



# Navegante

WWW.NAVEGANTE-OMUNDIAL.COM

*Cultural*



# Mundial

THE PORTUGUESE NEWSPAPER

VOL 2

ISSUE 5

2020

# Prioritizing Diversity and Inclusion in Course Design

Wednesday, July 15, 2020 3 -4 p.m. (EST)

Dr. Carlos Pio,  
University of Pennsylvania,  
and Dr. Eduardo Viana da Silva,  
University of Washington,  
discuss the development of an inclusionary  
Portuguese open textbook (Bate-Papo) and  
teaching practices representing voices from  
LGBTQI, women, African-Portuguese and  
Afro-Brazilians, low-income groups,  
immigrants, and indigenous peoples. They  
share best practices and implications for  
language instruction and beyond

Moderated by Dr. Carlos A.O. Pavão,  
Clinical Assistant Professor,  
School of Public Health,  
Georgia State University

To join the webinar, [click here](#).



Atlanta  
Global  
Studies  
Center



Latin American and  
Caribbean Studies Institute  
*Franklin College of Arts and Sciences*  
UNIVERSITY OF GEORGIA



CENTER FOR  
LATIN AMERICAN &  
LATINO/A STUDIES



SCHOOL OF  
PUBLIC HEALTH



Spelman College®  
*A Choice to Change the World*

**PUBLISHER / EDITORA**  
Navegante Cultural Navigator  
204.981.3019

**EDITOR-IN-CHIEF**  
Mia Sally Correia  
eMail: omundial@outlook.com  
www.navegante-omundial.com

**DISTRIBUTION / PUBLICITY  
CONSULTANT:**  
Pedro Aires Correia

**PORTUGUESE EDITOR**  
Maria José R. Marques Correia

**PHOTOGRAPHY**  
Michel da Silva for Navegante-O Mundial

**INTERCULTURAL GUEST EDITORS**  
Tony Guerreiro, **Multi-Media**  
Liz Oliveira, **Poetry & Stuff**  
Nahurira Rwamatooro, **Via Africa**  
Mike St. Lawrence, **History**

**ADVISORS 2020:**  
Lucy Andrade  
Paulo Bergantim, Luso-Can TV  
Paulo Jorge Cabral, Consul  
João Pedro Correia  
Debbie Dunmall  
Manny Martins-Karman  
Maria Parker  
Mala Sachdeva; Mario J. Santos

**EDITORIAL COLLABORATORS:**  
Paulo Jorge Cabral  
Euclides Cavaco, Poet(a)  
Devon Clunis  
João Pedro Ernesto, Poet(a)  
Eduarda Gil; Dr. Carlos A. O. Pavão  
Victor Lopes & Dr. Nadine Shelton

**PHOTOGRAPHIC COLLABORATORS:**  
Sabrina Botelho  
Claudia Angela Moniz, C.A.M.  
Dela Silva; Nelia Soares  
Tony Soares & Fatima Sousa, CSP Video

**FRONT COVER PHOTO:**  
Queima das Fitas, Coimbra  
Paulo Novais

**PRINTED BY:**  
Winnipeg Sun Commercial Print Division



## Letter from the Editor:

*Reflections on Gender and Race (and the hyper-virility of English language)*

"My brother says, guys don't like girls that are tough..."  
'He would say that, he's a pussy.'

'Yeah, well, he does spend a lot of time doing his bangs.'" -Joan Jett, *The Runaways*

The good news, first: the imperial encounter of western and non-western people isn't as imbalanced as the official, racialized and phallogocentric western history would have us believe. Kicked off in the 15th century by the global sea-trips of the southern Europeans, the so-called Age of Discovery pitted an active western male intruder against some form of active non-western mostly male, but sometimes female, resistance, and in the majority of cases, the resistance eventually win. Over the past two hundred years, and counting, if we include recent events and protests, the victory culminates in a great movement of decolonization across the planet.

When Portuguese and Spanish men traversed the seas on wooden caravels and galleons, moving goods and people for profit, from old to new worlds and back again, swords and crosses held aloft, their encounters with the Aztecs, Incas and the Maya; the meetings with the African tribal people and kingdoms, transferred and integrated western beliefs and means, with non-western beliefs and ways.

In meso and south America, the various earth-mother deities such as Pacha Mama were transposed onto a darker androgynous Christ and a more authentic-looking Black Madonna. After all, were both not Jews?

Across Europe, the birthplace of modern industrial capitalist imperialism, the great unwashed, illiterate masses were told what to think by the erudite keepers of language and text -- recall that reading and writing were the twin intellectual privileges of the wealthy male nobility, usually titular, land-owning, and Latin-based. Texts written in common languages such as English or French would not come for many years.

Curiously, Lady Wisdom as personified by the Blessed Virgin Mary was one of the most iconic and beloved subjects of painted and printed text composed by these wealthy men. The master known as Jean Rolin depicted Wisdom on her throne, surrounded by seraphim, and holding a globe of the world in her left arm and an open book in her right hand. Below her feet, on the right, are five scholastic monks; on the left is a kneeling figure, sword insert. The illustration is found in one of the most popular books of the 15th century: L'Orloge de Sapience -- the Hourglass of Wisdom -- and shows Mary in a position similar to representations of God the Father.

Carl Jung associated Mary with the Eastern Christian concept of Sophia or Wisdom, suggesting that Mary-Sophia reveals herself to men as a friendly helper and advocate with Yahweh, showing them the bright side of the divine: kind, just, and amiable.

The stops and starts of female oppression and neutralization of the feminine divine went hand-in-glove with the male, mostly light in colour, efforts to colonize and dominate; and to that end, the wisdom of Mary-Sophia was

transferred fully onto the Christ, and *He, so far removed from His own teachings, was used by greedy colonizers, who perverted his beautiful exaltation to Love Thy Neighbour...*

The British were particularly motivated by this program of cultural imperialism that fetishized race as a way to keep in control of their darker subjects. In the culture at large, there is arguably no other empire or language as persistently virile as the English, for domination, coercive control and the false illusion of noblesse oblige; that is, the inferred (and damaging) responsibility of privileged people to act with generosity and nobility towards those less privileged; in the words of the late Palestinian scholar Edward Said, *there is rarely that weighty, almost philosophical sense of imperial mission that one finds in Britain (anywhere else).*

To my way of thinking, this is the worst perversion of Christ's teachings of service towards others less fortunate, projected by the British onto a loaded French expression of noblesse oblige, and used to excuse and rationalize the oppression and rule by law of anyone not light-coloured in skin, or male in gender and appearance.

Those kinds of thoughts extend to my thinking about terms like "black" and "white," and even my preferred self-described "olive" to label, if I must, the exceedingly heterogeneous (diverse in appearance and genetic stuff of the) Portuguese. I was fortunate to have a father who taught me a more honest (non-British and non-English language-based) world history, where Columbus was a "scoundrel," who stumbled upon what was already there, and the Portuguese were not without sin in their early role (together with their darker-skinned African brothers, who sold captives of war to be taken away on the big ships) as sea-faring slavers and merchants of people.

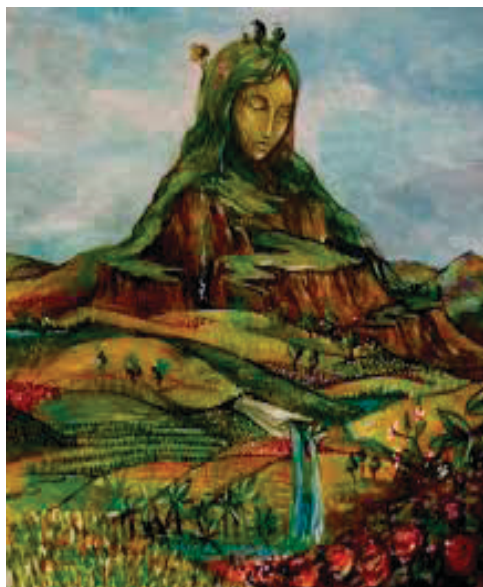
I'm glad to see that folks are catching up to the sorts of things that some of us have been talking about for years, and starting to talk more about systems and systemic racism; even if folks have to start their thinking at where they are, with an obvious focus on colour. One day, folks will see for themselves that all of us who comprise the great unwashed (rainbow of colour) global masses are caught in the nefarious hegemony of late capitalism evolving from the Age of Discovery and establishment of colonization, which is still controlled by a few key institutions led by people of lighter complexion.

*Of course all lives matter! But right now, as our social values expand to more radically encompass the diversity of those lives, we need to say such specific things as Black Lives Matter, to bring attention to MMIWG in our country, and to continue telling the truth of our government's relationship with Canada's Indigenous people, while working towards reconciliation.* In Shamanic understanding, all words are powerful. Everything we think and say creates our reality. When we tell ourselves that we are better (or worse) than others, we are creating our reality and making it so. When we tell ourselves that no human being is lesser or greater than any other, we are creating our reality and making it so. Covid-June erupted in emotional protests to mind the lives of our black brethren, and brought with it in Canada, ongoing awareness of Indigenous issues and the disparity among our communities. It also brought an opportunity: *Love Thy Neighbour!*

# Table of Contents

## *Summary - Sumario*

Health and Beauty – Saúde e Beleza . . . . .	06
Karma . . . . .	08
Food and Drink – Comida e Bebida . . . . .	13
Combatentes Page – Página dos Combatentes . . . . .	18
History – Dom Pedro e Inês de Castro . . . . .	20
Melvin Swan . . . . .	21
Public Health - Saude Publica . . . . .	22
Ribbon Burning - Queima das Fitas . . . . .	23
Parabens! Congratulations! . . . . .	24
Someone's in the Kitchen . . . . .	26
Obituaries – Obituários . . . . .	33
Community, Comunidade e Sócios. . . . .	35



## Carta da Editora:

*Reflexões sobre gênero e raça (e uma hiper virilidade da língua inglesa)*

“Meu irmão diz, os rapazes não gostam de garotas duras ...”

“Ele dizia isso, pois ele é vagabundo.”

“Sim, bem, ele passa muito tempo fazendo sua franja.” ~Joan Jett, *The Runaways*

A boa notícia, primeiro: o encontro imperial de ocidentais e não-ocidentais não é tão desequilibrado quanto a história ocidental oficial, racializada e falocêntrica nos faria acreditar. Iniciada no século XV pelas viagens marítimas globais dos europeus, a chamada “Era das Descobertas” colocou um intruso ocidental masculino ativo contra alguma forma de resistência não ocidental, principalmente masculina, mas às vezes feminina, e na maioria dos casos, a resistência acaba vencendo. Nos últimos duzentos anos, e contando, se incluímos eventos e protestos recentes, a vitória culmina num movimento de descolonização em todo planeta.

Quando homens portugueses e espanhóis atravessavam os mares em caravelas e galeões de madeira, transportando mercadorias e pessoas com fins lucrativos, do antigo para o novo mundo e vice-versa, espadas e cruces erguidas, seus encontros com os astecas, incas e maias; as reuniões com os povos e reinos tribais africanos, transferiram e integraram crenças e meios ocidentais, com crenças e maneiras não ocidentais. Na América meso e sul, várias divindades das mães da terra, como Pachá Mama, foram transpostas para um Cristo andrógino mais sombrio e para uma Madona Negra de aparência mais autêntica. Afinal, os dois não eram judeus?

Em toda a Europa, o berço do imperialismo capitalista industrial moderno, as grandes massas analfabetas foram instruídas pelo que pensar pelos detentores eruditos de linguagem e texto - lembre-se de que ler e escrever eram os privilégios intelectuais gêmeos da rica nobreza masculina, geralmente titular, proprietários de terras e latinos. Textos escritos em idiomas comuns, como inglês ou francês, não seriam publicados por muitos anos. Curiosamente, a senhora sabedoria, personificada pela Virgem Maria, foi um dos assuntos mais emblemáticos e amados do texto pintado e impresso, composto por esses homens ricos. O mestre Jean Rolin representou a Sabedoria em seu trono, cercado

por serafins e segurando um globo do mundo em seu braço esquerdo e um livro aberto na mão direita. Abaixo de seus pés, à direita, há cinco monges escolásticos; à esquerda, uma figura ajoelhada, de espada. A ilustração é encontrada em um dos livros mais populares do século XV: L'Orloge de

Sapience, e mostra Maria em posição semelhante às representações de Deus Pai. Carl Jung associou Maria ao conceito cristão oriental de Sophia ou Sabedoria, sugerindo que, Maria-Sophia se revele aos homens como amiga e advogada de Javé, mostrando a eles o lado positivo do divino: gentil, justo e amável.

As paradas e o início da opressão feminina e da neutralização do divino feminino foram de mãos dadas com os homens, principalmente de cor clara, esforços para colonizar e dominar; e para esse fim, a sabedoria de Maria-Sophia foi transferida para o Cristo, e *Ele, afastado de Seus próprios ensinamentos, foi usado por colonizadores, que perverteram a exaltação de Amar o Próximo*. Os britânicos foram particularmente motivados por esse programa de imperialismo cultural que enfeitiçou a raça como uma maneira de manter o controle. Na cultura em geral, não há indiscutivelmente nenhum outro império ou idioma tão persistentemente viril como inglês, para dominação e a falsa ilusão de nobres obrigados; isto é, a responsabilidade inferida das pessoas privilegiadas de agir com generosidade e nobreza em relação às pessoas menos privilegiadas; nas palavras do falecido palestino Edward Said, *raramente há aquele senso de missão imperial pesado e quase filosófico que se encontra na Grã-Bretanha (em outro lugar)*.

No meu modo de pensar, esta é a pior perversão dos ensinamentos de Cristo para com os menos afortunados, projetados pelos britânicos numa expressão francesa carregada de



Mario Lopes

Your Investment Realtor

**RE/MAX**

EXECUTIVES REALTY  
Office Phone: 204.947.9800  
520 Academy Road  
Winnipeg, Manitoba, R3N 2A8  
Each office independently  
owned  
and operated

**TOP PRODUCER!**  
**Consistently Number 1 REALTOR**

@

**RE/MAX Office**

**520 Academy Road in Winnipeg**

Cell: **33-MARIO (336-2746)**

*The only name and number you need  
when buying or selling real estate!*

TEXT: 204.336.2746

eMAIL: mario@mariolopes.ca

FAX: 204.480.2816

WEB: www.mariolopes.ca

*O vosso agente imobiliário para investimentos  
e o Unico nome e numero  
que precisa para vender ou comprar imoveis  
telefone ou manda uma mensagem por texto, para 204.336.2746*

obrigação nobre, para desculpar e racionalizar a opressão de pessoas com mais cor na pele.

O meu pensamento sobre termos como “preto” e “branco”, e até mesmo minha auto-descrita preferida, “azeitona” para rotular, se for preciso, a heterogeneidade (diversa na aparência e no material genético) portuguesa. Tive a sorte de ter um pai que me ensinou uma história mundial mais honesta (não britânica e não inglesa), onde Colombo era um “canalha,” que tropeçou no que já estava lá, e os portugueses são culpados no pecado da escravidão no seu papel inicial (junto com seus irmãos africanos de pele mais escura, que venderam cativos de guerra para serem levados nos navios) como escravos e comerciantes de pessoas no mar. Um dia, as pessoas verão por si mesmas que todos nós que compomos as grandes massas mundiais não lavadas (arco-íris de cores) somos apanhados na hegemonia nefasta do capitalismo tardio que evoluiu a partir da Era das Descobertas e do estabelecimento da colonização, que ainda é controlado por poucas instituições-chave lideradas por pessoas de pele mais clara. **Claro que todas as vidas são importantes! Mas agora, à medida que nossos valores sociais se expandem para abranger radicalmente a diversidade dessas vidas, precisamos dizer coisas específicas como Black Lives Matter, e continuar dizendo a verdade sobre o relacionamento de nosso governo indígena do Canadá, enquanto trabalhava para a reconciliação com esta oportunidade: Ame seu próximo!**



1-1085 Ellice Avenue  
Winnipeg, MB R3G 0E2

Fax: 204-775-4419  
www.cambrian.ca

**Gestoras de produtos Financieros**

**Maria Almeida**

Tel: 204-925-2653

malmeida@cambrian.mb.ca

**Edwarda Sardinha**

Tel: 204-925-2754

esardinha@cambrian.mb.ca



**NANCY GONÇALVES**

— LAW OFFICE —

**Nancy M. Gonçalves**

Barrister & Solicitor, Notary Public

Nancy Gonçalves Law Office  
202-1080 Wall Street  
Winnipeg, Manitoba  
R3E 2R9  
Canada

T. +1 204 783 0554  
F. +1 204 772 4231

info@nancygoncalves.com  
www.nancygoncalves.com

# Health & Beauty

## It's Summer, & now has your Sunglasses!

By Dr. Nadine Shelton

Since UV rays can pass through clouds, it's a good idea to wear sunglasses every day and every season. During the winter months, there is a lot of glare off the snow, which makes it even more important to wear sun protection in the winter.

Now that the weather is warmer, more people are spending more time outside and search for their hats, sunscreen, and sunglasses!

### Sunglasses are not only for Sunny Days

There are a few things to consider when it comes to protecting your eyes and improving your vision, while finding and wearing a new pair of sunglasses.

### UV Protection

The term UV stands for Ultraviolet and is a form of electromagnetic radiation, high energy light ray that comes from the sun that can damage your eyesight. UVA is longer wave radiation that can penetrate normal glasses easily. UVB is a shorter wave radiation that is quick to cause a

skin burn and is the most dangerous to the eyes.

A good pair of sunglasses must have both UVA and UVB protection. It is regulated that all sunglasses sold in an optical shop must have a UVA and UVB rating and come with a sticker that says 100% UVA and UVB or UV 400 (blocks all UV rays up to 400 nanometers).

Sunglass lenses purchased at an optical shop will have technology that meets or exceeds what is available as novelty or fast-fashion sunglasses.

### Polarized vs Tinted Lenses

A tinted lens helps to dim the brightness and still allows the light rays to enter the eye. A polarized lens will dim the brightness, and will also eliminate most of the glare caused by light entering the eye. It does this by only allowing the vertical light rays to pass through the lens.

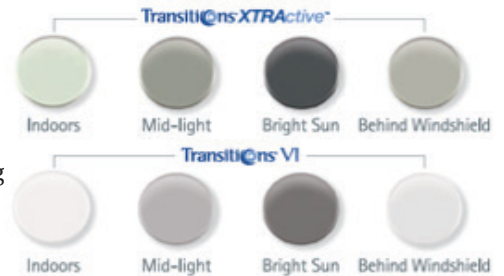
A polarized lens is useful, especially if you are spending time on or near water, or other reflective surfaces.

Polarized lenses decrease reflections and allow a clearer view of the surface below. It comes down to the difference between seeing the reflection of the sky from the surface of the water, in comparison to being able to see beyond the surface of the water to the fish below. These lenses are great for boating and other water sports.



### Lens Colour

While most people will pick grey or brown lenses, the colour of tint is mostly a cosmetic choice and has no impact on eye protection; however, tint colour will dim or brighten -- overall, a grey tint is best for decreasing glare on sunny days, while a brown tint is good for dusk and dawn.



### Willson Caetano

Pharmacy Manager  
Tel: (204) 586-0007  
Fax: (204) 586-0910

pharmacymanagermainst@rrcoop.com

Utilize o Cartão CO-OP nas Compras da Farmácia

Farmácia  
Red River  
CO-OP Ltd.

1425 Main Street  
Winnipeg, MB  
R2W 3V3



You're at home here

We care about  
*Community Health*



### DR. A. FERNANDES

O SEU DENTISTA  
PORTUGUÊS - SERVIÇO  
EM INGLÊS E PORTUGUÊS;  
SERVICE  
IN ENGLISH AND  
PORTUGUESE -  
YOUR PORTUGUESE  
DENTIST

2055 McPhillips St., Unit 1  
Winnipeg MB R2V 3C6  
204.339.2675

## VIDEL MEDICAL CLINIC & VIDEL PHARMACY

FAMILY DOCTOR • WALK-INS • PHARMACY

FAMILY DOCTOR ACCEPTING NEW PATIENTS & WALK-INS  
LANGUAGES SPOKEN: ENGLISH & PORTUGUESE



711 SARGENT AVENUE



CLINIC  
204-775-5180



PHARMACY  
204-774-0940

HOURS: MON-FRI 9AM - 5PM • SAT 10AM - 1PM

Options for Prescription Sunglasses -- clip on or fit-over!

nv Sunglasses Brands -- Vinylize below, made from vinyl records...



All nv eyeglass brands have models available in sunglasses: Fellow Earthlings; Canadian Sunglasses; Paulino Spectacles; AM Eyewear; Vinylize; Ganeko Unit;

Monoqool; and the latest edition from Ontario -- Loch Eye Wear, made from 500 year old lake-submerged wood.

*The take-away is that no matter your preference for sunglasses, it is important to protect your eyes now, so that they remain healthy and provide you with good vision for years to come.*

**Eye Care at nv During COVID-19**

nv eye care & eye wear is open for all routine and emergent eye care, limiting appointments to one patient/family at a time. It is best to call ahead and wait on the patio if there is another patient already inside -- not a hardship during the summer months -- until nv providers can properly disinfect all surfaces.

Patients who are feeling sick will be re-directed to Misericordia Urgent Eye Care Clinic at 204.774.6581; similarly so, for after-hours care.









**nv**  
EYE CARE  
EYE WEAR

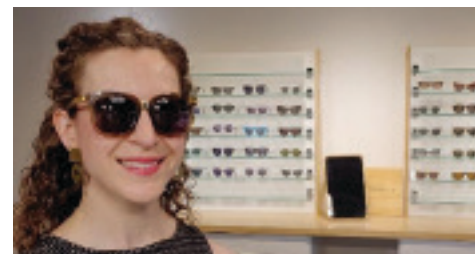
(204) 504 – 6863  
698 Corydon Ave  
[nvmyeyes.com](http://nvmyeyes.com)

**Óculos exclusivos - produzidos em Portugal**

**20% de desconto nos óculos e \$75 sem seguro por Exames dos olhos (adultos \$95 regular) até 31 de setembro de 2020**  
**poupe - reserve agora!**

Dra. Nadine Shelton O.D.  
serviços em inglês, francês e português

**Desejamos ser a sua óptica**



The Owner

*Dr. Nadine Shelton B.Sc, O.D. studied at University of Winnipeg, Canada and Indiana University, USA. She has worked abroad in Guanajuato, Mexico assisting outreach patient eye care with VOSH (Volunteer Optometric Services to Humanity). Her university days focused on early child eye care and low vision*

*Dr. Shelton has spent almost nine years in South St.Vital growing her practice. She recently opened her own practice with her partner Victor Lopes in the heart of Corydon Village, called nv.*

*nv is a full service optical where eye exams are available and a great selection of unique to the city eye wear can be found. Learn more at [nvmyeyes.com](http://nvmyeyes.com), call them at (204) 504-6863 or go see them at [100-698 Corydon Ave](http://100-698 Corydon Ave) in Winnipeg, Canada.*

## DENTISTAS

**Dr. Manuel Resendes**  
Complete Dental Care for you and your family

**204-786-6068**

NEW PATIENTS WELCOME

Suite 340 - Colony Square, 500 Portage Avenue, Winnipeg

**ResendesDental.ca**





**Karma Esthetics & Hair Salon**

Text 204.510.3851  
or Call 204.257.7527

103-1549 St. Mary's Road  
Winnipeg, MB R2M 5G9

Hours: Sun & Mon - closed  
Tues & Thurs - 10am to 8pm  
Wed & Fri - 9am to 5pm  
Sat - 9am to 4pm



## PORTUGUESE BARBERSHOP

HAIRSTYLING

ESPECIALIZADO EM  
CORTES E  
PENTEADOS MODERNOS



**PROPRIETARIO DANIEL FELIZARDO**

**204.783.8429**

38 Kate Street  
Winnipeg | Manitoba | R3A 1J8

# Saúde & Beleza

A **Karma Esthetics** fica no fundo da movimentada extremidade sul de Winnipeg, aninhada diretamente no centro de um prédio de dois andares na St Mary's Road, perto do St Vital Mall. Demoro menos de 20 minutos para chegar do meu escritório em River Heights, onde tenho uma pedicure programada para conversar com a proprietária Anabela Oliveira.

Há uma suavidade no espaço, seja pelo calor e pela presença acolhedora de Anabela, seja pela iluminação suave e pela paleta de cores terrosas da espaçosa área do hall de entrada e recepção que flui para áreas de tratamento aconchegantes e imaculadas.

Nossa visita acontece no 10 de junho, Dia de Portugal, Camões e Comunidades, e incluiu uma surpresa culinária inesperada - uma saborosa especialidade da Madeira feita para mim por sua mãe, Sra Conceição. O Bolo do Caco é um bolinho esponjoso e denso que tem gosto de pão de alho.

A Karma Esthetics foi reaberta apenas recentemente, seguindo as diretrizes de saúde pública em torno de Covid-19, e, ao chegar, noto sua filha Adriana, mascarada, enluvada, e preparando bastões de cera. A Karma é conhecido por sua depilação, variando de brasileiro a facial, e todas as partes intermediárias. Rápido e indolor, posso atestar o toque rápido e leve de Anabela; suas perguntas calmantes de check-in durante todo o processo: **está bem? precisa parar, talvez respirar?** e os resultados suaves para minha pele.

Ela presta serviços a homens e mulheres, e me diz, durante o bate-papo, que alguns de seus trabalhos mais gratificantes estão relacionados a saúde - as pessoas que vivem com diabetes, por exemplo, que dependem de cuidados com os pés para evitar complicações secundárias.

"O desligamento do Covid-19 me proporcionou uma oportunidade de refletir sobre meu estado atual e pensar sobre onde eu queria estar no futuro. Afirmo que queria manter meus preços acessíveis, continuando a fornecer os mesmos tipos de serviços de alta qualidade oferecidos em salões de beleza com despesas gerais e locais mais sofisticados.

Eu amo isso aqui e meus clientes também. No meu tempo de inatividade, que durou pouco mais de dois meses, fiz um balanço do meu espaço aqui no Karma e fiz uma lista do que queria atualizar e rejuvenescer. Eu sabia que, eventualmente, abriríamos, e assim, tomei meu tempo e me dei um passo com reforma... Eu me arrisquei um pouco e coleí as paredes. Eu pintei. Eu limpei!" ela ri. "E limpei ainda mais...!"

*"Se calhar, é a portuguesa em mim."*

Ela está trabalhando nos meus pés enquanto fala, usando uma máscara que diz "Karma" e estou fazendo anotações, tentando não me contorcer. Ela já sabe por experiência anterior que tenho pés sensíveis. Ela olha para mim por cima da máscara: "Vou aplicar uma pressão mais firme," diz ela. "Isso ajudará a minimizar esse sentimento delicado. OK?"

Sua equipe é composta pela esteticista Ashley Dupuis, a quem ela descreve como a garota da mão direita e ótima com os clientes; um profissional orientado para a família que deixa as pessoas completamente à vontade.

"Todos as esteticistas aqui na Karma são excelentes", Anabela me diz com orgulho. "Eu simplesmente amo minha equipe.



É importante construir confiança com nossos clientes e elas fazem isso muito bem. Afinal, estamos fornecendo serviços muito íntimos. Requer um equilíbrio de profissionalismo e, bem, amor..."

A esteticista France Kieffert é outro membro de primeira linha da equipe, e eu posso ver claramente a camaradagem e o respeito entre as mulheres, que também inclui a filha Adriana, na foto em baixo.

"O que quer dizer com equilibrar profissionalismo com amor?" Eu pergunto. "Chamei o meu salão 'Karma' porque acredito que recuperamos o que colocamos lá fora... Eu amo conhecer pessoas; adoro conversar com as pessoas. Adoro receber e dar conselhos enquanto trabalho com os clientes. Eu aprendi muito com os clientes ao longo dos anos - como dar e, o que é mais importante, como receber."

"Por que estética?"

"Sou uma garota feminina e de alta manutenção e, portanto, era mais barato aprender como fazer esses serviços. Além disso, quando eu estava em Recursos Humanos, não sentia uma conexão suficiente com meus clientes. Eu amo a intimidade da estética. Adoro a oportunidade de ajudar as pessoas a se sentirem bem consigo mesmas com tarifas acessíveis para serviços de beleza.

Comprei o salão em 2013 porque os clientes sempre me apoiaram acima e além. Eu sou abençoada a esse respeito."

"Como assim?"

"Tive o apoio de clientes além dos serviços que pude prestar - depois da minha cirurgia nas costas, por exemplo, e durante o Covid-19: os clientes me transferiam dinheiro como se estivessem presentes pessoalmente! Foi humilhante e gratificante. Mas acredito nessas coisas: que estamos aqui para ajudar um ao outro e que, embora devamos nos esforçar para ser auto-suficientes, também devemos reconhecer quando precisamos de ajuda."

"É o sonho Canadano de ser auto-suficiente, mas sinto que a parte portuguesa e na maneira como vivo esse sonho em criar uma cultura de boas-vindas, receber os clientes da mesma maneira aqui no salão, como faria em minha própria casa. Tenho muita sorte de poder fazer isso, e sou grata aos meus pais e família (mãe Conceição e falecido pai Tomaz; irmãos Paulo e cunhada Isabel, Fátima, Tomas e Carlos), que larguem tudo se eu precisar de ajuda. Sem o apoio deles, não sei onde estaria - eles me ajudaram a expandir meus negócios e a criar Adriana."

*"O que vem a seguir para a Karma, Anabela?"*

"Mais do mesmo," ela sorri com confiança, "serviços prestados e recebidos com muito amor e muita gratidão."



**Karma Esthetics** is deep in the bustling south end of Winnipeg, nestled squarely in the centre of a two-storey brick stand-alone on St Mary's Road near St Vital Mall. It takes me less than 20 minutes to get there from my home office in River Heights, where I've got a pedicure scheduled to go with a snap-and-chat with owner Anabela Oliveira.

There is a softness to the space, whether that is owing to Anabela's warmth and welcoming presence, or the gentle lighting and earthy colour palette of the spacious foyer and reception area that flows into cosy and immaculate treatment areas.

Our visit takes place on Portugal, Camões and Communities Day on June 10, and included an unexpected culinary surprise -- a tasty baked speciality of Madeira made for me by her mother, Sra Conceição. For the uninitiated, Bolo do Caco is a spongy, dense scone that tastes a lot like garlic bread.

Karma Esthetics is only recently re-opened following the public health directives around Covid-19, and upon arrival, I notice her daughter Adriana, masked and gloved and preparing waxing sticks. Karma is known for it's waxing, ranging from Brazillian to facial, and all parts in between. Quick and painless, I can attest to Anabela's swift and featherlight touch; her soothing check-in questions throughout the process: **you okay? do you need to stop, maybe take a breath?** and the smooth-as-glass results for my skin.

She provides services to both women and men, and tells me, early on during our chat, that some of her most rewarding work relates to health care -- the folks living with diabetes, for instance, who rely on foot care to avoid secondary complications.

"Covid-19 shut-down provided me with an opportunity to reflect on my current state, and really think about where I wanted to be in a future state.

I affirmed that I wanted to keep my prices affordable, while continuing to provide the same kinds of high quality services that are offered in salons with higher overhead and fancier locations.

I love it here and so do my clients. In my downtime, which was just over two months, I took stock of my space here at Karma and made a list of what I wanted to upgrade and rejuvenate. I knew that we would open eventually, and so, I took my time and paced myself with renovations... I decluttered a bit and I patched walls. I painted. I cleaned. Deep-cleaned!" she laughs. **"It's the Portuguese in me, maybe."**

She is working on my feet as she speaks, wearing a mask that reads "Karma," and I'm taking notes, trying hard not to squirm. She already knows from prior experience that I have ticklish feet. She looks up at me over her mask, "I'm going to apply a firmer pressure," she says. "That will help minimize that ticklish feeling. Okay?"

She has patiently told me the same thing on prior visits. I nod and giggle.

Her team consists of Esthetician Ashley Dupuis, whom she describes as her right hand girl and great with clients; a family-oriented professional who puts folks completely at ease.



*"At the end of the day, it's about the love we give, and the love we receive..."*



**"All of the Estheticians here at Karma are excellent,"** Anabela tells me proudly. "I just love my crew. It's important for us to build trust with our clients and they do that so well. After all, we're providing very intimate services. It requires a balance of professionalism, and well, love..."

Esthetician France Kieffert is another top notch member of the team, and I can clearly see the camaraderie and respect among the women, which also includes daughter Adriana, pictured opposite, bottom photo.

"What do you mean by balancing professionalism with love?" I ask.

"I called my salon Karma because I believe that we get back what we put out there... I love getting to know people; I love talking to people. I wear my heart on my sleeve. I love to receive and give advice as I work with clients. I have learned so much from clients over the years -- how to give, and just as importantly, how to receive."

"Why Esthetics?"

"I'm a girly-girl and high maintenance, and so, it was cheaper for me to learn how to do these services myself. Plus, when I was in Human Resources, I didn't feel enough of a connection with my clients. I wanted more. I love the intimacy of Esthetics. I love the opportunity to help people feel good about themselves with affordable rates for beauty services.

I bought the salon in 2013 because clients encouraged me to go out on my own. My clients have always supported and encouraged me above and beyond. I'm blessed in that regard."

"How so?"

"I experienced support from clients beyond the services I was able to provide -- after I had my back surgery, for example, and during Covid-19: clients would eTransfer me money as though they were still attending in person! It was humbling and truly gratifying. But I believe in those things deeply: that we are here to help each other, and that, even though we should strive to be self-sufficient, we should also recognize when we need to receive help..."

"It's the Canadian dream to be self-sufficient, but I feel like the Portuguese part of the way I live that dream is to create a welcoming culture, to welcome clients in the same way here at the salon as I would in my own home. I'm very fortunate to be able to do that, and I'm indebted to my parents and family (mother Conceição and late father Tomaz; siblings Paulo and sister-in-law Isabel, Fatima, Tomas, and Carlos), who would drop everything if I needed their help. Without their support, I don't know where I would be -- they helped me grow my business and raise Adriana, especially when I was off for the year following my surgery."

**"What's next for Karma, Anabela?"**

"More of the same," she smiles confidently, "services given and received with lots of love and lots of gratitude."

# Devon Clunis:

## Community Conversations #ForaBetterWpg

Devon Clunis is the former Chief of Police of the Winnipeg Police Service. Together with his wife Pearlene Clunis and city councillor Kevin Klein, representing Tuxedo-Westwood, he is kick-starting a series of conversations #ForaBetterWpg, and creating a “safe venue” to share concerns about our community for the purpose of fostering equity, inclusion, and diversity, and working towards policy solutions that bring forward a new way of thinking.

Clunis became the first Black police chief in Canada when he accepted the position with the Winnipeg Police Service in 2012. While he is not in favour of defunding police, he does support shifting certain police services to other areas.

### **About Community Conversations #ForaBetterWpg, he says:**

“This is giving people an opportunity to come and share and learn from one another, and then go forward in terms of building the right climate, the right culture for our community. That’s what it’s about.”

Clunis shared his thoughts on the future of our city in a recent Winnipeg Free Press interview, noting that “we can’t simply sit back and watch what’s taking place and not do anything about it.”

Pearlene Clunis added in the same article, “We had talked about doing these community events to give people an opportunity to be able to have open dialogue, to bring unity and a kind of cohesiveness, so we can be protected from the kind of divisiveness that we see around the world.”

The first session took place on July 4 at Assiniboine park, held outdoors to ensure appropriate social distancing. More dates are expected to be announced over the summer months, with encouragement given across communities to host their own conversations by contacting Councillor Klein, who put forth the ultimate goal as “seeing how we as community leaders can put measures in place or policies in place for the City of Winnipeg, where our jurisdiction allows it, to bring a new way of thinking, a forward way of thinking, to the community.”

The following **Open Letter to Winnipeg** is re-printed and translated here for Navegante-O Mundial with permission by Devon Clunis. The photograph of Devon and Pearlene Clunis is taken from his public FaceBook Profile.



### **Black Lives Matter -- A Letter to Winnipeg**

I am a proud Black Man. A Black Man whose heart is deeply wounded. One who has felt and continues to feel immense anger and outrage at the tragic death

of George Floyd and what it says about the nature of our society.

I am also a Black Man who has spent my entire adult life working to build bridges across all cultures, in Winnipeg, across Canada, and our world.

It was that desire to connect and elevate cultures that led me to become one of the first black police officers in Winnipeg, in 1987.

I thought that by doing so, it would send a strong message about who we are as Black People, and what Winnipeg could be when we value and appreciate each individual, and celebrate the diversity of our cultural backgrounds.

When police officers uphold the most sacred tenets of policing; to serve and protect, respecting the inherent dignity of every individual, society rises towards its highest ideals.

I have always felt that policing is one of the most powerful forces for good because of the privileged position they hold.

But I was also painfully aware of the potential for deep social harm if that privilege is abused.

Abuse of that privilege is what has brought us to this place.

We can, and we must work to correct this.

When I rose through the ranks of the Winnipeg Police Service to become Canada’s first Black Chief of Police in 2012, I was proud of what that moment meant for people of colour across this nation, and for the many diverse cultural groups that call Canada home.

I was proud that Winnipeg was setting an example for Canada to follow. Today, Toronto, Ottawa, and Peel Regional Police

Services are all led by Chiefs of colour.

The response to the death of Mr. Floyd has awakened the world to the need for radical change in how we see and value each member of our human race.

The brutality of Mr. Floyd’s death, at the hands of those entrusted to protect all citizens, has awakened us to our collective responsibility, to do everything within our power, to eradicate the scourge of ethnic and cultural discrimination.

We must stand up. We must march. We much demand change.

In 1987, I sought change by applying to become a member of the organization many thought I should fear. What I discovered within the ranks of Winnipeg Police, was a culture of caring and compassion, many soft hearts beating beneath the badges, and officers who would lay down their lives for total strangers.

I have no doubt that they would stand beside me today and declare that Black Lives Matter. That we should all be appreciated for the beauty we bring to the human race.

Of course not every single police officer is of that quality. But then again, aren’t they just a small sampling of the populace?

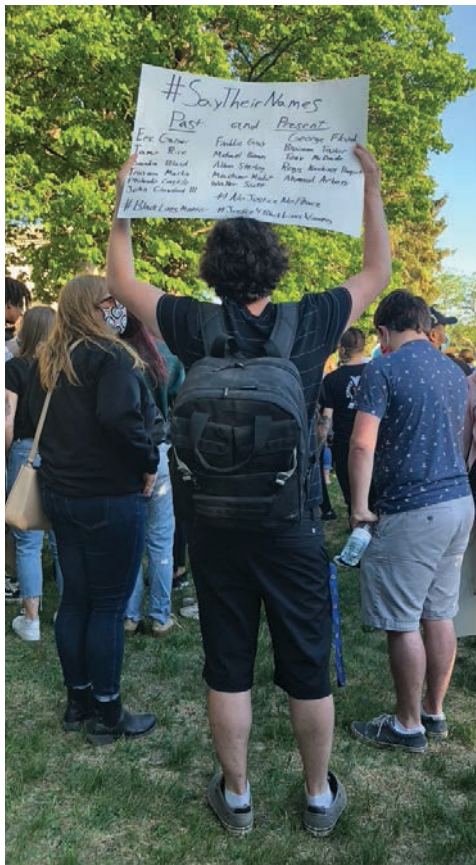
It has always been my desire to change the world. Over the years, I’ve come to learn that this is something I cannot do on my own. That kind of change requires a collective effort.

This evening, I will join individuals from across our city, as we stand together, each one of us, doing our part, to elevate cultural understanding and shine our light of hope onto the darkness of this moment.

The darkness threatens to divide and conquer. My hope is we will fight the darkness and see the real enemy. That enemy is not the police offices I’ve had the privilege to work with and lead. The would gladly stand with us.

I hope Winnipeg can show the world how to walk through this heartbreaking time in harmony with one another.

**Ed Note:** Winnipeg’s peaceful protest of 20,000 occurred on June 5. The pictures at right were not shared on social media in keeping with a request made by Justice 4 Black Lives organizers. I am sharing now as a matter of public record.



# Devon Clunis:

## Conversas em Comunidade #ForaBetterWpg

Devon Clunis é o ex-chefe de polícia do Serviço de Polícia de Winnipeg. Juntamente com sua esposa Pearlene Clunis e o vereador Kevin Klein, ele está iniciando uma série de conversas #ForaBetterWpg e criando um “local seguro” para compartilhar pensamentos sobre a nossa comunidade com o objetivo de promover a equidade, a inclusão e diversidade, e trabalhando em busca de soluções políticas que apresentem nova maneiras de pensar.

Clunis se tornou o primeiro chefe de polícia preto no Canadá quando aceitou o cargo no Serviço de Polícia de Winnipeg em 2012. Embora não seja a favor de desfazer a polícia, ele apoia a transferência de certos serviços policiais para outras áreas.

### **Sobre as conversas da comunidade #ForaBetterWpg, ele diz:**

“Isso está dando às pessoas a oportunidade de compartilhar e aprender umas com as outras e, em seguida, avançar em termos de construção do clima certo, da cultura certa para a nossa comunidade. É disso que se trata.”

Clunis compartilhou seus pensamentos sobre o futuro da nossa cidade numa entrevista recente no Winnipeg Free Press, observando que “não podemos simplesmente sentar e assistir ao que está acontecendo e não fazer nada a respeito”.

Pearlene Clunis acrescentou no mesmo artigo: “Tínhamos conversado sobre a realização desses eventos comunitários para dar às pessoas a oportunidade de poderem ter um diálogo aberto, trazer união e um tipo de coesão, para que possamos ser protegidos do tipo de divisão que nós vemos ao redor do mundo.”

A primeira sessão ocorreu no dia 4 de julho no parque Assiniboine, realizada ao ar livre para garantir o distanciamento social apropriado. Espera-se que mais datas sejam anunciadas durante os meses de verão, com o incentivo dado pelas comunidades a sediar suas próprias conversas entrando em contato com o Klein, que apresentou o objetivo final como “ver como nós, como líderes comunitários, podemos implementar medidas ou políticas, para a cidade de Winnipeg, onde nossa jurisdição permite, para trazer à comunidade uma nova maneira de pensar, uma maneira avançada de pensar.”

A seguinte Carta Aberta a Winnipeg é reimpressa e traduzida aqui para Navegante-O Mundial com permissão de Devon Clunis. A fotografia de Devon e Pearlene Clunis é tirada de seu perfil público no Facebook.

### **Black Lives Matter - Uma carta para Winnipeg**

Eu sou um orgulhoso homem preto. Um homem preto cujo coração está profundamente ferido. Alguém que sentiu e continua a sentir imensa raiva e indignação com a trágica morte de George Floyd e o que diz sobre a natureza da nossa sociedade.

Também sou um homem preto que passou toda a minha vida adulta trabalhando para construir pontes em todas as culturas, em Winnipeg, no Canadá, e em nosso mundo.

Foi esse desejo de conectar e elevar culturas que me levou a me tornar um dos primeiros oficiais de polícia pretos em Winnipeg, em 1987.

Eu pensei que, ao fazer isso, enviaria uma mensagem forte sobre quem somos como pretos, e o que o Winnipeg poderia ser quando valorizamos cada indivíduo, e celebramos a diversidade de nossas origens culturais.

Quando os policiais defendem os princípios mais sagrados do policiamento; para servir e proteger, respeitando a dignidade inerente a todo indivíduo, a sociedade se eleva em direção aos seus ideais mais elevados.

Eu sempre senti que o policiamento é uma das forças mais poderosas do bem por causa da posição privilegiada que ocupam.

Mas eu também estava dolorosamente ciente do potencial de danos sociais profundos se esse privilégio fosse abusado.

O abuso desse privilégio é o que nos trouxe a este lugar.

Nós podemos, e devemos trabalhar para corrigir isso.

Quando subi na hierarquia do Serviço de Polícia de Winnipeg para me tornar o primeiro Chefe de Polícia preto do Canadá em 2012, fiquei orgulhoso do que esse momento significou para as pessoas de cor em todo o país e para os diversos grupos culturais que chamam o Canadá de lar.

Eu tinha orgulho de que Winnipeg estivesse dando o exemplo para o Canadá seguir. Hoje, Toronto, Ottawa e Peel Regional Police Services são todos liderados por chefes de cor.

A resposta à morte do Sr. Floyd despertou ao mundo a necessidade de mudanças radicais na maneira como valorizamos cada membro da raça humana.



A brutalidade da morte de Floyd, nas mãos dos encarregados de proteger todos os cidadãos, despertou-nos para a nossa responsabilidade coletiva, de fazer tudo ao nosso alcance, erradicar o flagelo da discriminação étnica e cultural.

Nós devemos nos levantar. Nós devemos marchar. Exigimos muita mudança.

Em 1987, procurei mudar ao me candidatar a ser membro da organização que muitos pensavam que eu deveria temer. O que descobri nas fileiras da polícia de Winnipeg foi uma cultura de carinho e compaixão, muitos corações suaves batendo sob os distintivos e oficiais que dariam a vida por estranhos.

Não tenho dúvida de que eles estariam ao meu lado hoje e declararíamos que a Vida das Vidas Pretas é importante. Que todos devemos ser apreciados pela beleza que trazemos para a raça humana.

É claro que nem todos os policiais são dessa qualidade. Mas, novamente, eles não são apenas uma pequena amostra da população?

Sempre foi meu desejo mudar o mundo. Ao longo dos anos, aprendi que isso é algo que não posso fazer sozinho. Esse tipo de mudança requer um esforço coletivo.

Esta noite, juntarei pessoas de toda a nossa cidade, enquanto estamos juntos, cada um de nós, fazendo nossa parte, para elevar a compreensão cultural e iluminar nossa luz da esperança na escuridão deste momento.

A escuridão ameaça se dividir e conquistar. Minha esperança é que combatamos a escuridão e vejamos o verdadeiro inimigo. Esse inimigo não é o escritório da polícia com quem tive o privilégio de trabalhar e liderar. O prazer ficaria conosco.

Espero que Winnipeg possa mostrar ao mundo como atravessar esse período de partir o coração em harmonia um com o outro.

**Nota da Ed:** O protesto pacífico de Winnipeg de aproximadamente 20.000 pessoas ocorreu em 5 de junho - as fotos à direita foram tiradas por mim e não foram compartilhadas nas mídias sociais, de acordo com um pedido dos organizadores do Justice 4 Black Lives. Estou compartilhando agora como uma questão de registro público.

# Food & Drink

## *Bon Apetit, com Eduarda Gil*



*Eduarda Gil is a home-based master of the Portuguese culinary arts.*

Whether baking hand-crafted desserts such as pasteis de nata, arroz doce, and a mouth-watering assortment of bolos caseiros; kneading the sweet dough for mil folhas or massa cevada or bolo levedo; mixing fillings for a variety of rissois and the less-sweet dough to encase them: a breaded, fried popover shell that is sometimes referred to colloquially in Winnipeg as a “portuguese perogy,” or steaming and grilling fish and seafood, Eduarda Gil pours her heart and soul into each appetizing home made creation -- just like your vovó would make, but somehow better -- no offense to your vovó, not just because the portions are exceedingly generous, but because there is something unique to the flavour of each dish: an integration of traditional Portuguese cooking and spices with contemporary Canadian savvy and presentation.

Out of the cosy condominium that she shares with her husband Rui, she spends the better part of her days indulging her passion for cooking and baking and then sharing the fruits of her labours with folks who place special orders for the tasty treats at reasonable rates. Eduarda has agreed to share her recipes with *Navegante-O Mundial* readers, and she may be reached at **204.792.9146 or [eduardagil@live.ca](mailto:eduardagil@live.ca)**

*Eduarda Gil é uma mestra em casa das artes culinárias portuguesas.*

Quer cozer sobremesas artesanais, como pasteis de nata, arroz doce e uma variedade de bolos caseiros de dar água na boca; amassar a massa doce por mil folhas ou massa cevada ou bolo levedo; misturando recheios para uma variedade de rissois e a massa menos doce para envolvê-los: uma concha tipo “popover” frita à milanesa que às vezes é referida coloquialmente em Winnipeg como uma “perogia portugues,” ou peixe e marisco cozido no vapor e grelhado, Eduarda Gil mete coração e alma em cada criação caseira apetitosa - assim como a sua vovó faria, mas de alguma forma melhor - com respeito a sua vovó, não só porque as porções são extremamente generosas, mas porque há algo único no sabor de cada prato: uma integração da culinária e especiarias tradicionais portuguesas com a experiência e apresentação canadiana contemporânea.

Fora do condomínio acolhedor que ela compartilha com seu marido Rui, ela passa a maior parte de seus dias se entregando à sua paixão por cozinhar e assar e, depois, compartilhando os frutos de seu trabalho com pessoas que fazem pedidos especiais para os deliciosos doces a preços razoáveis. Eduarda concordou em compartilhar suas receitas com os leitores do *Navegante-O Mundial* e pode ser contatada em **204.792.9146 ou por e-mail em [eduardagil@live.ca](mailto:eduardagil@live.ca)**



 **myFlowersToGo.com**  
646 WILLIAM AVE, WINNIPEG MB, R3A-0K3

**Beautiful Flower Arrangements**  
Birthday, Wedding, Funeral Flowers & all other Occasions.  
We sell Portuguese 18k Gold, earrings, bracelets, chains.

 **Paulo Sergio Carvalho** 

We sell Wedding Licenses & provide Wedding Officiant Services  
Bus: 204-633-2295 or 204-783-8673 Cell: 204-294-4389  
Email: [askflowerstogo@gmail.com](mailto:askflowerstogo@gmail.com) Loc: 646 William Ave

**Ninho de Portugal**



Phone / Fax:  
**204-772-9378**

934 Sherbrook St  
Winnipeg, MB  
R3E 2M6

Bakery • Take Out Food • Frozen Fish • Imported Groceries

# Food & Drink

## *Bolo de Ananas, de Eduarda Gil*

### **Ingredients:**

2 cups of sugar  
3 cups of flour  
9 eggs  
2 tablespoons of baking powder  
1/2 cup of oil  
1 can of pineapple -- in rings.

### **Method:**

Mix eggs with sugar and add flour, baking powder, the oil, and half of the can of pineapple; add half of the pineapple juice from the can.

Grease and flour your pan -- round is preferable, more showy.  
Bake in oven for an hour at 350°C

Once the cake is done -- test it with a toothpick to see: there should be no wet batter on the toothpick, let it cool on a rack and then frost it.

The other half of the pineapple juice can be used to mix with a frosting of your choice -- pineapple cream cheese is nice, or an easy fluff frosting made with vanilla pudding and cool whip or heavy whipped cream. Use the rest of the pineapple to garnish the cake dish as pictured.

Coconut sprinkles are optional, but tasty.  
Enjoy!

### **Ingredientes:**

2 xícaras de açúcar  
3 xícaras de farinha  
9 ovos  
2 colheres sopa de fermento em pó  
1/2 xícara de óleo  
1 lata de ananás - em anéis.

### **Método:**

Misture os ovos com o açúcar e a farinha, o fermento, o óleo, e metade da lata de ananás; adicione metade do sumo de ananás.

Lubrifique e enfie a farinha na forma, preferência redonda. Asse no forno uma hora a 350°C

Quando o bolo estiver pronto - teste-o com um palito: não deve haver massa úmida; deixe esfriar numa prateleira antes de barrar.

A outra metade do sumo de ananás pode ser usada para misturar com uma cobertura - o creme de queijo com ananás é bom, ou uma cobertura fofa feita com pudim de baunilha e chicote fresco ou chantilly pesado. Use o restante do ananás para decorar o prato de bolo.

Granulado de coco é opcional, mas saboroso.  
Aproveitar!



## CORK & OLIVE

PORTUGUESE MARKET & COFFEE BAR



939 Notre Dame Avenue  
Winnipeg MB R3E 0M8  
204.219.0492

MEMBERS ONLY  
**JT'S CLUB**

1030 Keewatin Street, Suite 10 | Winnipeg | Manitoba | R2R 2E2 204.632.6850

# Celebrations

## *Aiden's and Brody's La Salle Birthday Fun*

Aiden turned six and Brody turned three. Navegante-O Mundial EIC drove out to La Salle, Manitoba to celebrate the birthdays of her young cousins -- father Joey Cabral is a 1st cousin once-removed; grandmother Irene is a first cousin, daughter of the late, beloved Uncle John, dad's oldest brother.

It was such a departure from the last drive-by birthday party; that is, to be able to get out of a vehicle and stay in a group larger than 10 -- still socially distanced to an extent because of Covid-19, and to appreciate Joey's relaxing hobby farm, complete with chickens and a proud rooster, while reminiscing with cousins about old times and making new memories to share and laugh about for next time...

***Happy birthday Aiden and Brody!***

Aiden completou seis anos e Brody completou três. A Navegante-O Mundial EIC dirigiu-se a La Salle, Manitoba para comemorar o aniversário de seus primos jovens - o pai Joey Cabral é primo de primeiro grau uma vez removido; a avó Irene é prima em primeiro grau, filha do falecido e amado tio João, irmão mais velho do pai.

Foi uma partida da última festa de aniversário; isto é, poder sair de um veículo e permanecer em um grupo maior do que 10 - ainda socialmente distanciado até certo ponto por causa do Covid-19, e apreciar a relaxante fazenda de "hobby" do Joey, completa com galinhas e um galo orgulhoso, enquanto lembrando com os primos sobre velhos tempos e criando novas memórias para compartilhar na próxima ...

***Parabéns Aiden e Brody!***



**DELTA**  
SPORTS CLUB  
586 Agnes St  
Winnipeg, MB R3E 1K7  
Victor Gomes (204) 774-7909 Simplicio Vaz

  
A tasty variety of breads, buns and pastries, including...  
Pasteis de Nata / Custard Tarts & Pao de Milho / Corn Bread  
We wholesale breads, buns and pastries, and deliver every day fresh bakes city wide.  
**HOME OF THE FAMOUS WATER BREAD**  
717 Sargent Ave, Winnipeg, MB R3E 0B1  
Monday to Saturday 7 am to 6 pm  
Phone (204) 775-7612  
lisbonbakerywpg@gmail.com  
**LIKE US ON INSTAGRAM & FACEBOOK**

# Ponto de Vista Inter-Cultural



## Via Africa

Quanto mais assisto a filmes e dramas asiáticos, mais entendo como Hollywood usou a indústria do cinema para espalhar sua cultura e normas, algo que afetou mais a África do que a Ásia. A indústria cinematográfica asiática parece mais abstrata quando se trata de romance. Eles estão tão empenhados em contar sua história e revidar a narrativa de Hollywood sobre cultura e tradições. A antecipação e o suspense na maneira como lidam com o carinho afetam o espectador.

Você assiste a uma série de amor asiático de 16 episódios e o mais próximo que um casal fica é de dar as mãos em um shopping ou, no máximo, abraçar levemente por alguns segundos. Você terá que esperar até o episódio dez para o casal agora loucamente apaixonado se beijar levemente na bochecha. Você provavelmente terá outra chance de atração quando um deles estiver em perigo e eles se abraçarem como se o mundo estivesse acabando. No décimo sexto episódio, você esperou que eles consumassem tanto seu amor que todo o programa quase se tornasse um anticlímax atrasado. O casal está visualmente faminto e quando você finalmente consegue a cena de 30 segundos de nudez e beijo no quarto, parece que não há mais nada para antecipar.

Com a série americana, 5 minutos no episódio uma cama está quebrada, a lâmpada não é mais, na verdade, a casa parece um terremoto de proporções bíblicas. No episódio 10, o casal destruiu uma cidade inteira com o ritmo do quarto. Nada mais importa, desde que estejam apaixonados. No décimo sexto episódio, você conhece os corpos dos atores tão bem que pode identificá-los sem precisar olhar para os rostos deles. Mas então, o fogo na paixão que consumiu tudo em seu caminho se queima e reduz suas vítimas a cinzas. A realidade se instala e o sonho americano implode e entra em colapso.

No cenário africano, o amor e o romance são bastante sagrados. Demonstrações públicas de afeto, como beijar e beijar, parecem quebrar a harmonia e a norma social. Mesmo no casamento, as crianças simplesmente não conseguem ver os pais se beijando. A educação sexual costumava ser discutida a portas fechadas e todos tinham que descobrir instintivamente o caminho para o romance. Ao contrário do estilo americano espontâneo e imprevisível da paixão ardente, a mulher africana pode gostar de um homem, mas se recusa a reconhecer como se sente por ele por seis



meses ou mais, independentemente da gravidade do garoto.

Para os africanos, o romance não é dado com facilidade e sem esforço, a menos que haja provas além de um certo grau de dúvida de que você o está dando à pessoa certa e que eles merecem recebê-lo.

E quando finalmente acontece, é um pacto secreto entre duas pessoas e não há muita necessidade de demonstrações

públicas excessivas de afeto. Alguns se perguntam como nunca verá casais africanos se beijando na rua, mas eles terão oito filhos juntos.

Nunca verá um casal de mãos dadas, mas eles celebrarão cinquenta anos de casamento, provavelmente porque a construção social africana projeta amor e

carinho para permanecer no coração dos amantes e permanecer um pacto secreto e sagrado entre os dois.

Por outro lado, o amor deve ser menos casual e deve durar o máximo possível, para que você não diga a alguém que você o ama, a menos que tenha certeza absoluta de que está falando sério. Além do menor sinal de que o homem não está falando sério sobre o rumo do relacionamento, a garota nunca o aceitará como parceiro.

Na África Oriental, para mostrar o nível de devoção e seriedade, o homem precisa levar pelo menos dez vacas ao pai da menina para que ele seja aceite como um noivo digno na família da menina. Não há noivas grátis na África Oriental. Se você realmente a ama, mostre a causa, considere as dez vacas difíceis de considerar ... esse arranjo tem uma desvantagem, é claro, mas é uma história para outro dia.



Ana Godinho Esteves  
CHEF / OWNER



**Viena Do Castelo**  
Portuguese Foods

857 Sargent Ave  
Winnipeg, MB  
R3E 0C5

TEL: 204.415.4615  
EMAIL: portuguesefoods@vienadocastelo.com  
WEB: www.vienadocastelo.com



# Inter-Cultural POV Via Africa

*Nahurira Rwamatooro*

The more I watch Asian movies and dramas, the more I understand how Hollywood has used the film industry to spread their culture and norms, something that has affected Africa more than it has Asia. The Asian film industry seems more abstract when it comes to romance. They are so bent on telling their story and fighting back the Hollywood narrative on both culture and traditions. The anticipation and suspense in the way they deal with affection takes a toll on the viewer.

You watch a 16 episode Asian love series and the closest a couple will get is to hold hands in a mall or at most hug lightly for a few seconds. You will have to wait until episode ten for the now madly in love couple to lightly peck each other on the cheek. You will probably get another chance of attraction when one of them is in danger and they hold each other as if the world is ending. By the 16th episode, you have waited for them to consummate their love so hard that the whole show almost becomes an over delayed anticlimax. The couple is visually starved and when you finally get the 30 seconds bedroom undress and kiss scene, there seems to be nothing else to anticipate.

With the American series, 5 minutes in Episode one bed is broken, the lamp is no more actually the house looks like an earthquake of biblical proportions passed through it. By episode 10, the couple has gone on to destroy a whole city with their bedroom rhythm. Nothing else matters as long as they are in love. By the 16th episode you know the actors' bodies so well, you can identify them without having to look at their faces. But then, the fire in the passion that consumed everything in its path burns out and reduces its victims to ashes. Reality

sets in and the lovey dovey American dream implodes and collapses on itself.

In the African setting, love and romance are quite sacred. Public displays of affection like kissing and smooching seem to break the harmony and the social norm. Even in the marriage home, kids just cant see their parents kissing. Sex education used to be discussed behind closed doors and everyone had to instinctively discover their way into romance. Unlike the spontaneous and unpredictable American style of quick red hot passion, the African woman might like a man but refuse to acknowledge how she feels about him for six months or more regardless of how serious the boy is. For the African, romance is not given easily and effortlessly unless there is proof beyond a

affection. Some have wondered how you will never see African couples kissing in the street yet they will go on to have eight children together. You will never as much as see a couple holding hands but they will go on to celebrate fifty years of marriage, probably because the African social construct designs love and affection to stay in the lovers heart's and remain a secret and sacred pact between the two.

On the other hand, love is supposed to be less casual and is intended to last as long as it possibly can, so you do not tell someone that you love them unless you are absolutely sure you are serious with what you are saying. Besides at the slightest sign that the male is not serious with where the relationship is headed the girl will never accept him as a partner. In East Africa, to show the level of devotion and seriousness, the man has to bring at least ten cows to the father of the girl for him to be accepted as a worthy groom in the girl's family. There are no free brides in East Africa. If you really love her, show cause, and get the ten cows... this arrangement has a downside of course but that's a story for another day.



certain degree of doubt that you are giving it to the right person and that they deserve to get it.

And when it finally happens, it is a secret pact between two people and there is not much need for excessive public displays of

**LUSO CANADIAN CLUB**

913 Sargent Avenue | Winnipeg MB | 204.783.7479

Servimos: Petiscos, Marisco, Sandwiches

Vendemos: Bebidas, Refrescos, Aguas e Cafe

Venha visitar-nos!




# Pagina dos Combatentes

*Núcleo de Winnipeg da Liga dos Combatentes por Portugal Celebra Dia de Portugal - 10 de junho 2020*

Reportagem: Paulo J. Cabral e Fátima Sousa (Fotografias)

O Núcleo de Winnipeg da Liga dos Combatentes por Portugal observou o Dia de Portugal, Camões e Comunidades Portuguesas com uma singela cerimónia junto ao Monumento dos Combatentes por Portugal nesta cidade.

Impedidos este ano de expressar publicamente e coletivamente a lusofonia, o Núcleo não pude deixar de celebrar e comemorar este dia em que se presta homenagem a Portugal, ao nosso Poeta e à nossa Diáspora.

O Cônsul de Portugal em Manitoba, Paulo Jorge Cabral e o Presidente do Núcleo, Pedro Correia depositaram uma grinalda de flores pelos combatentes falecidos junto ao referido monumento. A Bandeira de Portugal foi hasteada e em simultâneo cantou-se o Hino do nosso país.

Presentes estiveram membros do núcleo, que no final da cerimónia tiraram uma foto de praxe junto ao monumento.

Esta cerimónia do Dia de Portugal, foi celebrada em harmonia com a regras de distanciamento físico e outras medidas necessárias para travar a propagação da epidemia coronavírus Covid-19.



**TPO Janitorial Services Ltd.**

FATIMA OLIVEIRA / Operations Manager

P: 204.783.5270 F:204.783.5553 C: 204.229.7771  
E: fatima.tpo@ts.net W: tpojanitorial.com



3020 Portage Ave.  
Winnipeg, MB  
T: 204-888-0808  
F: 204-888-5060



**JOSE FERREIRA**  
FOUNTAIN TIRE OWNER

**Pneus Good Year  
Mecânica**

## Happy Portugal Day! Happy Canada Day!

Portuguese-Canadians in our province canceled Portugal Day celebrations in June for Dia de Portugal, Camões, e Comunidades; and again, in July, for Canada Day.

First as an MLA and then as the MP for Winnipeg North, I have been hosting a Canada Day celebration for close to 30 years now.

This year, Coronavirus has prevented us all from celebrating both important events for our Portuguese community in Winnipeg, Manitoba.

But, we will be back in 2021.  
Until then, stay safe!

*Kevin Lamoureux,*  
MP for Winnipeg North



**Kevin Lamoureux**  
MP for Winnipeg North

[www.mpkevin.ca](http://www.mpkevin.ca)

email: [mail@mpkevin.ca](mailto:mail@mpkevin.ca)

Canada



**REPÚBLICA  
PORTUGUESA**

**CONSULADO HONORÁRIO DE PORTUGAL  
WINNIPEG**

167 Lombard Avenue, Suite 908  
Winnipeg, Manitoba  
R3V 0V3 Canadá

Telf. (204) 943-8941 Fax: (204) 943-1159  
E-mails: [consport@mymts.net](mailto:consport@mymts.net)  
[winnipeg@mne.pt](mailto:winnipeg@mne.pt)

Mensagem por ocasião do Dia de Portugal

Na qualidade de Cônsul do Consulado Honorário de Portugal em Winnipeg saúdo todos os portugueses e luso-descendentes residentes em Manitoba e Nunavut, aos quais desejo um feliz Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas.

Impedidos este ano de expressar publicamente e coletivamente a nossa lusofonia, não podemos deixar de celebrar e comemorar este dia em que prestamos homenagem a Portugal, ao nosso Poeta e à nossa Diáspora.

A todos renovo uma saudação de amizade e desejos de um excelente Dia de Portugal, celebrado em harmonia com a regras de distanciamento social e outras medidas necessárias para travar a propagação da epidemia coronavírus Covid-19.

Winnipeg, 4 de Junho de 2020.

Paulo Jorge Cabral  
Cônsul Honorário de Portugal em Winnipeg e Nunavut

### SERVIÇO COMPLETO DE LIMPEZAS COMERCIAL E RESIDENCIAL



Vendemos equipamento e produtos de limpeza nos  
nossos armazéns a preço de retalho

**Contratos de Limpeza com Chave**  
Preencha a sua aplicação de trabalho nos nossos  
escritórios – escritórios através do Canada:  
de Quebec até a British Columbia

[www.bee-clean.com](http://www.bee-clean.com)

Proprietario: José Correia

375 Nairn Avenue

Winnipeg | Manitoba | R2L 0W6  
204.668.4420 P 204.663.0491 F



**THOMPSON  
DORFMAN  
SWEATMAN**

**ADVOGADOS E  
SOLICITADORES**

**NOTÁRIO  
PÚBLICO**



**DRA. SILVIA DE SOUSA, ADVOGADA**

**1700-242 HARGRAVE STREET  
WINNIPEG MB CANADA R3C 0V1**

TEL: 204.934.2592

FAX: 204.934.0592

E-MAIL: [SVD@TDSLAW.COM](mailto:SVD@TDSLAW.COM)

WEBSITE: [WWW.TDSLAW.COM](http://WWW.TDSLAW.COM)

# History~História: Dom Pedro and Inês de Castro

Dom Pedro was born at Coimbra in April 1320, to Dom Afonso IV and Beatriz of Castile, and he died at Estremoz on January 18, 1367. He ruled as King of Portugal between 1357 and 1367 and survived two royal wives: Queen Dona Branca, daughter of the King of Castile; and Queen Dona Constança, daughter of mixed Spanish parentage from Penafiel and Aragon. He also survived and posthumously crowned his royal mistress, Dona Inês de Castro.

Born to a Gailecian landowner of lesser nobility -- um fidalgo galego, Inês arrived in Portugal as lady-in-waiting to Dona Constança, Dom Pedro's second wife, who had married Pedro by proxy in Evora on February 28, 1336, only to be promptly imprisoned in the Tower by the King of Castile, who didn't appreciate the fact that Pedro had quit his first marriage to daughter Branca, to marry Constança.

The marriage and imprisonment caused a four-year war, and when Dona Constança finally arrived in Portugal after her sentence, she suffered the even greater indignity of infidelity as her husband, whom she learned was epileptic, eccentric, and temperamental, had already started an affair with her lady-in-waiting. Dom Pedro quickly settled into a pattern of conjugal rights with both his royal wife and her lady-in-waiting, who was also his second cousin as well as Godmother to one of his legitimate children with Constança. His legitimate marriage featured three legitimate children: Maria, Luis, and Fernando, who later became Dom Fernando I. The illegitimate tryst produced four kids: Afonso, João, Dinis, and Beatriz.

Positive royal traits (and the usual royal vices) notwithstanding, Dom Pedro could not gain the approval or trust of his father or royal court. They worried that his illegitimate children would become heirs to the throne, and since there was nothing stopping Pedro from quitting his second marriage same as he had quit his first one, the old King and his noble henchmen began to plot the death of Inês de Castro, who was assassinated January 7, 1355.

Dom Pedro was devastated and enraged; he turned on his father, Dom Afonso IV, and

raised an army against him and the nobility. Upon the restoration of peace, Dom Pedro ascended to the throne on May 28, 1357. One of his first orders was the execution of those who had killed his beloved Inês and show "proof" that they had been married sometime in 1353, while she was still alive.

So it was that Inês de Castro became Dona Inês de Castro in 1357, two years after her death; as a result, her illegitimate children became rightful heirs. This was not enough revenge for Dom Pedro, who then had Dona Inês de Castro exhumed and dressed in royal robes; and that was how, the story ends, he forced his subjects to file past the dead Queen and kiss her decomposing royal hand.



Dom Pedro nasceu em Coimbra em abril de 1320, filho de Dom Afonso IV e Beatriz de Castela, e morreu em Estremoz em 18 de janeiro de 1367. Governou como rei de Portugal entre 1357 e 1367 e sobreviveu duas esposas reais: rainha Dona Branca, filha do rei de Castela; e a rainha Dona Constança, filha de parentes espanhóis mistos de Penafiel e Aragão. Ele também sobreviveu e coroou postumamente sua amante real, Dona Inês de Castro.

Nascido de um proprietário galego de menor nobreza, Inês chegou a Portugal como dama de companhia de Dona Constança, a segunda esposa de Dom Pedro, que se casou com Pedro por procuração em Évora em fevereiro de 1336, apenas para ser presa na Torre pelo rei de Castela, que não gostou que Pedro abandonou seu primeiro casamento com a filha Branca, para se casar com Constança.

O casamento e a prisão causaram uma guerra de quatro anos e, quando Dona Constança finalmente chegou a Portugal após sua sentença, ela sofreu uma indignidade ainda maior de infidelidade quando o marido, que ela descobriu ser epilético, excêntrico e temperamental, já havia iniciado um caso com sua dama de companhia. Dom Pedro rapidamente estabeleceu um padrão de direitos conjugais com a esposa real e a dama de companhia, que também era sua prima em segundo grau e madrinha de um de seus filhos legítimos com Constança.

Sua união legítima contou com três filhos legítimos: Maria, Luis e Fernando, que mais tarde se tornaram Dom Fernando I. A união ilegítima produziu quatro: Afonso, João, Dinis e Beatriz.

Não obstante os traços reais da realeza (e os vícios reais), Dom Pedro não conseguiu obter a aprovação ou a confiança de seu pai ou da corte real. Eles temiam que seus filhos ilegítimos se tornassem herdeiros do trono, e como não havia nada que impedisse Pedro de abandonar seu segundo casamento, assim como ele havia abandonado seu primeiro, o velho rei e seus nobres capangas começaram a tramar a morte de Inês de Castro, que foi assassinada em 7 de janeiro de 1355.

Dom Pedro ficou arrasado e furioso; ele se voltou contra seu pai, Dom Afonso IV, e levantou um exército contra ele e a nobreza. Após a restauração da paz, Dom Pedro subiu ao trono em 28 de maio de 1357. Uma de suas primeiras ordens foi a execução daqueles que mataram sua amada Inês, além de mostrar "provas" que eles se casaram em 1353, enquanto ela ainda estava viva.

Foi assim que Inês de Castro se tornou dona Inês de Castro em 1357, dois anos após sua morte; como resultado, seus filhos ilegítimos se tornaram herdeiros legítimos do trono. Isso não foi vingança suficiente para Dom Pedro, que exumou Inês de Castro e a vestiu em roupas reais; e foi assim que a história termina: ele forçou seus súditos a passar pela rainha morta e beijar sua mão, em real decomposição.

  
**INCOME TAX SERVICE**

**João Luís**  
Accountant/Bookkeeper/Income Tax

711-A Sargent Avenue  
Winnipeg, Manitoba R3E 0B1

T: 204.783.8326 F: 204.783.8460 Email: joao@mts.net

Anniversaries | Baptisms | Birthdays | Confirmations | Debuts  
Events | Fund-Raisers | Weddings | Receptions

  
**Port Café**  
Lounge  
& Event Centre

204.505.4588  
768 Mountain Avenue | Winnipeg | Manitoba | R2W 1I7 Jaime Amorim, Owner

# Melvin Swan, Ret'd Cpl -- Returning to Eagle

*Melvin Swan is telling me his story...*

We have been talking since early Spring 2018. He refers to me as Mustang Sally. And I will sometimes use his spirit name, Lone Thunderbird, but only because he told it to me. Sometimes he simply calls me mustang, or firehorse. Together, we are telling his story in his own words, with me as observer (chronicler) and an Indigenous writer who will be named when the time is right as insider participant.

We hope to find a third-party publisher as we believe strongly that his story needs to be told; the whole truth of it. Also, together, we arrived at the decision to profile him in Navegante-O Mundial The Portuguese Newspaper as a way to spread intercultural awareness about truth and reconciliation and to promote the integration of cultures.

Melvin's story is a personal healing journey of shared storytelling across cultures. He is also sharing it with others, and is the subject of a documentary in production by Totem Films and a collection of biographies and other published works.

What follows is an excerpt from the outline of the book draft, which starts with background on Indigenous spirituality as it relates to reconciliation:

## **Prologue**

Indigenous spirituality is inextricably linked with physical, emotional, and mental well-being; all of these are derived from the relationship of Indigenous peoples: communities, and families, to the land, whereby traditions, laws, customs, and practices are found in the totality of all Creation – all my relations.

Body, mind, soul, and spirit are all interconnected in wellness.

A part of the challenge in writing a book like Returning to Eagle, for both the Indigenous subject and Indigenous writer as well as the European-born chronicler, is to filter the narrative for the words and expressions of colonization, including metaphor and symbol, so that insidious forms of control and oppression are exposed or avoided altogether.

Easier said than done. Yet, if a concerted effort is made to tell the truth about the past to see the present more clearly, and then to apply a lens of reconciliation to the future, one person's story becomes a way of sharing lived experience to create opportunities for reconciling with others and contributing to wholeness in the community.

The Spirit that holds together a healthy community creates a deep reserve of psychological, intellectual, and spiritual resources that is reflected in leadership that gains and maintains its source of authority from a healthy community grounded in spirit – backbone. The leader's authority is granted by and returned to the community continuously, in relations that tie the authority to Spirit (the Sacred) through an ebb and flow expressed as wholeness.

The goal of the work is to share a story about healing, by telling the truth and returning to eagle.

The purpose is to tell a warrior's journey of returning to spirit through personal and cultural reconciliation.

The book will balance the subject's anecdotal personal experiences with universal messages about colonization, residential school, racism and discrimination, and the potential opportunities inherent in decolonization, reconciliation, and spiritual integration.

The outcome is an aspirational tale of healing by becoming; told in four parts that begin with life in Lake Manitoba First Nation, Dog Creek Reserve as the son of the late Chief Raymond Swan; separation from community in Dauphin Residential School – this section is called Rising Eagle; migration to Winnipeg, work at Rossbrook House with the late Sister Gerry and rite of passage into the military – this section is called Flying Eagle; honourable discharge from the military and successful eight-year fight for understanding at the Human Rights Tribunal to address racism and discrimination – this section is called Fighting Eagle; and now, reclaiming the gifts of ancestors and accepting the spiritual responsibility of a Sun Dancer, Pipe Carrier and Spiritual Warrior – this section is called Returning to Eagle.



Melvin Swan is a fighter – an Ojibwe warrior like his father and his father before him, who speaks the Ojibwe language and practices the Ojibwe culture. He attended Residential School in Dauphin, but they couldn't strip him of his spirit there: Melvin belongs only to the creator.



Melvin can be found on Facebook and LinkedIn. I encourage anyone interested in helping share his story to contact him directly. Let's witness and document his returning to eagle. Reach him at: [melvinswan@hotmail.com](mailto:melvinswan@hotmail.com)

**EMPIRE SANITATION SUPPLY LTD.**  
 YOUR SUPPLY SOLUTION

**Paulo Amaral**

1808 Main Street  
 Winnipeg MB, R2V 2A3  
[empiresanitation.ca](http://empiresanitation.ca)

Order Desk: (204) 632-8664  
 Cell: (204) 918-7722  
 Fax: (204) 697-0630  
[empiresasu@mymts.net](mailto:empiresasu@mymts.net)

**J.G. Janitorial Services Ltd**  
 FOR ALL YOUR JANITORIAL NEEDS

**JOE & MARIA GONÇALVES**

Tel: (204) 632-8664  
 Cell: (204) 793-4941  
 Fax: (204) 697-0630

1808 Main Street  
 Winnipeg MB, R2V 2A3

[info@jgjanitorialservices.ca](mailto:info@jgjanitorialservices.ca) [www.jgjanitorialservices.ca](http://www.jgjanitorialservices.ca)

# Public Health: saúde pública

## Por Dr. Carlos A.O. Pavão

Carlos A.O. Pavão is a Clinical Assistant Professor in the Undergraduate Program at the School of Public Health at Georgia State University. He has more than 20 years of experience as a public health practitioner at both local and national levels.

He was born and raised in Fall River, MA, home to a large Portuguese-American community with many links to our community in Winnipeg, MB. This is his first article published in *Navegante-O Mundial*.



likely to hit and/or kill another person in our community. Public health is about caring for your community. Public health is about protecting the health of your family. Public health is about protecting the

quality of the food you eat. Public health is about ensuring the air you breath is clean. Public health is about us and for us.

One way to change our community local health is to get involved in public health planning and events hosted by hospitals, community health organizations, and neighborhood associations. The challenge is to participate in community engagement that promotes and develops programs for healthy behaviours and community health. Another way to get involved in the health of your community is to attend city or town hall meetings and write to elected officials. Expressing your voice and concerns can inform public health planning. If we own our community health, then we can positively influence the health of our community and be prepared for the future.

**O que queremos dizer com saúde pública e como posso me envolver na minha comunidade?** Dadas as notícias pandêmicas, ouvimos muito as palavras saúde pública. O que queremos dizer com saúde pública? Por que a saúde pública importa? Como podemos nos envolver em nossa comunidade local para promover a saúde pública?

A saúde pública promove e protege a saúde das pessoas e das comunidades onde vivem, aprendem, trabalham e se divertem. Enquanto um médico nos trata quando estamos doentes ou feridos, aqueles que trabalham com saúde pública exploram maneiras de impedir que as pessoas fiquem doentes ou feridas. Em geral, a saúde pública promove o bem-estar comunitário e individual, incentivando comportamentos saudáveis. Muitas profissões estão envolvidas na saúde

pública, de enfermeiras de saúde pública a paramédicos e inspetores de restaurantes.

Um exemplo clássico de saúde pública do movimento para o bem-estar são as taxas de tabagismo ao longo do tempo; um aumento na cessação do tabagismo resultou em menos mortes relacionadas ao tabagismo. Segundo a American Lung Association, as taxas de tabagismo diminuíram drasticamente. Em 1965, 43% dos adultos fumavam, em comparação com 14% em 2017. As taxas de jovens que fumam também diminuíram, de 69% em 1991 para 9% em 2017. A redução salvou vidas, custos hospitalares e entre muitos outros reduziu a quantidade de fumaça de segunda mão.

A saúde pública conecta todos nós. Por exemplo, com o COVID, até a saúde de uma pessoa que você não conhece pode afetar sua própria saúde. Outro exemplo de por que a saúde pública é importante é a educação da comunidade contra dirigir embriagado. Se não tivéssemos educação e leis comunitárias para nos proteger, um motorista bêbado teria mais chances de atingir e / ou matar outra pessoa em nossa comunidade. Saúde pública é cuidar de sua comunidade. Saúde pública é proteger a saúde de sua família. Saúde pública é proteger a qualidade dos alimentos que você come. A saúde pública é garantir que o ar que você respira esteja limpo. A saúde pública é sobre nós e para nós.

Uma maneira de mudar a saúde da comunidade local é envolver-se no planejamento e eventos de saúde pública organizados por hospitais, organizações de saúde da comunidade e associações de bairro. O desafio é participar do envolvimento da comunidade que promove e desenvolve programas para comportamentos saudáveis e saúde da comunidade. Outra maneira de se envolver com a saúde da sua comunidade é comparecer às reuniões da prefeitura ou escrever às autoridades eleitas. Expressar sua voz e preocupações pode informar o planejamento de saúde pública. Se possuímos a saúde da nossa comunidade, poderemos influenciar positivamente a saúde da nossa comunidade e estar preparados para o futuro.

### What do we mean by public health and how can I get involved in my community?

Given the pandemic news, we hear the words public health a lot. What do we mean by public health? Why does public health matter? How can we get involved in our local community to advance public health?

Public health promotes and protects the health of people and the communities where they live, learn, work and play. While a doctor treats us when we are sick or injured, those who work in public health explore ways to prevent people from getting sick or injured. In general, public health promotes community and individual wellness by encouraging healthy behaviors. Many professions are involved in public health from public health nurses to health inspectors.

A classic public health example of movement to well-being is smoking rates over time; an increase in smoking cessation has resulted in less smoking-related deaths. According to the American Lung Association, smoking rates have decreased dramatically. In 1965, 43% of adults smoked, compared to 14% in 2017. The rates of youth who smoke have also decreased, from 69% in 1991 to 9% in 2017. The decrease has saved lives, hospital costs, and among many other things, reduced the amount of second hand smoke.

Public health connects us all. For example, with COVID, even the health of one person you do not know can impact your own health. Another example of why public health matters is the community education against drunk driving. If we did not have community education and laws to protect us, a drunk driver would be more



**NOVA MEGA LOJA EM:**  
1725 Ellice Ave., Winnipeg  
Tel: 204 783-1727  
www.furnitureandmore.ca

- \* MOBÍLIAS
- \* ELECTRODOMOMÉSTICOS
- \* ELECTRÓNICOS
- \* ARTES DECORATIVAS

QUARTOS DE CAMA; QUARTOS DE SALA;  
SALAS DE JANTAR; ESTANTES  
MESAS  
MAQUINAS DE LAVAR  
MAGQUINAS DE SECAR  
FOGÕES  
FRIGORÍFICOS  
MICRO-ONDAS  
ARCAS;  
TELEVISÕES; STEREOS; AR  
CONDICIONADOS... E MUITO MAIS!






*Catholic Cemeteries  
Management Inc.*

**Lorne Bound**  
Family Services Counsellor

3990 Portage Avenue  
Winnipeg, Manitoba R3K 1W3

ph: (204) 888-7557 • fax: (204) 885-5834  
cell: (204) 229-5698  
e-mail: [assumptioncemetery@mymts.net](mailto:assumptioncemetery@mymts.net)

# The Ribbon Burning

## Queima das Fitas

### Burning of the Ribbons

Coimbra, Portugal is a university city, and like any other major city whose modern culture may be linked *apriori* to an arcane academic institution, it has a number of traditions unique to itself, which have since spread, if you'll pardon the pun, like wildfire, to other urban centres; both Porto and Lisbon now host Ribbon Burning Ceremonies for its graduating classes.

And yet, the ribbon burning festivities only started in Coimbra during the 19th century, when law students decided to burn the ribbons that adorned the corners of their folders, figuring that they would not need the ribbons for the following year, *ergo...*

Over the course of their academic program of study, students receive fabric ribbons that are placed in their academic folders. Each course of study, or discipline, has a specific colour of ribbon; at the end of the program, as they graduate from academe, the students celebrate with a ribbon burning party that lasts for days and culminates with a literal burning of the ribbons.

In Coimbra, the festivities take place in May each year, starting officially with a serenade at Sé Velha, followed by Noites do Parque, and the Bohemian Supper, where graduates meet novices for tips on how to survive *academia*.

The parades and floats are free and everyone can participate; of course, it is the graduates who are atop the floats, drinking, singing, dancing, and having fun in the streets, where they meet up with joyous family, supportive friends, and the ubiquitous curious onlookers.

Sadly this year, due to Covid-19, Porto cancelled its Burning of the Ribbons altogether; Coimbra has postponed it until October 2020; and tech-savvy Lisbon, had an "online" party with serenades and other functions on Zoom.

### Queima das Fitas

Coimbra, Portugal é uma cidade universitária e, como qualquer outra grande cidade cuja cultura moderna possa ser vinculada previamente a uma instituição acadêmica misteriosa, possui várias tradições únicas, que desde então se espalharam, se você perdoa o trocadilho,

como incêndios florestais, para outros centros urbanos; o Porto e Lisboa agora realizam cerimônias de queima de fita para suas aulas de graduação.

E, no entanto, as festividades de queima de fitas só começaram em Coimbra durante o século XIX, quando os estudantes de direito decidiram queimar as fitas que adornavam os cantos de suas pastas, imaginando que não precisariam das fitas para o ano seguinte, portanto ...

Ao longo de seu programa acadêmico de estudo, os alunos recebem fitas de tecido que são colocadas em suas pastas acadêmicas. Cada curso de estudo, ou disciplina, tem uma cor específica de fita; No final do programa, ao se formarem na academia, os alunos comemoram com uma festa de queima de fitas que dura dias e culmina com uma queima literal das fitas.

Em Coimbra, as festividades acontecem em maio de cada ano, começando oficialmente com uma serenata na Sé Velha, seguida de Noites do Parque e



da Ceia da Boêmia, onde os graduados encontram novatos para obter dicas de como sobreviver à academia.

Os desfiles e carros alegóricos são gratuitos e todos podem participar; é claro, são os graduados que estão no topo dos carros alegóricos, bebendo, cantando, dançando e se divertindo nas ruas, onde se encontram com uma família alegre, amigos solidários e os onipresentes curiosos.

Infelizmente este ano, devido ao Covid-19, o Porto cancelou completamente o Burning of the Ribbons; Coimbra adiou para outubro de 2020; e Lisboa, concededora de tecnologia, teve festa "online" com serenatas e funções na plataforma Zoom.



# Parabéns!

*“Queima das Fitas”*





# Congratulations!

## *Class of 2020*

**NEXT ISSUE:**  
*Interview with two graduands*

Coming in Vol 2, Issue 6,  
Navegante-O Mundial speaks with:

- **Brendan Aguiar, top row, left**  
son of Grace Correia Aguiar  
and Andy Aguiar of Winnipeg, MB
- **Selena Loureiro, top row, right**  
daughter of Marie Gomes Loureiro  
and Joe Loureiro of Aurora, ON



# Someone's in the Kitchen...

## Cassandra Reis

**Twenty-eight year old Cassandra Reis is first generation Portuguese and Scots-Irish Canadian,** a stunning and driven green-eyed beauty who started in the industry at the tender age of eighteen.

"I started my studies at the University of Winnipeg, after graduating high school, and I took a part time job at the Pony Corral on St Mary's -- I really wanted to be a teacher, but I started to enjoy waiting tables too much; I loved the hands-on aspect of interacting with people and the hustle of table-to-kitchen."

One of two daughters born to Carlos and Margie Reis, Cassandra conducts most of the interview standing up, in between answering questions posed by her staff -- she is the General Manager of Winnipeg's food-forward eat-and-meet anchor at The Alt Hotel, The Merchant Kitchen -- and preparing drink samples at the bar.

"Everyone has their thing, this is mine," she says smiling as she makes me a Leyenda (cazadores reposado tequila, buffalo trace, hibiscus, ginger) and a Botanical Garden for my friend (bombay gin, aloe, cucumber, lemon + lime, grapefruit). We are on part II of the interview; the good part, where I actually try food and drink and bring a friend who does same.

"School wasn't easy for me, but this was... I quickly moved from Pony Corral to an ethnic fusion restaurant that sadly does not exist anymore, but I learned so much there! I also moved into management, starting slowly along the traditional journey..."

I politely interrupt. "What does that mean? What is the traditional journey?"

"Well, we start off, most of us, by hosting or bussing, then serving and/or bartending and then supervising day or night, and then managing..."

I interrupt again, equally politely. "You also bartend, and not just for me?!" I'm fascinated by mixology.

She laughs. "Well, let's put it this way... I'm a creative person who knows her spirits. And I've got a lot of flexibility here at The Merchant Kitchen. Bobby (Mottola) is very open to ideas from his staff. So far, I've created a few cocktails and a summer menu, working together with the chefs.

I'm a kinesthetic learner -- I learn by doing, and so, when I'm hands-on, I'm my best self."

"What do you recommend for us to sample from the menu?" I ask.

"I'm thinking the Yuca fries for Mala [my vegetarian friend] and the Ropa Vieja Tacos for you..."

I clap my hands with delight, "did you know, Cassandra, that we have a left-over dish in Portugal called Roupá Velha?"

"No," she says, "I did not, but it makes perfect sense."

She goes off to the kitchen, which I can see from my seat in the well-distanced restaurant. I read the menu again, I'll be eating: braised flank steak, purple cabbage, lime crema, crispy onion, cilantro -- somehow I think "old clothes," which is literally what the dish means in English, was not as fancy in old world kitchens.

Mala and I chat and sip our tasty bevies. When Cassandra returns with our food, Mala shares a few of her fries with me. So good! Especially dipped in the red chimichurri aioli -- a blend of magic ingredients that wakes up taste buds that I didn't even know I had.

"Where else did you work?" I ask conversationally. She is now sitting down.

"I was at Earl's Polo Park previously, where I was Day Leader. I've now been here nine months at The Merchant Kitchen."

"What else does Bobby Mottola own?"

"Pizzeria Gusto..."

"Right!"

She laughs again, it's infectious.

"And Gusto North, Rose Bar, and Good Fight Taco."

"Ah yes," I say, "and why The Merchant Kitchen for you?"

"It came up unexpectedly as the best opportunities do..."

"Do folks move around a lot in your industry?"

"Some do," she says. "For me, I don't move around unnecessarily. I move only when I am looking for a new learning opportunity. I have to say, I loved eating here even before I thought of working here."

The position here opened up because the previous manager went over to another restaurant in our group. And it was going as expected, until Covid hit... Our main business is events-based -- Jets, concerts, conventions; folks from out of town...

Anyway, we had to stop our dine-in service on March 16, 2020, and then get creative! We took Covid closures as



a challenge and came up with a plan to weather the storm; we opened up our own delivery system and we had our staff working as drivers, and we were actually pretty busy doing delivery.

We'll probably keep doing it until everything is back to normal. We're watching the numbers (of Covid cases) and the news. We're not at all taking anything for granted. And that's what I love about the team here. Everyone pulls together. We're super-inclusive and we value everyone's input. We're encouraged to be creative.

We also have high standards and expectations that I uphold for staff in my role (as General Manager), even with friends that I recruit. It's like sports as we try to build the strongest team possible."

"Did you play sports?" I ask.

"A bit of soccer, but these days, I golf."

"Do you speak Portuguese?"

"I understand it really well. My sister Chantal and I went to Portuguese school, but I find that immersion works best, so I speak it better when I'm over there..."

My boyfriend is also half-Portuguese," she volunteers. "His name is David Sousa."

"Really?! Nice!!"

"Yeah, it was cool when our dads met and starting speaking it with each other for fun. His mom is Polish-Canadian. David and I met by chance. I mean, neither one of us was looking for another half-and-half," she says, laughing.

"Planning any future trips to Portugal?"

"Oh yes," she says, "I love going with my grandparents Filomena and Joe Reis, near Fatima is where they live, but David's father John Sousa is from the island, so when I go back, we'll go there also."

"Planning any Portuguese items for a future menu?"

I cross my fingers. [Please say octopus.]

"I'm thinking we need octopus on the menu!"

I snap my notebook shut with a decisive snap and order a Dan-Dan for Michel to go-go.

# Horoscope

www.mariahelena.pt

**Gêmeos/Gemini** Love -- unexpectedly turns up when you least expect it. Try to ensure that your soul is transparent, but get some sleep to gain energy.  
21/5 a 20/6

Amor -- acontece quando menos espera. Procure que a sua alma seja transparente. Durma mais horas, precisa de restabelecer a sua energia. Em termos de dinheiro, o seu bom desempenho vai ajudá-lo a ter maior segurança e estabilidade profissional. Números da sorte: 8, 17, 14, 10, 2, 3

**Caranguejo/Cancer** Love -- you may experience confusion in regard to your feelings for your partner. Don't let domestic issues get in the way of love.  
21/6 a 22/7

Amor -- poderá sentir-se confuso em relação aos sentimentos que nutre pelo seu parceiro. Não deixe que os assuntos domésticos interfiram na sua vida amorosa. Números da sorte: 4, 10, 24, 31, 39, 43

**Leão/Leo** Love -- You now have the opportunity to forgive what has hurt you greatly in the past. Your professional opinion is highly sought after.  
23/7 a 22/8

Terá agora a oportunidade de perdoar aquilo que o magoou no seu passado. A sua opinião profissional será valorizada, mas tenha cuidado com aquilo que come; a sua saúde poderá sofrer de problemas, se não. Números da sorte: 44, 41, 10, 20,

**Virgem/Virgo** Love -- a discussion with someone you love can leave you drained. Appeal to comprehension and learn to listen and support differences.  
23/8 a 22/9

Amor -- uma discussão com pessoa amada poderá deixá-lo renitente. Apele à compreensão e saiba ouvir para superar as diferenças. Em termos de dinheiro, desempenhe as tarefas profissionais o melhor possível. O sucesso conquista-se pelo empenho e pelo esforço. Números da sorte: 18, 11, 14, 27

**Balança/Libra** Love -- stop expecting so much of your partner. Be more tolerant and understanding; secure your union. Avoid foods high in fats.  
23/9 a 22/10

Deixe de exigir tanto do seu par. Seja mais tolerante e compreensivo, fomente a união. Retire da sua alimentação comidas ricas em gorduras, e cuide melhor do seu coração. Em termos de dinheiro, organize melhor as suas tarefas. Números da sorte: 9, 6, 5, 4, 7, 1

**Escorpião/Scorpion** Love -- talk to your partner to resolve divergences of opinion and clarify, where necessary.  
23/10 a 21/11

Amor -- converse com o seu par para resolver divergências conjugais. Fale sobre o que é necessário esclarecer. Em termos de saúde, precisa de dormir mais. Acredite na sua competência e avance com as suas ideias. Números da sorte: 9, 10, 20, 30, 4, 7

**Sagitário/Sagittarius** Love -- your state of anxiety can generate discussions. Face life with a more optimistic attitude and you'll see things improve.  
22/11 a 21/12

Love -- o seu estado de ansiedade poderá originar discussões. Encare a vida de uma forma mais otimista e verá que tudo corre melhor! Dinheiro -- seja fiel a si mesmo e siga à risca os planos que traçou. Números da sorte: 3, 36, 25, 14

**Capricórnio/Capricorn** Love -- your partner may be exceptionally hard on you right now. Maintain a firm line, while remaining sincere.  
22/12 a 19/1

Amor -- o seu par poderá estar demasiado exigente consigo. Mantenha-se firme e seja sincero com ele. Tenha mais atenção pois está mais propenso a sofrer acidentes. Números da sorte: 2, 6, 19, 20, 27, 42

**Aquário/Aquarius** Love -- Dedicate more time to your friends. Untangle your ties of friendship. With dedication and hardwork, you will meet goals.  
20/1 a 18/2

Amor -- dedique mais tempo aos seus amigos. Estreite os laços de amizade. Em termos de dinheiro, com empenho e dedicação, conseguirá alcançar os seus objectivos. Números da sorte: 6, 15, 23, 32, 40, 51

**Peixes/Pisces** Love -- you'll hear news from a friend. and your friend network will expand; your smile will light all in your vicinity!  
19/2 a 20/3

Amor -- Saberá notícias de um amigo. A sua vida social ganhará um novo fôlego. Que o seu sorriso ilumine todos em seu redor! Atenção com os excessos, seja comedido. Números da sorte: 8, 17, 11, 4, 2, 3

**Carneiro/Aries** Love -- a change in plans could affect your relationship.  
21/3 a 19/4

Amor -- uma mudança de planos pode afetar a sua relação. É tempo de um novo recomeço! Em termos de dinheiro, não gaste mais do que o necessário. Números da sorte: 9, 7, 1, 10, 20, 33

**Touro/Taurus** Love -- a good conversation with your partner will strengthen your relationship; good money opportunities are knocking; answer!  
20/4 a 20/5

Amor -- uma boa conversa com o seu companheiro fortalecerá a vossa relação e poderão surgir boas oportunidades, não as deixe fugir. A sua saúde encontra-se fortalecida, mas não se exceda. Números da sorte: 6, 15, 18, 28, 33, 47

Para ler mais/To read more, go to: [www.mariahelena.pt](http://www.mariahelena.pt)

Winnipeg Free Press

Looking to make some Extra Cash ?

EARN \$1000/mo\* For part time work

Join the Winnipeg Free Press Carrier Team

- Door-to-door delivery
- Average Route: 3 hrs. Monday through Saturday
- Paper pickup ranges bet ween 1:00 am - 3:00 am
- Gas allowance per kilometers used
- Great way to get in shape
- Ideal for students or new Canadians
- Great for Seniors wanting to supplement their income
- Must have a vehicle & valid Drivers License to apply

For more information call 204-697-7155  
Email: [freepress.depot@freepress.mb.ca](mailto:freepress.depot@freepress.mb.ca)

Winnipeg Free Press

\*Route size varies. Value represents average route size.

# Alguém esta na cozinha...

## Cassandra Reis

**Cassandra Reis, 28 anos, é portuguesa de primeira geração e canadiana escocesa, uma beleza deslumbrante de olhos verdes que começou na indústria aos 18 anos.**

“Comecei meus estudos na Universidade de Winnipeg, e consegui um emprego de meio período no Pony Corral - eu realmente queria ser professora, mas comecei a gostar muito de servir; Adorei o aspecto prático de interagir com as pessoas e a agitação da mesa para a cozinha.”

Uma das duas filhas nascidas ao Carlos e Margie Reis, Cassandra conduz a maior parte da entrevista em pé, entre responder às perguntas colocadas por sua equipe - ela é a gerente geral da âncora culinária no The Alt Hotel, The Merchant Kitchen - e preparando amostras de bebidas no bar.

“Todo mundo tem o que gosta, isso é meu,” ela diz sorrindo, enquanto me faz uma Leyenda (cazadores reposado tequila, traço de búfalo, hibisco, gengibre) e um Jardim Botânico para minha amiga (gin bombaim, aloe, pepino, limão + lima, Toranja). Estamos na parte II da entrevista; a parte boa, onde eu realmente tento comida e bebida e trago uma amiga comigo.

“A escola não foi fácil para mim, mas isso foi... Mudei-me rapidamente do Pony Corral para um restaurante de fusão étnica que, infelizmente, não existe mais, mas aprendi muito lá! Também mudei para a gerência, começando devagar pela jornada tradicional ...”

Eu educadamente interrompo. “O que isso significa? Qual é a jornada tradicional?” “Bem, começamos, a maioria de nós, hospedando ou limpando, servindo/ou servindo ao bar, e depois, supervisionando dia ou noite, e depois disso, gerenciando ...”

Eu interrompo novamente, igualmente educadamente. “Também é bartender, e não apenas para mim?!” Eu sou fascinada pela mixologia.

Ela ri. “Bem, vamos colocar desta forma ... eu sou uma pessoa criativa que conhece os seus espíritos. E eu tenho muita flexibilidade aqui na The Merchant Kitchen. Bobby (Mottola) é muito aberto a idéias de sua equipe. Até agora, criei alguns coquetéis e um menu de verão, trabalhando em conjunto com os chefs.

Eu sou uma aprendiz cinestésica - aprendo fazendo, e assim, quando sou prática, sou o meu melhor eu.”

“O que recomenda para provarmos no menu?” Eu pergunto.

“Estou pensando o Yuca frita para Mala [minha amiga vegetariana] e a Ropa Vieja Tacos para si...”

Bato palmas com alegria: “Sabia, Cassandra, que temos um prato em Portugal chamado Roupa Velha?” “Não,” ela diz, “eu não sabia, mas faz todo o sentido.”

Ela vai para a cozinha, que posso ver do meu lugar no restaurante bem distanciado. Li o menu novamente, vou comer: bife refogado, repolho roxo, creme de limão, cebola crocante, coentro - de alguma forma, acho que “roupas velhas,” que é literalmente o que o prato significa em inglês, não era tão chique nas cozinhas do velho mundo.

Mala e eu conversamos e saboreamos nossos deliciosos “bevvies.” Quando Cassandra volta com a nossa comida, Mala compartilha algumas de suas batatas fritas comigo. Tão bom! Mergulhado especialmente no chimichurri aioli vermelho - uma mistura de ingredientes mágicos que desperta o paladar que eu nem sabia que tinha.

“Onde mais trabalhou?” Eu pergunto conversacionalmente. Ela agora está sentada.

“Eu estava no Earl’s Polo Park, anteriormente, onde fui líder do dia. Estou aqui há nove meses.”

“O que mais Bobby Mottola possui?”



“Pizzeria Gusto ...”

“Certo!”

Ela ri de novo; é contagiosa. “E Gusto North, Rose Bar e Good Fight Taco.”

“Ah sim,” eu digo, “e por que selecionou The Merchant Kitchen?”

“Surgiu inesperadamente, como as melhores oportunidades ...”

“As pessoas se movimentam bastante?”

“Alguns fazem,” diz ela. “Para mim, não me movo desnecessariamente. Só me mudo quando procuro uma nova oportunidade de aprendizado. A posição aqui se abriu porque o gerente anterior foi para outro restaurante em nosso grupo. E estava indo como esperado, até o Covid chegar... Nosso principal negócio é baseado em eventos - os Jets, shows, convenções; pessoas de fora da cidade...”

De qualquer forma, tivemos que interromper nosso serviço de jantar em 16 de março de 2020 e ser criativo! Tomamos o fechamento da Covid como um desafio e elaboramos um plano para enfrentar a tempestade; abrimos nosso próprio sistema de entrega e tínhamos nossa equipe trabalhando como motoristas, e estávamos realmente ocupados fazendo a entrega. Provavelmente continuaremos fazendo isso até que tudo volte ao normal.

Estamos assistindo os números (dos casos Covid) e as notícias. Nós não estamos de modo algum dando algo como garantido. E é isso que eu amo na equipe aqui. Todo mundo se une. Somos super-inclusivos e valorizamos a contribuição de todos. Somos encorajados a ser criativos. Também temos altos padrões e expectativas que defendo para os funcionários em minha função (como Gerente Geral), mesmo com os amigos que recruta. É como esportes, quando tentamos formar o time mais forte possível.”



309 Stanley Street  
Winnipeg | Manitoba | R3A 0X1 204.944.8145-P 204.949.0012-F  
[www.fourseasonsautobody.com](http://www.fourseasonsautobody.com)

Reparamos Carros Domésticos e Importados  
Carros de Cortesia e Trabalhos com Garantia  
Serviço Completo:  
Bate Chapa, Pintura, e Pára-brisas  
Reparações de Autopac \* Safety Inspections



Joe Valentim  
Danny Valentim



MPI Accredited Repair Facility

PROVIDING GREAT SERVICE FOR  
OVER 40 YEARS!

Servindo a comunidade com honestidade!

LIVE YOUR DREAM... CALL US TO SELL, BUY OR BUILD YOUR HOME



dreamhavenrealty.com



Walter Mota Manuel Mota Tara Mota  
204.944.2770



“Praticas esportes?” Eu pergunto.

“Um pouco de futebol, mas hoje em dia eu jogo golfe.”

“Falas português?”

“Eu entendo muito bem. Minha irmã Chantal e eu fomos à escola de português, mas acho que a imersão funciona melhor, então eu falo melhor quando estou lá ...

Meu namorado também é meio português,” ela oferece. “O nome dele é David Sousa.”

“Realmente?! Agradável!!”

“Sim, foi legal quando nossos pais se conheceram e começaram a falar um com o outro por diversão. A mãe dele é polonesa-canadiana. David e eu nos encontramos por acaso. Quero dizer, nenhum de nós estava procurando outro meio e meio,” diz ela rindo.

“Está planejando futuras viagens a Portugal?”

“Ah, sim,” ela diz, “eu amo ir com meus avós Filomena e Joe Reis, perto de Fátima, onde eles moram, mas o pai de David, John Sousa, é da ilha, então, quando eu voltar, também iremos para lá.”

“Está planejando algum item português para um menu futuro?”

Eu cruzo meus dedos.  
[Por favor, diga polvo.]



“Acho que precisamos de polvo no menu!”

Fecho meu caderno com um estalo decisivo e ordeno um Dan-Dan para Michel a go-go.



Ps. The Merchant Kitchen têm duas selecoes de vinho português: o vinho tinto, Bacalhoa “Serras de Azeitao,” e o vino Espiral Vinho Verde.

314 Donald Street, Winnipeg @ 204.615.2278



**B/A BESTWAY** AGENCIES (RTI) LTD.

- ✓ Agência de Viagens
- ✓ Imobiliária
- ✓ Agência de Seguros
- ✓ Escola de Condução

555 Notre Dame Avenue  
Winnipeg, MB Canada R3B 1S5

**AGTA** Phone 204.774.1634  
Fax 204.774.1636  
e-mail [walter@bestwayagencies.ca](mailto:walter@bestwayagencies.ca)

**IATA** ACCREDITED AGENT

**Manitoba Public Insurance**

Jose Rodrigues  
Manuel Rodrigues  
Antonio Rodrigues

**ALL THE CARING**  
**ALDA ALHO FERREIRA**  
BA, BHECOL, RMFT, RSW, CHT, CNLT

MARRIAGE & FAMILY THERAPIST IN PRIVATE PRACTICE  
Individual, Couple, Group, Child & Family Therapy

W204-393 Portage Avenue Sky Walk to the Bay Winnipeg MB R3B 3H6  
204.781.9658 - Cell 204.942.2413 - Fax [allthecaring@hotmail.com](mailto:allthecaring@hotmail.com)

abuse, addictions, anger, anxiety, communication, crisis, depression, fear, grief, loss, lifestyle habits & life changes, parenting, phobias, trauma and hypnosis; therapy available in Portuguese and English; terapia em Português e Inglês

# Poetry & Things

# Poesia & Coisas

## Curso da Vida

Tive dez anos e me deram um curso  
Infante juvenil, nada fizeram de mim  
Sempre “enfant terrible” quase um urso  
Para longe da amada Mãe, foi assim

Tive vinte anos, sem medo fui á Guerra  
Tirei o curso de atirador de infantaria  
Só serralheiro mecânico lá na terra  
Comecei a gostar de uma tal Maria

Tive trinta anos, um curso de casamentos  
Foram trinta anos e três cadeiras  
Cada cadeira durou dez longos tormentos  
Findas as quais livre tais águias-pesqueiras

Tive sessenta anos e eis uma professora,  
Julgava homem correto, mas ela me emenda  
Com a sua verdade, consegue a minha melhora

Ser humano difícil de encontrar, tudo me dá  
Nada quer em troca e nem fatura apresenta  
Olha o homem que minha mãe queria desde lá

Estou-lhe profundamente grato de coração  
A ela lhe dedicarei tudo o que sou e sei  
Ela me deu aos sessenta e nove a formação

## João Pedro Ernesto “In NoteBook”

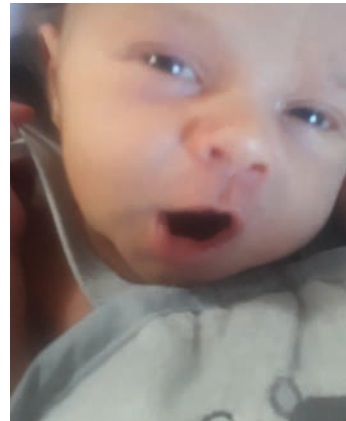


**Elizabeth Silva Oliveira** is a tenderfoot Portuguese-American poet who splits her time between writing poetry in the hospitality industry and a corporate insurance career.

Other passions and pursuits include family and friends, treading lightly ocean-side, curling up with a good book, and practicing interior design.

Got suggestions for poems by poets writing in either Portuguese or English? send to [omundial@outlook.com](mailto:omundial@outlook.com), attention Liz Oliveira

**WELCOME REX RICHARD REIS, BORN JUNE 8, 2020, WEIGHING IN AT 7LBS AND 3.4 OUNCES. CONGRATULATIONS TO PARENTS NIKKI WYSMULEK AND MICHAEL REIS, MY GODSON, AND TO BOTH SETS OF GRANDPARENTS, INCLUDING THE LATE FILOMENA DA CUNHA MACHADO REIS AND JOSE ANTONIO (TONY) REIS -- YAY FOR ME, TOO; ANOTHER LITTLE COUSIN FOR THE EVER-EXPANDING CORREIA LINE... ♥**



**Matt Sarmatiuk**  
General Manager

### Volvo Winnipeg

Point West Autopark  
3965 Portage Avenue, Unit 10  
Winnipeg, Manitoba R3K 2G8  
Telephone 204.831.4856 Fax 204.831.4225  
[matt.sarmatiuk@birchwood.ca](mailto:matt.sarmatiuk@birchwood.ca)



GERÊNCIA

Tony e Gilberto Cabral

### SERVIÇO

**AUTOPAC REPARAÇÕES E  
PINTURAS DECARROSE E CAMIÕES**



Tel. (204) 632-6225  
180 Parklane Avenue  
Winnipeg, MB R2R 0K2

# Sports, Saudades

Remember?! Lembram-se?!  
Photos de Fernando Sousa




**WIZARD ALARMS**

Moisés Gravito  
204.228.0011



**VIVIAN SANTOS**  
CITY COUNCILLOR - POINT DOUGLAS

CITY HALL, 510 MAIN STREET  
WINNIPEG, MB R3B 1B9

204 986 8401

VSANTOS@WINNIPEG.CA  
VIVIAN SANTOS.CA

COUNCILLOR VIVIAN SANTOS @VIVS4PDW

# Sargento Paraquedista Resende

O nosso sargento paraquedista Resende com o amigo dele José M. Coelho foram os fundadores dos ex-Combatentes do Núcleo de Ontário. O sargento Resendes de que podemos chamar de herói.

Prova-o o escritor Joaquim Mensurado tenente-coronel paraquedista, autor do livro "Os paras na Guerra" escrevendo o Sargento Resendes que salvou a vida ao jovem Alferes Celestino, com a sua enprme coragem presença de espírito debaixo de fogo retirando-o depois de ferido da zona de morte de um impulso sá desdobrava-se nos curativos que lhe ministrava com o saber adquirido no curso de primeiros socorros garrtando-lhe a perna animando-o e incutindo-lhe esperança. Noutro passo do livro na página 135 o Tenente-Coronel Mensurado escreve, "As patrulhas paras desdobram-se de imediato na procura de outros esconderijos, em batidas perféricas dois grupos de combate chefiados pelo Alferes Júlio Santos e pelo Sargento Resende, acompanhados pelo guia indijna que conhecê bem a zone. Encaminha-se pelo interior da floresta até um pequeno aldeamento. Ali chegados são atacados por alguns guerrilheiros com tiros pouco ajustados que não causam qualquer baixa. Em em abrir e fechador de olhos os homens do grupo de combate domindos pelo exemplo heroico do sargento Resende soldado destemeroso que em campo aberto era capaz de verter algumas gotas daquele sangue que lhe circulava nas veias, dotado de uma flexibilidade que excedia ainda o seu próprio vigor físico. Correm atrás dos restantes com toda a vivacidade que possuem conseguindo abata ter um, ferir outro e capturar mais uma arma automático o sargento Resende que tem uma voz forte enérgica, parece que sabe e pode trazer tudo, e um homem vivido . " Já vira muita coisa, já sabia como as coisas deveriam ser. Encorpado, altivo calmo, e um bom desportista e também um terrível bebedor de cerveja que conhece o mundo tal como ele e. Alistar-se-nos para para combater e pensa sobretudo na guerra e nos que lutam ao seu lado e que tal como ele tem de aprender a vencer os terroristas se não seria a morte para eles. Alcançados os resultados desejados, abranda, pode então optar por uma atitude mais



serena. Talvez fosse afinal o que mais desejava uma oportunidade para enfrentar o perigo. E um sargento muito valente, um coração ardente que causa sempre uma boa impressão, devido aos seus sentimentos e enorme arrojo. Viera para fazer sangue admiti-o. Mas que, fizera verter sangue primeiro não fora ele e, portanto encontrava-se fora dessa história e responsabilidade maior. Porem não deseja qualquer violência e este perfeitamente calmo, quando diz isto, num tom de voz equilibrado. Contudo, não admite, sem prejuízo, permanecer desproveitado. É-lhe até muito difícil encontrar uma solução satisfatória, quando se trata de

fazer a análise das emoções. Manifestará sempre uma coragem excecional no decurso dos mais duros combates, convencido de que jamais seria morto. Se pensa no seu futuro preocupa-se ainda mais com a vida dos seus homens. Mas o tempo passa e, apesar de ele servir com um devotamento sem igual, a situação não muda. E mesmo assim e a guerra seria para durar. Resende sabe que tudo o que se diz não pode ser verdade e não havia de ser! Sim, e facto aquela vida que ele quer. Esta realmente convencido disso e se tivesse agido de outra maneira teria deixado se ser quem era. Renunciara a muitas coisas, compreendera outras, a guerra ensinara-lhe muito. Seria, no entanto, possível que estivessem somente no meio da guerra? Ele esta certo de que o fim dos combates pertence a um futuro perfeitamente definido e bastante próximo. Com as suas ideias militares, julga que há um limite para tudo. Mas o de que um homem precisa e de uma finalidade. Não se pode ficar sempre a andar de roda. Agora só tem experiência mais nada. Parece que ninguém o quer escutar. Aprendera a sua custa e quando já e tarde demais. Talvez fosse melhor assim.

Obrigado Sargento Resende obrigado velho herói.

As suas recordações físicas de guerra entregou-as na galaria dos pioneiros Portugueses em Toronto.

**Manuel Barreto**  
Tesoureiro



# Obituaries



## **ALEXANDRINA FERREIRA**

1910 - 2020

*Homenagem prestada por seu grande amigo, Agostinho Bairos - Homage paid by her great friend, Agostinho Bairos*

*Descanse em Paz, Alexandrina Ferreira. Nós já temos tantas saudades tua, minha querida senhora dona... Rest in Peace, Alex. We already miss you so much, my dearest sweet lady!*

*Ed Note: I especially miss your calls to me in summertime, to check in, when my parents were away in Portugal.*

*Godspeed, Alex. Love you greatly, MSC  
xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx*

## **NOSSA AMIGA ALEXANDRINA**

*Nossa amiga Alexandrina,  
Quando ainda era menina,  
Já era muito traquina.  
Um dia deu-lhe na gana  
Consultar uma cigana  
P'ra ela lhe ler a sina.*

*A cigana, uma velhinha,  
Ao ler aquela mãozinha,  
Exclamou, surpreendida:  
"Ouve lá, minha petiz,  
Não sei se vais ser feliz  
Mas tu vais ter longa vida.*



*Tu és cristã e judaica,  
Religiosa mas laica,  
Vais ser casada e solteira.  
Também vais ser emigrante  
Numa terra bem distante,  
Autêntica pioneira.*

*Mas antes vais ensinar  
Escola em muito lugar  
Apesar de seres regente.  
Todos vão gostar de ti.  
É isso o que vejo aqui  
Mas vamos mais para a frente.*

*Um cavalheiro emigrado,  
Bom sujeito, mas calado,  
Vai propor-te casamento.  
Vosso amor, sereno e forte,  
Vai durar até à morte  
Apesar do afastamento.*

*Tu nunca vais estar só.  
Vais ser mãe e ser avó.  
Amigas não vão faltar.  
Tu vais chegar aos oitenta  
E vais passar dos noventa  
E até aos cem, se calhar.*

DESDE 1957, QUE GENEROSAMENTE SUPORTA A NOSSA COMUNIDADE, COM COMPAIXAO, BONDADE, E CARINHO.  
SERVICOS CREMATORIOS E FUNERAIS NORMAIS.

**Crepap**  
FUNERAL CHAPEL

1442 Main Street, Winnipeg, Manitoba

204.586.8044  
1.888.586.8044 TOLL FREE

# In Memoriam

**EM MÉMORIA de ANTÓNIO TAVARES**

**Aniversário Lutuoso --  
Fevereiro 19, 1997 - Julho 1, 2020**

*Para o nosso querido pai -- 23 anos já passaram, mas sentimos muito a sua falta, e pensamos em si muitas vezes, lembrando-nos as lições que nos ensinou em vida.*

*Nós apreciamos tantas coisas agora, que não entendíamos quando eramos mais jovens; tais como, os sacrifícios que o pai fez, a grande quantia de amigos seus, que continuaram a fazer uma parte importante das nossas vidas, acompanhando nos ao longo dos anos. E finalmente, o amor que o pai tinha para a sua família, que continua nos nossos corações sem fim.*

*Descanse em paz, pai, com muito amor dos seus filhos Tony, Helen, e Lee, netos, e restante família e amigos.*

*For our dear father, who passed away 23 years ago and is forever missed by your children, our families, and numerous friends.*



*With much love from Tony, Helen, Lee, and families as well as extended family.*

***Navegante Cultural-O Mundial stands together with the family and friends of António Tavares, and acknowledges his lifelong service to our Portuguese community.***

*He was a founding member of the Portuguese Association of Manitoba and gave tirelessly of himself over the years, serving in various capacities on the Board.*

*He left a lasting legacy in his three children and their children, and in*



*the numerous contributions he made generously to the house he helped raise up from a small foundation in the early years of Portuguese immigration to Canada and settlement in Winnipeg.*

*A true community builder and generous, good humoured and fair-minded role model for the Portuguese in Winnipeg, pursuing excellence his entire life. He is missed by all.*

**MOSAIC**  
FUNERAL  
CREMATION & CEMETERY SERVICES

**Honest Service.  
Sincere Staff.**

We are committed to providing compassionate service at both our Nairn and Inkster locations. Our team of professional experts will guide and support you during your time of grief, and ensure your loved one is celebrated.

**Call today for competitive funeral and memorial packages.**

**Feel at Home.**

IMMEDIATE NEED? WE'RE HERE FOR YOU 24/7

**(204)275-5555**

1839 INKSTER BOULEVARD  
1006 NAIRN AVENUE  
MOSAICFUNERALS.CA  
INFO@MOSAICFUNERALS.CA

OWNER DARIN HOFFMAN  
& SPOUSE ZENY REGALADO



# Community | Comunidade

Contact us to advertise: [omundial@outlook.com](mailto:omundial@outlook.com) | 204.981.3019



**Associação Portuguesa de Manitoba**  
659 Young St.  
Winnipeg, Manitoba  
204-783-5607



**PORTUGUESE PROGRAM "VOZ LUZITANA"**



**JP Cardoso**  
HOST/PRODUCER



520 Corydon Avenue  
Winnipeg, MB R3L 0P1  
[www.ckjs.com](http://www.ckjs.com)

Phone: 204-960-6692  
Fax: 204-453-8244  
[jcardoso@ckjs.com](mailto:jcardoso@ckjs.com)



**Casa dos Açores**

1 Açores Street  
Winnipeg, Manitoba  
R3B 0V4 Canadá  
E-mail: [casadosacores.wpg@mts.net](mailto:casadosacores.wpg@mts.net)



Tel. 204-947-0049



**TELEVISÃO COMUNITÁRIA PORTUGUESA**

Todos os dias na Cabo TV da SHAW canal 9  
Veja também todos os shows anteriores no You Tube

[www.youtube.com-lusocantv](http://www.youtube.com-lusocantv)

Contatos: [pbergantim@shaw.ca](mailto:pbergantim@shaw.ca) 204-479-9297



**Centro Português Casa do Minho**

1080 Wall St., Winnipeg, MB R2E 2R9 Canadá  
Tel. 204-772-1070 E-mail: [7721070@mts.net](mailto:7721070@mts.net)




Serviço de Foto e Vídeo  
Casamentos - Batizados  
Aniversários - Festas Privadas  
**Colaboradores Freelance:**  
PortugueseInManitoba Website  
LusoCanTv - Jornal O Mundial  
1279 Redwood Avenue  
Winnipeg, MB R2X 0Y7



Carlos Sousa



Tony Soares  
Cell 204. 299. 8041

[www.facebook.com/carlos.sousa.798278](http://www.facebook.com/carlos.sousa.798278)



**PORTUGUESE IN MANITOBA**  
[www.portugueseinmanitoba.com](http://www.portugueseinmanitoba.com)

## Memberships | Sócios 2020

- **Contribution/Contribuição**
- **\$10.00** name/nome on page/página
- **\$25.00** name/nome on page/página & small business card/cartão de negócio, pequeno, uma vez por ano
- **\$50.00** name/nome on page/página & one time 1/8 page of news or event coverage, e.g., In Memoriam/1/8 página de notícias, uma vez por ano;
- **\$75.00** name/nome on page/página & 1/2 page one time news or event coverage/1/2 página de notícias, uma vez por ano;
- **\$100.00+** name/nome on page/página & full page of news or event coverage, one time per year/uma página inteira de notícias, uma vez por ano
- **ALVORADA**, o CONJUNTO
- Em memória de ARMANDO RAPOSO CAMARA
- MARIA JOSE CORREIA
- J. PETER CORREIA
- PEDRO AIRES CORREIA
- LIGA DOS COMBATENTES, NÚCLEO DE WINNIPEG
- In memory of MARY & PETER MARUSCHAK
- Em memória de JOSÉ MARIANO MEDEIROS MOREIRA
- CARLOS & YVONE OLIVEIRA
- Em memória de EUGÉNIO SILVA, COMBATENTE
- Em memória de CARLOS SOUSA, COMBATENTE
- Em memória de ANTÓNIO TAVARES



HAPPY BIRTHDAY, CANADA,  
 FELIZ ANIVERSÁRIO!  
 GOING STRONG AT 153,  
 ANOS DE IDADE

*The birth of Canada as a nation is a little more controversial than most realize...*

*No official celebrations took place for the first twelve years after Confederation, with the passing of the Constitution Act, 1867.*

*The country had been hastily put together by combining the two Canadas (basically the old Upper Canada and the old Lower Canada) with Nova Scotia, which felt railroaded into confederation.*

*The other maritime provinces were not involved, while the prairie provinces and west coast of British Columbia, arctic territories were simply not invited, until later on...*

*The annexations created a bigger dominion and Canada was pulled into WWI and then WWII with a bit more patriotic vigour and self-identity as a nation apart from Britain.*

*Immigration helped support the expansion of this identity into a multicultural (and just) society with an emblematic maple leaf representing the peace, order and good government of a modern constitutional democracy...*

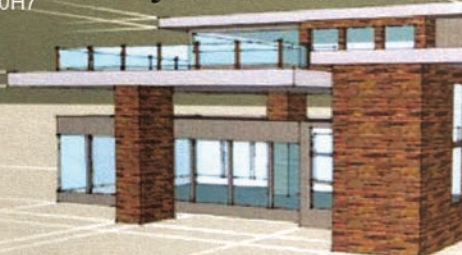
*Finally embarking on a path of truth and reconciliation with its Indigenous peoples, who have been here all along, time immemorial.*



Luis Jorge (204) 963-4800  
 advance.acrylic@gmail.com  
 299 Hoddinott Rd.  
 East St. Paul, MB R2E 0H7

**ADVANCE**  
 Acrylic & Stucco LTD

EFIS System  
 Acrylic & Stucco  
 Stucco Wire  
 Cultured Stone  
 Renovations



**CALADO**  
 CONSTRUCTION

66 St Paul Blvd  
 West St. Paul, Manitoba  
 Canada R2P 2W5



CONTACT: 204.334.8689 – OFFICE  
 204.334.4163 – DISPATCH  
 204.334.5806 – FAX  
[www.caladoconstruction.com](http://www.caladoconstruction.com)



**GARCEA**  
 GROUP OF COMPANIES



**GRANITE**  
 CONCRETE SERVICES

Tuscany  
 CONSTRUCTION  
*The Tile Specialist*

colour  
 DESIGN DECORATING



P: (204) 338 - 9776 E: [info@garceagroup.ca](mailto:info@garceagroup.ca) W: [www.garceagroup.ca](http://www.garceagroup.ca)

**DMB**  
 CONSTRUCTION

Domingos M. Bravo

Phone: 775-4259 Fax: 772-4943 E-mail: [dmbconstruction@mts.net](mailto:dmbconstruction@mts.net)

For All Your Interlocking Stone and Concrete Needs  
 • Residential and Commercial • Bonded and Insured