macios, lisos, redondos e móveis são, provavelmente, benignos. Um nódulo duro, com forma estranha e irregular, que se sente bem preso (ou fixo) dentro da mama é, provavelmente, cancro.



# Semana Cultural

## Semana Cultural na Casa dos Açores



**Natércia Rodrigues**

A Casa dos Açores do Quebeque acaba de celebrar o seu trigésimo terceiro aniversário. Para honrar tão prestigiado acontecimento, uma semana cultural e um jantar foram planeados. A semana cultural iniciou quarta-feira, dia 26 e terminou sábado dia 29 com um jantar. A abertura desta Semana Cultural iniciou com uma exposição sobre o “Povoamento dos Açores”,



tema escolhido para este ano e outra exposição do grupo “Reviver”. Após as boas-vindas, o grupo Reviver entoou o seu hino, presenteou uma passagem de modas e houve uma palestra oferecida pelo prestigiado Professor Dr. José



António Morais, sobre o envelhecimento. Foi oficialmente lançado em Montreal o novo livro do pioneiro da diáspora “Memórias de Afonso Maria Tavares”. Vindo de Brampton para este lançamento, ele falou sobre a sua vida declarando

que enfrentou tudo na vida com espírito de ganhador, apesar das dificuldades que sentiu sobretudo quando emigrou para o Canadá. A língua foi o maior inimigo do sucesso mas que



ele conseguiu vencer, pois sempre acreditou que se nos esforçarmos podemos alcançar. Uma carta do Prof. José Carlos Teixeira da Universidade de B.C., felicitando o grande amigo Afonso foi lida.

Quinta-feira, dia 27 o programa iniciou com o rancho fol-



clórico “Ilhas de Encanto” da C.A.Q., o qual encantou os presentes. É de louvar todos aqueles jovens que gostam do folclore e através deles as danças e cantares daqueles tempos chegam até nós. Um pouco mais tarde, foi a vez do convidado Sr. Dr. Carlos Melo Bento, que se deslocou de Ponta Delgada, S. Miguel, apresentou uma conferência sobre o povoamento dos Açores. Para além de ser um distinto conferencista é um prestigioso advogado, professor, correspondente internacional do World Peace Journal, colaborador do jornal Açoriano Oriental, autor de alguns livros sobre a his-



## es do Quebeque...

tória dos Açores, isto entre muitas outras coisas. “Fui amigo de Natália Correia e de Nemésio. Sou advogado de profissão e escritor nas horas vagas. Político por vício e necessidade. Açoriano de alma e coração”. Ficou-se a saber os Tavares, os Melos, os Andrades e muitos mais de onde vieram.

Sexta-feira, dia 28, estava prevista uma palestra com o Dr. António Gomes de Menezes, Presidente da Sata, mas na impossibilidade de estar presente foi o Sr. Carlos Botelho, o novo Director da Sata em Toronto que esteve presente. Muitas perguntas foram formuladas e muitos esclarecimentos



feitos.

O encerramento desta Semana Cultural teve lugar no Sábado com a celebração do trigésimo terceiro aniversário. Foi recordado o quantas Direcções já por ali passaram e que sem o esforço deles não teríamos chegado até ao dia de hoje. Para além de sócios e amigos, estiveram presentes, vários convi-



dados. Várias placas foram oferecidas e todos os anos a Casa dos Açores do Quebeque tem a satisfação de oferecer uma medalha de “mérito” a um ou uma açoriana que se tenha distinguido na comunidade. Foi “ela” oferecida pelo Presidente da Casa dos Açores, Benjamim Moniz, a Gilberto Pavao, Director e Maestro da Filarmónica do Divino Espírito Santo de Laval. São trinta e três anos que Gilberto Pavao tem dedicado à filarmónica. Mais tarde, os presentes puderam ouvir a bonita voz da “sereia” peregrina do Fado no dizer de alguns, “santa” do Fado no dizer de outros ou ainda a “cotovia” açoriana como lhe chamava um amigo comum e vosso conhecido, o falecido António Vallacorba. A sua linda voz

fez-nos recordar tempos antigos.

Apesar de algumas dificuldades que fazem parte de qualquer instituição, 33 anos de existência reflectem a vontade, o trabalho e a força de todos os Açorianos que juntos têm conseguido levar avante os seus objectivos e trabalhos de



que muito se orgulham.

A presença de todos foi fundamental para que a festa tivesse tão grande sucesso, fazendo assim honras à nossa açorianidade.



## Viva a Ribeira Quente!

Sylvio Martins

Festa de São Paulo é uma das mais conhecidas e concorridas através da comunidade. E Porquê? É simples pois quando este grupo organiza uma festa, todos querem ir. Não por causa da comida, mesmo se é sempre bastante gostosa mas mais porque esta colectividade apresenta “shows” para todos os gostos e não é uma festa que podemos ficar parados durante 6 ou 7 horas. É uma festa onde todos dançam, participam e festejam.

A Associação Saudades da Terra Quebequente (ASTQ) é mesmo uma boa organização. Com artistas de qualidade, tal como, a banda de Mike Amaral e o seu conjunto Tropical que cantou e encantou quase durante duas horas sem

parar, Fátima Miguel que seduziu com as suas cantigas, Eddy Sousa embalou todos com o seu ritmo, e finalmente as Bombocas, que vieram de Portugal, e fizeram a alegria de todos e brilharam no palco. Tudo isso por apenas um preço módico de 30\$. Alguns queixaram-se ser muito caro para uma festa, mas, nós não devemos esquecer que tudo deve ser pago deste os artistas á comida.

Não é muito para uma festa tão boa



como esta. A ASTQ fez ao que podemos chamar “milagres” para não abusar do preço e merece todo o nosso apoio. Podemos notar a presença de Nelly Pedro uma das grandes senhoras da televisão Portuguesa que realiza o programa Gente da Nossa, na City TV em Toronto, e um dos representantes do banco Banif.

Mais tarde fez-se um brinde à memória dos falecidos pais de Mário Carva-



lho e de João Linhares.

Ao final da noite o presidente da Associação Portuguesa do Espírito Santo, Artur Couto, foi homenageado com uma placa pela sua contribuição e ajuda à Associação Saudades da Terra Quebequente.

Pelo que se viu durante a festa, temos a certeza que todos gostaram desta linda noite.

**Agradeço aos organizadores o empenho e dedicação durante todos estes 15 anos a organizarem esta festa, e para terminar, viva a Ribeira Quente!**



## Convívio Raboapeixense em Montreal

Foi no elegante e refinado salão de recepções Chateau Classique que a direcção dos amigos de Rabo de Peixe do Quebeque, reuniram muitos amigos da Vila de Rabo de Peixe, locais e muitos vindos do Ontário, Estados Unidos e até da terra mãe, entre eles o empresário António Mineiro e o presidente da Irmandade das Festas da Caridade da Vila de Rabo de Peixe.



Também pudemos notar a presença do cônsul geral de Portugal em Montreal e o presidente da Casa dos Açores do Quebeque Benjamin Moniz também ele um Raboapeixense.

O mestre de cerimónia da noite, o presidente da direcção dos Amigos de Rabo de Peixe Sr. Carlos Pereira convidou os ilustres convidados e representantes dos vários grupos asso-

ciativos a subirem ao palco para fazerem uso da palavra saudando todos os presente e fazendo troca de lembranças que certamente ficarão bem guardadas como uma bela recordação de uma noite muito bem passada na alegria e no convívio em honra da terra que os viu nascer Rabo de Peixe do seu coração

Os lucros desta festa reverteram a favor da Irmandade das Festas da Caridade da Vila de Rabo de Peixe, que neste momento estão a renovar a sede. Esta Irmandade tem como objecto promover e assegurar a continuidade das tradicionais festas da Caridade da Vila de Rabo de Peixe, garantindo o máximo respeito pelo elevado espírito cristão que as encerra.

A Festa da Caridade, no Domingo em que a Igreja Católica celebra a festa da Santíssima Trindade, tem como objectivo distribuir carne, pão e vinho, durante o dia de Sábado, pelos Irmãos que constarem da lista elaborada dos que aderirem à Irmandade carne, e pelos mais carenciados da Vila de Rabo de Peixe;

A distribuição das pensões é feita em carros de bois devidamente decorados, conforme o uso e o costume tradicional.

Uma particularidade desta festa da Irmandade que a primeira vista poderíamos dizer do Espírito Santo mas não é, porque para além de outras diferenças a mais evidente é que tem apenas uma bandeira não tem coroa.

A animação musical esteve a cargo do talentoso e muito animado Jeff Gouveia. Night Productions, que contou com a actuação dos artistas (Raboapeixenses) vindos dos Estados Unidos a jovem Gina Soares, o conceituado Artista José Nazarário, e também a Marcha dos Amigos de Rabo de Peixe do Quebeque. Parabéns a todos, força e coragem para que possam continuar a enaltecer o nome e a alegria da vossa terra.



## A Senhora dos Milagres

A festa em Honra de Nossa Senhora dos Milagres da Serreta é celebrada em Montreal desde 1993.

Em cada ano são centenas de pessoas que se deslocam às instalações da Associação Portuguesa do Espírito Santo de Hochelaga, que foi fundada por naturais da ilha Terceira de onde tem origem esta devoção a Nossa Senhora dos Milagres.

Este ano o presidente honorário foi Alcindo Alves o único natural da freguesia da Serreta a residir em Montreal.

Na sexta-feira, mais de uma centena de pessoas participaram no jantar em honra do presidente honorário, depois de ter sido servido o jantar que havia sido confeccionado por Conceição Couto e a sua equipa. O serão prosseguiu com a animação musical, que estava a cargo do DJ Entre Nós,



a cançonetista Fátima Miguel interpretou varias canções do seu reportório, o amigo pessoal do Alcindo, o fadista Carlos Rodrigues também brindou a plateia cantando alguns fados.

No sábado o momento alto foi a procissão de Santo António com a distribuição do leite e massa sovada. O arraial decorreu até tarde e a animação musical esteve a cargo do DJ XMEN que contou com a participação de Sylvie Pimentel artista bem conhecida desta comunidade.

Mas o momento mais esperado pelos fiéis é sem dúvida alguma a procissão em Honra de Nossa Senhora dos Mila-

gres que se realizou após a celebração da santa missa que foi presidida pelo Padre José Maria e magnificamente acompanhado pelo Grupo coral Santo Cristo que teve uma actuação de lhes dar parabéns.

A imagem da Santa Milagrosa saiu em procissão da igreja Notre-Dame-des-Victoires em direcção à sede da associação e fez-se acompanhar por centenas de fiéis, ao som da banda



filarmónica Nossa Senhora dos Milagres, a espera da virgem o caminho que dá acesso a associação o caminho estava coberto de um lindo e colorido tapete de farelo e flores.

Para além dos comes e bebes a tarde foi animada pela jovem cantora local Debby Pacheco, também puderam apreciar a actuação musical do talentoso jovem acordeonista português Fábio Ribeiro que estava de passagem por Montreal.

A festa terminou com o concerto musical interpretado pela Banda Nossa Senhora dos Milagres.

Também esta foi a ultima das diversas festas exteriores de 2011 que se realizaram, na e pela comunidade portuguesa, curiosamente as manifestações exteriores tem inicio em Maio com a Festa do Senhor Santo Cristo dos Milagres e terminam no inicio de Setembro com a festa de Nossa Senhora dos Milagres.

Santo Cristo Milagroso e Senhora dos Milagres abençoem as nossas famílias, e que tenhamos vida e saúde para nos visitarem no ano que vem.

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



3907 BOUL. ST-LAURENT MONTREAL (ESQUINA NAPOLEON)

TEL.: 514 849.5554

# Festa em Honra do Sagrado Coração de Jesus em Montreal

O povo do Concelho da Ribeira Grande tem uma grande devoção ao Sagrado Coração de Jesus, razão porque nas freguesias da, Conceição, Ribeira Seca e Matriz, festejam e veneram o Sagrado Coração de Jesus em datas diferentes.

Seguindo a tradição de já alguns anos a comissão de festas da missão de Santa Cruz realizou em Montreal as festas em honra do Sagrado Coração de Jesus,

O ponto alto das festas teve lugar no domingo, com a celebração da Eucaristia Solene, em honra do Sagrado Coração de Jesus, depois da missa realizou-se a Procissão, onde se integraram para além da bonita Imagem do Sagrado Coração de Jesus, estendendo os seus braços de misericórdia a todos aqueles que o procuraram, fez-se acompanhar pelos andores de Santa Cecília padroeira dos músicos, Nossa Senhora dos Milagres, Nossa Senhora do Monte padroeira da Ilha da Madeira e Nossa Senhora de Fátima padroeira de Portugal acompanhados por centenas de fieis e ao som das três bandas de musica locais, Filarmónica Portuguesa de Montreal, Divino Espírito Santo de Laval e a Banda Nossa Senhora dos Milagres.

À passagem do andor toda a população presta a sua sentida homenagem de gratidão ao Senhor.

O mau tempo foi uma constante durante todo o fim-de-semana, mas não impediu a realização da procissão, o palco das actuações das bandas filarmónicas e os artistas convidados tiveram que ser transferidos para o interior do salão de festas.



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 799<sup>00</sup>+tx
- Hotéis e pensões em Portugal a partir de 49<sup>00s</sup> por noite
- Aluguer de carros a partir de 159<sup>00s</sup> / 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**

## Jovem povoacense distingue-se na área da inovação aplicada à energia

Andreia Melo Carreiro, do Concelho da Povoação, é uma jovem investigadora, de 24 anos, que vai ver o seu artigo científico publicado no IEEE Xplorer, a Biblioteca Digital que contem a melhor Literatura Mundial ligada à engenharia e tecnologia. Além disso, Andreia Carreiro, que é natural da Ribeira Quente, apesar de ter residência nas Furnas, foi convidada a apresentar o seu artigo em Manchester, entre os dias 5 e 7 de Dezembro do corrente ano, no âmbito de uma prestigiada Conferência Europeia da especialidade.

O artigo que a jovem investigadora escreveu tem como título “In-House Monitoring and Control Network for the Smart Grid of the Future” e foi seleccionado, assim, para a conceituada Conferência Europeia, que terá lugar no Reino Unido, denominada “2011 IEEE PES Innovation Smart Grid Technologies” (<http://www.ieee-isgt-2011.eu/>), que é organizada pelo IEEE, a maior Associação Profissional dedicada à inovação tecnológica e à excelência no seu benefício para a humanidade.

Actualmente, Andreia Melo Carreiro é Work Package Leader de um Projecto Europeu, chamado ENERSip – ENERGY Saving Information Platform for Generation and Consump-

tion Network (<http://www.enersip-project.eu/>). Trata-se de um projecto financiado, no âmbito do FP7 (Seventh Framework Programme (2007-2013), em 4 milhões de euros e foi o fruto do trabalho desenvolvido no âmbito desse projecto que agora é alvo do artigo publicado.

A jovem do Concelho da Povoação está igualmente a frequentar o 2º ano do Doutoramento em Sistemas Sustentáveis de Energia (inserido no programa MIT Portugal - <http://www.mitportugal.org/>) na Universidade de Coimbra. Trabalha igualmente num projecto que está a ser executado no INESC Coimbra (Instituto de Engenharia de Sistemas e Computadores de Coimbra - <http://www.inescc.pt/>), onde é investigadora, e no MIT em Boston (Massachusetts Institute of Technology) onde daqui a uns meses realizará parte do seu Doutoramento.

Antes do Doutoramento, Andreia Carreiro fez um Mestrado Integrado em Engenharia Biomédica e outro Mestrado Avançado em Energias para a Sustentabilidade, ambos ministrados na Faculdade de Ciências e Tecnologias da Universidade de Coimbra.

Para mais contactos: [andreia.melo.carreiro@gmail.com](mailto:andreia.melo.carreiro@gmail.com)



## Matança do Porco da associação dos Pais



## Bolinhos de "Todos os Santos"



### INGREDIENTES:

1 kg farinha	Frutos secos (de acordo com o gosto: passas, nozes e pinhões)
500g açúcar	Canela e erva doce moída q.b.
600g batata branca (cozida e passada pelo passete)	1 pitada de sal
2 a 3 limões (só a raspa)	Leite (se necessário)
5 ovos	
15 g fermento padeiro	

### PREPARAÇÃO:

Num recipiente misture a farinha, o açúcar, a raspa de limão, a canela e a erva doce.

Faça uma covinha e junte o fermento previamente desfeito em água morna e ao qual adicionou uma pitada de sal. Junte a batata cozida. Adicione os ovos. Amasse bem.

Acrescente os frutos secos (previamente envolvidos em farinha). No caso de a massa ficar muito seca, junte um pouco de leite... caso fique muito "mole" junte farinha.

Passa as mãos pela farinha para facilitar a tarefa de tender bolinhas.

Coza em forno quente em tabuleiro polvilhado com farinha.

### Observações:

O custo da receita 'dispara' consideravelmente quando utilizamos pinhões. Estes bolinhos são característicos do Dia de Todos os Santos, cuja tradição de 'Pedir pão por Deus' ou 'Pedir bolinho' ainda se mantém viva em algumas regiões do país. Esta receita foi adaptada por uma amiga... Obrigado Paula!

**Joseph Oliveira**  
Agent immobilier  
Cell: 514 236-6998

**Olivia Paiva**  
Agent immobilier  
Cell: 514 707-8877

**RE/MAX DU CARTIER**

**PERFORMANCE**

[www.oliviapaiva.com](http://www.oliviapaiva.com)

#### LAVAL - S. Vicente Paulo



Bungalow muito bem situado perto de todos os serviços com 3qts+1, duas casas de banho grande quintal, lareira, piscina **UMA MARAVILHA**

#### LAVAL - chomoulay



Bungalow com 3 quartos, cave terminada, grande terreno. Muito bem situado. **259 000\$**

#### NOTRE-DE-GRAÇE



**DUPLEX RENOVADO 2X51/2 COM CAVE ACABADA COM COZINHA E CASA DE BANHO GARAGEM TODA RENOVADA. 3 ANDARES LIVRE AO COMPRADOR**

#### LAVAL - S. Vicente Paulo



Bungalow completamente renovado de A a Z cave terminada estacionamento para 2 carros **IMPECÁVEL**

#### ST-DENIS AO CANTO DE LIÈGE

5plex | 1x7112 + 1x1112

Casa 30x50 com

terreno 30x50

com grande

cave e quintal

com estacionamento

para dois carros

**IMPECÁVEL**

#### MONTREAL - PLATEAU



**PENHORA BANCARIA**

Na rua Berri a dois passos do metro

Laurier, 2x51/2 com quintal 450 000

#### MONTREAL - ST-URBAIN



Frente da igreja Santa Cruz

triplex muito bem situado

**NÃO PERCA ESTA OPORTUNIDADE**

#### LAVAL - DUVERNAY



Bungalow com 3qts, com garagem

grande quintal,

muito bem situado

**PARA MAIS INFORMAÇÕES PODEM NOS CONTACTAR**

**514.236.6998 ou 514.707.8877**

# Recordando



*Quem são elas?*

**Marché Sã Et Fils Inc.** **MERCEARIA PORTUGUESA** TEL.: 514 842-3373  
Desde 1975 **Especiais até 19 de Novembro de 2011**

**Cebola grande 1-99 10LB**

**Azeite Azeiteiro 2.99 750ml**

**Feijão variado Atlantic 69¢ 540ml**

**Milho Açoreano 2.99 750gr**

**Febras de porco 2.49 LB**

**Pescada Congelada 4.99 750G**

**JÁ RECEBEMOS CASTANHAS PORTUGUESAS MINHOTOS DA CALIFÓRNIA**

**Bacalhau canadiano large 50 Lb 259.00**

**4701 RUA ST-URBAIN, MONTREAL**