



GRELHADOS SOBRE CARVÃO  
**BRASEIRO**  
8261 BOUL. ST-LAURENT  
Prop.: Elvis Soares 514-389-0606

50 anos ao serviço da comunidade  
**AVOZ DE PORTUGAL**  
*Le plus ancien journal de langue portugaise au Canada*

RESTAURANT  
**Quinta**  
Dois lugares para  
melhor vos servir  
65 Jarry E. | 514.385.9290  
1851 Ontario E. | 514.563.1211

# FESTA DE SÃO VALENTIM NA COMUNIDADE

ANO 51

15 DE FEVEREIRO DE 2012

Nº 41

**EM DESTAQUE**

**Cerveja emagrece,...**  
Texto de LUSA P. 2

**Louvado seja  
São Valentim**  
Texto de Natércia Rodrigues P. 9

**Dicas para ser  
um bom patrão**  
Texto da LUSA P. 10

**Bom dia. 174 pessoas  
gostam disto**  
Texto de Ricardo Araújo P. 18

**Bento: a Muralha da Luz**  
Texto de zerozero.pt P. 23

**Bifanas • Bitoque  
Marisco • Frango**  
Serviço de Bar Completo

**Bica**  
Resto Lounge  
Grelhados | Tapas  
Desportos 3 TV Ecrã Gigante  
**Sextas-feiras  
Dia do caçador**  
Venha passar um  
tempo agradável  
Especiais todos os dias

7467 St-Hubert  
Tel.: 514.277.6083



## Sarrabulho na Tasca



**P. 15**

**Casa de Câmbio**  
**GLOBEX 2000**  
EXPERTS EN DEVISES  
CURRENCY EXPERTS  
Porque dinheiro é aceite em qualquer lugar  
Moeda de Todos os Países • Transferências Internacionais  
Ville St-Laurent – Laval – Westmount – Longueuil  
514.933.2555  
www.globex2000.ca

**Mosti Mondiale 2000**  
42 VARIEDADES  
DE MOSTO  
À SUA ESCOLHA

**Serviço de análise do seu vinho**

**ESPECIAL MOSTO CLÁSSICO**  
TINTO • Merlot • Cabernet Sauvignon  
BRANCO • Sauvignon Blanc • Chardonnay  
20 LITROS  
**34.99\$**  
ATENÇÃO: SE NÃO TEM SELO DA MOSTI MONDIALE É PORQUE NÃO É MOSTI MONDIALE  
Para mais informações, contactar MARCO  
5187 Jean-Talon E., St-Leonard - Tel.: 514.728.6831

**Marché Sã Et Fils Inc.**  
**COMPRE 3 + 1 GRATUITO**  
Bolacha Maria Moaçor **.99** (200gr)  
Fava congelada ATLANTIC PRIDE **1.99** (750g)  
Queijo de cabra PALHAIS Original **4.99** (200gr)  
Especiais em vigor até 21 de Fevereiro 2012  
4701 RUA ST-URBAIN | Tel.: 514.842.3373

## AGENDA COMUNITÁRIA

**Sport Montreal e Benfica**

O Sport Montreal e Benfica organiza no domingo 19 de Fevereiro pelas 12h00 num almoço de Caldeirada de peixe pelo chefe da cozinha António Valente. Para mais informações 514-273-4389.

**Matança do Porco**

A Filarmónica organiza, mais uma vez, a sua tradicional festa da Matança do Porco no dia 18 de Fevereiro pelas 19h30 na sua sede situado no 260 Rachel Este. A festa será animado por DJ Mike de Mecanik. Não percam esta oportunidade de saborear um pouco das nossas tradições. Para mais informações contactar a Filarmónica no 514-982-0688 ou Leonardo no 438-876-4220.

**Clube Portugal de Montreal**

Ao abrigo dos Estatutos do Clube Portugal de Montreal, convoca a Assembleia Geral a reunir-se na sede da nossa Colectividade no próximo 18 de Fevereiro de 2012 pelas 20h00 para uma Assembleia Geral Ordinária, tendo a seguinte: Ordem de trabalhos: 1-Abertura da Assembleia; 2-Leitura da Ordem de trabalhos; 3- Leitura e aprovação da Acta da última Assembleia Geral; 4- Apresentação e aprovação do relatório de Contas de 2011; 6-Eleição dos Corpos Gerentes para 2012; 7- Discussão de assuntos de interesse para a Colectividade; 8- Encerramento da Assembleia.

**Clube Oriental Português de Montreal**

O Clube Oriental organiza sábado dia 18 de fevereiro pelas 19h30 na sua sede o jantar de São Valentim com DJ JG Night Productions com Jeff Gouveia. A ementa desta noite será coelho no forno. Para mais informações ou reservas contactar a sede 514-432-4373.

**Festa da Primavera**

A Missão de Nossa Senhora de Fátima de Laval organiza-se a Festa da Primavera no dia 24 de Março pelas 19h00. A festa será abrilhantado pelo Conjunto Starlight. A ementa será sopa, salada, bacalhau à casa, sobremesa e café 35 primaveras. Podem reservar o seu lugar com Lina Perreira 514 296-4597 e Crisantina Moniz 450 688-8260.

**Romaria de 2012: Sexta-Feira****Santa, dia 06 de Abril de 2012**

Informa toda a comunidade Portuguesa da cidade de Montreal e de Laval, para inscreverem-se na Romaria da próxima Sexta-Feira Santa, dia 06 de Abril de 2012, devem dirigir-se ao Mestre dos Romeiros: Duarte Amaral 450-625-7053 ou ao Contra Mestre: Luis Melo 514-844-4351

Para este ano todas as reuniões preparatorias realizar-se-ao na Missão de Nossa Senhora de Fátima em Laval nas seguintes datas :

**Domingo 11 de Março de 2012 às 17h30**

**Domingo 18 de Março de 2012 às 17h30**

**Domingo 25 de Março de 2012 às 17h30**

Venha caminhar conosco na fé em Jesus Cristo e na companhia, de Maria Santíssima Sua e nossa Mãe. Sexta-Feira Santa 06 de Abril 2012 a Romaria terá o seguinte horário: -partida da Missão de Nossa Senhora de Fátima de Laval às 06h00 da manhã-chegada à Missão Santa Cruz pelas 14h00. **Obrigado pela vossa participação e colaboração.** Mestre Duarte Amaral

**Prémio de Jornalismo**

O Consulado - Geral de Portugal em Montreal transcreve a parte útil do ofício - circular da Direção Regional das Comunidades Açorianas, datado de 16 de janeiro de 2012: «O Governo dos Açores, através da Direção Regional das Comunidades, promove, no presente ano, a 2ª edição do Prémio de Jornalismo COMUNIDADES que tem como

objetivo premiar os trabalhos jornalísticos que contribuam para a integração das comunidades emigrantes nas sociedades de acolhimento e das comunidades imigrantes na sociedade açoriana, que permitam estreitar laços, bem como promover a identidade cultural das comunidades migradas, contribuindo para uma maior divulgação dos Açores. «Aberto a todos os jornalistas de Portugal e das comunidades açorianas, este prémio tem três categorias, nomeadamente: «Comunidades Açorianas: destinada aos jornalistas das Comunidades Açorianas residentes na Bermuda, Brasil, Canadá, Estados Unidos da América, Havaí e Uruguai nas áreas da imprensa (escrita e digital), da rádio, da televisão e do fotojornalismo com trabalhos que tenham sido publicados ou difundidos em órgãos de informação destes respetivos países, e que indidam sobre a temática da Emigração e Comunidades Açorianas, integração dos emigrantes açorianos nas respetivas sociedades de acolhimento, bem como, de âmbito geral, sobre a Região Autónoma dos Açores. «Este Prémio incide sobre trabalhos publicados entre 1 de novembro de 2011 e 31 de agosto de 2012, sendo o prazo de entrega ate ao dia 9 de setembro de 2012. «...toda a informação de se encontra disponível na página da Direção Regional das Comunidades em [www.azores.gov.pt](http://www.azores.gov.pt)»

**Processamento Do Pagamento****De Pensões Do Centro****Nacional De Pensões**

O Consulado - Geral de Portugal em Montreal apresenta os seus cumprimentos aos beneficiários de pensões pagas Centro Nacional de Pensões residente na sua área de jurisdição. Como é do conhecimento dos referidos pensionistas, a partir do mês de Fevereiro de 2011 o pagamento das suas pensões passou a ser efectuado por cheque do Citibank. Para efeitos de avaliação dos serviços prestados pelo referido banco, muito se agradecerá que os pensionistas que tenham notado atrasos no recebimento das suas pensões ou dificuldades com os cheques recebidos, comunicassem com o Consulado - Geral de Portugal em Montreal até ao fim de Fevereiro de 2012. Salienta-se que o presente comunicado não se destina aos beneficiários da Caixa Geral de Aposentações, mas apenas aos pensionistas do Centro Nacional de Pensões.

# 25% viviam em risco de pobreza

Um em cada quatro portugueses vivia, em 2010, em risco de pobreza ou exclusão social, um número ligeiramente superior à média europeia, se-

indicam que a percentagem de portugueses a viver em risco de pobreza ou exclusão social aumentou de 2009 (24,9%) para 2010 (25,3%).



Estas pessoas encontravam-se em, pelo menos, uma das seguintes três condições: risco de pobreza, situação de privação material grave ou a viverem em domicílios com intensidade de trabalho muito baixa.

Segundo o presidente da EAPN Portugal/Rede Europeia AntiPobreza, os números correspondem à realidade e que “a tendência é para aumentar”. “Ainda não temos dados, mas a situação já piorou em 2011”, disse o padre Jardim Moreira.

As crianças são as que apresentam maior risco de pobreza. Na UE27, em 2010, 27% das crianças foram

gundo dados divulgados pelo Eurostat. Os dados do Gabinete de Estatísticas da União Europeia (UE)

afetadas, contra 23% da população dos 18-64 anos e 20% dos idosos.

## Cerveja emagrece e previne doenças

Sempre ouvimos falar que cerveja estufa a barriga. No entanto, um estudo espanhol vai na contramão dessa premissa: tomar a bebida diariamente evitaria o ganho de peso, além de prevenir diabetes, hipertensão arterial e problemas cardíacos.

Mas antes que os fãs da ‘gelada’ se empolguem e corram para o bar mais próximo, os pesquisadores da Universidade de Barcelona afirmam que os benefícios são garantidos com o consumo de apenas uma caneca por dia.

“Conseguimos banir alguns mitos. Sabemos que a cerveja não é a culpada pela obesidade, já que tem cerca de 200 calorias por caneca, o mesmo que um café com leite integral”, destaca a médica Rosa Lamuela, uma das responsáveis pela pesquisa feita com 1.249 homens e mulheres acima de 57 anos.

O estudo ainda revela que o que engorda, na verdade, são os petiscos gordurosos que costumam acompanhar a cerveja, como salgadinhos e frituras.

**Elementos poderosos**

Para o endocrinologista Carlos Vilaça, a pesquisa reforça os benefícios da bebida à base de cevada e com baixa graduação alcoólica. “A cerveja tem baixo índice glicêmico e é constituída de elementos poderosos, como antioxidantes, ácido fólico, ferro, minerais e vitaminas, que previnem ocorrência de doenças cardiovasculares, melhora índices do bom colesterol

e previnem pedras nos rins, por estimular o fluxo urinário”, explica o médico.



Mas especialistas destacam que o hábito moderado de tomar cerveja deve estar associado a dieta saudável e exercícios físicos regulares.

**ASSOCIAÇÃO DOS PAIS**

**JANTAR SEXTA-FEIRA**  
**SOPA DA CASA, GALINHA**  
**GRELHADA COM BATATA FRITA**  
**ABERTO TODOS OS DIAS, CARTAS, DÓMINO**  
**FUTEBOL PORTUGUÊS EM DIRECTO**  
**RESERVEM O SEU LUGAR**  
**333 de Castelnau | 514.495.3284**

**Silva, Langelier & Pereira inc.**  
 Seguros gerais

**[www.jassure.ca](http://www.jassure.ca)**  
 seguros online

75 Napoléon | Montréal  
 slp@jassure.ca | 514 282-9976

### AVOZ DE PORTUGAL

A Voz de Portugal - Hebdomadaire fondé le 25 avril 1961 | 4231-B, Bl. St-Laurent, Québec, Canada H2W 1Z4 - Tél.: 514.284.1813 | Fax: 514.284.6150 | [jornal@avozdeportugal.com](mailto:jornal@avozdeportugal.com) | [www.avozdeportugal.com](http://www.avozdeportugal.com) | Distribution gratuite | Dépôts legaux à la Bibliothèque nationale du Québec et à la Bibliothèque nationale du Canada. Tous droits réservés. Toute reproduction totale ou partielle est strictement interdite sans notre autorisation écrite. Les auteurs d'articles, photos et illustrations prennent la responsabilité de leurs écrits.

Éditeur: Eduino Martins | Directeur: Tony Saragoça | Directeur-adjoint: Manuel de Sequeira Rodrigues | Administration: Elisa Rodrigues | Rédacteurs en chefs: Mário Carvalho et Antero Branco | Colaborateurs: Antero Branco, Diamantino de Sousa, Dinora de Sousa, Helder Dias, J.J. Marques da Silva, João Arruda, Jorge De Pina, José de Sousa, Manuel Carvalho, Miguel Félix, Natércia Rodrigues | Correspondants: Augusto Machado, Joel Neto, Manuel Rodrigues, Maria Helena Martins, Ricardo Araújo Pereira, Hélio Bernardo Lopes | Photographes: José Rodrigues, Anthony Nunes | Design graphique: Sylvio Martins | Distribution: Nelson Couto, Victor Medina | Publicité: RPM, IMTV Ethnic Comm. Ethnique Média. Portugal: PortMundo Ld<sup>a</sup>.



**HOSTELS NO TOPO**

Lisboa tem dos melhores hostels do mundo. Este é o quarto ano consecutivo que a capital ocupa os lugares primeiros da maioria das categorias dos Hoscars Awards, prémios atribuídos pelo portal de reservas Hostelworld.com. Segundo os utilizadores do portal, o melhor hostel do País é o Travellers House, na Baixa, que arrecadou seis distinções.

**RENEGOCIAR TRAZ 'MISÉRIA'**

BE.O coordenador do Bloco de Esquerda (BE) disse ontem, em Vinhais, que "o único reajustamento" de que Portugal precisa é de "correr com os agiotas". Para Francisco Louçã, renegociar com a troika significa "mais dívida e mais miséria".

**RELIGIÃO: PORTUGAL TEM NOVO CARDEAL**

O cardeal-patriarca de Lisboa, D. José Policarpo, saudou através da Internet o novo cardeal português, D. Manuel Monteiro de Castro, que estará presente no Consistório a decorrer esta semana no Vaticano.



**XI JINPING MOSTRA-SE**

O vice-presidente da China, Xi Jinping, é esperado em Washington para a primeira paragem de uma viagem in-



ternacional destinada à autopromoção do provável futuro líder de Pequim, a partir de 2013. Na "operação de charme", além da passagem pela Casa Branca e Pentágono, consta uma viagem até Los Angeles, onde Jinping deverá assistir a um jogo de basquetebol da NBA entre os Lakers e os Phoenix Suns. Xi Jinping deixa os EUA na sexta-feira, rumo à Irlanda.

**TRIUNFO DE ROMNEY**

Mitt Romney impôs-se no "caucus" republicano efetuado no estado do Maine, com 39% dos votos, seguido de perto (36%) por Ron Paul. Depois de três derrotas consecutivas que o levaram a ser ultrapassado por Rick Santorum, Romney regressou à liderança da corrida à nomeação republicana e atacou o candidato democrata à recondução como líder dos EUA: "Chega! É tempo de reverter o legado de desordem interna e de uma fraca política externa de Obama."

# Palavras presas pela censura

Libertar palavras que estão presas pela censura. Este é o objetivo do projeto Freedom Dictionary, criado pela Amnistia Internacional Portugal. A ideia é criar um dicionário, com 155 mil palavras que serão libertadas pelas pessoas em [www.freedomdictionary.org](http://www.freedomdictionary.org). Cada utilizador só tem de escolher

após o início dos protestos em países do Médio Oriente e Norte África" e os "abusos dos direitos humanos", informa a organização. "A liberdade de expressão não é respeitada e os manifestantes são censurados pelos seus governos, que bloqueiam o uso da Internet nestes países. Desta forma, o



uma palavra e partilhá-la nas redes sociais. A iniciativa, que decorre até 3 de maio (Dia Mundial da Liberdade de Imprensa) visa assinalar "um ano

mundo não sabe o que lá se passa e não pode ser solidário às manifestações", lê-se ainda.

## Plano ainda insuficiente

O Plano de Emergência Social não vai resolver sozinho os problemas de coesão social, disse o presidente da Cáritas. Eugénio Fonseca defende antes a criação de postos de trabalho e incentivos ao aparecimento de novas empresas. Apresentado em agosto e em vigor até 2014, o plano visa ajudar três milhões de portugueses carenciados.

O objetivo é tentar dar resposta à crise económica do País e que tem piorado as situações de exclusão social, se-

gundo o Ministério da Solidariedade. Entretanto, as instituições sociais fazem um balanço positivo dos primeiros seis meses do plano, mas acreditam que medidas, como o aumento das vagas nas creches e das respostas aos idosos, só serão visíveis ao longo deste ano. Já o presidente da Associação Portuguesa de Deficientes, Humberto Santos, afirma que os efeitos do plano "ainda não se fazem sentir" na área das pessoas com deficiência.

## Cascais: nova universidade

A Câmara de Cascais encontra um terreno com 100 mil metros



contrar o terreno onde se irá situar o futuro campus universitário da Faculdade de Economia da Universidade Nova de Lisboa (UNL) que receberá 5mil alunos.

O protocolo, aprovado em reunião camarária, confere à autarquia o prazo de "um ano para

quadrados, num local simbólico, situado junto ao mar e com acessibilidades várias" para instalar a prestigiada New School of Business and Economics. O autarca de Cascais, Carlos Carreiras, afirmou que o objetivo do protocolo é "atrair conhecimento, competência e atividade no município de forma a torná-lo mais atrativo".

## MARIACHI FIGUEROA



**MÚSICA MEXICANA E INTERNACIONAL PARA TODAS AS OCASIÕES.**

CONTACTAR LUIS : 450-651-5488 - [WWW.MARIACHIFIGUEROA.COM](http://WWW.MARIACHIFIGUEROA.COM)

## Pessoa interativo na Gulbenkian

Meia centena de documentos e a arca onde Fernando Pessoa guardava os textos vão estar disponíveis numa exposição interativa para "mergulhar" no universo do poeta, que a Fundação Calouste Gulbenkian inaugurou em Lisboa.



"Fernando Pessoa, plural como o universo" é o título desta mostra sobre a vida e obra do poeta. O público é recebido à entrada com cabines interativas que representam os principais heterónimos do poeta.

"A exposição pretende mostrar Pessoa na sua diversidade, não na totalidade, porque ele tem tantas facetas, mas sublinhando que [o poeta] está sempre em movimento", diz Richard Zenith, curador da exposição.

## Reforma contra o desemprego

A ministra espanhola do Emprego, Fatima Banez, defendeu ontem a reforma laboral em Espanha, que já mobilizou os sindicatos, garantindo que proteja "os direitos do trabalhador" e que permite travar "a hemorragia" do desemprego.

"É uma reforma que aumente a flexibilidade para que, face às dificuldades, as empresas possam adaptar-se à realidade económica e que o despedimento é o último recurso", afirmou em entrevista citada pelo JdN.

"Naturalmente, os direitos do trabalhador permanecem intactos", disse ainda. Antes da reforma orçamental, para atingir um défice zero em 2020, e do setor bancário – limpar a banca espanhola dos ativos imobiliários tóxicos – o governo apresentou uma nova reforma que ataca um terceiro ponto fraco da economia espanhola: o desemprego, que afeta 22,85% da população ativa.

**Portugalíssimo**  
**CFMB**  
 Radio Montréal  
 Produtora:  
**Rosa Velosa**

Linha aberta:  
**514.483.2362**

Contacto publicitário:  
**514.366.2888**

**Domingo das 15h às 17h**

**35 York, Westmount, H3Z 2Z5**  
**rvelosa@videotron.ca**

BEBÉ DO ANO 2011 E 2012

Nicolas Araújo



Data de nascimento: 3 de Setembro de 2011

Mãe: Susy de Sousa

Pai: Serafim Araújo

Continuamos a incentivar os nossos "leitores do presente" um serviço gratuito, para que nos enviem as fotografias dos seus bebés nascidos no ano 2011 e 2012, acompanhadas dos respectivos nomes, datas de nascimento, nomes dos pais para: Concurso Bebé, A Voz de Portugal 4231 boul. St-Laurent, Mtl, Qc, H2W 1Z4 ou por E-Mail: red@avozdeportugal.com

POESIAS DA SEMANA

## São Valentim

S. Valentim fonte de imaginação  
Mensageiro do amor  
Dentro do meu coração.

Porque abalou o meu amor?  
Vou dizer-lhe que volte  
Que estou cheia de pena e dor.

S. Valentim vai-lhe dizer  
Leva-lhe esta mensagem de amor  
Que meu coração está a sofrer.

Quem sabe amar  
Sabe perdoar e esperar  
Até o seu Valentim volta.

S. Valentim, és sol és luz  
És amor nos corações  
Que em carinho se traduz.

De geração em geração  
Com amor serás recordado  
Para não terminar a tradição.

Ana Irpic

## Oh! Querida

Oh! querida Quanto tempo faz?  
Que o nosso Romance foi destruído.  
Tu nem podes entender o quanto tenho sofrido.  
Pois o nosso amor era luz era paz,  
Por isso sofro demais.

Muitas outras foram por mim possuídas  
Sem o mel dos teus lábios sem a cor dos teus olhos  
Para mim nada foram, são como trevas na vida.

Mas ainda sinto o teu corpo no meu.  
Tua boca em minha boca,  
E eu respirando esse teu hálito puro  
Só agora é que eu sei quanto estava seguro.

Eras tudo pra mim eras a luz dos meus olhos.  
Mostrando-me o caminho a percorrer  
Agora sem ti eu não, mas vejo  
Se já estou cego prefiro morrer

Vivaldo Terres

# Desemprego é flagelo que desertifica Nordeste

**Eduardo Medeiros faz balanço positivo em catorze anos de liderança. Escola Profissional do Nordeste sem grande autonomia para ministrar novos cursos.**

A Escola Profissional de Nordeste assinalou esta semana o seu 14º aniversário. Dirigida por Eduardo de Medeiros desde a sua fundação, a instituição de ensino profissional tem formado dezenas de alunos por ano. Uns ficaram no concelho ou no concelho vizinho a Povoação, mas muitos foram os que procuraram ter um desempenho profissional activo nos concelhos de Ribeira Grande e Lagoa. Há também muitos casos de sucesso ao nível do empreendedorismo, dinamizando a economia nordestense. Em tempo de crise e de forte austeridade, a escola Profissional assinalou a efeméride com pompa e circunstância, com recurso ao saber de profissionais de diversas áreas para promoção de palestras e workshops mas também à experiência e testemunhos de formandos, que cultivam a formação diária como um desafio para novos projectos.

O director da Escola em declarações ao "Correio dos Açores" faz um balanço positivo. "Estamos a dar resposta às solicitações do público-alvo, ou seja, anualmente fazemos uma auscultação aos jovens do concelho, que estão na escola secundária, e às famílias, e depois fazemos o mesmo às empresas. E é em função desta auscultação

que elaboramos a nossa oferta formativa".

Contudo, Eduardo de Medeiros afirma que a oferta a disponibilizar, a cada ano lectivo, também está dependente da lista de cursos que o Governo manda à escola profissional. São, no fundo, os cursos elegíveis. "Não podemos fugir da lista que o executivo açoriano nos envia". Portanto, a escola Profissional "não tem grande autonomia para além dos cursos elencados. E só em função desta lista é que a insti-



tuição profissional nordestense, através da Direcção Regional do Trabalho, a Escola faz a auscultação habitual aos jovens e forças vivas do concelho, e é em função disso que a oferta formativa é elaborada.

## Embaixadora do Canadá em Portugal elogia comunidade açoriana

**A embaixadora do Canadá em Portugal, Heidi Kutz, elogiou o "dinamismo" da comunidade açoriana que reside naquele país da América do Norte, destacando o contributo que dá para a sociedade canadiana.**

"Os laços entre o Canadá e os Açores são particularmente ricos. O dinamismo da comunidade luso-canadiana residente no Canadá e a sua importante contribuição para a sociedade canadiana são um testemunho dessa relação", afirmou a diplomata canadiana numa curta declaração aos jornalistas em Ponta Delgada. A embaixadora Heidi Kutz, que falava no final de uma audiência com o presidente do Governo dos Açores, Carlos César, não se disponibilizou para prestar mais declarações, nomeadamente sobre a questão das deportações de açorianos.

Essa questão foi abordada por Carlos César, que salientou ter ficado acordada uma "melhoria da articulação destes processos para que a região tenha melhor informação".

O presidente do executivo açoriano salientou que, "nos últimos anos registou-se uma diminuição do número de deportações" e ocorreu também "uma me-

lhoria da informação", mas defendeu a importância de tornar este processo ainda melhor.

Nesse sentido, salientou a importância de as autoridades açorianas conhecerem atempadamente o perfil dos deportados para que "sejam estruturados planos de integração eficazes".

As deportações de açorianos mereceram foco mediático em dezembro, quando uma família de dez pessoas em situação ilegal no Canadá foi forçada a regressar a São Miguel, onde permanece com apoio do Governo Regional.

Carlos César frisou ainda "orgulho" da região com o trabalho desenvolvido por várias gerações de açorianos que emigraram para o Canadá, recordando que, entre 1960 e 2000, partiram para aquele país "mais do que um terço do que é actualmente a população dos Açores".

O presidente do executivo regional recordou que as comemorações do Dia dos Açores em 2009 decorreram em Toronto e revelou que vai visitar o Canadá na primeira quinzena de junho, numa viagem que permitirá contactar as comunidades açorianas que residem naquele país.

## Sismo de 2,7 graus a quatro quilómetros das Furnas



**Segundo o Instituto de Meteorologia**

Um sismo com uma magnitude de 2,7 graus na escala de Richter foi registado esta segunda-feira no arquipélago dos Açores, com epicentro a quatro quilómetros Oeste-Sudoeste

das Furnas, ilha de S. Miguel.

Segundo o IM, o abalo deu-se pelas 1h51 (hora local) e sem danos pessoais ou materiais.

O sismo foi sentido com intensidade máxima II/III (escala de Mercalli modificada) nas regiões das Furnas e Maia e intensidade II na região de Vila Franca do Campo.

## Voltar às Regiões \*

Texto de  
Alberto João Jardim

**Com todas estas responsabilidades dos Estados soberanos e da União Europeia na presente situação financeira, assiste-se também ao retorno dos nacionalismos que, em cada Estado, repercutem o peso das políticas orçamentaristas sobre as Regiões.**

A presente situação internacional deve-se também ao facto de os Estados europeus e de a União Europeia, a tempo, não terem adoptado as medidas legislativas que evitassem o triunfo do capitalismo selvagem e da especulação.

Esta situação financeira mundial trouxe ainda mais graves diferenças sociais e económicas entre os Países e as Regiões europeias. Não se a soube aproveitar para responder com passos em frente no federalismo europeu e, ao contrário, assiste-se ao retorno de um certo espírito nacionalista anti-regiões.

Por parte dos Estados europeus mais ricos há como que um castigo dos Estados mais fracos. Estados com grandes dificuldades que tiveram uma vontade enorme de se desenvolver como os outros, ainda que de uma maneira diferente de certas teorias orçamentaristas que hoje se apresentam como uma religião.

A Europa não está bem. Há uma solidariedade menos nítida. Há uma política errada de não colocar mais moeda em circulação e, pelo contrário, esperar que as correcções dos déficits orçamentais imponham uma recuperação indispensável das Economias. Não se percebeu que o preço da recuperação económica é uma inflação controlada. Não se percebeu que a destruição do Estado Social, do poder de compra, e das pequenas e médias Empresas, constitui uma decadência da Europa. Não se percebeu que o projecto político chamado União Europeia, tal como todos os outros projectos políticos na História, não pode dispensar fronteiras exteriores. Com todas estas responsabilidades dos Estados soberanos e da União Europeia na presente situação financeira, assiste-se também ao retorno dos nacionalismos que, em cada Estado, repercutem o peso das políticas orçamentaristas sobre as Regiões. Vemos andar para trás os objectivos de descentralização política e de regionalização que tão bem desenvolveram a coesão do território europeu e assim consolidaram os objectivos da unidade europeia.

Esta é a ocasião de a União Europeia progredir decisivamente no caminho do federalismo. De não se deixar dominar pela situação presente e fazer uma regeneração através do retorno às boas políticas regionais que unem a diversidade europeia. Há que entender que é a Política de Coesão, o seu investimento também político, que faz a construção do Pilar da Solidariedade nos territórios europeus.

Estamos, pois, perante um grande desafio à capacidade desta Solidariedade indispensável à existência da União Europeia. O que passa pela coragem de compreender o papel construtivo da descentralização política, de entender a legitimidade da Política de Coesão como um grande pilar do eficaz Desenvolvimento

Integral europeu.

Ou o Orçamento da União Europeia retorna às linhas que foram sucesso para a construção europeia, ou assistiremos ao triunfo dos nacionalismos, à desagregação da Europa e a ainda maiores diferenças sociais e económicas entre os povos europeus.

É preciso que os Estados não se deixem dominar pelo medo, na presente situação financeira, que não se reduzam as respectivas contribuições para o Orçamento europeu, com as inerentes consequências negativas para o orçamento da Política de Coesão, quando este orçamento, ao contrário dos outros, é um orçamento só de investimentos. A chave para enfrentar a situação presente, encontra-se também nos Tratados Europeus. Para as Regiões, basta a aplicação dos Tratados, sem desvios e sem interpretações nocivas que visem a sua subversão, uma subversão sobretudo direccionada contra as Regiões.

O caso das Regiões Ultraperiféricas é um exemplo de tal subversão. De um lado, não se observa a discriminação positiva imposta pelos Tratados, antes se fazem interpretações que levam a discriminações negativas. Do outro lado, não existem mecanismos jurídicos europeus que obriguem os Estados-membros a cumprir os Tratados no referente aos Direitos das Regiões. As competências do Comité das Regiões são pequenas, redutoras e ineficazes, assim como os mecanismos estabelecidos para o seu exercício. E, agora, as Regiões, face às novas propostas da Comissão Europeia – que julgo o Parlamento Europeu dever e ir chumbar – as Regiões passaram a estar sob a ameaça inaceitável de uma penalização cega, à conta da “condicionalidade macroeconómica” poder retirar Fundos aos Estados que não cumpram as exigências orçamentaristas. Para além da actual imoralidade de aquelas Regiões que aproveitaram bem os Fundos Europeus – não no conceito Angela Merkel – terem como prémio a sua penalização por atingirem um desejado nível de desenvolvimento, não se atendendo aos respectivos constrangimentos permanentes. Porém, as Regiões que não fizeram uma boa utilização dos Fundos Europeus, não os aproveitaram bem, continuam a ser premiadas com mais dinheiro pago pelos contribuintes europeus.

E, insisto, agora o pior é a perspectiva de penalização dos territórios que têm necessidade dos investimentos da Política de Coesão, com sanções resultantes das regras dos “condicionalismos macroeconómicos”! Isto é contra o Princípio da Coesão, é contra o Princípio da Subsidiariedade, até porque se trata de aplicações unilaterais e contraditórias do objectivo de “fazer mais, com menos recursos”.

A Conferência das Regiões Periféricas Marítimas da Europa (CRPM) não padece das gorduras nem das misturas de outras organizações europeias de Regiões e de Autarquias Locais.

Desde sempre a CRPM fez o “leadership” de todos os movimentos de afirmação das Regiões na Europa. Deve pois aproveitar o presente momento político, para intervir permanentemente no objectivo de novos tempos.

## Israel atacada, Irão acusado

**Quatro feridos é o balanço oficial de um ataque a uma viatura diplomática israelita perpetrado ontem na Índia, no mesmo dia em que se verificou outra tentativa, no caso**



**frustrada, de fazer explodir na Geórgia um carro que também pertencia à diplomacia judaica.**

O primeiro atentado aconteceu através de um carro armadilhado, na capital indiana. Três pessoas ficaram levemente feridas. Quem precisou de ser

hospitalizada, ainda que “consciente”, foi uma diplomata israelita de 42 anos, mulher do delegado de Defesa da embaixada.

Na Geórgia os estragos foram evitados: a polícia conseguiu desativar um explosivo encontrado no carro de um funcionário da embaixada judaica, na capital Tbilissi.

Os ataques não foram reivindicados, mas o primeiro-ministro israelita não hesitou em implicar o regime de Ahmadinejad. “O Irão está por trás destes ataques. É o maior exportador de terror no mundo”, declarou

Benjamin Netanyahu. As acusações foram de pronto rebatidas pelo porta-voz da chancelaria iraniana: Ramin Mehmanparast negou “categoricamente” as acusações e associou-as a uma “guerra de propaganda do regime sionista”.

## A noite de Adele

Seis nomeações, seis troféus. Foi este o saldo de Adele na noite dos mais importantes prémios da indústria da música, os Grammy. A cantora inglesa, que continua a bater recordes de vendas de discos – numa altura em que a indústria se queixa de já não se venderem álbuns – arrecadou os gramofones dourados por Álbum do Ano e Melhor Álbum pop (com “21”), Gravação do Ano e Melhor Canção do Ano (com “Rolling in The Deep”). A cantora recebeu ainda o prémio para Melhor Performance Pop a Solo e Melhor Vídeo.

Como se não bastasse, a noite ficou ainda marcada pelo regresso às atuações de Adele, quatro meses depois de ter sido operada às cordas vocais. Outra banda vencedora da noite foi os Foo Fighters. Dave Grohl e companhia levaram cinco Grammy para casa, incluindo Melhor Álbum de Rock (“Wasting Light”) e Melhor Canção de Rock (“Walk”).

Na categoria Revelação do Ano, o prémio foi para Bon Iver, que levou ainda o prémio de Melhor Álbum Alternativo. O DJ Skrillex recebeu as estatue-

tas para a Melhor Gravação de Dança e Melhor Álbum de Dança/Eletrónica



(“Scary Monsters and Nice Sprites”).

Já KanyeWest foi rei nas categorias de hip hop: Melhor Performance Hip Hop para o tema “Otis” que fez com Jay-Z no álbum “Watch The Throne”; Melhor Colaboração Hip Hop com KanyeWest, Rihanna, Kid Cudi & Fergie em “All of the Lights” que recebeu também o troféu para Melhor Canção Hip-Hop.

Na noite de festa, além da homenagem a Whitney Houston nota para os Beach Boys que celebraram os 50 anos da fundação do grupo.

Grande variedade de mercearias, carnes, enchidos à portuguesa, frutas, legumes, etc.

**Épicerie et boucherie**

**Soares e Filhos inc.**

**Para celebrar o mês do 42º aniversário da nossa loja temos um grande especial de 10% de desconto em Fevereiro na compra de 50\$ e mais em produtos variados**

**130 DULUTH ESTE - TEL.: 514.288.2451**

BEBÉ DO ANO 2011 E 2012

## Shawn B Sofia Rodrigues dos Santos igras Ferreira



Data de nascimento: 12 de Setembro de 2011

Mãe: Carina Taveira Rodrigues

Pai: Edgar Martins dos Santos

Continuamos a incentivar os nossos "leitores do presente" um serviço gratuito, para que nos enviem as fotografias dos seus bebés nascidos no ano 2011 e 2012, acompanhadas dos respectivos nomes, datas de nascimento, nomes dos pais para:

Concurso Bebê, A Voz de Portugal  
4231 boul. St-Laurent, Mtl, Qc, H2W 1Z4  
ou por E-Mail: red@avozdeportugal.com

### POESIAS DA SEMANA

#### COIMBRA AO ENTARDECER

Coimbra ao cair da tarde  
Vê do Penedo imponente  
O Sol de fogo que arde  
Lá longe no Ocidente.

Neste leve entardecer  
Há quem reze à despedida  
Para a Deus agradecer  
Por mais um dia de vida.

E quando a noite pairar  
Sobre a cidade em sossego  
Acende ameno o luar  
Sobre as águas do Mondego.

E o Mondego sussurrante  
Com a face prateada  
Ouve a voz dum estudante  
Entoando uma balada !...

Euclides Cavaco

#### Quando te beijei

Quando te beijei,  
Fiquei convencido...  
Que o teu beijo,  
Tem melhor sabor.

Não é igual a tantas,  
Que beijei...  
Porque teu beijo,  
Inspirou-me amor.

Amor tão puro,  
E cheio de esperança.  
Amor sagrado...  
...como nunca senti.

É esse amor,  
Que me enleva o ser,  
E faz que te ame...  
Sempre assim.

Vivaldo Terres

#### Após a novela

Após a novela de banho tomado,  
Te deitavas no leito fingindo dormir,  
Mostrando a nudez desse teu corpo lindo,  
E de minuto a minuto chamavas por mim.

E eu ocupado na escrivaninha,  
Escrevendo versos de amor  
Que não eram pra outras, e sim para ti...  
Não via a hora de terminar a inspiração,  
Para em teus braços eu me comprimir.

Pois sentia o perfume de todo o teu corpo,  
Fragrância divina que vinha de ti,  
Nesses minutos de santos e puros desejos,  
Eu não via a hora de te possuir.

Após o trabalho por mim terminado,  
Eu também fingia que estava a dormir,  
Sabendo que estavas louca de desejo...  
E eu já no leito, chamavas por mim.

E de repente num súbito instante,  
Não mais podendo resistir... Beijei tua boca,  
Acaricie teus seios.  
E te penetrei tal, o desejo que havia em mim.

Beijei o teu sexo molhado,  
Sugando o líquido extraído de ti,  
A cada carícia no mesmo exercício...  
Embora não quisesses,  
Não terias como resistir.

Aquela noite foi maravilhosa,  
Extraímos todo desejo...  
Que em nós existia, acordamos exaustos...  
Com o sol na janela avisando-nos,  
Que já era um novo dia.

Vivaldo Terres

"Com brilho no Coração"

## Em Busca de Terra Firme



Texto de Rosana Brasil

**A**ntes mesmo de começar a andar meu pai me carregava nos braços pelas calçadas da praia de Fortaleza. Ele segurou minha mão quando comecei a andar pela mesma calçada. Na minha família andar é uma tradição estabelecida a muitos anos.

A tradição continuou quando tive meu filho. Quando confrontada com adversidade, andar me carregou pela densa neblina do desespero. A primeira adversidade veio quando perdi meu emprego depois de muitos anos de trabalho. Antes que pudesse me recuperar

A repetição de palavras ou sentenças durante uma caminhada podem reduzir sintomas de ansiedade ao validar nossos sentimentos. Quando caminhados e recitamos uma afirmação estamos buscando uma perspectiva mais abrangente da situação, na companhia de poetas, místicos ou santos.

Recomendamos ao leitor escolher palavras simples, por exemplo:

"Hoje é um novo dia. Novo dia novas oportunidades."

"Feliz eu ando. Andando eu sou feliz."

"Em Paz eu ando. Andando eu estou em paz."

"Deus me abençoe. Abençoado eu sou."

Entendo hoje que quando caminhava estava em bus-



do choque emocional, meu pai faleceu. Andar ajudou me a escapar quando o chão desapareceu sob meus pés e a sensação de vazio e perda eram esmagadoras.

Quando combinamos uma boa caminhada com palavras, sentenças ou pensamentos positivos, iluminamos nosso caminho pelo labirinto do desespero emocional.

Afirmções, poemas ou orações ditas durante uma caminhada ajudam a manter a concentração, bloqueando pensamentos negativos. Afirmções agem como repelentes ao pessimismo, produzindo conforto e esperança em momentos difíceis.

ca de terra firme. Alguns dias caminhava por horas. Minhas caminhadas ajudaram a encontrar esperança e clareza. Quando sentia solidão ou medo palavras de conforto recitadas a cada passo controlavam meus pensamentos. Hoje compreendo minhas caminhadas terem sido imprescindíveis ao meu crescimento espiritual e emocional. Andando eu encontrei um novo caminho e

*Rosana Brasil é terapeuta de Matrimônio e Família. Se necessita de ajuda, escreva para o jornal, para a coluna semanal "Com brilho no Coração".*

### FOTO DA SEMANA



# Festa de São Valentim em Laval

RECEITA DO CHEFE

Texto de Tony Saragoça

Como já é hábito e, sempre que há ocasiões festivas, o Salão Comunitário desta cidade vizinha, estava repleto, para a celebração da festa do Amor e da Amizade, melhor conhecida pela festa de São Valentim.



Depois de uma deliciosa refeição preparada pelo bem conhecido chefe António Santos, servido profes-



sionalmente por dedicados e dedicadas voluntários/as, que diga-se de passagem, estão sempre presentes nestas ocasiões, para que com o seu trabalho devo-



tado e sorriso, as festas sejam sempre um sucesso. A animação deste serão foi entregue ao não menos popular DJ Jeff Gouveia.



Jovens e menos jovens, namorados e casados, solteiros e afins, todos se divertiram aos sons endiabrados do maestro Gouveia.

Lá fora fazia um frio de autêntico Inverno Quebequense, enquanto que no interior do Salão as gotas de suor eram bem visíveis nos rostos de cada um. Amor é coisa quente...!!

**Parabéns aos organizadores, voluntários e a todos os participantes que contribuíram para sucesso desta Festa. Bom São Valentim**



## Carne de Porco à Alentejana



### INGREDIENTS:

Carne de porco (da perna) em cubos.  
Batatas em Cubos  
Ameijoas  
Coentros  
Vinho Branco

### PREPARAÇÃO:

Marina-se a carne com alho cortado em lascas, colorau, louro, sal do mar e vinho branco.

Deixar a marinar durante 24 horas mínimo.

Frita-se a carne juntamente com a vinha de alho, a fogo lento, até ficar bem colorida e com uma textura de rojões.

Quando estiver bem colorida retire o excesso de gordura, junta-se lhe as amêijoas e o restante vinho branco, tapa-se e deixe cozer até as amêijoas abrirem completamente,

Num outro tacho ponha as batatas a fringir a 275 graus 7 a 8 minutos F., deixe arrefecer e frite a 350 graus F. Num prato coloque as batatas, a carne e amêijoas por cima e junte em seguida os coentros picados.

Sirva com limão. (ao gosto)

**Nota: A carne de porco à Alentejana não leva «pickles». «Pickles» acompanham a carne de porco à portuguesa.**



FRANK DA ROCHA

**REMAX Alliance Inc.**  
Agence Immobilière  
Informação gratuita - casas, hipoteca...  
**CARLOS AGOSTINHO**  
Courtier Immobilier Agréé  
EXPERIENCE  
Hall of Fame  
Club 100% CR  
514.374.4000  
514.351.2998  
514.996.9012

**ROSEMONT**  
Lindo quatroplex, semi-destacado  
grande terreno muito bem situado  
Ótimo rendimento, 3 estacionamentos  
BOA OPORTUNIDADE

**VENDIDO**  
**MONTREAL ESTE (P.A.T.)**  
Lindo 6plex, constr. 1990,  
grandes 4 1/2  
PREÇO NEGOCIÁVEL

**VENDIDO**  
**ST-MICHEL**  
Excelente duplex  
c/ subsolo de luxo. Garagem.  
Preço negociável.

**VENDIDO**  
**NOVO ROSEMONT**  
Excelente 3plex  
renovado, cave terminada  
e garagem. **VENDA RÁPIDA**

## AMIGAS DA SEMANA



## CASAL DA SEMANA



## Dois Sistemas De Unidades



Texto de Hélio Bernardo Lopes

Tenho vindo a acompanhar, e com a já natural atenção, o que se está a passar na Síria e o modo como a designada Comunidade Internacional – é o momentos do leitor rir um pouco – tem estado a reagir a tal realidade. E, com as notáveis exceções da Rússia e da China, para mim dotadas de uma firmeza que não esperava – até quando? –, a verdade é que tudo decorre dentro do previsto.

Quando acompanhamos os tempos televisivos noticiosos, torna-se-nos muitíssimo simples perceber o peso da propaganda que está por detrás dos mesmos. Existe guerra na Síria, como ninguém pode duvidar, mas nunca se procura esclarecer o que poderá estar por detrás da mesma, muito em especial e por ser uma atitude lógica, dos designados revoltosos.

O que as notícias nos dizem é que existem os maus, ligados ao poder instituído, e centrados ao redor de Bashar Al-Assad, e os bons, que serão os revoltados. Os outros, que certamente também existirão, e que podem até ser imensos, e espalhados por toda a Síria, se não se rebelam contra o poder instituído, bom, serão também maus.

Esta explicação propagandística muito elementar, e que a nossa grande comunicação social tenta ajudar a passar, não encontra paralelo em casos do mesmo tipo, embora com um grau de violência variado, quando quem pratica a violência são os países ocidentais. Vejamos alguns casos.

Os Estados Unidos mantêm em Guantánamo, pelo tempo que se vier a mostrar conveniente, cento e setenta e um detidos, sem culpa formada, sem direito a um julgamento justo e praticamente sem direito de defesa. Mau grado tal escândalo violador da Declaração Universal dos Direitos Humanos, ninguém no Ocidente se queixa. Nem sequer Bento XVI! Como eram maus Salazar e a PIDE, com as histórica medid(inh)as de segurança!!

Ainda nos Estados Unidos, a polícia desocupa pela força quem protesta em nome da sua revolta contra o abismo que separa as obrigações da generalidade dos americanos das daquele ínfimo um por cento que detém quarenta por cento da riqueza. De tudo isto, como se pode ver pela nossa grande comunicação social, mormente a televisiva, nem uma palavra capaz, e muito menos imagens das tais desocupações.

Continuando nos Estados Unidos, nós vemos hoje como a CIA opera na Rússia atual, suportando e apoiando manifestações contra os anteriores resultados eleitorais, mas sem que ninguém no Ocidente se preocupe com a vitória fraudulenta de George W. Bush sobre Al Gore, depois de uma sequela de vicissitudes verdadeiramente carnavalescas. De resto, caminhava-se, então, para o pleno do Carnaval. E por todo o Mundo...

Entrando em Espanha, assistimos a esta realidade: o direito à autodeterminação dos povos com cultura própria não chega ao ponto de permitir que os bascos se pronunciem sobre se querem continuar a ser terra de Espanha. Até a Inglaterra, e por via de David Cameron, já colocou a possibilidade de auscultar os escoceses, sobre se estes querem ser uma pátria independente do Reino Unido! Não faltam exemplos por esse Mundo fora. Em todo o caso, exemplos de que ninguém fala...

Simplesmente, nós acompanhámos o que se passou pelos países do norte africano, e vimos como, num ápice, verdadeiros ditadores e corruptos, de há muito suportados pelo Ocidente, e que até financiaram campanhas eleitorais de líderes políticos europeus, foram derrubados em condições verdadeiramente revoltantes por aqueles de quem eram amigos íntimos.

Lembremos, no meio desta pouca vergonha da política europeia atual, o homicídio de Kadhafi, sobre o qual as instâncias judiciais internacionais não mais voltaram a assumir uma ínfima preocupação. Tudo se ficou por umas lágrimas de crocodilo, vertidas sobre o acontecimento, mas o melhor seria lançar para o ar outros temas, não fosse a podridão moral dos líderes ocidentais vir à superfície.

É neste contexto, como por igual no interno, que tem de ser visto o que está a passar-se na Síria. E não deixo de ficar perplexo, mau grado tudo, ao ouvir, de conhecidos ou amigos, o crédito absoluto que se dá às notícias aqui chegadas. Parece esquecer-se a realidade das armas de destruição maciça do Iraque, que mais não foram que uma vigarice política internacional. Ou o célebre caso da detenção de Manuel António Noriega, quando facilmente se poderá perceber que esse, só por si, nunca poderia ser o motivo determinante da invasão do Panamá...

Será assim tão difícil perceber que por detrás do que está a passar-se na Síria, e na peugada do que já teve lugar por todo o Norte de África, se está a estruturar a antecâmara destinada a enfraquecer o mundo árabe e islâmico, de molde a possibilitar, sem risco multilateral forte, um ataque ao Irão, certamente apoiado pelos Estados Unidos, mas a cargo de Israel?

Será que quem opina sobre estes temas se deu ao trabalho de procurar e de ler o texto que era proposto no Conselho de Segurança, e que previa a saída de Bashar Al-Assad do poder? Porque de duas, uma: ou saía ou não saía. Se saía, tudo bem: entravam os homens sob apoio norte-americano, deixando a Síria numa posição de neutralidade face ao ataque ao Irão. Se não saía, bom, teria de sair pela força, tal como se deu com a farsa da proteção aos civis na Líbia. Ou seja, ficaria a Síria em pedaços, tal como se deu com a Líbia e com os restantes países atingidos pela tal... Primavera Árabe.

Por fim, um dado que, espantosamente, continua a manter-se entre nós, tantos anos já passados sobre a Revolução de 25 de Abril: a morte de homens, mulheres e crianças, bem como de senhoras grávidas. Não se pense que estou aqui a brincar com coisas sérias, mas também foi esta a realidade aquando da invasão mais recente do Líbano por Israel, e a verdade é que a vida continuou. Uma realidade que me permite terminar com esta pergunta: será que quem ouve estas notícias lhes confere um crédito absoluto? Acaso não perceberão as pessoas que boa parte desta informação faz parte de uma velhíssima receita sobre lavagem ao cérebro?!

## LUSOBEAT™

O "TOP 10" das comunidades lusófonas norte-americanas compilado por LUSOBEAT.com

01. **STARLIGHT**  
Faço Tudo Pra Te Tere
02. **JOEY MEDEIROS**  
Para Sempre Cantarei
03. **ANTÓNIO FREITAS**  
A Minha Folga
04. **MAURÍCIO MORAIS**  
Linda Sexy Baby
05. **DÉCIO GONÇALVES**  
Boa De Cozinha
06. **SHIRLEY G**  
Es Tu
07. **ALEM MAR**  
Voltei
08. **JOVEM IMPERÍO**  
A Minha Princesa
09. **NELSON REGO**  
Quero Te Amar
10. **DÉCIO GONÇALVES**  
Rala E Rola

Traduções  
**Sandy Martins**

Traduções de documentos  
em Português,  
Inglês e Francês.  
Traduções urgentes nas  
mais diversas áreas

Contacte  
**514-943-7907**

# Louvado seja São Valentim...

**Texto de Natércia Rodrigues**  
**Fotos de José Rodrigues**

**C**hegámos a mais um Dia dos Namorados, a data que celebra o amor e lembra como é saudável estar apaixonado e partilhar momentos de bem-estar com aquele(a) que mais gostamos.

O Dia dos Namorados ou Dia de São Valentim é uma data especial e comemorativa na qual se enaltece a união amorosa entre casais sendo normal a troca de cartões e presentes com simbolismo de mesmo desígnio, tais como as tradicionais caixas de bombons, flores e jóias. No Dia de São Valentim, celebramos este sentimento doce e profundo que preenche os nossos corações e almas com as sensações de doçura e alegria. O amor é um exercício gratificante e difícil mas não há nenhuma fórmula ideal que defina exactamente o que significa amar. É enigmática



a beleza do amor. Quando ela ocorre o que aparece é uma grande facilidade de doação, e a gente sabendo doar-se um ao outro, realiza facilmente essa troca tão sublime e saudável.

Na Casa dos Açores celebrou-se este dia, não propriamente no dia 14 mas sim sábado dia 11 de Fe-



vereiro. Numa sala especialmente decorada para o evento, umas nove dezenas de pessoas puderam conviver amigavelmente durante este serão. Houve um prémio para o casal Venilde e Manuel Macedo pelos seus cinquenta e três anos a viverem em amor e para Rosa e José Carreiro unidos desde há vinte e nove anos. Que o amor continue a reinar sempre nos seus corações e em suas vidas é o que desejamos.





----- O pacote -----

## Depois do trabalho ilimitado

Ilimitado quando você precisa

Tardes **ilimitadas**  
a partir das 17h

Fim-de-semana **ilimitada**

Mensagens textos **ilimitadas**  
**todo o tempo**

150 minutos de dia

Somente  
**25\$**  
por mês<sup>1</sup>



**LG Optimus 2X**  
30<sup>h</sup>  
com alguns entendimentos Fido de 3 anos<sup>1</sup>  
Economize 395\$



**Motorola RAZR**  
100<sup>h</sup>  
com alguns entendimentos Fido de 3 anos<sup>1</sup>  
Economize 425\$



**Galaxy Nexus**  
160<sup>h</sup>  
com alguns entendimentos Fido de 3 anos<sup>1</sup>  
Economize 440\$





Profitez de l'AVANTAGE Fido<sup>SM</sup>

FidoDOLLARS | Fido à l'écoute



Descobrem as vantagens de não ter contratos de tipo balance



Mont-Royal  
1042-A, Mont-Royal Est  
514-303-9304

WWW.ACTION-PAGE.COM

Centre Du Domaine  
3235, ave de Granby  
514-999-0555

Détailleur exclusif 

Les offres peuvent être modifiées sans préavis. Des frais uniques d'activation de 20 \$ s'appliquent à un crédit de ce montant sera porté à votre facture si vous procédez à une nouvelle activation avec une Entente Fido de 2 ou 3 ans sur certains forfaits. Des frais de récupération des économies sur l'appareil et/ou des frais d'annulation de service s'appliquent conformément aux modalités de votre entente. 1. Frais de temps d'attente additionnel, frais d'international, frais d'équilibre, frais de transmission de données, frais liés aux options, frais de service d'urgence 24/7 et à l'extérieur du Québec et taxes sont en sus et facturés mensuellement. Minutes de temps d'attente local seulement. Forfait comprend les textes envoyés du Canada à un numéro de sans-fil canadien. Textes envoyés et contacts à l'étranger additionnels (prix en sus). Messages liés au contenu et aux promotions, textes promotionnels envoyés et textes envoyés en itinérance ne sont pas inclus et sont facturés aux tarifs en vigueur. Sous réserve des Modalités de service et de la Politique d'utilisation acceptables du Fido. Règles de promotionnelles. 2. Dans le cadre d'une nouvelle activation d'une Entente Fido de trois ans avec un forfait mensuel d'au moins 25 \$ et une option Données admissibles (option 10 \$ / 100 Mo exclusif). Taxes en sus. 3. Des éléments de cette page sont reproduits à partir des travaux créés et partagés par Google et utilisés selon les modalités décrites dans la licence Creative Commons 3.0 Attribution License. Tous les autres noms de marque et logos appartiennent à leurs titulaires respectifs. Fido & design, Fido AVANTAGE, FidoDOLLARS et Fido à l'écoute sont des marques de commerce utilisées sous licence. © 2012 Fido Solutions

## CURIOSIDADES

**Zero absoluto**

O zero absoluto corresponde à temperatura mínima possível para qualquer matéria. Esta corresponde a  $-273,15\text{ }^\circ\text{C}$  ou  $0\text{ K}$ . Para esta temperatura, o movimento das partículas em todas as substâncias cessa completamente. A temperatura de  $0\text{ K}$  nunca pode ser atingida, mas as imediatamente acima podem. Por exemplo, o ar pode ser liquefeito à temperatura de  $73\text{ K}$  ( $-200\text{ }^\circ\text{C}$ ).

**Unidade SI**

A abreviatura SI significa, em francês, *Système International*. Em português, esta mesma abreviatura, SI, é intitulada por Sistema Internacional. Este sistema foi acordado a nível internacional com o objectivo dos cientistas de todo o mundo registarem os seus resultados experimentais e efectuarem cálculos nas mesmas unidades.

**Eco**

O eco que ouvimos em certas ocasiões é devido à repetição de um som pela reflexão da sua onda sonora. A onda sonora reflete-se numa barreira (rochedo, prédio), chegando aos nossos ouvidos mais tarde do que o resto da onda sonora, que nos atinge directamente.

**Água Destilada**

A água destilada é a água tornada pura por destilação. O Homem não deve beber água destilada porque esta contém pouco teor de sais, podendo por isso ser prejudicial para a saúde porque dilui os sais do organismo.

**TNT**

A abreviação TNT é muito utilizada para o trinitrotolueno. Embora insensível ao calor e ao choque, quando detonado, os átomos deste composto reorganizam-se formando produtos que têm um volume mil vezes maior do que o original. Os produtos formados são o vapor de água, dióxido de carbono e gases azotados.

**Urtigas**

As folhas de urtiga contêm espinhos com ácido metanóico ou fórmico. Este ácido é o responsável pelas picadas dolorosas quando tocamos as folhas da urtiga. O ácido fórmico é incolor e extremamente pungente. Existem formigas que utilizam este ácido como veneno.

**Grafite e Diamante**

A grafite utilizada como mina do lápis, por muito estranho que pareça, tem uma composição igual à do diamante. Estes dois minerais são formados exclusivamente por carbono. As propriedades destes diferem muito graças à diferente estrutura cristalina. Enquanto que a grafite serve para escrever (desfaz-se no papel), o diamante é conhecido como o material natural mais duro.

# Dicas para ser um bom patrão

**P**ara muitas pessoas, é cometer um pecado capital pensar que ninguém é perfeito. Candidatos a novos empregos sentem que não cometem qualquer erro em seus esforços para o trabalho. Funcionários estão “sempre” fazer o seu melhor. E os patrões são sempre grandes.

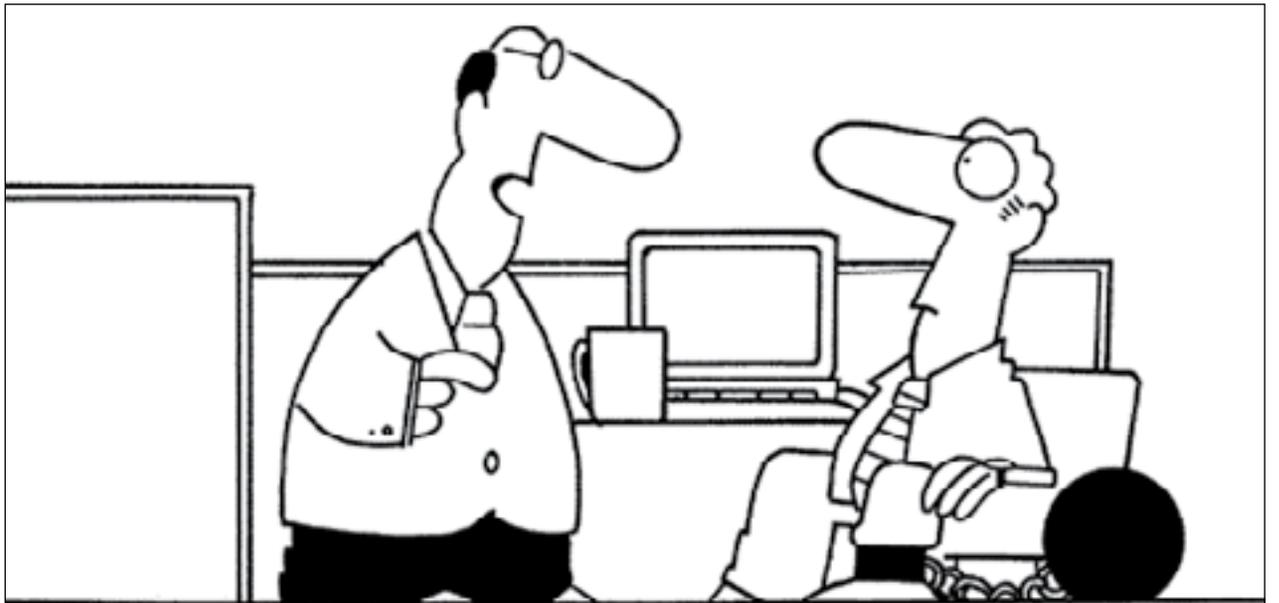
Infelizmente, na vida real, ninguém é perfeito, nem mesmo você, Mr. Boss. Na verdade, muitos empregadores assumem que eles geriam seus funcionários muito bem quando, na realidade não é. “Essas situações ocorrem com frequência, simplesmente porque o chefe não ouve os comentários de verdade nisso”, disse Sandra Naiman, autora de *O Segredo Codebook Empreendedor Alto: as regras não escritas para o Sucesso no Trabalho*. “Muitas vezes, os empregados não dizem ao chefe o que realmente pensam. De fato, ser um bom chefe não é tão fácil quanto parece. Isto não é porque somos o patrão e você pode dizer às pessoas o que elas farão o que for perguntado, dis-

Um bom chefe é alguém competente que está lá para apoiar seus funcionários. “

6. Inspira confiança. “Um bom chefe é um chefe que você confia. Portanto, mantenha suas promessas e seus compromissos e não traia alguém que você confia. Além disso, não fale para os outros trabalhadores da empresa, exceto tão lisonjeiro”, aconselha Sandra Naiman.

7. Ser compassivo. “Não trata seus empregados como empregados, mas como pessoas. Se houver uma morte na família de um empregado que se reporta diretamente a você ou se alguém está tendo um dia ruim, ser humano e ter compaixão”, aconselha Vicki Salemi.

8. Ouvir. “Uma das melhores qualidades que um chefe pode ter é ser alguém que não só foi acima e além de seus funcionários, mas quem os ouve, disse Vicki Salemi. Às vezes, os membros da equipa só precisam de dizer o que eles têm no coração. Um



**Não se preocupe, isto é só um dispositivo ergonômico para controle de produtividade!!**

Joseph Oliveira  
Call: 311 236-6990

Olivia Paiva  
Call: 311 707-8877

PERFORMANCE  
www.oliviapaiva.com

NOTRE-DAME-DE-GRACE LASALLE

DUPLEX SEMI-DESTACADO TODO RENOVADO E CAVE ACABADA COM COZINHA CASA DE BANHO E PODE ALUGAR NUM BACHELOR. GARAGEM.  
499 000\$

5-FLEX DESTACADO 4x5<sup>1/2</sup> e 1x4<sup>1/2</sup> COM GARAGEM E GRANDE TERRENO. TODOS RENOVADOS, AQUEC. ELECT. ENTRADAS DE MÁQUINAS DE LAVAR E SECAR

VERDUN CÔTE-DES-NEIGES

6-FLEX, 2x5<sup>1/2</sup> e 4x4<sup>1/2</sup> COM UMA 40x42 RENOVADOS, AQUECIMENTO ELÉCTRICO COM MÁQUINA DE LAVA E SECAR. COM PORTAS PATIOS, BOM QUINTAL MUITO INTERESSANTE

RUA BEDFORD GRANDE DUPLEX 2x61/2 COM BACHELOR, GARAGEM DUPLA PARA 6 CARROS GRANDE TERRENO IMPECÁVEL

**VENDIDO**

se Sandra Naiman. E mesmo se o fizerem, não de si mesmo um bom chefe.

“O papel de um chefe é apoiar e motivar as pessoas a fazerem um bom trabalho. Isto significa que devemos entender o que motiva as pessoas, estar continuamente disponível para eles, ser um modelo e adaptar seu estilo a cada empregado que se reporta directamente a si mesmo”, diz ela.

Então, você sabe se você tem as qualificações para ser um grande chefe? Estão aqui doze qualidades que deve ter um bom chefe, de acordo com Sandra Naiman e de acordo com Vicki Salemi, autor de *Carreira na Cidade Big Big*.

1. Pergunte aos funcionários o que é a melhor maneira de ajudá-los a fazer o seu trabalho. “Desta forma, você faz o seu trabalho ao seu melhor para ajudar seus funcionários a fazer o deles”, disse Sandra Naiman.

2. Certifique-se que cada funcionário tem todas as informações de todos os recursos e todo o apoio que ele precisa para fazer seu trabalho. “Isso também mostra que você está ali para apoiá-los”, diz Sandra Naiman.

3. Fornecer feedback contínuo, positivo e construtivo. “Isso vai ajudar o desenvolvimento profissional dos funcionários, evitando surpresas durante as avaliações de desempenho”, aconselha Sandra Naiman.

4. Proporcionar oportunidades de crescimento profissional. “Você deve mostrar aos seus funcionários que você está do seu lado”, diz Sandra Naiman.

5. Não fale com seus funcionários sobre as suas preocupações relacionadas com o trabalho, você enfrenta dificuldades ou problemas pessoais. “Então você não vai dar a impressão aos funcionários que eles devem cuidar de seu patrono, disse Sandra Naiman.

bom chefe vai escutar. “

9. Dar lotes de feedback. “Não há necessidade de esperar pela avaliação de desempenho anual para fornecer feedback, boas ou más. Comportamento proativo é uma característica de um grande chefe, disse Vicki Salemi. Um grande chefe vai escolher os melhores funcionários. Feedback positivo e reconhecimento pelo trabalho bem feito muitas vezes contribuem para que o trabalho continuo bom. “

10. Entender. Um bom chefe deve intervir em favor de seus empregados. Se ele não compreender a magnitude das responsabilidades daqueles que estão sob sua direção, vai ser mais difícil de intervir em seu nome ou para convencer o maior valor. “

11. Você quebrar as regras da empresa. Se você chega sempre atrasado, você leva intermináveis horas de jantar, ou manter-se afastado durante todo o dia, seus funcionários terão o aviso prévio, diz Vicki Salemi. As regras não são apenas para os subordinados. Um bom chefe sabe que seu comportamento será imitado, diz ela. Se as regras não se aplicam a ele, a quem se aplicam? Um verdadeiro líder leva as regras a sério. “

12. Mostrar a apreciação aos seus funcionários pelo seu trabalho. “Louvai-los pelo seu desempenho! Se o coração dos mais movimentados do tempo da onda de ano ou cheio de partilha de trabalho, o patrão que distribui as palavras de encorajamento vai motivar os funcionários e, mais importante, reduzir a rotatividade de pessoal, diz Vicki Salemi. Um funcionário que tem um bom chefe se sente valorizado pelo valor justo e não pensando em sair. Quando você sabe que seu chefe está “do seu lado”, contribui para sua produtividade, sua moral e seu bem-estar geral no local de trabalho.

# Whitney Houston, mais uma estrela que morre prematuramente

**Vozes de ouro, vidas perigosas e mortes prematuras: Billie Holiday, Janis Joplin e Amy Winehouse dão às boas-vindas a Whitney Houston no clube das estrelas da música que viveram intensamente, entraram no mundo das drogas e foram levadas ao inferno, sem importar quanto sucesso tiveram nas suas carreiras.**

Whitney Houston, que morreu aos 48 anos, viveu quatro anos a mais do que a fundadora desse clube, Billie Holiday, a voz do dor, que deu o seu último suspiro a 17 de Julho de 1959, em Nova Iorque, após longos anos de consumo de medicamentos.

Como a maior parte das cantoras afro-americanas, Houston teve como modelo artístico Lady Day, como Billie era conhecida entre os fãs. Houston chegou a gravar uma versão de um dos maiores clássicos da diva do jazz, «God Bless the Child», e da mesma forma que a sua inspiradora, não conseguiu evitar os seus erros e mostrou a sua degradação pessoal para o público.

Billie Holiday morreu em prisão domiciliária, após ter passado vários meses detida por posse de heroína. A sua voz marcou um estilo no jazz, mas no final da carreira a cantora estava arruinada e nem sequer podia entrar nos clubes de Nova Iorque.

A solidão e o desamor fizeram dos quartos dos hotéis cenários de trágicos desenlaces na história da música. Pouco mais de quarenta anos antes de Whitney Houston, Janis Joplin foi encontrada morta na

suite do hotel Landmark Motor, em Los Angeles. A vida desenfreada da jovem estrela terminou a 4 de Outubro de 1970 por causa de uma overdose de heroína, que matou o espírito rebelde de um dos ícones



femininos mais poderosos do rock.

No seu caso, a ascensão e a queda ocorreram num ritmo vertiginoso. Janis, que publicou o seu primeiro disco em 1967, morreu aos 27 anos, como ocorrera pouco tempo antes com Brian Jones e Jimi Hendrix. Mais tarde, outras estrelas entraram para o grupo dos que perderam a vida nessa mesma idade, como Jim Morrison e Kurt Cobain. E, mais recentemente, Amy Winehouse.

A cantora britânica também teve tudo, fama, reconhecimento e dinheiro. E uma incapacidade gritante para se livrar da sua dependência.

Nos últimos anos, Amy e Whitney submeteram os seus fãs a uma tortura, com actuações patéticas, nas quais mal conseguiam ficar em pé. Uma intoxicação por álcool acabou com a vida de Amy a 23 de Julho de 2011. Ela morreu em casa, em Londres.

A próxima na lista poderia ser Whitney Houston, mas os seus admiradores sempre esperaram que ela conseguisse recuperar e não cumprisse o triste desígnio das estrelas que se foram. Mas o destino mais uma vez mostrou-se implacável.



All at once  
I finally took a moment  
And I'm realizing that  
You're not coming back  
And it finally hit me  
All at once



## ASTRÓLOGO - CURANDEIRO PROF. MESTRE AIDARA

Não há sofrimento sem solução... Por esta razão chegou ao nosso País o grandioso astrólogo, curandeiro africano, conhecido mundialmente Mestre Aidara, com 20 anos de experiência do seu trabalho. Ajuda a resolver qualquer que seja o seu caso, mesmo à distância com rapidez, eficácia e garantia: Amor, dinheiro, má sorte, tristezas, angústias, invejas, assombrações, maus-olhados; afastar amantes e inimigos; impotência sexual, mau vício, etc. Seja qual for o problema, eu resolvo com resultados positivos, com honestidade e sigilo absoluto. Não deixe agravar o seu caso, desabafe comigo.

**514-374-2395**

Falo Português

Construction  
**Pereira** manu.67@hotmail.com

Residencial e comercial

**ESTIMAÇÃO GRATUITA** **RENOVAÇÕES**

CHÃO EM MADEIRA  
REHABILITAÇÃO DO BÉTON EM EPOXY  
INSTALAÇÃO DE CERAMICA  
"GYBROC", JANELAS

**MANUEL TENTE: 514-691-7120**

## RTPI Programação semanal da RTPI

QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA
02:00 BOM DIA PORTUGAL	02:00 BOM DIA PORTUGAL	02:00 BOM DIA PORTUGAL	02:00 ÁFRICA 7 DIAS	02:00 ÁFRIC@GLOBAL	02:00 BOM DIA PORTUGAL	02:00 BOM DIA PORTUGAL
05:00 PRAÇA DA ALEGRIA	05:00 PRAÇA DA ALEGRIA	05:00 PRAÇA DA ALEGRIA	02:30 CONSIGO	02:30 UNIVERSIDADE ABERTA	05:00 PRAÇA DA ALEGRIA	05:00 PRAÇA DA ALEGRIA
08:00 JORNAL DA TARDE	08:00 JORNAL DA TARDE	08:00 JORNAL DA TARDE	03:00 BOM DIA PORTUGAL	03:00 BOM DIA PORTUGAL	08:00 JORNAL DA TARDE	08:00 JORNAL DA TARDE
09:16 ZIG ZAG	09:15 ZIG ZAG	09:16 ZIG ZAG	04:00 ZIG ZAG	04:00 ZIG ZAG	09:15 ZIG ZAG	09:20 ZIG ZAG
10:15 COM CIÊNCIA(R/)	10:15 BIOSFERA (R/)	10:30 PROVA DOS 3	04:45 UM DIA NO MUSEU	05:00 MODALIDADES MEMÓRIA	10:15 INGREDIENTE SECRETO	10:15 COUTO & COUTADAS
10:30 NOVAS DIRECÇÕES(R/)	10:45 PORTUGAL	10:45 PORTUGAL	05:15 PORTUGUESES	Henrique Baixinho	10:45 PORTUGAL NO CORAÇÃO	10:45 PORTUGAL
10:45 PORTUGAL	NO CORAÇÃO	NO CORAÇÃO	PELO MUNDO	05:15 EUCARISTIA DOMINICAL	13:00 PORTUGAL EM DIRETO	NO CORAÇÃO
NO CORAÇÃO	PORTUGAL	PORTUGAL	PORTUGAL	06:15 PODIUM	14:00 LER +, LER MELHOR	PORTUGAL
PORTUGAL EM DIRETO	EM DIRETO	EM DIRETO	SEM FRONTEIRAS	07:30 GOSTOS E SABORES	14:15 O PREÇO CERTO	EM DIRETO
14:00 LER +, LER MELHOR	14:00 LER +, LER MELHOR	14:00 LER +, LER MELHOR	08:00 JORNAL DA TARDE	08:00 JORNAL DA TARDE	15:00 TELEJORNAL	14:00 LER +, LER MELHOR
14:15 O PREÇO CERTO	14:15 O PREÇO CERTO	14:15 O PREÇO CERTO	09:15 ZIG ZAG	09:15 ZIG ZAG	16:00 CINCO SENTIDOS	14:15 O PREÇO CERTO
15:00 TELEJORNAL	15:00 TELEJORNAL	15:00 TELEJORNAL	10:15 HÓQUEI EM PATINS	10:15 ESPECIAL SAÚDE	17:00 BEST OF PORTUGAL	15:00 TELEJORNAL
16:00 LINHA DA FRENTE	16:00 GRANDE ENTREVISTA	16:00 SEXTA ÀS 9	11:30 MODALIDADES MEMÓRIA	10:45 CINCO SENTIDOS	17:30 O ELO MAIS FRACO	16:00 30 MINUTOS
16:30 A HORA DE BACO	PRESIDENTES	16:45 UM DIA NO MUSEU	12:00 ATLÂNTIDA/MADEIRA	11:45 UM DIA NO MUSEU	18:15 CANADÁ CONTACTO	16:30 OS COMPADRES(R/)
17:00 VIAGEM AO CENTRO	DA REPÚBLICA	17:15 ESTADO DE GRAÇA(R/)	14:00 ESCAPE .TV- SIC	12:15 POPLUSA	18:45 LER +, LER MELHOR	17:00 COM CIÊNCIA
DA MINHA TERRA(R/)	O ELO MAIS FRACO	18:15 PORTUGAL DE NEGÓCIOS	14:15 PAI À FORÇA	13:15 LIGA ZON SAGRES	19:00 24 HORAS	17:30 O ELO MAIS FRACO
17:30 O ELO MAIS FRACO	18:15 ESTRANHA FORMA DE	18:45 LER +, LER MELHOR	15:00 TELEJORNAL	Setúbal vs Porto	20:15 O TEU OLHAR	18:15 NOVAS DIRECÇÕES
18:15 PROVA DOS 3	VIDA - UMA HISTÓRIA DA MÚ-	19:00 24 HORAS	16:00 VOZ DO CIDADÃO	15:00 TELEJORNAL	(TELENOVELA)	18:45 LER +, LER MELHOR
18:45 LER +, LER MELHOR (R/)	SICA POPULAR PORTUGUESA	O TEU OLHAR	16:15 MAGAZINE CONTACTO	16:00 VOZ DO CIDADÃO	21:00 TELEJORNAL MADEIRA	19:00 24 HORAS
18:59 24 HORAS	18:45 LER +, LER MELHOR (R/)	(TELENOVELA)	CALIFÓRNIA(R/)	16:15 BRASIL CONTACTO	21:30 TELEJORNAL AÇORES	O TEU OLHAR
20:15 O TEU OLHAR	19:00 24 HORAS	21:15 TELEJORNAL MADEIRA	16:45 CARNAVAL 2012	16:45 A FESTA É NOSSA	22:00 PRÓS E CONTRAS	(TELENOVELA)
(TELENOVELA)	O TEU OLHAR	21:45 TELEJORNAL AÇORES	18:30 MODA PORTUGAL 2	19:00 24 HORAS	00:00 24 HORAS	21:00 TELEJORNAL MADEIRA
21:00 TELEJORNAL	(TELENOVELA)	22:00 NICO À NOITE	19:00 24 HORAS	20:15 PENSAR PORTUGAL	00:45 BEST OF PORTUGAL	21:30 TELEJORNAL AÇORES
MADEIRA GRAVADO	21:00 TELEJORNAL MADEIRA	GRANDE	19:45 OS COMPADRES	21:00 TELEJORNAL MADEIRA	01:15 LER +, LER MELHOR	22:30 TRIO D'ATAQUE(R/)
TELEJORNAL	TELEJORNAL AÇORES	REPORTAGEM-SIC	21:00 TELEJORNAL MADEIRA	21:30 TELEJORNAL AÇORES	01:30 CANADÁ CONTACTO(R/)	23:00 U24
21:30 TELEJORNAL	22:30 PAI À FORÇA	24 HORASGRAVADO	21:30 TELEJORNAL AÇORES	22:00 GRANDES HISTÓRIAS		00:00 24 HORASGRAVADO
AÇORES(R/)	23:00 ESTADO DE GRAÇA	NHA TERRA,	22:00 HERMAN 2012	TODA A GENTE CONTA		00:30 O ELO MAIS FRACO(R/)
GRAVADO	0:00 24 HORAS(R/)	NHA CRETICHEU	23:00 XUTOS E PONTAPÉS	23:15 MODA PORTUGAL 2(R/)		01:15 LER +, LER MELHOR
INÉSQUECÍVEL	O ELO MAIS FRACO	LER +, LER MELHOR	00:00 24 HORASGRAVADO	23:45 ESCAPE .TV- SIC(R/)		NOVAS
23:30 30 MINUTOS(R/)	00:30 LER +, LER MELHOR	PORTUGAL NEGÓCIOS(R/)	00:30 MAGAZINE CONTACTO	00:00 24 HORASGRAVADO		DIRECÇÕES(R/)
00:00 24 HORASGRAVADO	01:15 ESTRANHA	empresendedores	01:00 PRESIDENTES	00:30 BRASIL CONTACTO(R/)		
00:30 O ELO MAIS FRACO(R/)	FORMA DE VIDA	Tomás Roquette	DA REPÚBLICA	01:00 MOEDA DE TROIKA		
01:30 PROVA DOS 3(R/)						

# Casa Minhota

A verdadeira cozinha típica portuguesa



Sala privada para recepções

Especialidades da casa:  
**Peixes e mariscos**  
"Table d'Hôte" todas as noites  
Especiais todos os dias

Aberta das 11h30 à meia-noite

Tel 514-842-2661

Fax 514-842-7491

3959 boul. St-Laurent, Montréal (QC) H2W 1Y4

**CASA MINHOTA**



## Ste Thérèse amor sem limites

Texto de Sylvio Martins

Bom dia, boa tarde ou boa noite... depende da hora em que lerem este artigo. Hoje irei vos contar com quem tive a honra este ano de festejar o dia



dos namorados, ou seja o São Valentim. No decorrer dos últimos anos, te-



nho comemorado o dia dos amouros no seio da comunidade ora na Casa dos Açores, Centro Comunitário de Anjou, Associação de Lasalle, Igreja de St-Enfant Jésus, no Benfica, na APC, etc. Desta vez fui láááááááá, mais longe, ... se eu não me engano é a colectividade



portuguesa mais distante de Montreal. No sábado 11 de Fevereiro, fui pela primeira vez, brindar o São Valentim há associação portuguesa de Santa Teresa.

Recordo há alguns anos atrás, ter assistido a uma assembleia-geral dos membros, quando esta colectividade



estava a atravessar um momento mais difícil. Hoje, a Associação Portuguesa de Santa Teresa está agradavelmente diferente, com uma sólida direcção, grandes corações e muito dinâmicos. Fiquei magnificamente encantado com a linda decoração da sala. Tudo foi



organizado com muito bom gosto de maneira a colorir os corações apaixonados. A animação musical esteve a cargo do DJ Moreira, jovem talentoso,



com um estilo diferente daqueles que estamos habituados, animou o serão com muito brilho. Espero que no futuro tenha a honra de o ver actuar em outras festas da comunidade. Parabéns aos organizadores e a toda a equipa que certamente muito trabalharam, para fazer desta festa um grande sucesso.



## LES COUVREURS AUGUSTO MONIZ A.M. ROOFING INC.

PROPRIETÁRIOS: ANTERO - DAVID E TERESA MONIZ

Companhia portuguesa estabelecida para bem servir a comunidade com pessoal tendo 50 anos de experiência neste ramo e sendo os primeiros a trabalhar para a comunidade portuguesa

**Especialistas em coberturas de casa de cascalho, "bardeau", "membrane élastomère"**

8580, 8e Avenue  
Montréal (QC)  
H1Z 2W4

Esc.: 514-376-0862  
Fax: 514-376-1175  
amroofing@hotmail.com



## PARA CONCRETISAR OS SEUS PROJETOS DE POUPANÇA: REER OU CELI?

Consulte um dos nossos conselheiros.  
514-842-8077

**REER - CELI**  
As melhores taxas de juro.



**Desjardins**  
Caixa Portuguesa

# 50 anos, A Voz de Portugal: Recordando o nosso passado, 1984 Centro Comunitário Português de Montreal: Projecto de um milhão em marcha

Texto e fotografia  
de Luis Cavalcanti

**13** de Fevereiro de 1984, uma data que entra para a história da comunidade portuguesa de Montreal. Hoje foi concretizada a venda da escola «Our Lady» situada na esquina da Rachel com St-Urbain, comprada pela Missão Portuguesa de Santa Cruz a «Commission des écoles Catholiques de Montreal».

O idealizador da ideia, padre José Manuel, comentamos aqui algumas etapas de um trabalho que até agora dura 4 anos e que ainda muito

falta para a realização, trabalho este que o mesmo definiu que so será finalizado após uma «grande caminhada».

**A.V.P.: Hoje, foi assinado o contrato de venda da escola «Our Lady» pelo sr. padre e pelo presidente da C.E.C.M., num montante de \$435.000. Como foram conseguidos estes fundos?**

**R:** Estes fundos, foram o resultado de 4 anos e meio de preocupações e por outro lado de economias, feitas sobretudo a partir das festas realizadas na paróquia, exatamente com a finalidade de construir alguma coisa de válido para a comunidade portuguesa. Claro que o dinheiro que foi angariado nestes anos não chegou para a compra. Houve uma campanha financeira que se começou a fazer a algum tempo, na qual as pessoas têm generosamente contribuído, e um empréstimo feito à Diocese de Montreal, não só para a compra como também para as obras que ali serão realizadas.

**A.V.P.: Quais vão ser as obras que serão executadas no novo prédio?**

**R:** No momento, as obras serão executadas em duas partes do edifício: na parte mais moderna do mesmo, serão realizados trabalhos de restauração, daquilo que foi sujeito a vandalismos e ao mesmo tempo uma adaptação em Centro Comunitário. Na parte mais antiga do prédio serão feitos trabalhos de demolição em grande parcela, para a construção de uma igreja e ainda nesta parte antiga serão também construídos apartamentos para as pessoas da terceira idade.

**A.V.P.: Que será feito destas instalações aqui na Clark?**

**R:** Bom, quando o Centro Comunitário estiver a funcionar, a parte administrativa, gabinetes, actividades sócio-culturais, serão transferidas para lá. A parte relativa a igreja vai continuar aqui, aos sábados e domingos para casamentos, etc. Quando a nova igreja estiver pronta, transferiremos também estas actividades religiosas, aí então, venderemos este edifício para com os benefícios investirmos nas novas instalações.

**A.V.P.: Já que serão feitos os trabalhos de renovação e haverá necessidade de novos fundos para continuar «a grande caminhada».**

**R:** Para a compra do local foram necessários estes \$435.000. Para a construção da igreja será necessário à volta de 1 milhão, o que vai obrigar a continuação de uma campanha financeira por muito tempo. Nós neste momento temos um projecto a funcionar com

uma subvenção do governo federal no valor aproximado de \$30.000 que emprega 3 pessoas, pessoas estas que estamos a autorizar a fazer uma campanha financeira em toda a comunidade. O trabalho destas pessoas consistirá no aspecto de secretaria, contabilidade ou seja toda a preparação do novo centro que vai abrir.

Uma outra subvenção do governo federal, que está em vias de execução, é de \$100.000, que está destinada à remodelação e reconstrução do centro comunitário. Relativamente a construção da nova igreja, nós no momento não temos nenhuma promessa do governo mas esperamos que também aí, o governo possa marcar a sua presença e a sua ajuda.

**A.V.P.: As pessoas que fizeram donativos para a compra do local silo as que estão inscritas COMO membros da comunidade cristid?**

**R:** Até agora sim. Nós fizemos uma circular que foi distribuída no último Natal, somente para as pessoas inscritas como membros da comunidade cristã. Estamos a preparar listas de todos os portugueses para solicitarmos também aqueles que não frequentam a igreja, pois como é uma obra que tem um carácter sócio-cultural, portanto é um centro comunitário. Mesmo os portugueses que não tem nada a ver com o aspecto religioso da comunidade, terão oportunidade e de certo modo a vontade de contribuir.

**A.V.P.: Os comerciantes da comunidade participaram de alguma maneira no projecto?**

**R:** Não, mas nós até agora não pedimos. Talvez possa haver um ou outro comerciante que tenha colaborado mas a título de homem cristã, a título particular. A título de comerciante não aconteceu pois nós ainda não fizemos uma campanha por este lado, dado que faremos uma campanha para todos os portugueses. Esta campanha tomará facetas diferentes tais como: a campanha das crianças, dos jovens, dos comerciantes, dos estudantes, enfim será uma campanha com carros alegóricos, cortejos de oferendas. Será também baseada nas origens das pessoas: Portugal Continental, Insular, dos distritos portugueses, para marcar aqui em Montreal a presença da origem das pessoas. Será um carro alegórico com oferendas para nova igreja, com donativos das pessoas dos Açores, da Madeira, do Minho, do Alentejo etc. Será realmente um modo de expressão cultural e uma maneira de fazer com que todas as pessoas participem com as suas contribuições.

**A.V.P.: Quando foi que surgiu ideia da aquisição de um outro local?**

**R:** A ideia surgiu em 1980. Dado que eu assumi a responsabilidade da paróquia em Maio de 1979, o primeiro ano foi para me aclimatar com os problemas internos da paróquia, possibilidades financeiras e perspectivas. Em 80, nós lançamos na ideia da compra de novas instalações ou mesmo a compra de uma igreja já construída, mas nesta época realmente não foi possível.

**A.V.P.: A ideia surgiu de uma necessidade de espaço devido às instalações aqui na Clark, não serem suficientes para as actividades da paróquia?**



**R:** As actividades que existem transbordam as capacidades deste local. Existem actividades que nós somos obrigados a alugar outros locais. Por exemplo, no último fim-de-semana tínhamos uma apresentação de uma peça de teatro que nós obrigou a alugar uma sala que custou-nos quatrocentos e tal dólares. No último Natal também tivemos actividades que nos obrigaram a agir assim. Ou seja, sempre que nós temos uma actividade, que envolva um maior número de pessoas temos que alugar outros locais porque não temos. Mesmos para actividades estritamente religiosas falta-nos espaço.

Por exemplo, com os adolescentes, ao domingo, uma sala que tem espaço para no máximo trinta pessoas, e juntam-se quarenta. Logo o motivo principal que nos obrigou a adquirir um novo local foi a carência de espaços que temos, não só para as actividades que criamos, mas também para outras que não podíamos criar pelo mesmo motivo. Para dar uma ideia, eu creio que semanalmente vêm aqui umas dez mil pessoas.

**A.V.P.: A paróquia não só tem uma função religiosa, mas também uma função social...**

**R:** Também, porque eu estou pessoalmente convencido que a salvação do homem não é a salvação somente da alma. Ou o homem se salva todo ou não se salva, portanto creio no aspecto do crescimento integral do homem, o que significa também a sua dimensão cultural, social e de expressão artística.



O PROGRAMA QUE DIVULGA OS ACONTECIMENTOS DA  
COMUNIDADE PORTUGUESA DE MONTREAL

**16 DE FEVEREIRO:**  
ENTREVISTA COM CARLOS BOTELHO DA SARA  
FESTA DO SARRABULHO NA TASCÁ

**23 DE FEVEREIRO:**  
FESTIVAL MONTREAL EM LUMIÈRE  
ADEGA VINHOS MACIAS, PORTUGAL

**HORÁRIO**

QUINTA-FEIRA ÀS 20H00  
SEXTA-FEIRA ÀS 1H00 EM REPETIÇÃO  
SÁBADO ÀS 9H00  
DOMINGO ÀS 1H00 EM REPETIÇÃO

**514-993-9047**

# Festival do Sarrabulho na Tasca

Texto de Tony Saragoça  
Fotos de João Arruda

Foi no dia 12 de Fevereiro, recente, que, por pedido “popular” ge-

ral, os proprietários do bem conhecido Restaurante Tasca decidiram realizar a gratificante e agradável tarefa, de preparar uma segunda edição, do sempre delicioso bufete “O Sarrabulho”.



Pratos típicos da cozinha tradicional portuguesa, mas, mais em particular no extremo Norte de Portugal, força é de dizer que a sua popularidade não deixa lugar para dúvidas. A malta gostou e pediu mais e os sempre afáveis proprietários, senhores, Agostinho Filipe e Franklin Gomes não se fizeram rogar.

Casa cheia, como, já é costume, clientes felizes e satisfeitos, serviço impecável, e, sempre acompanhado de sorrisos acolhedores, eis a receita do sucesso, deste popular Restaurante.

Para que não faltasse mesmo nada nesta festa de tradições, eis que os clientes presentes foram também gratificados com excelente música popular à moda da nossa gente.



jornada “sarrabulhenta”.

Parabéns à Tasca, aos seus administradores e sobretudo agradecimentos aos seus clientes que deste modo contribuíram para que esta nossa popular e tradicional ementa continue bem viva na comunidade.

Acordeonistas de garra, Baltazar, Manuel Costa, Eduardo e José Cerqueira vieram animar esta já bem sucedida



**Amélia Tavares**  
Courtier immobilier agréé  
Telemóvel: 514-892-6833  
amelia\_tavares@videotron.ca

**Sutton**  
L'immobilier nous habite  
Groupe Sutton Centre-ouest  
Agence immobilière

Conversamos imobiliário porque  
« Saber é poder » - Sir Francis Bacon

É com empenho, dedicação e competência que irei procurar a melhor solução para garantir a venda OU a compra da sua casa.

**Pensamento da semana**

« Amo como ama o amor. Não conheço nenhuma outra razão para amar senão amar. Que queres que te diga, além de que te amo, se o que quero dizer-te é que te amo? » - Fernando Pessoa

## BIJOUTERIE DIVA

Place Versailles, 7275 Sherbrooke E., prop.: Mafissa

COMPRAMOS  
OURO E PRATA

SOMOS OS MELHORES  
PARA DAR O PREÇO CERTO

514-508-3482 | 514-209-6652

## HORÓSCOPO DA SEMANA



**CARNEIRO: Amor:** Um familiar poderá passar por momentos de grande tensão. Seja forte e dê-lhe todo o seu apoio. **Saúde:** Evite locais pequenos e pouco arejados. Poderá sentir-se sufocado. **Dinheiro:** Faça um investimento a longo prazo que lhe possibilite um futuro sem problemas.

**TOURO: Amor:** Trate os seus familiares mais idosos com carinho. O afeto vale mais que tudo. **Saúde:** Sentir-se-á em excelente forma física. **Dinheiro:** Evite decisões precipitadas. Antes de despedir um funcionário procure avaliar se essa é mesmo a melhor decisão a tomar.

**GÊMEOS: Amor:** Lembre-se que deve respeitar as ideias da sua cara-metade. Seja compreensivo e evite desentendimentos. **Saúde:** Ignore as provocações de pessoas maldosas, pois isso só irá fazer com que se enerve. **Dinheiro:** Hoje é um bom dia para começar novos projetos.

**CARANGUEJO: Amor:** Guardar os problemas só para si apenas fará com que se sinta ainda mais preocupado. Divida as suas preocupações com a sua cara-metade. **Saúde:** Os efeitos do exercício físico vão fazer-se notar. Sentirá os músculos mais firmes e tonificados. **Dinheiro:** Diga aquilo que pensa. As suas ideias podem ser aproveitadas para um trabalho importante. Feliz daquele que, sendo mais velho, sabe escutar os mais novos.

**LEÃO: Amor:** O seu coração não deve ser entregue a quem não o merece realmente. Pense mais em si e nos seus sentimentos. **Saúde:** Seja moderado e evite cometer excessos alimentares. Pense na sua linha. Que a juventude de espírito o faça ter o mais belo sorriso! **Dinheiro:** Atenção à sua curiosidade. Procure não se intrometer nos assuntos de outros departamentos. Que a juventude de espírito o faça ter o mais belo sorriso!

**VIRGEM: Amor:** Lembre-se que a amizade é um tesouro precioso. Mantenha-se sempre em contacto com os seus amigos mais queridos. Seja caridoso, a caridade é um bem incalculável que o fará sentir-se em paz consigo e com o Mundo que o rodeia. **Saúde:** Siga escrupulosamente as indicações do seu médico. **Dinheiro:** Aprenda com os erros do passado e evite voltar a repeti-los. Seja mais rigoroso consigo mesmo.

**BALANÇA: Amor:** Modere o seu mau humor. Não descarregue a sua irritabilidade em cima dos seus amigos. Que a bondade esteja sempre no seu coração! **Saúde:** O cansaço poderá tomar conta de si. Vá para casa mais cedo e descanse. **Dinheiro:** A prepotência de um colega mais experiente poderá intimidá-lo. Não permita que isso aconteça.



**ESCORPIÃO: Amor:** Por mais que queira conquistar a pessoa amada, evite magoar pessoas inocentes. Perdoe aos outros e a si próprio. **Saúde:** Atenção aos sintomas de ansiedade e nervosismo. Consulte um especialista em problemas do foro psíquico. **Dinheiro:** A sua produtividade aumentará se conversar menos com os seus colegas de trabalho.

**SAGITÁRIO: Amor:** Rodeie-se de pessoas bem-humoradas. Que o poder Divino esteja sempre consigo! **Saúde:** Hoje poderá acordar com uma enorme dor de cabeça. Dê um passeio para espalhar o mau humor. **Dinheiro:** Alguns familiares poderão apoiá-lo num projeto que será a rampa de lançamento para uma brilhante carreira profissional.

**CAPRICÓRNIO: Amor:** Uma desilusão amorosa pode fazer com que deixe de acreditar no amor. Melhores dias virão, não desespere. Que tenha sempre a sabedoria necessária para manter a sua mente limpa! **Saúde:** Passar demasiado tempo em pé é prejudicial para o seu sistema circulatório. **Dinheiro:** Seja mais consciencioso com os seus subordinados. Lembre-se que são seres humanos e por isso também têm as suas fragilidades.

**AQUÁRIO: Amor:** Hoje poderá sentir-se ansioso e angustiado. Partilhe os seus sentimentos com a sua família. A melhor maneira de viver bem consigo e não sentir ódio de ninguém é não se permitir ter pensamentos negativos acerca das outras pessoas e do Mundo que o rodeia. **Saúde:** Tendência para o descontrolo. **Dinheiro:** Deve evitar conflitos com os seus colegas de trabalho, pois corre o risco de prejudicar o ambiente no seu departamento.

**PEIXES: Amor:** Entregue-se ao amor sem limites, pois você merece ser feliz. Defenda-se pensando no Bem! **Saúde:** Procure não dormir demasiado pois isso pode provocar-lhe dores de cabeça. **Dinheiro:** Tenha os seus pagamentos em dia. Seja responsável e cumpridor.

**ESCORPIÃO: Amor:** Por mais que queira conquistar a pessoa amada, evite magoar pessoas inocentes. Perdoe aos outros e a si próprio. **Saúde:** Atenção aos sintomas de ansiedade e nervosismo. Consulte um especialista em problemas do foro psíquico. **Dinheiro:** A sua produtividade aumentará se conversar menos com os seus colegas de trabalho.

**SAGITÁRIO: Amor:** Rodeie-se de pessoas bem-humoradas. Que o poder Divino esteja sempre consigo! **Saúde:** Hoje poderá acordar com uma enorme dor de cabeça. Dê um passeio para espalhar o mau humor. **Dinheiro:** Alguns familiares poderão apoiá-lo num projeto que será a rampa de lançamento para uma brilhante carreira profissional.

# Cafeína: boa ou má para a saúde?

**‘Todos os dias, assim que me levanto, a primeira coisa que faço, mesmo antes de me vestir ou tomar banho, é ligar a máquina do café. Depois, durante o dia, bebo mais três ou quatro, mas já cheguei às oito ‘bicas’ diárias’, conta Susana Costa, 35 anos. Assumida ‘cafeinómana’, Susana já sabe que precisa da ‘injecção’ diária deste estimulante para poder ‘funcionar’, mas está longe de estar sozinha: mais de 90 por cento da população portuguesa ingere cafeína diariamente, foi isto que concluiu um estudo europeu feito, em 2004, com a colaboração da Deco/Proteste.**

O facto não seria grave se este consumo fosse moderado, só que um terço das pessoas exagera nas ‘bicas’ diárias e ainda consome outros produtos que contêm cafeína. E estes são mais do que se poderia pensar: ela está presente nas folhas de chá, nos refrigerantes, nas bebidas energéticas, no cacau, nas nozes de cola utilizadas para aromatizar bebidas gasosas e até em alguns medicamentos, como os antigripais e os analgésicos. E se ingerida moderadamente até tem efeitos benéficos, do consumo excessivo advêm riscos bem reais para a saúde. Para ter uma ideia: uma chávena de café expresso tem, em média, 50 a 150mg de cafeína, e a partir dos 300mg já há efeitos prejudiciais. Ou seja, o limite recomendado ronda os 2-3 cafés por dia. Apesar dos estudos, ainda hoje, algumas das implicações sobre a saúde do consumo da cafeína não estão esclarecidas.

O que se pode tomar como certo é que, ingerida moderadamente, estimula o humor e aumenta o estado de vigília (o que acontece porque inibe a acção da adenosina, um químico que funciona como sedante natural). Mas não se iluda, apesar de socialmente aceite, é uma substância psicoactiva potente. Esteve incluída na lista de drogas dopantes do Comité Olímpico Internacional até 2004.

## Porque faz bem

-Tem efeitos estimulantes no sistema nervoso, aumentando o rendimento intelectual e a concentração, reduz o sono, melhora o humor e dá uma sensação de bem-estar.

-Alguns estudos apontam para um efeito protector na doença de Parkinson, na diabetes tipo 2 e no cancro do cólon. -Estimula as secreções gástricas, o que facilita a digestão; tem efeito diurético e propicia a eliminação de toxinas.

-É tonificante para o organismo, pois tem uma acção vasodilatadora, favorecendo a oxigenação dos tecidos e das células.

-Vários estudos sugerem que pode contribuir para aumentar a performance em tarefas manuais, como conduzir.

-O café possui alguns agentes antioxidantes que previnem o envelhecimento.

## Porque faz mal

-Causa dependência e provoca o chamado efeito de tolerância, isto é, com o tempo têm de ser ingeridas cada vez maiores doses para se obter o mesmo efeito.

-Caso contrário, aparecem sintomas de privação: dores de cabeça, irritabilidade e incapacidade de concentração.

-Alguns estudos concluíram que existe uma relação entre o seu consumo e o risco de doenças cardiovasculares.

-Outras investigações sugerem a possibilidade de aumento do cancro do pâncreas.

-Associada a uma alimentação pobre em cálcio, a ingestão de cafeína pode afectar a densidade óssea

na menopausa.

-Aumenta a tensão arterial (mas não está provada ainda uma associação directa com a hipertensão).

-Pode ter efeitos adversos sobre o feto: atrasos de crescimento, baixo peso e aborto espontâneo. Por causa disto, a Agência de Segurança Alimentar do Reino Unido recomendou que as grávidas devem ter especial atenção em não ultrapassar o tal limite dos 300mg (2-3 cafés).

-Aumenta a produção de ácido no estômago irritando a mucosa gástrica (deve ser evitado por pessoas com úlceras).

-A acção diurética pode propiciar a perda de alguns minerais essenciais, como sódio, cloro e, em menor quantidade, potássio.

- Em pessoas não habituadas pode causar inquietação, nervosismo, excitação, insónias e rubor facial.

-Está associada a algumas patologias cardiovasculares, como arritmia cardíaca e taquicardia.

## Cronologia dos efeitos

Primeiro aprecia-se o aroma, depois beberica-se em pequenos goles (ou só de um trago, consoante o



tempo e a personalidade do ‘bebericador’). Quinze minutos depois começam a surgir os primeiros sintomas e meia hora ou uma hora mais tarde sente-se o máximo efeito. Há factores que podem acelerar a sua eliminação, como o exercício, e outros atrasá-la, como o excesso de peso e a presença de alimentos no estômago. Sem esquecer a habituação: se a si não lhe causa perturbação beber um café à noite, outra pessoa pode passar a noite em claro...

## Dependência ou hábito?

- A experiência comum diz-nos que o café causa dependência e são bem conhecidos os efeitos da ‘ressaca’ quando se salta a ‘bica’ diária.

- Mas os especialistas preferem falar em ‘hábito’ em vez de vício. É verdade que há sintomas de abstinência, como fadiga, mal-estar, ansiedade, náuseas e vômitos, sobretudo quando o consumo cessa bruscamente, mas estes efeitos duram apenas alguns dias e são atenuados se a redução for feita gradualmente.

## Como reduzir o consumo

-Opte por cafés com menos cafeína, como o arábico ou descafeinado.

-Prefira o café feito em cafeteiras tipo ‘moka’. Tem menos de metade da cafeína do expresso.

-Substitua-o por chá preto ou verde. No chá, a absorção de cafeína é mais lenta, por isso, o seu efeito estimulante é menor e mais prolongado.

## PALAVRAS 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. Gordura líquida constituída essencialmente por ésteres dos ácidos gordos. Atordoado. 2. Que não tem cautela. 3. Avançava. Qualquer trabalho aturado. O espaço aéreo. 4. Parte saliente do telhado para desviar as águas da parede. Jornada. 5. Fechar (as asas) para descer mais rapidamente. Preencher a falta de. 6. Espírito. Metade. 7. Diz-se de uma variedade de gatos, coelhos e cabras de pêlo fino e comprido. Invólucro de um produto. 8. Levanta. Caminharam. 9. Autores (abrev.). Indivíduo encarregado legalmente de tutelar alguém. Mulo. 10. Cercado por forças militares. 11. Desejo veemente. Flor da roseira.

**VERTICAIS** 1. Jurássico inferior. Suspirara. 2. Coligação entre estados, entidades ou indivíduos. 3. Medida itinerária chinesa. Fêmea do galgo. A si mesmo. 4. Doente. Sinal gráfico que serve para nasalar a vogal a que se sobrepõe. 5. Esvaziar. Mensageiro (fig.). 6. Camareiros. Elemento de formação de palavras que exprime a ideia de hostilidade, oposição. 7. Zunido, rumor. Fazer doação de. 8. Base aérea portuguesa. Pequena peça de fogo de artifício que rebenta com estrondo. 9. Contr. da prep. em com o art. def. o. Matizar com as cores de arco-íris. Aqueles. 10. Transferiram para outro dia. 11. Ter torturas. Agastamento.

# As 5 Mulheres de Quem Eles Fogem

**Fogem de todas? Pois, mas destas fogem mais que das outras. Verifique se pertence ao grupo.**

## - A Carente

Desde que se separou do Fábio Luís que nunca mais foi a mesma pessoa, o sacana do Fábio Luís que lhe fugiu com o gato, o serviço Vista Alegre com uns lacinhos azuis e umas cordinhas, e a coleção de sininhos de prata (não se sabe para que é que o Fábio Luís queria uma coleção de sininhos de prata, mas teme encontrar algum deles brevemente na Feira da Ladra). Quase toda a gente teve um Fábio Luís na sua vida, mais sininho menos sininho, mas há quem tenha encalhado no Fábio Luís e não consiga partir para outro, nem falar de outra coisa, nem sonhar com outro homem, de maneira que o melhor é mesmo resolver a questão dos sininhos antes de abrir o coração a outro candidato, que merece uma alma arrumada, mesmo que com um serviço Vista Alegre a menos.

## - A Faladora

Acha que duas pessoas têm de saber tudo uma sobre a outra, que é uma maneira de dizer que o desgraçado tem de saber que você gosta de frango na Púcara mas detesta coelho à caçadora porque o seu tio tinha coelhinhos bebé e você brincava com eles e uma vez sonhou que comia um gato, que agora não tem nada a ver. Nem se dá conta de que começa a falar e não pára, nem se dá conta que já desbobinou tudo sobre o coelho à caçadora e os sininhos do Fábio Luís e todas as suas relações antes do Fábio Luís que também não deram certo porque os homens hoje são todos uns imaturos com papel daquele que se rebenta as bolhinhas no lugar do cérebro, e acabam o encontro sem que o desgraçado tenha oportunidade para dizer que o seu prato preferido é Bacalhau à Braz (sem azeitonas). Ele vai-se embora com um suspiro de alívio a pensar se ainda dará tempo para ver o Real Madrid-

Panatinaikos, e ela vai-se embora a pensar que correu tudo muito bem, que ele tem ar de bom rapaz e só é pena ser um bocado calado. Três semanas depois, ele nunca mais lhe disse nada e ela volta à conclusão de que os homens são todos uns imaturos do pior e mais aquela coisa do papel das bolinhas, e entretanto o Real Madrid ganhou e pelo menos o Cristiano Ronaldo está feliz, mas esse não conta que já está noivo da Irina (essa aproveitadora).

## - A Controladora

“Olha lá, ó Manel Tó, tu onde é que andaste a tarde toda? Não sabias ligar-me só para me dar um beijinho? Se calhar andavas lá tão entretido com a lambisgoia da Soraia Patrícia que nem te lembraste que eu existia, não foi? E que estava aqui a roer as unhas à espera de uma palavrinha tua, e tu népias, não foi? Mas quando és tu, gostas que eu te diga qualquer coisa. Olha e já te inscreveste no curso de ladrilhador? Já puseste aquele anúncio de emprego? Já respondeste ao Sr. João que disse que te arranjava qualquer coisinha na empresa dele? Olha que eu não sustento malandros. E tens é que ver se bebes menos cerveja que mais dia menos dia já estás em estado de concorrer ao ‘Peso Pesado’ e depois a Teresa Branco põe-te a brócolos com espinafres e aí é que vais ter saudades do meu esparguete à Bolonhesa. Ingrato.”

## - A Picuinhas

Carne não come, que é contra as touradas, e também não come carne de frango mesmo não havendo frangadas. Peixe também não, que tem dioxinas, salmão é alérgica, atum só para gatos, hidratos de carbono nem vê-los embora diga que tem sempre pão em casa (e tem, mas é de Abril de 2004), açúcar é um veneno, álcool tem 9 calorias por grama, e obviamente que batatas fritas a última vez que as meteu à boca tinha 4 anos e não sabia o que fazia nem o que eram radicais livres. O lençol tem sempre de ter uma dobra,

as almofadas têm de estar simétricas, as blusas são engomadas até à exaustão, a vida é toda planeada, e quando alguma coisa sai fora de controlo explode. Eles não gostam de levar com os cacós. Nem eles nem ninguém. Relaxe. Afinal, a vida são dois dias (até a Troika decidir que passamos muito bem só com um, desde que não seja feriado nem ponte).



## - A Interessseira

Ele paga tudo até se aperceber de que cavalheirismo tem limites e que as coisas já começam a ir um bocado longe demais. Que se pague o primeiro e o segundo jantar, pronto, é de bom tom. Que se pague todos os jantares, e almoços, e brunches, e férias no Choupana Hills, já começa a ser um bocadinho demais. Claro que, para alguns homens, terem de pagar um cafezinho no bar da esquina já é serem financeiramente explorados principalmente agora que somos todos pobres aos olhos da Troika (e vamos ser ainda mais, se Deus quiser) mas ninguém gosta de sentir que estamos com ele pelo seu lindo BMW Série 5.

## CHAMAN BRASILEIRO

**CHAMAN, ÍNDIO, GURU...**  
TODOS OS PROBLEMAS TÊM UMA SOLUÇÃO  
TODAS AS DOENÇAS TÊM UMA CURA...

NÃO FAÇO PROMESSAS FALSAS NEM ENGANO,  
ESTOU AQUI PARA FAZER O QUE OUTROS NÃO FAZEM  
EU SOU CONHECEDOR DE SEGREDOS DA FLORESTA  
FAÇO TUDO O QUE É DIFÍCIL E IMPOSSÍVEL

**TESTEMUNHOS REAIS:**  
**REGRESSO DA SUA AMADA ATÉ VOCÊ**

Eu sou um mestre espiritual, um xamã mental e metafísico de nascença. Tenho poder e capacidade de retirar qualquer tipo de bruxedo, praga, cura espiritual, exorcismo e bruxedo revertido. Limpo a sua casa, carro e negócio.



A bruxaria destrói olhares, amizades e até a sua própria saúde. As pessoas possuídas por uma bruxaria não acreditam em nada, nem em ninguém, precisamente por estarem amarradas a forças negativas. São pessoas que foram enganadas e que não confiam em nada. São pessoas que foram enganadas por bruxos e feitiços.

EU DOMINO  
ONDE OUTROS FALHAM  
COM 33 ANOS  
DE EXPERIÊNCIA  
MELHORA AGORA  
A SUA VIDA  
**100%**  
GARANTIDO



Vejam como sou feliz, agora. Devo isto ao SHAMAN. Quase que nem acredito. Passei 3 anos nos hospitais e os doutores nunca foram capazes de me ajudar, mas ELE foi. Com ervas e bebidas da floresta, hoje só visito o doutor de vez em quando, afim de me assegurar que tudo vaibem. Obrigada SHAMAN! Glenda L.



Minha vida ficou arruinada. A minha finha saiu de casa quando tinha somente 13 anos e eu perdi toda a fé e esperança de encontrar, até ao dia que encontrei o SHAMAN. Mesmo se ela estava numa outra cidade, ele ajudou-me a encontrá-la e a voltar para casa. Muito obrigado SHAMAN. Suzan J.



Eu não sei verdadeiramente como ele fez isto, mas a verdade é que o fez. A minha mulher voltou para o lar e nós estamos em férias em Cancun, celebrando o nosso 15 aniversário. Muito obrigado SHAMAN. William Boule.

Eu e meu marido estávamos separados à um ano e a minha vida era um inferno, pois já não conseguia viver mais. Sem ele eu era uma pessoa morta. Fui consultar o SHAMAN, que depois de fazer uma reza Espiritual Brasileira, trouxe o meu marido de volta para casa. Tamara G.

Sim, hoje é o aniversário do meu bebé e eu estou atualmente com ela. A minha mulher tinha-me levado para o tribunal, pois não queria falar comigo, nem que eu falasse para a minha filha. Consultei o SHAMAN e sabem o quê? Hoje estou vivendo com a minha família, Estou muito grato a este homem. Obrigado SHAMAN. Law san.

**O ÍNDIO QUE  
SEGURA O TEU AMOR**

**438-764-9685**

**6863 st-Hubert**

## ANEDOTAS

Diz o Presidente de Portugal Cavaco da Silva para um dos seus secretários:  
- Vou atirar esta nota de 100 Euros pela janela e fazer um português feliz.  
- Sr. Presidente, não acha preferível atirar 2 de 50 e fazer 2 portugueses felizes? - Diz um dos secretários.  
Diz outro:  
- Não faça isso, Sr. Presidente. Atire 20 notas de 5 e faça 20 portugueses felizes!  
A ouvir isto tudo, reage a senhora de limpeza:  
- Porque é que o senhor Presidente não se atira da janela e faz dez milhões de portugueses felizes?

O dono de um circo colocou um anúncio no Estadão, procurando um domador de leão. Apareceram 2 pessoas: um senhor de boa aparência, aposentado, beirando 70 anos e uma loira espetacular de 25 anos.

O dono do circo fala com os 2 candidatos e diz:  
- Eu vou direto ao ponto. Meu leão é extremamente feroz, e matou os meus dois últimos domadores. Ou vocês são realmente bons, ou vão durar 1 minuto! Aqui está o equipamento - cadeira, chicote, pistola! Quem quer entrar primeiro?

A loira fala:  
- Eu vou!  
Ela ignora cadeira, chicote e pistola e entra rapidamente na gaiola. O leão rugiu e começa a correr na direção da loira. Quando falta um metro para ela ser alcançada, a loira abre o seu vestido e fica pelada, mostrando todo o esplendor do seu corpo. O leão para como se tivesse sido fulminado por um raio! Ele se deita na frente da loira e começa a lamber os seus pés! Pouco a pouco, ele vai subindo e lambe o corpo inteiro da loira durante longos minutos! Finalmente ele se deita de novo com a cabeça deitada nos pés da loira. O dono do circo, com o queixo caído até o chão diz:  
- Eu nunca vi algo assim na minha vida!  
Ele se vira para o velhinho e pergunta:  
- Você consegue fazer a mesma coisa?  
E o velho responde: - Claro! É só tirar o leão!!!

O jornalista:  
- Senhor ministro, não acha que os preços dos bens essenciais têm aumentado drasticamente?  
Responde o ministro:  
- Talvez... mas cada um de nós tem de fazer sacrifícios em prol do bem colectivo. Repare bem, eu, por exemplo, já deixei de comer pão... com a lagosta!

Num jogo de futebol entre equipas femininas, a certa altura diz um espectador: - Aquela ponta de lança é muito boa!  
Responde outro: - De facto joga muito bem!  
Contesta o primeiro: - Eu não disse que ela jogava bem...

Uma sogra indignada:  
- Não há direito! Ele é o "Dia de..." para tudo! É o Dia da Mãe, Dia da Mulher, Dia do Pai, Dia dos Namorados... Só não há é o Dia da Sogra!  
Diz o genro: - É uma injustiça, realmente! Olha, se eu mandasse, pohnha esse Dia a 30 de Fevereiro...

Um jovem e apaixonado casal morre num acidente, mesmo na véspera do seu casamento. Chegados ao Paraíso, pedem ao Criador para se casarem lá. O Senhor responde:  
- Esperem 5 anos e, se vocês ainda se quiserem casar, tudo vai-se arranjar. Cinco anos se passam, e o casal continua com a firme intenção de casar. Vão outra vez à presença do Senhor e repetem o pedido. O Senhor mais uma vez responde:  
- Infelizmente, vão ter de esperar mais cinco anos...  
Passado esse tempo, finalmente a resposta esperada:  
- Ok, vocês já se podem casar!  
Poucos meses depois, o casal já quer divorciar-se. Vão novamente à presença do Senhor, que ouve o pedido. Irado, Ele responde:  
- Olhem, levei dez anos para conseguir encontrar um Padre aqui no Paraíso, agora imaginem o tempo que vou levar para arranjar um advogado...

## SUDOKU

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

## LA CROIX MAUVE



Competência para homologação de mandatos.

Competência para a abertura de regimes de protecção.

Serviço de acompanhamento a indivíduos em casa ou em instituições, cujos familiares residem fora de Montreal e Canadá. Falamos francês, inglês e português

Jennifer Moutinho, T.S.P  
Fundadora

Contacto  
514-513-9556

## Bom dia. 174 pessoas gostam disto



Crónica da Boca do Inferno  
Texto de Ricardo Araújo Pereira

Eu sou filho único, mas houve um tempo em que desejei muito ter uma irmã. Foi quando, aos 14 anos, li Os Maias e percebi que dois irmãos podem divertir-se imenso. Após a leitura da obra de Eça de Queirós, compreendi a razão pela qual a fraternidade é um valor tão prezado. Os clássicos iluminam-nos, não há dúvida nenhuma. No entanto, nem todos os leitores podem ter a minha sensibilidade, e por isso é natural que o livro não comova toda a gente como me



comoveu a mim. A Fnac acaba de lançar uma campanha que sugere: "Troque Os Maias pela Mayer". O anúncio gerou tanto sarrabulho no Facebook que foi rapidamente retirado. Este caso tem tamanha quantidade de factos a exigir reflexão que até tenho medo que me faça mal. Primeiro, deve assinalar-se que uma campanha tem de ser mesmo muito canhes-tra para ser reprovada no Facebook. As pessoas do Facebook são, em geral, fáceis de agradar: declaram amizade umas às outras sem dificuldade nenhuma e qualquer proclamação simples como, por exemplo, "Ui, está tanto frio!", pode receber centenas de pole-

## Autarquias e Justiça

Texto de José Carlos de Vasconcelos

A possibilidade de apresentação de candidaturas independentes às câmaras e a limitação de mandatos dos seus presidentes e dos das juntas de freguesia, foram avanços democráticos arrancados a ferros, após muitos anos de esforços para os consagrar, nos quais me empenhei, que conheço bem. Os partidos só face à pressão da opinião pública os admitiram, e quando o poderoso lóbi autárquico deixou. Deixou, mas impondo que tal limitação só ocorresse ao fim de três mandatos - e não dois, como acontece com o Presidente da República - e a lei só fosse aprovada após as eleições de fevereiro de 2005 - foi-o no verão. E impondo ainda que quem já tinha feito três ou mais mandatos, além do então no início, pudesse recandidatar-se de novo, uma vez a outro. Ou seja, permanecessem no cargo mais oito anos, mesmo aqueles que já o ocupavam há cerca de três décadas!

Agora, enfim, nas eleições de 2013, não se poderão recandidatar cerca de 150 presidentes de Câmara e não sei quantos de Junta. Mas, face às previstas alterações no mapa autárquica, surgiu a extraordinária hipótese de, onde elas se verificarem, tal impossibilidade deixar de existir. Exemplo: três ou quatro freguesias fundem-se ou agrupam-se e o presidente de qualquer uma (que pode ter mais eleitores do que todas as outras somadas), poderia recandidatar-se. O que, em meu juízo, mais do que uma finta seria uma autêntica fraude à lei. Questão diversa é saber se quem não se pode recandidatar na "sua" autarquia, poderá ser candidato noutra, como alguns partidos e autarcas desejam... Deve-se reconhecer que a situação é diferente da anterior e que, em relação a ela, não colhe um dos principais argumentos a impor a limitação. No entanto, além de haver outros argumentos que se mantêm, o essencial é que a lei não distingue, e não se pode evocar um seu hipotético "espírito" quando ele não tem qualquer fundamento na sua "letra". De facto, a lei dispõe, taxativa e inequivocamente, que aqueles presidentes "só

gares aprovadores. Não é fácil irritar gente desta. E, ainda assim, a Fnac conseguiu-o.

Ora, a campanha não era assim tão má. Diz-se que a Fnac propunha um péssimo negócio ao cliente. Como um supermercado que dissesse: "Troque dois quilos de bife do lombo por uma lata de salsichas." Mas o anúncio não referia a quem pertenciam Os Maias e "a Mayer". Quem disse que é o cliente que entrega Os Maias e a Fnac que dá "a Mayer", e não o contrário? A campanha propõe uma troca. Tanto pode ser "Troque os seus Maias pela nossa Mayer" como "Troque os nossos Maias pela sua Mayer". Se nos perguntam: "Queres trocar dois quilos de lombo por uma lata de salsichas?", a resposta correcta é: "Sim, onde é que eu entrego a minha lata de salsichas?"

Além do mais, a troca faz especial sentido. Quem conhece Os Maias e a obra de Stephenie Mayer não pode deixar de verificar uma tautologia evidente. De acordo com a sinopse fornecida pela Wikipédia, os livros de Mayer contam a história de um vampiro vegetariano. É natural que quem tomou contacto com Os Maias apenas através dos apontamentos Europa-América ainda não tenha dado conta da semelhança. Para esses, desvendo um pouco mais do enredo. Succede que o vampiro se apaixona por uma rapariga por cujo sangue se sente muitíssimo atraído - o que é problemático, uma vez que ela poderia levar a mal que ele lhe cravasse os dentes no pescoço para lhe beber o sangue. Sabe-se como são as mulheres: qualquer pequena coisa as pode indispor. Ou seja, temos um rapaz que se interessa por uma rapariga e o sangue dela constitui um problema. Exactamente a mesma história de Carlos e Maria Eduarda da Maia.

podem ser eleitos para três mandatos consecutivos", ponto final. Ora, para a lei dizer o que agora alguns pretendem, seria indispensável ter-lhe acrescentado - "na mesma autarquia". O que lá não está e decerto estaria se fosse essa a intenção, pois não se deve exagerar na atribuição de ligeireza e/ou incompetência ao Parlamento na feitura das leis...

Claro que mesmo neste domínio se poderia ter ido mais longe, previsto e regulado situações mais complexas. Porém, além de ser difícil, creio que nenhum partido estava muito interessado. Assim, uma das situações que previsivelmente se vai verificar, se não começou já a verificar-se, é um presidente de Câmara em último mandato sair antes de chegar ao fim para ser substituído pelo n.º 2, do seu partido, o qual, podendo estar na edilidade e no cargo há tanto tempo como o presidente, ou mais, sempre pode ser candidato... Por outro lado, sendo a atual lei inequívoca, como vimos, há o perigo de partidos quererem alterá-la em função de casos concretos e para alcançar objetivos já conhecidos - por exemplo, o PSD apresentar como seu candidato à Câmara do Porto o presidente da de Gaia, em terceiro mandato, Luís Filipe Menezes. Já que estou com a mão na massa, a falar de leis, uma nota sobre a costureira "sessão solene" de abertura do Ano Judicial. Os titulares dos mesmos cargos fizeram os habituais discursos, que há décadas andam a ser ouvidos, uns melhores, outros piores (recordo um, bastante bom, de Jorge Sampaio, como Presidente). Os mais altos responsáveis pelo País e pelo setor reconhecem os problemas ou mesmo as desgraças da Justiça, apresentam receitas para a Justiça, deixam, nos menos precavidos, a esperança de que a Justiça vai mudar: calam-se os discursos e fica tudo na mesma... Então, desistir? Não. E julgo que a atual ministra, Paula Teixeira da Cruz, tem dado algumas provas de coragem e determinação (ponto é que as use bem e para o essencial, não o acessório...), e que estão certas ou são boas bases para discussão várias mudanças que preconiza, em geral na linha do que já outros fizeram, em particular a nível legislativo.

**Santander Totta**  
 4245 BOUL. ST-LAURENT TEL.: 514.281.0702  
**CÂMBIO DO DÓLAR CANADIANO**  
**14 de Fevereiro de 2012**  
**1 Euro = CAD 1.324100**

**SERVIÇOS CONSULARES**  
 Embaixada de Portugal  
 645 Island, Ottawa 1 (613) 729-0883  
 Consulado Geral de Portugal Mtl  
 2020 Université, 24º andar 514-499-0359

**ASSOCIAÇÕES E CLUBES**

Ass. dos Pais	514.495.3284
Ass. N. Sra. de Fátima	450.681.0612
Ass. Port. do Canadá	514.844.2269
Ass. Port. do Espírito Santo	514.254.4647
Ass. Port. de Lasalle	514.366.6305
Ass. Port. de Ste-Thérèse	514.435.0301
Ass. Port. do West Island	514.684.0857
Casa dos Açores do Qc	514.388.4129
Centro de Ajuda à Família	514.982.0804
Centro Acção Sócio Com.	514.842.8045
Centro do Esp. Santo	514.353.1550
Clube Oriental de Mtl	514.342.4373
Clube Português de Mtl	514.844.1406
Filar. de Laval	514.844.2269
Filar. Portuguesa de Mtl	514.982.0688
Sp. Montreal e Benfica	514.273.4389

**ENSINO**

Portuguesa Brossard	450.659.4356
Portuguesa de Laval	450.681.7420
Portuguesa Santa Cruz	514.844.1011
Português do Atlântico	514.387.1551
Lusitana de Montreal	514.353.2827

**IGREJAS**

Igreja Baptista Portuguesa	514.577.5150
Missão Santa Cruz	514.844.1011
Missão N. S. de Fátima	450.687.4035

**AGÊNCIAS DE VIAGENS**

**ALGARVE**  
 681 Jarry Est 514.273.9638

**CONFORT**  
 4057 Boul. St-Laurent 514.987.7666

**LATINO**  
 177 Mont-Royal Est 514.849.1153

**LISBOA**  
 355 Rachel Est 514.844.3054

**BANCOS**

**CAIXA PORTUGUESA**  
 4244 St. Laurent 514.842.8077

**CANALIZADORES**

**PLOMBERIE & CHAUFFAGE LEAL**  
 4267 Av. Coloniale 450.672.4687

**CLÍNICAS**

**CLÍNICA MÉDICA LUSO**  
 1 Mont-Royal Este 514.849.2391

**CONTABILISTAS**  
**ANÍBAL AFONSO, C.G.A.**  
 anibal.afonso@sympatico.ca  
 514.817.2451

**DENTISTAS**  
**DR. THUY TRAN**  
 4270 St-Laurent 514.499.1624 #209-

**ELECTRICIDADE**  
**ELECTRO-LUSO**  
 225 Gounod 514.385.1484  
 514.385.3541

**FARMÁCIAS**  
**FARMÁCIA GAMAL GIRGIS**  
 4289 Boul. St-Laurent  
 entrega gratuita 514.844.6212

**FUNERAIS**  
**ALFRED DALLAIRE | MEMORIA**  
 514.277.7778  
 Eduino Martins Cel.: 514.862.2319  
 Pedro Alves Cel.: 514.898.1152

**GARAGENS**  
**ALBERT STATION SERVICE**  
 4209 De Bullion 514.845.5804

**MERCEARIA**  
**Mercearia Portuguesa**  
 4701 St-Urbain 514.842.3373

**MONUMENTOS**  
**GRANITE LACROIX INC.**  
 Construção de monumentos  
 www.granitelacroix.com  
 1735 des Laurentides 450.669.7467

**NOTÁRIOS**  
**Me. LUCIEN BERNARDO**  
 4242 St-Laurent #203 514.843.5626

**Me. EDUARDO DIAS**  
 4270 St-Laurent #200 514.985.2411

**RESTAURANTES**  
**SOLMAR**  
 111 St-Paul E. 514.861.4562

**SEGUROS**  
**MATEUS JORGE DE PINA**  
 514.770.9974

**TRANSPORTES**  
**TRANSPORTES BENTO COSTA**  
 514.946.1988

**EMPREGOS**

Procura-se pessoa para limpeza, uma ou duas vezes por semana com carro para se deslocar a Bois-briand. Deve falar um pouco de francês ou Inglês.  
**450-971-0620 Deixar mensagem**

Procura-se mulher para trabalho de limpeza com experiência, três vezes por semana, segunda, quinta e sexta. Seria bom ter recomendações.  
**514-271-7809 ou 514-965-2913**

Companhia paisagista procura homens para trabalhar nos jardins. Bom salário.  
**Carlos Fernandes 514-554-0213 ou 450-641-7389**

Precisa-se de uma operadora de máquina de costura com experiência. Simultaneamente em material de ganga (Jeans). Boas condições de trabalho, regalias, salário consoante o mercado. Nova fábrica.  
**Kari 514-382-4062**

Companhia fundada há 40 anos procura homens com experiência em paisagismo. Condutor de caminhão e tratores sem licença especial. Salário muito bom.  
**450-465-2969**

**EMPREGOS**

Procura-se pessoa séria para tomar conta de uma criança de 2 anos e algumas tarefas de limpeza ligeiras na villa St-Laurent. de 2ª a 5ª feira das 16h30 às 21h30 e domingos das 14h30 às 19h30.  
**514-747-9478**

Precisa-se de pessoas trabalhadoras no domínio do "Pavé-uni" para "pose, muret, tour de piscine" e etc.  
**Johanne 450-628-5472**

**VENDE-SE**

Espaço comercial à venda ou a alugar na Avenida D. João III, freguesia de São Pedro, concelho de Ponta Delgada, Açores.  
**Para mais informações contactar: 296-287312**

**LAR PARA IDOSOS**  
 Aluga-se quarto para pessoa idosa, autónoma ou semi-autónoma. Falamos português.  
**Contactar 450-444-8859**

**VIDENTE**  
 Linhas da mão e cartas. Vidente com dons naturais. Resolve os seus problemas sem voodoo.  
**Rosa 514 278.3956**

**João Luís Freitas**

Faleceu em Laval, no dia 10 de Fevereiro de 2012, com 42 anos de idade, o senhor João Luís Freitas, natural da Conceição, Terceira, Açores, filho do já falecido, senhor João Freitas.



Deixa na dor, sua mãe Maria da Conceição Nunes, seus filhos Alexandre e Micael, seu padasto Manuel Farrajota, sua irmã Eduarda, seu irmão David (Natasha), sobrinhos/as Júlio, Samuel e Zia, familiares e amigos .. Os serviços funebres esteve a cargo de:

**Alfred Dallaire | MEMORIA**  
**2159, Boul St. Martin Est, Laval**  
**www.memoria.ca, 514-277.7778**  
**Eduino Martins**

Missa do corpo presente foi segunda-feira 13 de Fevereiro de 2012 na Igreja St. Elzear. Foi sepultado no Cemitério Notre-Dame-des-Neiges. A família vem por este meio agradecer a todas as pessoas que se dignaram tomar parte nas cerimónias fúnebres ou que, de qualquer forma, se lhes associaram na dor. A todos Obrigado e Bem-Hajam.

**Maria Pereira**

Faleceu em Montreal, no dia 8 de Fevereiro de 2012, com 98 anos de idade, a senhora Maria Pereira, natural de Almeida, Portugal, esposa do já falecido Senhor Messias Fonseca.



Deixa na dor seus filhos Manuel (Otília André), Celestino (Odile Le Foll) e Irena (Manuel Morais), mãe do Falecido António (Alda Ribeiro), seus netos/as Paulo, Manuela, Sophie, Sandra, Patricia, Andrea, Samuel, Nancy, Caroline, Ana Margarida e seus conjugues. Seus bisnetos/as Matilde, Arnaud, Liliane, Kimberly, Anthony, Victor, Maxime, Simone, Benjamim, Gabriel e Alexandre. Familiares e amigos.

Os serviços funebres esteve a cargo de:

**Alfred Dallaire | MEMORIA**  
**1120, Jean-Talon Est, Montreal.**  
**www.memoria.ca, 514-277.7778**  
**Eduino Martins**

Missa do corpo presente foi segunda-feira, 13 de Fevereiro de 2012 às 11h na Igreja St Paul de la Croix. Seus restos mortais serão trasladados para Portugal.

A família vem por este meio agradecer a todas as pessoas que se dignaram tomar parte nas cerimónias fúnebres ou que, de qualquer forma, se lhes associaram na dor. A todos Obrigado e Bem-Hajam.

**Maria Pacheco Matias**

Faleceu em Montreal, no dia 7 de Fevereiro de 2012, com 77 anos de idade, a senhora Maria Pacheco Matias, natural da Vila Franca do Campo, São Miguel, Açores, esposa do já falecido Senhor Manuel Matias. Deixa na dor sua filha Maria Goretti. Seu filho Rui Manuel (Iria Pires), seu neto Clinton (Freya), suas netas Tiffany (Wesley) e Corey. Seu bisneto Owen Pontes Oliveira, Familiares e amigos. Especialmente o Grupo Coral Santo Cristo, a Tuna D'Oiro da Igreja Santa Cruz.



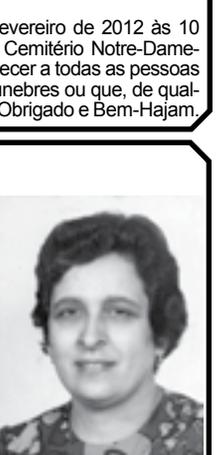
Os serviços funebres esteve a cargo de:

**Alfred Dallaire | MEMORIA**  
**1120, Jean-Talon Est, Montreal.**  
**www.memoria.ca, 514-277.7778**  
**Eduino Martins**

Missa do corpo presente foi sábado, 11 de Fevereiro de 2012 às 10 horas na Igreja Santa Cruz. Foi sepultada no Cemitério Notre-Dame-des-Neiges. A família vem por este meio agradecer a todas as pessoas que se dignaram tomar parte nas cerimónias fúnebres ou que, de qualquer forma, se lhes associaram na dor. A todos Obrigado e Bem-Hajam.

**Maria Moniz**

Faleceu em Montreal, no dia 13 de Fevereiro de 2012, com 85 anos de idade, a senhora Maria Moniz, natural dos Arrifes, São Miguel, Açores, esposa do Senhor Francisco Godinho, natural de Samanços, Évora, Portugal. Deixa na dor, seu esposo, seus filhos/as Maria Rosa, João (Maria José Tibursio), José Francisco, seus netos Janathan, Pricilla, Jennifer, Goretti e Sandra, seus 7 bisnetos, sua cunhada Mariana, seu cunhado Joaquim, sobrinhos/as familiares e amigos. Os serviços funebres está a cargo de:



**Alfred Dallaire | MEMORIA**  
**1120, Jean-Talon Est, Montreal.**  
**www.memoria.ca, 514-277.7778**  
**Eduino Martins**

Missa do corpo presente será, amanhã, quinta-feira, 16 de Fevereiro de 2012 às 10 horas na Igreja Santa Cruz. Será sepultada em cripta no Cemitério Notre-Dame-des-Neiges. Missa do Sétimo dia, Domingo 19 de Fevereiro de 2012 às 11h30 na Igreja Santa Cruz.

A família vem por este meio agradecer a todas as pessoas que se dignaram tomar parte nas cerimónias fúnebres ou que, de qualquer forma, se lhes associaram na dor. A todos Obrigado e Bem-Hajam.

**Amélia Purificação Felix**

Faleceu em Montreal, no dia 6 de Fevereiro de 2012, com 80 anos de idade, o senhora Amélia Purificação Felix, natural do Ramalhãl, Portugal. Esposa do senhor Joaquim Domingos Maria, natural de Bombarral, Portugal. Deixa na dor seu esposo, seus irmãos(ãs), sobrinhos(as), afilhados e assim como outros restantes familiares e amigos. Os serviços funebres esteve a cargo de:



**Alfred Dallaire | MEMORIA**  
**1120, Jean-Talon Est, Montreal.**  
**www.memoria.ca, 514-277.7778**  
**Eduino Martins**

Missa do corpo presente, quinta-feira, 9 de Fevereiro de 2012 às 10 horas na Igreja Santa Cruz. Foi sepultada no Repos St-François d'Assise.

A família vem por este meio agradecer a todas as pessoas que se dignaram tomar parte nas cerimónias fúnebres ou que, de qualquer forma, se lhes associaram na dor. A todos Obrigado e Bem-Hajam.

Devido a um infeliz equívoco publicado na nossa edição da semana passada (08/02/2012) sobre as informações relacionadas com o obituário da Senhora Amélia Purificação Felix, a direcção do jornal A Voz de Portugal, publica nesta edição, não só as informações completas e corrigidas como é do seu dever, como também os nossos sinceros pesames e desculpas à família enlutada.

**Artur Nunes do Couto**

Faleceu em Montreal, no dia 2 de Fevereiro de 2012, com 84 anos de idade, o senhor Artur Nunes do Couto, natural da Vila de Rabo de Paixe, São Miguel, Açores. Filho de José Nunes Couto e Maria José Madeiros. Deixa na dor sua esposa Maria Távares do Couto, seus filhos(as) Ana Maria (Manuel Moniz da Ponte), Artur (Lucia Botelho), José (Maria Andrade) e Filomena (Jason Taylor), seus netos(as) Emanuel, Maggei, Sabrina, Vanesa, Mike, Jason, Roxanna, Maxime, James, Joshua, Verónica, seus bisnetos(as), Alessia, Jessica, Jeremie, Ana, Kayla, Nathan, Christian e Olivier, suas irmãs, sobrinhos(as), famílias em Toronto, na Vila de Rabo de Peixe, na Califórnia e Rhode Island e assim como outros restantes familiares e amigos. Os serviços funebres esteve a cargo de:



**Alfred Dallaire | MEMORIA**  
**1120, Jean-Talon Est, Montreal.**  
**www.memoria.ca, 514-277.7778**  
**Eduino Martins**

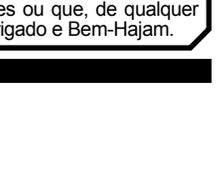
Missa do corpo presente foi, segunda-feira, 6 de Fevereiro de 2012 às 10 horas na Igreja Santa Cruz e foi sepultado no Cemitério Notre-Dame-des-Neiges.

A família vem por este meio agradecer a todas as pessoas que se dignaram tomar parte nas cerimónias fúnebres ou que, de qualquer forma, se lhes associaram na dor. A todos Obrigado e Bem-Hajam.

Devido a um erro publicado na edição anterior a direcção da A Voz de Portugal desculpa-se à família, com os seus sinceros pesames.

**Maria da Luz Silva**

Faleceu em Laval, no dia 10 de Fevereiro de 2012, com 85 anos de idade, a senhora Maria da Luz Silva, natural da Candelaria, São Miguel, Açores, esposa do já falecido Manuel Garcia. Deixa na dor seus filhos/as Conceição (José Carvalho) e Viginia (João Aguiar). Seus netos/as Patricia (Olivier), Emanuel, Sandy (Steven), Paula, Cidalia e Tania. Seus irmãos Manuel e José, cunhados/as, sobrinhos/as, familiares e amigos. Os serviços funebres esteve a cargo de:



**Alfred Dallaire | MEMORIA**  
**2159, Boul St. Martin Est, Laval**  
**www.memoria.ca, 514-277.7778**  
**Eduino Martins**

Missa do corpo presente foi segunda-feira, 13 de Fevereiro de 2012 às 13 horas na Igreja Nossa Senhora de Fátima e foi sepultada no cemitério St-Martin.

A família vem por este meio agradecer a todas as pessoas que se dignaram tomar parte nas cerimónias fúnebres ou que, de qualquer forma, se lhes associaram na dor. A todos Obrigado e Bem-Hajam.

**\$9.00\***  
 \*TAXAS NÃO INCLUÍDAS. TODOS OS ANÚNCIOS DEVEM SER PAGOS COM ANTECEDÊNCIA.  
**514-284-1813**

**ARLINDO VELOSA**  
**RE/MAX**  
 DU CARTIER-VILLERAY  
 7170, boul. St-Laurent  
 Escr.: (514) 272-2432  
 Telem.: (514) 770-6200  
 Resid.: (514) 272-2431  
 Avaliação gratuita

**VENDIDO**  
 \$309,000  
**VILLERAY**  
 DUPLEX DESTACADO. ESQUINA DE RUA 2x5%, COM CAVE DE 5% EM BONS CONDIÇÕES. PREÇO PARA VENDA BAIXO

**VENDIDO**  
 \$389,000  
**VILLERAY**  
 DUPLEX 2x5% e 1x4% 30 PÉS DE FACHADA EXCELENTE CONDIÇÃO PRIMÉRIA VEZ NO MERCADO VENHAM VER

**VENDIDO**  
**ST-LÉONARD**  
 IMPECÁVEL DUPLEX - 2 x 5% e 3 x 4% SECTOR PRODUZIDO. CAVY TERMINADA, LAREIRA, 2 GARAGENS, 5% CAVE E GARAGEM LIVRE AO COMPRADOR

**VENDIDO**  
**VILLERAY - 4 PLEX**  
 2x5% e 2x1% IMPECÁVEL. COMPLETAMENTE RENOVADO. UM 5% LIVRE AO COMPRADOR. ELECTRICIDADE E AQUECIMENTO PAGOS PELOS INQUILINOS. \$479,000 + DISCOUNT

**VENDIDO**  
 \$354,000  
**MERCIER**  
 DUPLEX COMPLETAMENTE RENOVADO 2x5%+1x4% PERTO DO METRO GRANDE JARDIM

**VENDIDO**  
**ARNDTSE COMBO**  
 4 1/2 - 2 QTOS FECHADOS, UNIDADE DE ESQUINA LUXUOSA, 5º ANDAR, GARAGEM, PISCINA, GINÁSIO, A/C

## Coisas do Corisco



José de Sousa

Eu ia por como título, não Coisas do Corisco, mas sim a festa dos amores, São Valentim. Todavia como eu gosto que vocês, simpaticíssimos leitores, leiam o que eu escrevo, porque é bom para publicidade do jornal que... vocês sabem o resto, dizia eu que era a festa dos amores, mas como o meu pretendente de Otava já não escreve cartas de amor, eu vou temperar isto à minha maneira, que é um prato com pimenta à moda de São Miguel. É verdade que nem todos gostam de pimenta, mas isso é amanhãem-se, porque podia ser pior.



Eu dizia que ia falar de amor, já agora vou dizer-lhes uma novidade, este ano todos os amantes de motas, é um amor também, vão ter a oportunidade de participar no sábado nas Grandiosas festas do Senhor Santo Cristo dos Milagres. Mais tarde lhes darei os detalhes, mas posso dizer-vos desde já que falei com o senhor Padre José Maria, ele achou uma grandiosa ideia. É preciso também não esquecer neste dia os velhinhos que estão nas casas de terceira idade, pois também é uma grande prova de amor. Uma visitinha de vez em quando é melhor que as lágrimas de petróleo e as flores no salão funerário. Não te esqueças que é em vida que se pode fazer um carinho, depois é chamar o nosso simpático editor, ele tem caixas e não são em chocolate, não não, nós é que vamos ser o .. como é que vou explicar bem.... agora é o tempo dos amores, vocês que advinhem. Mas falando do simpaticíssimo Eduino e na agência de viagens Memória, eles são quatro a vender a última viagem, eu reparei na publicidade, há semanas que há mais agentes de viagem que viajantes, até tem um que seu nome de família é Pena....

Mas agora eu vou falar de coisa sérias e claro relacionadas com o amor e este é grande e comprido, é



AMOR com letras grandes que o Tio Dimas Aguiar e a senhora sua esposa Leonilde festejou com os seus familiares todos, incluindo o mágico Agostinho, é que o tio Dimas casou-se no mesmo ano que a rainha da Inglaterra tomou posse do cargo. Há 60 anos. Muitos parabéns ao tio Dimas e à senhora Leonilde.

P.S.: Caro Agostinho, o nome da tua mãe foi me dado pelos meus contactos na pitoresca freguesia das Feteiras.

## São Valentim

## no West Island



Texto de João Arruda

O dia de São Valentim foi festejado no West-Island, no passado sábado, dia 11 de Fevereiro. Tive o prazer de estar presente nesta festa organizada por esta comunidade portuguesa. A sala estava cheia



neste grande dia dos namorados, cerca das 20h00 foi servido o jantar por um grupo de jovens (Frank Sousa, Malisa Pereira, Ryky Macedo) com um grande



profissionalismo, logo de seguida foi apresentada a nova direcção, (presidente: Lígia Pereira; vice presidente: Miguel Madeira; tesoureira: Dilia Melo; secretária: Sylvie Pimentel; director-geral: Orlando de Paz) parabéns a toda esta nova direcção.



O serão foi bem animado pelo dj da casa Ryky Macedo. Parabéns a esta organização pelo convite que para mim foi um grande prazer em estar presente, Em meu nome e de toda a equipa do jornal desejamo-vos um bom sucesso e bom São Valentim.



# Goleadas dos candidatos, e leão em plano inclinado na «jornada de Domingos»

Na história da Liga 2011/12, a 18ª jornada vai ficar como aquela que ditou o fim da era Domingos em Alvalade. De sábado até segunda-feira, o plano das ambições leoninas começou a inclinar-se com a derrota nos Barreiros, e acabou com o técnico a ser empurrado para a saída, menos de 24 horas depois de um sólido voto de confiança assumido pelo presidente Godinho Lopes, na primeira pessoa.

A passagem para o quinto lugar foi o pretexto imediato para que as diferentes sensibilidades voltassem a fazer do Sporting do clube mais polifónico, e vulnerável a pressões do exterior. O desfecho foi a confirmação de que em Alvalade as coisas andam mesmo muito depressa: apenas quatro dias antes, os adeptos tinham festejado o regresso ao Jamor, e aplaudido Domingos pela reviravolta na Choupana.

Na sexta-feira, a ronda tinha começado com outro mau sinal para os leões: a demonstração de saúde de um Sp. Braga em velocidade de cruzeiro, diante de um debilitado V. Setúbal. A sequência de vitórias e de 12 jogos sem perder confirmaram a equipa minhota com andamento de Champions e confirmaram que os números de Leonardo Jardim pedem meças aos de qualquer antecessor seu no cargo. Já o Sporting, que no dia seguinte jogava nos Barreiros a fronteira entre a Champions e a Liga Europa, foi obrigado a descer um patamar nas ambições, ao fim de uma derrota sem apelo, que o deixou a oito pontos do objectivo mínimo na Liga. Uma distância que assusta, mesmo havendo um calendário amplamente favorável nas próximas jornadas. Mais uma vez, Pedro Martins justificou todas as vénias, montando uma estratégia

alternativa, que permitiu ao Marítimo atingir o seu melhor registo de sempre nesta fase da prova.

## Chapa quatro para os candidatos

Com difíceis jornadas europeias pela frente, Benfica e F.C. Porto confirmaram as impressões recentes. Na Luz, a energia de Rodrigo deu o mote para uma das exibições mais festivas da época, embalada por um Aimar em alta. Nem as baixas de Javi e Maxi, nem a insólita adaptação de Witsel a lateral retiraram fluência a uma equipa que ganhou novo suplemento de confiança, antes de mergulhar a cabeça no congelador russo. No Dragão, um dia mais tarde, o parto da chapa quatro foi mais difícil e demorado: passou pelos créditos no banco (a entrada de James) e tornou-se mais fácil depois da expulsão de Shaffer. A partir daí, foi uma aceleração constante rumo à goleada, a prometer marcação em cima ao rival da Luz. Pelo menos até a um clássico cada vez mais transformado em jogo-chave da temporada. Nem só no topo da tabela se vivem ciclos risonhos: que o diga o Paços de Ferreira, que somou a terceira vitória consecutiva e, ao fim de um mês sem perder, já deixou a linha de água bem para trás. Que o diga, também, o Rio Ave, que finalmente saboreou uma vitória fora de casa, interrompendo a ascensão do Olhanense de Sérgio Conceição. Mas que o diga, principalmente, o V. Guimarães, que ganhou quatro dos últimos cinco jogos e, ganhando em Aveiro, voltou a entreabrir as portas da Europa, vendendo Marítimo e Sporting a apenas seis pontos. A derrota do Beira Mar volta a atirar a equipa de Rui Bento para o patamar preocupante onde moram também Feirense, U. Leiria e V. Setúbal, estes dois últimos irmanados por dificuldades financeiras cada vez mais difíceis de desfazer.

# Sporting: Sá Pinto apresentado

Ricardo Sá Pinto foi apresentado terça-feira como treinador principal do Sporting.

O sucessor de Domingos Paciência tem o primeiro contacto com os media, no novo estatuto, apurado para as 9h45 (hora de Lisboa), na Academia, em Alcochete, num encontro com os jornalistas em que o presidente Godinho Lopes também vai prestar declarações. Depois, Sá Pinto vai orientar a equipa pela primeira vez, na sessão matinal, que vai determinar também a convocatória para o jogo com o Legia de Varsóvia, na quinta-feira. A entrada em funções de Ricardo Sá Pinto foi feita a todo o vapor, já que é

terça-feira que a equipa viaja rumo à Polónia.



# Sporting na final da Taça de Portugal

O Sporting está na final da Taça de Portugal e vai defrontar a Académica no Estádio do Jamor. Os leões venceram o Nacional, na Madeira, resolvendo



uma eliminatória que estava tremida, pois em Alvalade a 1.ª mão das meias-finais tinha terminado em-

patada 2-2.

Rinaudo foi um dos heróis leoninos, pois, no seu regresso ao onze, marcou um “golaço” de fora da área, aos 17 minutos. Além de “Fito”, Domingos apresentou outras novidades: Xandão jogou ao lado de Polga – Onyewu está castigado e Rodríguez lesionado.

No meio campo, além do argentino, estiveram Elias e Matias. No Nacional, o destaque foi para a titularidade de Mateus, que esteve na CAN, por Angola.

Os madeirenses podiam termarcado, aos seis minutos, por João Pereira, que num alívio atirou à trave (!) de Patrício. Mas seria injusto, pois o Sporting esteve melhor do que o Nacional e além do golo viu assinados dois foras-de-jogo muito duvidosos.

Na 2.ª metade, Rondon, do Nacional, foi expulso por acumulação de amarelos, mas foi com dez que os da casa marcaram por Diego Barcellos, aos 63m. Polga ficou mal no lance. Só que os leões dispuseram de um penalty, aos 75m, por falta de Claudemir sobre Insúa. Wolfswinkel marcou. João Pereira fixou o resultado final, já no tempo de compensação.

## LIGA ZONE SAGRES

P	Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS
1	Benfica	48	18	15	3	0	47	15
2	FC Porto	43	18	13	4	1	42	12
3	SC Braga	40	18	12	4	2	35	16
4	Marítimo	32	18	9	5	4	26	21
5	Sporting	32	18	9	5	4	29	16
6	V. Guimarães	26	18	8	2	8	24	19
7	Gil Vicente	22	18	5	7	6	19	27
8	Olhanense	21	18	5	6	7	20	24
9	Académica	20	18	5	5	8	18	22
10	Nacional	19	18	5	4	9	17	31
11	Rio Ave	18	18	5	3	10	16	23
12	P. Ferreira	18	18	5	3	10	23	36
13	Beira-Mar	16	18	4	4	10	14	17
14	Feirense	15	18	3	6	9	13	27
15	U. Leiria	14	18	4	2	12	18	37
16	V. Setúbal	14	18	3	5	10	14	32

### Resultados

SC Braga 3-0 V. Setúbal  
 Marítimo 2-0 Sporting  
 Benfica 4-1 Nacional  
 P. Ferreira 3-1 Feirense  
 Olhanense 0-2 Rio Ave  
 Beira-Mar 0-1 Guimarães  
 FC Porto 4-0 U. Leiria  
 Académica 0-2 G. Vicente

### Primeira Liga - Próximos jogos

17/02 Rio Ave-Marítimo [SportTV] 15:15  
 18/02 G. Vicente-Sp. Braga [SportTV] 15:15  
 19/02 U. Leiria-Beira-Mar 11:00  
 19/02 Nacional-Académica 11:00  
 19/02 Feirense-Olhanense 11:00  
 19/02 V. Setúbal-FC Porto [RTP] 13:15  
 19/02 Sporting-P. Ferreira [SportTV] 15:15  
 20/02 Guimarães-Benfica [SportTV] 15:15

## LIGA ORANGINA

P	Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS
1	Estoril Praia	38	18	11	5	2	26	9
2	Desp. Aves	31	18	8	7	3	27	18
3	Moreirense	31	18	9	4	5	28	21
4	Naval	30	18	8	6	4	22	17
5	Atlético CP	27	18	7	6	5	18	20
6	Penafiel	26	18	7	5	6	24	22
7	Arouca	26	18	6	8	4	20	17
8	Leixões	24	18	7	3	8	21	23
9	UD Oliveirense	24	18	6	6	6	26	24
10	Santa Clara	23	18	6	5	7	19	20
11	Belenenses	21	18	5	6	7	18	20
12	Sp. Covilhã	20	18	5	5	8	10	16
13	Trofense	19	18	5	4	9	19	30
14	Freamunde	19	18	4	7	7	21	24
15	U. Madeira	18	18	4	6	8	18	25
16	Portimonense	12	18	3	3	12	17	28

### Resultados

Freamunde 1-1 Moreirense  
 Portimonense 0-2 Estoril Praia  
 Atlético CP 0-0 Santa Clara  
 Leixões 0-2 Arouca  
 UD Oliveirense 5-0 Trofense  
 Desp. Aves 3-1 Belenenses  
 Penafiel 3-1 U. Madeira  
 Sp. Covilhã 0-2 Naval

### Próximos jogos

Estoril Praia-Freamunde 18/02 11:00  
 Naval-Desp. Aves 18/02 12:00  
 Trofense-Atlético CP 19/02 6:15  
 Arouca-Sp. Covilhã 19/02 10:00  
 Belenenses-Portimonense 19/02 10:00  
 U. Madeira-UD Oliveirense 19/02 11:00  
 Moreirense-Leixões 19/02 11:00  
 Santa Clara-Penafiel 19/02 11:00

## TAÇA DE PORTUGAL

	1ª Mão	2ª Mão
Sporting - Nacional	2-2	3-1
Académica - UD Oliveirense	1-0	2-2

Sporting vs Académica 2012-05-20 12:00 Oeiras

## BWIN CUP - 2ª FASE DE GRUPOS

Grupo A						Grupo B					
Equipa	J	V	E	D	P	Equipa	J	V	E	D	P
1-Gil Vicente	3	2	1	0	7	1-Benfica	3	3	0	0	9
2-Moreirense	3	1	1	1	4	2-Marítimo	3	2	0	1	6
3-Sporting	3	0	2	1	2	3-Santa Clara	3	1	0	2	3
4-Rio Ave	3	0	2	1	2	4-V. Guimarães	3	0	0	3	0

Grupo C						Grupo D					
Equipa	J	V	E	D	P	Equipa	J	V	E	D	P
1-SC Braga	3	3	0	0	9	1-FC Porto	3	3	0	0	9
2-Nacional	3	1	1	1	4	2-P. Ferreira	3	2	0	1	6
3-Penafiel	3	1	0	2	3	3-V. Setúbal	3	1	0	2	3
4-Portimonense	3	0	1	2	1	4-Estoril Praia	3	0	0	3	0

### Meias finais

Gil Vicente vs SC Braga 2012-03-21  
 Benfica vs FC Porto 2012-03-21

BOA CERVEJA, BOM AMBIENTE

trappe

VENHAM VER TODOS OS JOGOS em ecrã gigante

3900 St-Laurent | 514.289.9462

## LIGA DOS CAMPEÕES

	1ª Mão	2ª Mão
1-Lyon-APOEL	1-0	07/03
2-Napoli-Chelsea	21/02	14/03
3-Milan-Arsenal	15/02	06/03
4-FC Basel-Bayern München	22/02	13/03
5-Bayer Leverkusen-Barcelona	1-3	07/03
6-CSKA Moskva-Real Madrid	21/02	14/03
7-Zenit-Benfica	15/02	06/03
8-Marseille-Internazionale	22/02	13/03

## LIGA UEFA

	1ª Mão	2ª Mão
1-FC Porto-Man. City	16/02	22/02
2-Ajax-Man. United	16/02	23/02
3-Lokomotiv- Athletic	16/02	23/02
4-Red Bull Salzburg-Metalist	16/02	23/02
5-Stoke City-Valencia	16/02	23/02
6-Rubin Kazan-Olympiakos	16/02	23/02
7-AZ Alkmaar - Anderlecht	16/02	23/02
8-Lazio-At. Madrid	16/02	23/02
9-Steaua-Twente	16/02	23/02
10-Pezen-FC Schalke 04	16/02	23/02
11-Wisla Kraków-Liège	16/02	23/02
12-SC Braga-Turquia Besiktas	14/02	23/02
13-Udinese-PAOK	16/02	23/02
14-Trabzonspor-PSV	16/02	23/02
15-Hannover 96-Club Brugge	16/02	23/02
16-Legia Warszawa- Sporting	16/02	23/02

## JOGOS AMIGÁVEL

Paraguai vs Chile	2012-02-15
Brasil vs Bósnia e Herzegovina	2012-02-28
Tunísia vs Canadá	2012-02-29
Inglaterra vs Holanda	2012-02-29
Dinamarca vs Rússia	2012-02-29
Chile vs Gana	2012-02-29
Itália vs Estados Unidos	2012-02-29
Suíça vs Argentina	2012-02-29
Nova Zelândia vs Jamaica	2012-02-29
Portugal S21 vs Ucrânia S21	2012-02-29
Polónia vs Portugal	2012-02-29
Salvador vs Estónia	2012-02-29

## LIGA BBVA (ESPANHA)

P Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS
1-Real Madrid	58	22	19	1	2	75	21
2-Barcelona	48	22	14	6	2	63	16
3-Valencia	40	22	11	7	4	35	22
4-Levante	32	22	9	5	8	29	29
5-Espanyol	32	22	9	5	8	25	26
6-At. Madrid	31	22	8	7	7	31	27
7-Málaga	31	22	9	4	9	28	32
8-Osasuna	31	22	7	10	5	26	35
9-Athletic	30	22	7	9	6	34	30
10-Rayo Vallecano	28	22	8	4	10	27	32
11-Real Sociedad	27	22	7	6	9	25	30
12-Getafe	27	22	7	6	9	22	29
13-Villarreal	26	22	6	8	8	23	30
14-Sevilla	26	22	6	8	8	22	26
15-Real Betis	26	22	8	2	12	25	31
16-Mallorca	25	22	6	7	9	19	28
17-Granada	25	22	7	4	11	17	31
18-Racing Santander	23	22	4	11	7	18	26
19-Sporting Gijón	19	22	5	4	13	20	43
20-Zaragoza	15	22	3	6	13	18	38

## PREMIER LEAGUE (INGLATERRA)

P Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS
1-Man. City	60	25	19	3	3	64	19
2-Man. United	58	25	18	4	3	61	25
3-Tottenham	53	25	16	5	4	49	25
4-Arsenal	43	25	13	4	8	48	35
5-Chelsea	43	25	12	7	6	44	31
6-Newcastle	42	25	12	6	7	36	36
7-Liverpool	39	25	10	9	6	29	23
8-Norwich City	35	25	9	8	8	37	41
9-Sunderland	33	25	9	6	10	34	26
10-Everton	33	25	9	6	10	26	27
11-Swansea City	30	25	7	9	9	28	32
12-Fulham	30	25	7	9	9	31	36
13-Stoke City	30	25	8	6	11	24	38
14-West Bromwich	29	25	8	5	12	29	35
15-Aston Villa	28	25	6	10	9	29	34
16-QPR	21	25	5	6	14	27	44
17-Blackburn	21	25	5	6	14	37	56
18-Wolverhampton	21	25	5	6	14	28	49
19-Bolton	20	25	6	2	17	29	51
20-Wigan Athletic	19	25	4	7	14	23	50

## SERIE A (ITÁLIA)

P Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS
1-Milan	47	23	14	5	4	45	20
2-Juventus	45	21	12	9	0	33	13
3-Lazio	42	23	12	6	5	37	24
4-Udinese	41	23	12	5	6	34	22
5-Internazionale	36	23	11	3	9	34	30
6-Roma	35	23	10	5	8	36	27
7-Napoli	34	23	8	10	5	38	24
8-Palermo	31	23	9	4	10	33	34
9-Cagliari	30	23	7	9	7	22	24

## F1: Já se ouvem o Barulho dos Motores!



Texto de Helder Dias

Terminaram os primeiros quatro dias de testes de Fórmula 1 em Jerez de La Frontera e para melhor nos focarmos sobre quem começou bem ou menos bem esta época, não há verdadeiramente grandes

ao levá-lo ao topo da tabela de tempos do último dia de testes, naquele que foi o segundo melhor registo entre os monolugares de 2012, e mesmo realizando quase menos 50 voltas que os dois Red Bull, conseguiu fazer melhor que Mark Webber (150 Voltas) e Sebastian Vettel, (146 Voltas).

Os testes que se seguem em Barcelona certamente



julgamentos que a priori poderíamos fazer pois... ainda é muito cedo. Mas ,para nos apercebermos como devem eventualmente se encontrar os melhores tempos alcançados nos primeiros quatro dias de

dar-nos-ão uma melhor ideia como efectivamente se encontram os bólides este ano .Resta-nos paciente-mente esperar!...



testes de Fórmula 1 do ano, o melhor foi alcançado por Nico Rosberg, com um Mercedes de 2011, ao registar 1m17.613s na quinta-feira.

O melhor entre os monolugares de 2012 foi Romain Grosjean, no Lotus, que no mesmo dia registou 1m18.419s. O relato que os chefes das equipas destacaram no final dos testes, em geral, foi o depoimento dado pelos seus pilotos relativamente aos aspectos mais importantes nos carros. Como por exemplo, como se comporta a secção traseira, tracção do monolugar, o seu equilíbrio, bem como os aspectos aerodinâmicos dos mesmos ,sendo estes os pontos fundamentais para se saber se o carro nasceu bem e se vai crescer melhor. O companheiro de Nico Rosberg , num Mercedes de 2011, Michael Schumacher obteve o terceiro melhor tempo da semana, numa equipa que, sem ter o carro novo pronto, se dedicou quase em exclusivo a tentar perceber como funcionam os novos pneus da Pirelli, que, como se sabe este ano, são mais aproximados em termos de durabilidade, o que irá obrigar as equipas a rever o equilíbrio dos carros e muito provavelmente a parar mais vezes nas boxes para trocas de pneus.

Começando mal mas acabando bem, Fernando Alonso acabou por surpreender com o novo Ferrari

## Eis os CRONOS em XEREZ de La FRONTERA

1º Nico Rosberg, Mercedes, 1:17.613, 174 Voltas
2º Romain Grosjean, Lotus, 1:18.419, 212 Voltas
3º Michael Schumacher, Mercedes, 1:18.561, 173 Voltas
4º Fernando Alonso, Ferrari, 1:18.877, 106 Voltas
5º Mark Webber, Red Bull, 1:19.184, 150 Voltas
6º Sebastian Vettel, Red Bull, 1:19.297, 146 Voltas
7º Lewis Hamilton, McLaren, 1:19.464, 166 Voltas
8º Daniel Ricciardo, Toro Rosso, 1:19.587, 157 Voltas
9º Jean-Eric Vergne, Toro Rosso, 1:19.597, 159 Voltas
10º Kimi Raikkonen, Lotus, 1:19.670, 190 Voltas
11º Sergio Perez, Sauber, 1:19.770, 154 Voltas
12º Paul di Resta, Force India, 1:19.772, 170 Voltas
13º Kamui Kobayashi, Sauber, 1:19.834, 182 Voltas
14º Nico Hulkenberg, Force India, 1:19.977, 90 Voltas
15º Bruno Senna, Williams, 1:20.132, 250 Voltas
16º Jules Bianchi, Force India, 1:20.221, 48 Voltas
17º Felipe Massa, Ferrari, 1:20.454, 164 Voltas
18º Jenson Button, McLaren, 1:20.688, 135 Voltas
19º Pastor Maldonado, Williams, 1:21.197, 122 Voltas
20º Heikki Kovalainen, Caterham, 1:21.518, 157 Voltas
21º Pedro de la Rosa, HRT, 1:22.128, 108 Voltas
22º Jarno Trulli, Caterham, 1:22.198, 117 Voltas
23º Giedo van der Garde, Caterham, 1:23.324, 74 Voltas

## II DIVISÃO ZONA NORTE 2011/12

P Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS
1-Varzim	43	19	13	4	2	22	5
2-Ribeira Brava	33	19	10	3	6	22	21
3-Chaves	33	19	9	6	4	21	15
4-Fafe	30	19	9	3	7	26	23
5-Mirandela	30	19	8	6	5	34	25
6-Tirsense	29	19	7	8	4	26	17
7-M. de Cavaleiros	28	19	7	7	5	30	28
8-Limianos	28	19	7	7	5	22	15
9-Ribeirão	26	19	6	8	5	26	23
10-Camacha	25	19	6	7	6	20	21
11-Famalicão	23	19	6	5	8	17	19
12-Vizela	22	19	5	7	7	20	21
13-Marítimo B	22	19	5	7	7	25	27
14-Lousada	19	19	4	7	8	21	28
15-AD Oliveirense	9	19	1	6	12	9	32
16-Merelinense	8	19	1	5	13	16	37

## III DIVISÃO SÉRIE A 2011/2012

P Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS
1-GD Joane	36	18	11	3	4	29	15
2-Santa Maria	35	18	11	2	5	31	17
3-Vianense	33	18	8	9	1	29	13
4-Bragança	33	18	10	3	5	24	15
5-Vilaverdense	29	18	9	2	7	22	17
6-Esposende	26	18	7	5	6	24	28
7-FC Amares	22	18	6	4	8	17	20
8-Melgacense	21	18	6	3	9	18	30
9-Maria da Fonte	20	18	5	5	8	13	22
10-Marinhas	18	18	4	6	8	23	29
11-Fão	16	18	3	7	8	19	23
12-Cerveira	9	18	2	3	13	16	36

## III DIVISÃO SÉRIE D 2011/2012

P Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS
1-Benf.C.Branco	29	17	8	5	4	29	14
2-Pampilhosa	28	16	9	1	6	27	19
3-Tocha	28	17	7	7	3	22	14
4-Sourense	27	16	7	6	3	21	18
5-Peniche	26	17	6	8	3	12	10
6-Sp. Pombal	25	16	7	4	5	26	20
7-Beneditense	25	16	5	10	1	18	12
8-Marinhense	22	17	6	4	7	19	22
9-Ginásio de Alcobaca	17	16	4	5	7	21	17
10-At. Riachense	7	16	1	4	11	11	30
11-Bombarralense	6	16	0	6	10	10	40

## III DIVISÃO SÉRIE E 2011/2012

P Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS
1-Oeiras	35	18	10	5	3	28	16
2-Sintrense	31	18	9	4	5	29	17
3-Pêro Pinheiro	31	18	8	7	3	27	19
4-Fut. Benfica	30	18	9	3	6	26	21
5-Casa Pia	26	18	7	5	6	25	21
6-Real	25	18	7	4	7	24	21
7-Elétrico	25	18	6	7	5	16	13
8-Sacavenense	24	18	6	6	6	25	21
9-SL Cartaxo	22	18	6	4	8	22	36
10-Olimpico Montijo	18	18	4	6	8	28	33
11-Alcochetense	16	18	3	7	8	20	29
12-O Elvas	11	18	3	2	13	21	44

## III DIVISÃO SÉRIE F 2011/2012

P Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS
1-Farense	44	18	13	5	0	39	11
2-Esp. Lagos	33	18	10	3	5	32	19
3-Quarteirense	31	18	10	1	7	23	20
4-Fabril Barreiro	29	18	9	2	7	30	23
5-Sesimbra	29	18	8	5	5	24	21
6-Messinense	27	18	8	3	7	21	20
7-U. Montemor	26	18	7	5	6	20	18
8-Aljustrelense	25	18	7	4	7	29	29
9-Pescadores	22	18	6	4	8	21	27
10-Lagoa	20	18	5	5	8	11	18
11-Redondense	13	18	4	1	13	15	27
12-Despertar SC	4	18	0	4	14	6	38

## III DIVISÃO SÉRIE MADEIRA 2011/2012

P Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS
1-Caniçal	43	18	14	1	3	46	14
2-Pontassolense	42	18	13	3	2	37	11
3-Machico	38	17	11	5	1	29	13
4-Câmara de Lobos	32	18	10	2	6	24	19
5-Portosantense	29	15	9	2	4	37	16
6-Est. Calheta	21	18	5	6	7	18	21
7-Cruzado Canicense	18	18	5	3	10	15	26
8-1º Maio Funchal	16	17	4	4	9	16	26
9-Bairro da Argentina	16	17	4	4	9	13	33
10-AD Porto Cruz	14	18	3	5	10	20	34
11-CF Andorinha	14	18	4	2	12	18	40
12-UD Santana	12	18	3	3	12	16	36

## III DIVISÃO SÉRIE AÇORES 2011/2012

P Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS
1-Lusitânia	37	16	11	4	1	26	10
2-Praiese	34	16	11	1	4	31	8
3-Santiago	31	16	9	4	3	34	12
4-Praia FC	26	16	7	5	4	26	26
5-Boavista S. Mateus	23	16	5	8	3	11	10
6-Guadalupe	20	16	6	2	8	21	20
7-Sp. Ideal	19	16	4	7	5	26	22
8-Fayal	13	16	3	4	9	18	35
9-U. Micaelense	12	16	2	6	8	14	29
10-Águia CD	3	16	0	3	13	7	42

## II DIVISÃO ZONA CENTRO 2011/12

P Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS
1-Tondela	44	19	14	2	3	33	12
2-Sp. Espinho	43	19	13	4	2	33	16
3-Boavista	35	19	11	2	6	28	17
4-Operário	33	19	9	6	4	18	13
5-Amarante FC	32	19	9	5	5	30	19
6-Aliados Lordelo	29	19	8	5	6	30	21
7-S. João Ver	29	19	9	2	8	24	30
8-Gondomar	29	19	9	2	8	16	21
9-Coimbrões	28	19	6	10	3	22	19
10-Cinfães	25	19	7	4	8	23	29
11-Padroense	23	19	6	5	8	28	34
12-Anadia	20	19	5	5	9	29	29
13-Angrense	20	19	5	5	9	25	29
14-Paredes	14	19	4	2	13	17	36
15-Oliv. Bairro	11	19	2	5	12	16	27
16-Madalena	8	19	2	2	15	20	40

## III DIVISÃO SÉRIE B 2011/2012

P Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS
1-Cesarense	39	18	12	3	3	30	19
2-Sousense	33	18	9	6	3	31	16
3-Infesta	32	18	10	2	6	27	18
4-AD Grijó	27	18	8	3	7	21	18
5-Rebordosa	26	18	6	8	4	25	18
6-Vila Real	25	18	7	4	7	20	20
7-Serzedelo	22	18	5	7	6	25	23
8-Leça	22	18	5	7	6	22	23
9-Vila Meã	21	18	5	6	7	20	23
10-Sp. Mêda	21	18	5	6	7	20	25
11-Alpendorada	14	18	4	2	12	9	31
12-Sp. Lamego	12	18	2	6	10	19	35

## II DIVISÃO ZONA SUL 2011/12

P Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS
1-Torreense	39	19	11	6	2	34	15
2-Carregado	36	19	10	6	3	37	21
3-Fátima	35	19	10	5	4	27	19
4-Pinhalnovense	34	19	11	1	7	29	22
5-Oriental	33	19	10	3	6	33	14
6-Mafra	32	19	8	8	3	22	12
7-Louletano	29	19	8	5	6	18	18
8-E. Vendas Novas	28	19	8	4	7	26	19
9-Sertanense	26	19	7	5	7	23	22
10-1º Dezembro	22	19	6	4	9	17	17
11-Juventude Évora	21	19	6	3	10	18	27
12-Tourizense	19	19	4	7	8	16	26
13-Mouraz	18	19	5	3	11	16	39
14-Monsanto	17	19	3	8	8	15	26
15-At. Reguengos	16	19	3	7	9	18	31
16-Caldas	11	19	2	5	12	11	32

## III DIVISÃO SÉRIE C 2011/2012

P Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS
1-Alba	34	18	10	4	4	29	9
2-Ac. Viseu	34	18	9	7	2	26	14
3-AD Nogueirense	33	18	9	6	3	32	20
4-Avanca	32	18	9	5	4	38	20
5-Bustelo	31	18	9	4	5	33	21
6-Penalva Castelo	30	18	8	6	4	22	22
7-Samporense	26	18	7	5	6	25	25
8-AD Sanjoanense	25	18	7	4	7	25	28
9-Oliv. Hospital	21	18	6	3	9	21	24
10-Oliv. Frades	19	18	5	4	9	21	28
11-Valecambrense	6	18	1	3	14	18	45
12-Canas Senhorim	5	18	0	5	13	14	48

## Bento: a muralha da Luz

Como tantos outros grandes futebolistas, Manuel Galrinho Bento nasceu no seio de uma família humilde. Seria o futebol a transformar a sua vida e o destino a que parecia condenado.

Começou no modesto Riachense, clube de Riachos, mesmo ao lado da Golegã onde nasceu Bento. Cedo despertou a cobiça de outros emblemas e foi no Barreirense que prosseguiu durante 3 épocas a sua carreira, até que um olheiro do Benfica descobriu o seu talento e em 1972 consumou-se a transferência. Bento tinha então 24 anos.

**Benfica:** No Benfica ficaria ligado à história do futebol português ocupando mesmo um lugar de destaque. Começou por discutir o lugar com o titular da baliza da... Selecção. José Henrique era na altura o titular indiscutível da baliza do Benfica e da Selecção. Rapidamente Bento conseguiu ganhar a confiança do treinador Jimmy Hagan e durante 3 épocas alternou com José Henrique na titularidade da baliza encarnada. Apesar da sua não muito elevada estatura, uma grande rapidez e um tempo de reacção espantoso levaram-no à titularidade absoluta em 1976 com então 28 anos. Bento era então apelidado de "Homem de Borracha" devido às suas características defesas acrobáticas. No Benfica permaneceu 18 anos, espaço de tempo em que conquistou 8 campeonatos, 6 Taças de Portugal e 2 Supertaças. Esteve numa final da Taça UEFA ganha pelo Anderlecht e cometeu ainda a proeza de se ter mantido sem sofrer golos durante 1290 minutos consecutivos, repartidos pelos jogos do Benfica e da Selecção. Perdeu a titularidade para Silvino em 1986 após a grave lesão que contraiu no México ao serviço da Selecção.

**Selecção:** Bento estreou-se na Selecção a 16 de Outubro de 1976 numa partida a contar para a fase de apuramento para a fase final do Campeonato do Mundo numa derrota no Porto por 0-2 frente à Polónia. Seria peça essencial na campanha do Euro 84 disputado em França onde nas meias-finais, frente à equipa anfitriã que contava com o génio de Platini entre outros, terá feito a sua melhor exibição de sempre, ainda hoje re-

cordada em conversas de café um pouco por todo o país. O resultado no entanto foi uma derrota por 2-3 já nos instantes finais do prolongamento quando já toda a Europa fazia contas a uma final ibérica.

Dois anos mais tarde, Bento e a equipa das Quinas haveriam de estar no Mundial do México, mas não sem antes ter de passar por uma prova de fogo frente à R.F.A num jogo disputado em Estugarda onde Bento e Carlos Manuel foram os heróis. Foi incrível como o Guarda-redes português conseguiu manter a baliza lusa



inviolada durante os 90 minutos de massacre Germânico. Já no México as coisas foram diferentes. Conflito entre jogadores e Federação Portuguesa de Futebol devido a prémios de jogo marcaram toda a campanha. O ambiente não poderia ser o melhor. Em tempos de dificuldade se vê quem são os verdadeiros Homens e Bento saltou para a frente da "batalha" ao ser o principal porta-voz do descontentamento dos jogadores. Debalde. Não só Portugal não passou da 1ª fase como ainda foram os últimos jogos com a camisola das quinas para muitos dos jogadores presentes uma vez que a maior parte deles renunciaram à Selecção no fim do Mundial. Para Bento, o então Capitão da Selecção, estava reservado o pior: Num dia negro para o Guarda-redes, Bento fracturou um pé num treino e foi o adeus definitivo ao Mundial e à Selecção. Bento contava então

com 63 internacionalizações.

Das muitas peripécias que se contam acerca de Bento, uma das mais conhecidas tem a ver com um jogo em Moscovo. Jogava-se o apuramento para o Europeu de 84 e Portugal foi humilhado na Rússia por 0-5. No regresso, e após muitas críticas ao seu desempenho, Bento desculpou-se com as más condições oferecidas na Rússia aos jogadores. Segundo ele a comida não prestava e nem sequer tiveram direito a leite e fruta. Manuel Galrinho Bento faleceu inesperadamente no dia 1 de Março de 2007 vítima de ataque cardíaco.

## Domingos: «Não é por minha vontade que deixo o Sporting»

**D**omingos emitiu um comunicado, garantindo que não estava nos seus horizontes deixar o Sporting e negando qualquer encontro com dirigentes do FC Porto.

### Comunicado de Domingos

No processo de rescisão com o Sporting Clube de Portugal fui surpreendido com uma informação absolutamente disparatada e lesiva do meu bom nome. A informação foi avançada pela agência Lusa e dá conta de que eu teria

com dirigentes do FC Porto ou de qualquer outro clube, porque estive sempre de corpo e alma no projeto Sporting até ao dia em que me surpreenderam com a interrupção desse projeto. Não é por minha vontade que deixo o clube, nem isso estava nos meus horizontes.

Atendendo a que o momento do Sporting requer serenidade, não me alongarei em considerações. No entanto, há algo que sou obrigado a fazer: acionar judicialmente a agência Lusa pela in-



tido um encontro com dirigentes do FC Porto, com vista ao meu futuro profissional, alegadamente com base numa "fonte próxima da estrutura leonina".

Nem precisaria de negar tão absurda informação, porque, felizmente, ao longo da minha carreira profissional, quer como jogador, quer como treinador de futebol, sempre coloquei à frente de tudo um valor: a dignidade. É com dignidade que sei estar no desporto e os responsáveis dos clubes que representei até hoje são as melhores testemunhas para atestar o que digo. É claro que não tive qualquer encontro

formação falsa avançada e veiculada também por outros órgãos de comunicação social, com origem na notícia dessa mesma agência, o que também lamento.

Será em tribunal que os responsáveis por esta notícia disparatada terão de responder, mesmo com uma "fonte próxima da estrutura leonina" a servir de base. E se essa fonte verdadeiramente existiu, foi obra cobarde de quem se refugia no anonimato e não hesita em manchar a honra de um profissional com calúnias infundadas. E os cobardes morrem sós.

## Paulinho Santos integra equipa técnica

**O**FC Porto anunciou, no site oficial, que Paulinho Santos, de 41 anos, passa a partir desta terça-feira a integrar a equipa técnica de Vítor Pereira.

A entrada é justificada com a "necessidade de acompanhamento dos jovens jogadores e dos atletas emprestados".

Paulinho Santos representou o FC Porto durante 11 épocas, tendo conquistado 18 troféus, nomeadamente sete campeonatos.

António Folha é o novo assistente do treinador Rui Gomes, nos Sub-19.



**Tire proveito da baixa das taxas hipotecárias para consolidar as suas dívidas**  
(cartões de crédito, segunda hipoteca e mesmo a sua primeira hipoteca)

	3 anos	5 anos
Taxas de juros bancários	4.44%	5.29%
<b>As nossas taxas de juros</b>	<b>2.79%</b>	<b>3.14%</b>

Taxa variável 5 anos\*

**2.75%**

Telefone porque as taxas são baixinhas aproveita agora

\*condições aplicáveis



\* Hélio Pereira CHA  
514 497.3896

\* Fernando Calheiros B.A.A  
514 886.7001

\*Courtier hypothécaire



**Serviço 1 hora**

Exame local  
Aceitamos prescrições exteriores

**LIQUIDAÇÃO DE JANEIRO**

**80%** de desconto

sobre todas as armações na loja, incluindo os óculos de marca (griffés), na compra de lentes com prescrição.

**Uma equipa de peritos em óptica estão ao seu serviço**

Nos nossos produtos seleccionados. Esta oferta não pode ser combinada com qualquer oferta ou desconto. Este especial está disponível durante um tempo limitado.

1700 Saint-Martin Ouest, Laval  
Tel.: 450.687.8020 Metro Montmorency  
[www.visiondelavenir.ca](http://www.visiondelavenir.ca)

