



WWW.NAVEGANTE-OMUNDIAL.COM

# Navegante Cultural



## Mundial

THE PORTUGUESE NEWSPAPER  
VOL 3 ISSUE 2 2021









# Mundial

THE PORTUGUESE NEWSPAPER

## PUBLISHER / EDITORA

Navegante Cultural Navigator  
204.981.3019

## EDITOR-IN-CHIEF

Mia Sally Marques Correia  
eMail: omundial@outlook.com  
www.navegante-omundial.com

## CONSULTANT

Pedro Aires Correia  
& PORTUGUESE EDITOR  
Maria José R. Marques Correia

## PHOTOGRAPHY

Michel da Silva for Navegante-O Mundial

## PARTNER

Paulo Bergantim, Luso-Can TV  
& INTERN  
Selena Loureiro

## INTERCULTURAL GUEST EDITORS

Tony Guerreiro, **Multi-Media**  
Liz Oliveira, **Poetry & Stuff**  
Mike St. Lawrence, **History**

## STRATEGIC ADVISORS 2021

João Pedro Correia &  
Mala Sachdeva

## EDITORIAL COLLABORATORS

Eduarda Gil  
Manny Martins-Karman  
Victor Lopes & Dr. Nadine Shelton

## You?!

omundial@outlook.com

## PHOTOGRAPHIC COLLABORATORS

Nuno Pereira  
Tony Soares & Fatima Sousa, CSP Video

COVER & INSIDE FRONT,  
BACK COVER PHOTOS:  
Chapitô Carnaval em Lisboa,  
Castelo São Jorge,  
Photo Credits: A Perfect World  
Photography

## PRINTED BY:

Winnipeg Sun Commercial Print Division



## Letter from the Editor / Carta da Editora

The month of February is bursting with expressions of love, ranging from romantic and carnal -- St Valentine's Day and Carnaval, known as Mardi Gras to most of the American

world; to medical and political -- National Organ Day and President's Day; to religious and spiritual -- Ash Wednesday and Purim; National Drink Wine Day, National Tooth Fairy Day; even the Oscars and a leap year every fourth go 'round the sun, fill up our Aquarian cup. We could almost be forgiven if we forget Black History Month, and for those of us in Manitoba, Louis Riel Day.

The black American cultural critic, feminist theorist, and writer, bell hooks, tells us that "we cannot expect to receive the love from someone else that we do not give to ourselves." She goes on to write that, in an ideal world, we would all learn in childhood to love ourselves. Alas, our culture does not encourage a true program of love, and consequently, most of our collective celebrations of love are fraught with the debilitating twin-drag on the human spirit, of martial power and money.

An awakening of love is only possible if we move past our cultural obsession with power and domination and accept true love. We might do this, by insisting as a global people, that we want our media to mirror a reflection of love's true nature; yes, I am talking about the imperative impressed upon us by master teacher Jesus Christ: to love our neighbour, and that means, we love our marginalized neighbours, including Indigenous, Black, Gay, and yes, even female <big wink>...

In the Christian traditions of the Latin world, Carnaval is a communal feast of plenty, which takes place before the spiritually reflective and corporally austere practices of the faithful during Lent, in preparation for the agony and crucifixion of the The Christ, and his triumphant resurrection. Carnaval originated as a pagan festival in ancient Egypt that travelled by way of cultural diffusion to Greece and Rome. The Catholic Church adopted the popular spring festivals as "Carne Vale," meaning farewell to flesh, during the three days before Ash Wednesday that precede Lent.

As Christianity spread, so did carnaval. In a capitalist environment, carnaval includes an unfortunate and limiting focus on and preoccupation with superficial celebrations of costume and dance as disseminated by mainstream media. It's too bad that modern carnaval has not brought forward an ethos of love as re-birth and gratitude; a spiritual observance of austerity -- both in anticipation of an annual renewal of fertility and joy, and in survival of a long, harsh winter. Christ said, "I have set before you life and death; therefore, choose life." And by life, he meant love. As in "love thy Neighbour ." <big wink>

O mês de fevereiro está repleto de expressões de amor, que vão do romântico ao carnal - Dia de São Valentim e Carnaval, conhecido como Mardi Gras para a maior parte do mundo americano; a médicos e políticos - Dia Nacional do Órgão e Dia do Presidente; às religiosas e espirituais - Quarta-feira de Cinzas e Purim; Dia Nacional do Vinho, Dia Nacional da Fada do Dente; até mesmo os Oscars e um ano bissexto a cada quatro voltas ao sol, encha nossa xícara de Aquário. Quase poderíamos ser perdoados se esquecermos o Mês da História Negra e, para aqueles de nós em Manitoba, o Dia de Louis Riel.

A crítica cultural negra americana, teórica feminista e escritora, bell hooks, nos diz que "não podemos esperar receber de outra pessoa o amor que não damos a nós mesmos." Ela continua, dizendo que, num mundo ideal, todos nós aprenderíamos na infância a amar a nós mesmos. Infelizmente, nossa cultura não incentiva um verdadeiro programa de amor e, conseqüentemente, a maioria de nossas celebrações coletivas de amor são carregadas com a carga dupla no espírito humano, do poder marcial e dinheiro.

Um despertar do amor só é possível se superarmos nossa obsessão cultural com o poder e a dominação, e aceitarmos um verdadeiro ethos de amor. Podemos fazer isso, insistindo como um povo global, que queremos que nossa mídia espelhe um reflexo da verdadeira natureza do amor; sim, estou falando sobre o imperativo que nos foi impresso pelo mestre professor Jesus Cristo: amar o próximo; também abraçar nossos vizinhos marginalizados, incluindo indígenas, negros, gays e sim, até mesmo mulheres <grande pesca de olho>...

Nas tradições cristãs do mundo latino, Carnaval ou Mardi Gras, é uma festa comunal da abundância para todos, que ocorre antes das práticas de austeridade espiritual e corporal dos fiéis durante a Quaresma, em preparação para a agonia e crucificação do Cristo e sua ressurreição. O carnaval se originou como uma festa pagã no antigo Egito que posteriormente viajou por meio de difusão cultural para a Grécia e Roma. A Igreja Católica adotou as festas populares da primavera como "Carne Vale," que significa adeus à carne, durante os três dias anteriores à Quarta-feira de Cinzas que antecedem a Quaresma.

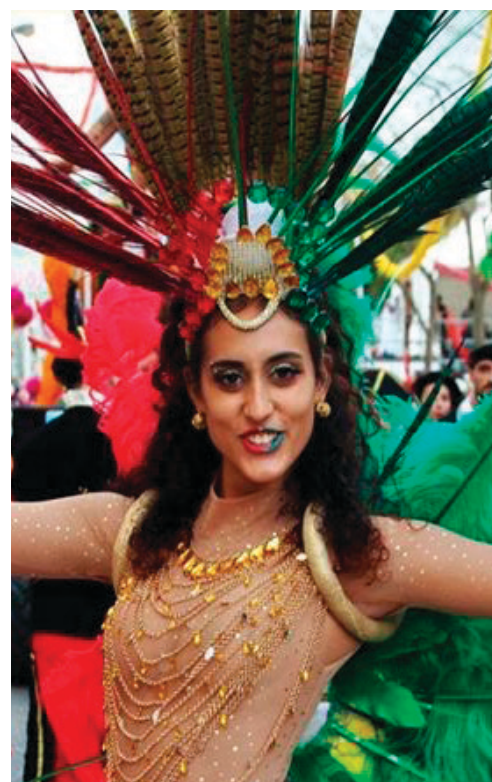
À medida que o cristianismo se espalhou, o carnaval também se espalhou. E com essa disseminação dentro de um ambiente capitalista, veio a preocupação lamentável e limitante de carnaval com celebrações superficiais de fantasias e dança, conforme disseminadas pela mídia tradicional. É uma pena que o carnaval moderno não apresentou um ethos de amor em seu "último viva" sazonal antes da observância espiritual da austeridade - tanto em antecipação de renovação anual da fertilidade, como sobrevivência dum inverno rigoroso. Cristo disse: "Coloquei diante de vocês a vida e a morte; portanto, escolha a vida." E por vida, ele queria dizer amor. "Ame o seu vizinho." <grande pesca de olho>



# Table of Contents

## *Highlights*

Carnaval .....	05
Health and Beauty – Saúde e Beleza .....	08
Manny Martins-Karman Style .....	10
Food & Drink, by Eduarda Gil .....	12
Carnaval, II .....	13
Decriminalization of Drugs in Portugal .....	14
A Love Story -- A Ironia do Destino! .....	16
Pagina dos Combatentes .....	18
Mike St Lawrence .....	20
Saudades .....	22
Horoscope .....	23
Nuno Pereira .....	24
Obituaries – Obituários .....	29
In Memoriam .....	30
Community .....	31





# Carnaval 5

Top 5 in Portugal by [www.idealista.pt](http://www.idealista.pt)

**Funchal** is an amazing destination to celebrate Carnaval in the sun. The weather is warm, the city is full of life and everyone gets involved in the festivities. The local government organises parades, the most famous ones being the Grande Cortejo Alegórico (The Big Parade) and the Cortejo Trapalhão (Clumsy Parade). Make sure you try the Vinho da Madeira, the famous ponchas and the local espetadas.

## Carnaval de Loulé, Faro

In the south of the country you can find one of the most important Carnivals in Portugal. Since Loulé is located in the Algarve region, the weather is usually a bit more party-friendly but, we do have to say that, no matter what the weather, people will always go outside to celebrate. The Brazilian influence is everywhere. If you are planning a visit to Loulé's Carnival, make sure to save a few days for a quick trip to some of the other cities in the Algarve such as Vilamoura, Albufeira and Portimão.

**Ovar in Aveiro** celebrates Carnaval like no other. People fill the streets and the venue, Aldeia do Carnaval, made up of more than 10 thousand square metres, to enjoy numerous concerts and contests, like the competition for best float.

**Carnaval de Alcobaça, Leiria** is known as the "most Brazilian" Carnaval in Portugal. For 5 days, the whole city is invaded by the Carnaval spirit and the party is everywhere. In a giant tent, set up in front of the Alcobaça Monastery, thousands of people gather to dance and enjoy the sound of samba concerts and famous DJs that attract loads of tourists. If you are going to go to Alcobaça for Carnival, make time to visit Leiria, Óbidos and Caldas da Rainha, beautiful destinations not far from the city.

**Torres Vedras**, only 40km away from Lisbon, is known as the biggest and "most Portuguese" Carnaval. The Matrafonas or Maria Cachuchas – men dressed in drag – are the stars of this party that is unparalleled in the country. The celebrations date back to the 19th century and mix thousand-year-old satirical traditions with Christian costumes to put on the best show possible. Aside from the Matrafonas or Maria Cachuchas, you can also see the famous Cabeçudos, people dressed in costumes with giant heads.

## RE/MAX<sup>®</sup> TOP PRODUCER!



**Mario Lopes**  
Your Investment Realtor

**Consistently a Number 1  
RE/MAX REALTOR**

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

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

TEXT: 204-336-2746

FAX: 204-480-4816

EMAIL: [mario@mariolopes.ca](mailto:mario@mariolopes.ca)

WEBSITE: [www.mariolopes.ca](http://www.mariolopes.ca)

*O vosso agente imobiliário para investimentos,  
e o unico nome e número que precisa para vender ou  
comprar imóveis - telefone ou manda uma  
mensagem por texto, para 204.336.2746*



**O Funchal** é um destino fantástico para festejar o Carnaval ao sol. O clima é quente, a cidade fica cheia de vida e todos se envolvem nas festividades. A autarquia organiza desfiles, sendo os mais famosos o Grande Cortejo Alegórico e o Cortejo Trapalhão (Desfile desajeitado). Durante 4 dias, as ruas ficam repletas de dançarinos, pessoas fantasiadas e muita música. Não deixe de provar o Vinho da Madeira, as famosas ponchas e as espetadas locais.

## Carnaval de Loulé, Faro

No sul do país encontra-se um dos carnavais mais importantes de Portugal. Uma vez que Loulé se situa na região do Algarve, o clima costuma ser um pouco mais festivo, mas temos de dizer que, seja qual for o tempo, as pessoas vão sempre lá fora para festejar. A influência brasileira está por toda parte. Se está a planear uma visita ao Carnaval de Loulé, não deixe de reservar alguns dias para uma rápida viagem a algumas das outras cidades algarvias como Vilamoura, Albufeira e Portimão.

**Ovar em Aveiro** festeja o Carnaval como nenhum outro. As pessoas lotam as ruas e o recinto, a Aldeia do Carnaval, com mais de 10 mil metros quadrados, para desfrutar de inúmeros concertos e concursos, como o concurso para o melhor carro alegórico.

**Carnaval de Alcobaça, Leiria** é conhecido como o Carnaval "mais brasileiro" de Portugal. Durante 5 dias, toda a cidade é invadida pelo espírito do Carnaval e a festa está por todo o lado. Numa tenda gigante, montada em frente ao Mosteiro de Alcobaça, milhares de pessoas se reúnem para dançar e curtir o som de concertos de samba e DJs famosos que atraem muitos turistas. Se vai a Alcobaça para o Carnaval, aproveite para conhecer Leiria, Óbidos e Caldas da Rainha, belos destinos.

**Torres Vedras**, a apenas 40km de Lisboa, é conhecido como o maior e "mais português" Carnaval. Os Matrafonas ou Maria Cachuchas - homens vestidos de travesti - são as estrelas desta festa que não tem paralelo no país. De sábado a segunda-feira todos estão fantasiados e os bares do centro histórico ficam lotados de gente que quer festejar. As celebrações remontam ao século 19 e mesclam tradições satíricas milenares com trajes cristãos para dar o melhor show possível. Além dos Matrafonas ou Maria Cachuchas, também é possível ver os famosos Cabeçudos, pessoas fantasiadas com cabeças gigantes. Prepare-se para aderir ao Carnaval mais autêntico de Portugal!

*Lista publicada por [www.idealista.pt](http://www.idealista.pt)*

**Gestoras de produtos Financieros**  
2136 McPhillips Street, Winnipeg, MB

**Edwarda Sardinha**  
[esardinha@Cambrian.mb.ca](mailto:esardinha@Cambrian.mb.ca)  
204.925.4055

**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](mailto:info@nancygoncalves.com)  
[www.nancygoncalves.com](http://www.nancygoncalves.com)



# Carnaval -- 8 Factos

O Carnaval, também chamado de Entrudo, é um período de festa e divertimento iniciado numa terça-feira, 47 dias antes da Páscoa. Embora não se tenha certeza do significado da palavra carnaval, acredita-se que o termo vem do latim *carnis levale*, ou "adeus à carne."

Não se sabe verdadeiramente como surgiu a festa e, por isso, várias comemorações são tidas como precursoras dessa festividade. (Vamos) descobrir 8 factos que provavelmente não conhecia sobre a origem e história do carnaval.

**1. No carnaval mesopotâmico, o rei era humilhado e chicoteado** -- Segundo estudiosos, duas celebrações realizadas no ano novo e início da primavera, para comemorar a fecundidade da terra, têm aspetos semelhantes com o dia de Carnaval, pois em ambas é possível observar a troca de papéis na sociedade. Durante as Saceias, um prisioneiro tinha a oportunidade de se vestir como rei e aproveitar os benefícios dessa posição. Ao chegar o final da festa, o cativo era executado. Um outro ritual realizado era para demonstrar submissão ao deus mesopotâmico Marduk. A divindade era exaltada com a humilhação do rei vigente e, por isso, o monarca era chicoteado em frente à estátua do deus em seu templo.

**2. Os rituais egípcios antigos pareciam uma concentração carnavalesca** -- Isis é uma divindade egípcia e festas pagãs, também chamadas de cultos cíclicos, eram realizadas em sua homenagem. Essas festividades marcavam o início de um novo ciclo anual e representava um agradecimento pelos períodos de plantio e colheita. As cerimónias envolviam fartura de comida, bebida e libertinagem sexual. Os rituais eram marcados por danças, fantasias e máscaras para que todos participassem da mesma forma. O

festejo é comparado a uma concentração carnavalesca, onde os papéis sociais são invertidos.

**3. Grandes banquetes marcavam o Carnaval romano** -- Três grandes festejos fazem parte da história romana: Bacanais, Luperciais e Saturnais. As Bacanais eram cultos oferecidos a Baco, deus do vinho, bebida essa que simboliza a festividade. As Luperciais homenageavam o deus Fauno, em uma festa de tumulto e desordem. Já as Saturnais tinha como figura central o deus Saturno, protetor da agricultura. Esses festejos ignoravam as normas sociais, eram marcados por grandes banquetes, muitas bebidas e rituais de sacrifício.

**4. A figura carnavalesca do Rei Momo era um deus expulso do Olimpo** -- Na mitologia grega, Dionísio é o deus do vinho. As festas dionisíacas eram marcadas por sacrifícios, desfiles e encenação de teatros. Os participantes passavam dias de comemoração, entregando-se ao vinho e a prazeres carnis. Na Grécia Antiga, há outra figura que ainda hoje faz parte das comemorações carnavalescas, trata-se do Rei Momo. Essa figura conhecida por seu sarcasmo, foi expulsa do Olimpo por sua irreverência e por ridicularizar as criações de outros deuses. Os festejos gregos incorporaram essa figura nas comemorações, escolhendo um homem gordo que simbolizasse a fartura durante as festividades.

**5. A igreja incluiu o Carnaval no calendário eclesiástico porque não conseguiu proibi-lo** -- Com a chegada do Cristianismo ao Ocidente, as autoridades da Igreja condenaram o modo como as pessoas se divertiam nas festas pagãs. Entretanto, não conseguiu-se afastar o povo desses eventos populares. O Carnaval foi então incluído no calendário

eclesiástico, incorporando símbolos da religião. A Igreja tentou cristianizar a festa, mas não obteve sucesso e o Carnaval continuou a se popularizar pela sua tradição. Quando a Quaresma foi instituída no século VIII, o Carnaval passou a acontecer antes do período religioso, assim os cristãos não cometeriam excessos.

**6. O Carnaval europeu incluía jogos e apresentações teatrais** -- O Carnaval se espalhou pela área mediterrânica do continente europeu, ganhando força principalmente em Roma, Itália e França. Os festejos eram feitos com uso de máscaras e os participantes satirizavam os rituais religiosos, os costumes e personalidades da época. A festa popular era marcada pela inversão dos papéis sociais. Multidões nas ruas, homens fantasiados de mulheres e escravos temporariamente livres reuniam-se para festejar. Faziam parte dos rituais carnavalescos jogos, competições e apresentações teatrais. A nobreza, no entanto, comemorava o carnaval com bailes realizados nos salões com fatos e máscaras exuberantes.

**7. Em 1252 foi realizado o primeiro Carnaval em Portugal** -- Anticamente chamada de Entrudo, a festividade tem seus primeiros registos datados de 1252, em documento do reinado de D. Afonso III para celebrações do calendário religioso. O ciclo festivo do Carnaval em Portugal sempre foi marcado pela espontaneidade popular. Os participantes saíam pelas ruas a jogar baldes de água, ovos e laranjas entre si. Cortejos com carruagens decoradas, personagens mascarados e bailes são algumas das maneiras que as pessoas utilizavam para se divertir. Sítios como Torres Vedras, Lamego, Alentejo e Ovar são conhecidos pelas suas festas carnavalescas. integrantes típicos das comemorações.



## Willson Caetano

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

pharmacymanagermainst@rrcoop.com

Utilize o Cartão CO-OP nas Compras da Farmácia

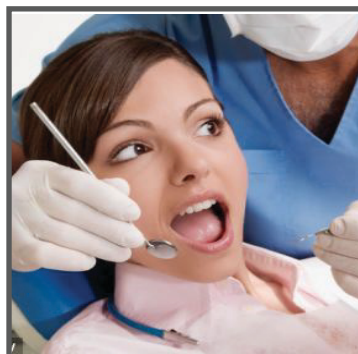
Farmácia  
Red River  
CO-OP Ltd.

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  
204-775-5160

PHARMACY  
204-774-0940

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



# Carnaval -- 8 Facts

publicado em <https://www.calendarr.com/portugal/fatos-sobre-origem-historia-carnaval/>

**8. O Carnaval brasileiro data de 1723**  
**O Carnaval no Brasil tem suas origens em terras portuguesas** -- Com a colonização, os portugueses levaram a festividade para o país, e hoje ela faz parte da cultura nacional. Foliões nas ruas brincavam entre si atirando objetos desde 1723. Bailes de máscaras começaram a surgir a partir de 1840 e a organização de clubes carnavalescos marcaram a história do Carnaval brasileiro. Hoje, a festa é conhecida mundialmente e comemorada nas regiões do país de diferentes formas. Samba, frevo, desfiles com carros alegóricos e pessoas fantasiadas fazem parte da manifestação cultural.



**1. During Mesopotamian carnival, the King was humiliated and whipped**

**2. Ancient Egyptian rituals strongly resembled carnival practice**

**3. Huge Banquets marked Roman carnival**

**4. Carnival-King represents a god exiled from Olympus** -- photo at left, by Ines Mourão, Rei Momo de Torres Vedras, Carnaval 2018; photo bottom, Torres Vedra Rei e Rainha (King and Queen) 2021

**5. The church included carnival in its ecclesiastical calendar because it was unable to prohibit it**

**6. European carnival includes games and theatrical performances**

**7. The first carnival in Portugal took place in 1252**

**8. Brazillian carnival dates back to 1723, with origins in Portugal**



**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




Anabela Oliveira

**PORTUGUESE BARBERSHOP**

HAIRSTYLING

ESPECIALIZADO EM CORTES E PENTEADOS MODERNOS



PROPRIETARIO DANIEL FELIZARDO

204.783.8429

38 Kate Street  
 Winnipeg | Manitoba | R3A 1J8



# Saúde & Beleza

by Dr. Nadine Shelton & Victor Lopes

Most of us that wear glasses are familiar with the options involved when buying glasses. New technologies and innovations are emerging and making waves in the optical world. Here are a few things to consider when shopping that are new in the world of glasses.

## Transitions Lenses

Lenses that react to UV and turn dark when a person goes outside are fairly common and quite practical. The new Transitions generation 8 lenses turn back to clear faster than before, only taking about 3-4 minutes versus the more than 5 minutes. New colours are also available besides the usual brown and grey. Green/grey, sapphire, amethyst, emerald and amber allow the customer to add some fun to their look. Adding a mirror finish to the front of the lenses to create an eye-catching look is now also available. The colour change is able to adapt to the environment, which means that on a cloudy day the tint will be light and on a sunny day the tint will be darker. Sitting beside a window will produce a light colour tint, which will reduce the glare that you would experience without any tint.

## 3D printing

New in the world of glasses are the materials and technologies being used to make glasses. The new technology of 3D printing allows companies to make glasses without producing any waste and on a faster made to order basis. Monoqool uses nylon powder that turns into a solid when activated by UV light. The left over powder is simply put back into the machine for the next batch of glasses. Monoqool is one of the first companies to use 3D printing to create unique cut outs and shapes in their frames. The frames are also extremely light, weighing 4-6 grams depending on the model, which makes them very comfortable to wear. Environmentally friendly dyes are used to colour the nylon frames and offer many vibrant and soft colour options besides the classic black.

## Recycling materials to make frames

Frame companies are finding new ways of using old materials when making frames. New in the world of glasses is a company based in Hungary called Vinylize which recycles old records to make their glasses. The frame shape is cut out of the record and plastic material is glued behind to reinforce the vinyl. The result is a black frame with record grooves on the front. Clear and coloured vinyl is now an option in some of their newest models, which gives their classic black a new twist. Vinylize also

gives the shopper the option to use a record of their choice to make their frame. Limited edition frames using specific records are also available, such as their AC DC collection, made by using only the Back in Black record.

## Eye Relaxation lenses

Computers are being used by most professionals and students on a regular basis and for longer hours. Eye strain from screens is a common issue and concern heard by opticians and optometrists. New in the world of glasses are eye relaxation lenses which are available from most manufacturers. A slight gradient of magnification is added to the lens to enlarge what a person sees when looking at on a screen or reading. Different magnification options are available depending on someone's age, visual demand and prescription. Unlike a traditional progressive lens, eye relaxation lenses can only include up to 4 power steps or up to a +1.00 Add.

## Computer lenses

Eye fatigue can be linked to blue light that comes from screens. Adding a blue light filter will decrease about 30-40% of the blue light entering the eyes. Blue light is linked to possible lens damage that may cause early cataracts. Using screens in the evenings increase alertness and cognitive function by disrupting the Melatonin secretion cycle that is supposed to make us tired. The result of prolonged exposure to blue light is relatively unknown, but adding a blue light filter is a preventative way to protect your eyes from potential harm.

## Eye Care at nv During COVID-19

Here at nv eye care & eye wear we are open for all your routine and emergent eye care. We limit the people in our office during COVID. Call ahead or email, to ensure we are not busy helping someone else. Please have a seat outside on our patio until we are done helping our present patient, if you arrive at our office and the door is closed. We take the time to properly disinfect all surfaces that were touched by a previous patient before welcoming you in.

Please call the Misericordia Urgent Eye Care Clinic at 204-774-6581, if you have eye issues and are feeling sick, have traveled outside the province or country in the last 14 days, have been with a person who has or for afterhours eye care. You must call us to reschedule any appointments you have made with us, if you are feeling sick.



## the nv Team

**nadine**, (Dr. Shelton O.D.) has been practicing optometry in Winnipeg for nearly a decade. She is great with young children, adults and seniors and can offer services in English, Portuguese and en Français. She is a hard working mother of two children and continues to find the time to offer her services to the Canadian National Institute for the Blind (CNIB) and other projects in conjunction with the Manitoba Association of Optometrists. nadine has an amazing sense of style and was instrumental in the opening selection of frames for the shoppe.



**victor**, is very much a supporting member in establishing this optical shoppe, from working with the contractor to set up the space, to ensuring the business is well managed. He is dedicated to grow the optical to allow other doctors an environment to join the practice. victor and nadine not only partnered in business but also share a life with their two children. Together, they are looking forward to contributing to their clients' lives, their neighbourhood and to Winnipeg as well as communities around the city.



por **Dr. Nadine Shelton e Victor Lopes**

A maioria de nós que usa óculos está familiarizada com as opções envolvidas na compra de óculos. Novas tecnologias e inovações estão surgindo e fazendo ondas no mundo óptico. Aqui estão algumas coisas que você deve considerar ao comprar coisas que são novas no mundo dos óculos.

### **Lentes de transição**

Lentes que reagem aos raios ultravioleta e escurecem quando uma pessoa sai de casa são bastante comuns e práticas. As novas lentes da geração 8 da Transitions voltam a clarear mais rápido do que antes, levando apenas cerca de 3-4 minutos contra mais de 5 minutos. Novas cores também estão disponíveis, além do marrom e cinza habituais. Verde / cinza, safira, ametista, esmeralda e âmbar permitem que o cliente adicione um pouco de diversão ao seu visual. Adicionar um acabamento espelhado à frente das lentes para criar uma aparência atraente também está disponível. A mudança de cor é capaz de se adaptar ao ambiente, o que significa que em dias nublados a tonalidade ficará clara e em dias de sol a tonalidade ficará mais escura. Sentar ao lado de uma janela produzirá uma tonalidade de cor clara, que reduzirá o brilho que você sentiria sem qualquer tonalidade.

### **Impressão 3D**

Novidade no mundo dos vidros são os materiais e as tecnologias utilizadas para fazer vidros. A nova tecnologia de impressão 3D permite que as empresas façam vidros sem produzir nenhum desperdício e de forma mais rápida sob encomenda. Monoqool usa pó de náilon que se transforma em um sólido quando ativado pela luz ultravioleta. O pó restante é simplesmente colocado de volta na máquina para o próximo lote de copos. Monoqool é uma das primeiras empresas a usar a impressão 3D para criar recortes e formas exclusivas em seus quadros. As armações também são extremamente leves, pesando de 4 a 6 gramas dependendo do modelo, o que as torna muito confortáveis de usar. Corantes ecológicos são usados para colorir as armações de náilon e oferecem muitas opções de cores vibrantes e suaves, além do preto clássico.

### **Reciclagem de materiais para fazer molduras**

As empresas de molduras estão encontrando novas maneiras de usar materiais antigos na fabricação de molduras. A novidade no mundo dos vidros é uma empresa com sede na Hungria chamada Vinylize, que recicla discos antigos para fazer seus vidros. A forma da moldura é cortada do disco e o material plástico é colado para reforçar o vinil. O resultado é uma moldura preta com ranhuras gravadas na frente. O vinil transparente e colorido agora é uma opção em alguns de seus modelos mais recentes, o que dá ao seu preto clássico um novo toque. Vinilizar também dá ao comprador a opção de usar um registro de sua escolha

para fazer sua moldura. Quadros de edição limitada usando registros específicos também estão disponíveis, como sua coleção AC DC, feita usando apenas o registro Back in Black.

### **Lentes de relaxamento ocular**

Os computadores estão sendo usados pela maioria dos profissionais e alunos regularmente e por mais horas. O cansaço visual causado pelas telas é um problema comum e uma preocupação ouvida por oculistas e optometristas. Uma novidade no mundo dos óculos são as lentes de relaxamento ocular, disponíveis na maioria dos fabricantes. Um leve gradiente de ampliação é adicionado à lente para ampliar o que uma pessoa vê quando olha em uma tela ou lê. Diferentes opções de ampliação estão disponíveis dependendo da idade, demanda visual e prescrição de alguém. Ao contrário de uma lente progressiva tradicional, as lentes de relaxamento ocular só podem incluir até 4 incrementos de potência ou até +1,00 Add.

### **Lentes de computador**

A fadiga ocular pode estar associada à luz azul que vem das telas. Adicionar um filtro de luz azul diminuirá cerca de 30-40% da luz azul que entra nos olhos. A luz azul está associada a um possível dano à lente que pode causar catarata precoce. O uso de telas à noite aumenta o estado de alerta e a função cognitiva, interrompendo o ciclo de secreção de melatonina, que supostamente nos cansa. O resultado da exposição prolongada à luz azul é relativamente desconhecido, mas adicionar um filtro de luz azul é uma forma preventiva de proteger seus olhos de possíveis danos.

### **Cuidados com os olhos na nv durante a COVID-19**

Aqui na nv eye care & eye wear estamos abertos para todos os seus cuidados oculares de rotina e emergentes. Limitamos as pessoas em nosso escritório durante o COVID. Ligue com antecedência ou envie um e-mail para garantir que não estamos ocupados ajudando outra pessoa. Sente-se do lado de fora em nosso pátio até terminarmos de ajudar nosso paciente atual, se você chegar ao nosso consultório e a porta estiver fechada. Dedicamos o tempo necessário para desinfetar adequadamente todas as superfícies que foram tocadas por um paciente anterior antes de recebê-lo.

Ligue para a Clínica Oftalmológica de Urgência da Misericórdia no telefone 204-774-6581, se você tiver problemas de visão e se sentir doente, tiver viajado para fora da província ou do país nos últimos 14 dias, tiver estado com uma pessoa que tenha ou



**JONAS PAUL**  
EYEWEAR

**nv**  
EYE CARE  
EYE WEAR

(204) 504 – 6863  
698 Corydon Ave  
nvmyeyes.com

**Óculos exclusivos - produzidos em Portugal**

**20% de desconto nos óculos e \$75 sem seguro por Exames dos olhos (adultos \$95 regular) até 30 de Abril de 2021**  
**poupe - reserve agora!**

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

**Desejamos ser a sua óptica**

esteja para cuidados oftalmológicos após o expediente. Você deve nos ligar para remarcar qualquer consulta que tenha feito conosco, se estiver se sentindo mal.

### **a equipe nv**

**nadine**, (Dr. Shelton O.D.) pratica optometria em Winnipeg há quase uma década. Ela é ótima com crianças pequenas, adultos e idosos e pode oferecer serviços em inglês, português e em francês. Ela é uma mãe trabalhadora de dois filhos e continua encontrando tempo para oferecer seus serviços ao Instituto Nacional Canadense para Cegos (CNIB) e outros projetos em conjunto com a Associação de Optometristas de Manitoba. nadine tem um incrível senso de estilo e foi fundamental na seleção de armações de abertura para a loja.

**victor** é um membro apoiador no estabelecimento desta loja ótica, desde trabalhar com o empreiteiro para montar o espaço até garantir que o negócio seja bem administrado. Ele se dedica a desenvolver a ótica para permitir que outros médicos tenham um ambiente para aderir à prática. victor e nadine não só fizeram parceria nos negócios, mas também compartilharam uma vida com seus dois filhos. Juntos, eles estão ansiosos para contribuir com a vida de seus clientes, sua vizinhança e para Winnipeg, bem como comunidades ao redor da cidade.





# Manny Martins-Karman

*Spring is Sprung! Get out there and dream..*

*I am an Artist. Graphic Designer. Stylist. Wife. Mother. Coffee drinker. People watcher.*

In the midst of a worldwide crisis, fashion designers showed us their versions of a strong humanity, full of hope and respect. Be prepared for a return to styles reminiscent of the 1990s, complete with clean minimalism and unisex designs that fit perfectly with all styles, genders, and generations. Watch for pieces that are as chic as they were intelligent, perfectly blending form and function. Designers continue to carry out their primary mission: making us dream.

To paraphrase the viral TikTok created by Lorena Pages, we had so many cute outfits planned for last year that we couldn't wear. Fancy bralettes, wide belts, chunky shoes and new denim shapes. I know, it seems crazy to wear these in the middle of a pandemic, especially when our actual at-home go-to-outfits became items like leggings and sweatshirts.

However, we are all in need of a pick me up and what better way to feel better than to get dressed up. Even if the only place you go is from the couch to the fridge. So throw on one of the many matching sets you've accumulated over the past year and start planning your spring/summer looks. Here are my six top trends you need this year.

## **BELTS**

A practical accessory? Yes, but now we're using them to accentuate our curves and bringing attention to our waists. Reach for a belt, to cinch a dress, blazer, or sweater.

## **BRALETTES**

If the thought of putting on a bra makes you shudder — especially after months at home, social distancing in comfy clothes — I hear you! Enter the bralette, the functional and comfortable undergarment that will up your style game. And don't be shy — show off that little number. Wear it under cardigans and blazers, you don't have to match your bralette to your top layer, either — a simple black option will work with a multitude of looks.

## **BRIGHTS**

We have all added in that little extra pop, like a bold shoe or hat, to spice up some neutrals. This year go all out! And, don't shy away from borderline ridiculous combinations, either. Some of our favorite influencer and celebrity outfits take advantage of the color blocking trend, and there are so many shades that pair perfectly together.

## **MATCHING SETS**

Previously limited to pajamas and loungewear. In 2021 matching sets and sweatsuits can still be worn around the house, but they work for social settings,

too. Amp them up with a chunky pair of white boots, a blazer or a fanny pack worn as a crossbody. And, if you don't have a matching set (or, if they're all in your laundry pile)? You can easily create a similar monochromatic vibe with pieces in the same color family.

## **CHUNKY SHOES**

Sneakers and boots were definitely the most popular flat style for the past few years, but we can't forget about loafers, ballet flats, and maryjanes. It's beyond time to take those out of retirement. Add some fun socks to make them feel fresh and new.

## **OVERSIZED PANTS**

Um, remember when pants were tight and constricting? I still love a skinny style, but I am definitely gravitating toward that feeling of free, flexible legs. Create balance with top that is cropped or slim-fitting, like a bodysuit, to keep your baggy bottoms from coming across as frumpy. Add a statement belt to cinch in the waist and create a focal point. Plus, you don't have to stick to just one pants style; wide-leg jeans, loose-fitting slacks, and yoga pants are all having a moment.

*Eu sou um artista. Desenhadora gráfica. Estilista. Esposa. Mãe. Bebedora de café. Observadora de pessoas.*

Em meio a uma crise mundial, os estilistas nos mostraram suas versões de uma humanidade forte, cheia de esperança e respeito. Esteja preparado para um retorno aos estilos que lembram os anos 90, completos com minimalismo limpo e designs unissex que se encaixam perfeitamente em todos os estilos, gêneros e gerações. Preste atenção nas peças que são tão chiques quanto inteligentes, combinando perfeitamente forma e função. Os designers continuam a cumprir a sua missão principal: fazer-nos sonhar.

Parafresando o TikTok viral criado por Lorena Pages, tínhamos tantos trajes fofos planejados para o ano passado que não poderíamos usar. Bralettes chiques, cintos largos, sapatos grossos e novos formatos de jeans. Eu sei, parece loucura usar isso no meio de uma pandemia, especialmente quando nossos verdadeiros trajes caseiros tornaram-se itens como leggings e moletons.

No entanto, todos nós estamos precisando de uma pick me up e que melhor maneira de nos sentirmos melhor do que me vestir bem. Mesmo que o único lugar para onde você vá seja do sofá à geladeira. Então, use um dos muitos conjuntos correspondentes que você acumulou ao longo do ano passado e comece a planejar seus looks de primavera/verão. Aqui estão minhas seis principais tendências de que você precisa este ano.



## **CORREIAS**

Um acessório prático? Sim, mas agora os estamos usando para acentuar nossas curvas e chamar a atenção para nossas cinturas. Pegue um cinto elegante para apertar um vestido, blazer ou suéter.

## **BRALETTES**

Se a ideia de colocar um sutiã te dá calafrios - principalmente depois de meses em casa, distanciamento social em roupas confortáveis - estou ouvindo! Entra na bralette, a roupa interior funcional e confortável que irá aumentar o seu estilo. E não seja tímido - exiba esse pequeno número. Use-o sob cardigans e blazers, você não precisa combinar seu bralette com sua camada superior - uma opção simples de preto funcionará com uma infinidade de looks.

## **BRIGHTS**

Todos nós adicionamos aquele pequeno pop extra, como um sapato ou chapéu ousado, para apimentar alguns tons neutros. Este ano vá com tudo! E não se intimide com combinações quase ridículas também. Algumas de nossas roupas favoritas de influenciadores e celebridades tiram proveito da tendência de bloqueio de cores, e há tantos tons que combinam perfeitamente.

## **CONJUNTOS DE CORRESPONDÊNCIA**

Anteriormente limitado a pijamas e roupas relaxantes. Em 2021, conjuntos e moletons combinando ainda podem ser usados em casa, mas também funcionam em ambientes sociais. Amplie-os com um par de botas brancas grossas, um blazer ou uma pochete usada como crossbody. E, se não tiver um conjunto correspondente (ou, se eles estiverem todos na sua pilha de roupa suja)? Você pode criar facilmente uma vibração monocromática semelhante com peças da mesma família de cores.

## **SAPATOS CHUNKY**

Tênis e botas foram definitivamente o estilo liso mais popular nos últimos anos, mas não podemos esquecer os mocassins, sapatilhas e maryjanes. Já está além da hora de tirar aqueles da aposentadoria. Adicione algumas meias divertidas para torná-las frescas e novas.

## **CALÇAS DE TAMANHO EXCESSIVO**

Hum, lembra quando as calças eram apertadas e apertadas? Eu ainda amo um estilo magro, mas estou definitivamente gravitando em direção a essa sensação de pernas livres e flexíveis. Crie equilíbrio com a parte de cima cortada ou justa, como uma roupa de corpo, para evitar que a parte de baixo larga pareça desalinhada. Adicione um cinto elegante para apertar a cintura e criar um ponto focal. Além disso, você não precisa se limitar a apenas um estilo de calça; jeans de perna larga, calças largas e calças de ioga estão tendo um momento.





Shop the Trend



Shop the Trend



Shop the Trend



Winnipeg Free Press

Looking to make some Extra Cash ?

**EARN \$750/mo\***  
For part time work



Join the Winnipeg Free Press Carrier Team

For more information call 204-697-7155

Email: [freepress.depot@freepress.mb.ca](mailto:freepress.depot@freepress.mb.ca)

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

- Door-to-door delivery
- Average Route: 3 hrs. Monday through Saturday
- Paper pickup ranges between 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

Winnipeg Free Press

Ninho de Portugal



Phone / Fax:  
204-772-9378

934 Sherbrook St  
Winnipeg, MB  
R3E 2M6

Bakery • Take Out Food • Frozen Fish • Imported Groceries

 **myFlowersToGo.com**  
646 WILLIAM AVE, WINNIPEG MB, R3A-OK3

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

# Food & Drink

*Bon Appetit, com Eduarda Gil* 204.792.9146 | [eduardagil@live.ca](mailto:eduardagil@live.ca)



## Easy Coconut Cake with Glaze

### Ingredients:

- 1 1/2 cups (210 g/7.5 oz) all-purpose flour
- 1 1/2 teaspoons baking powder
- 1/4 teaspoon salt
- 1/2 cup (1 stick/113 g) butter, softened
- 1 1/4 cups (250 g/8.8 oz) granulated sugar
- zest of 1 lemon or lime
- 3 large eggs
- 1 teaspoon vanilla extract
- 1 tablespoon dark rum (optional)
- 1 cup (240 ml) coconut cream (unsweetened)\* or coconut milk
- 1 cup (100 g/3.5 oz) shredded (sweetened or unsweetened) or desiccated coconut

### Glaze:

- 3/4 cup (85 g/3 oz) powdered sugar
- 2 tablespoons coconut cream, plus more as needed
- 1 teaspoon dark rum, optional
- 1/2 cup flaked or shredded coconut, for topping OR as pictured, egg-creme

### Method:

**...1**  
Adjust oven rack to middle position and preheat oven to 350F/180C. Grease a 9x5-inch loaf pan.

**...2**  
In a medium bowl, sift together flour, baking powder, and salt.

**...3**  
In a mixer fitted with the paddle attachment, beat together butter, sugar, and lemon/lime zest on medium speed for 3 minutes, until light and fluffy. Occasionally scrape down the sides and bottom of the bowl. Add eggs, one at a time, beating well after each addition. Beat in vanilla extract and rum. On low speed, beat in flour mixture in 3 additions, alternating with the coconut cream in 2 additions, starting and ending with the flour. Do not overmix. Fold in the shredded coconut.

**...4**  
Scrape batter into prepared pan and smooth the top. Bake for 45-60 minutes or until a skewer inserted into the center of the cake comes out clean. If the top is browning too fast while baking, cover pan loosely with aluminum foil. Allow cake to cool completely before adding the glaze.

**...5**  
To make the glaze: In a small bowl, whisk together sugar, coconut cream, and rum until smooth. Add more coconut cream as necessary until you reach a thick yet pourable consistency. Pour over top of cake and let drizzle down the sides. Sprinkle flaked coconut on top. Allow glaze to set, 15-30 minutes.

### ...Notes

Store cake in an airtight container at room temperature for up to 3-4 days or in the refrigerator for up to 5 days. Cake can be frozen without glaze for up to 2 months. Thaw overnight in the fridge. This cake can also be baked in an 8x8-inch square or a 9-inch round cake pan, although the baking time will decrease to 35-40 minutes.

*recipe found in [prettysimplesweet.com](http://prettysimplesweet.com)*



## Bolo de coco fácil com corbetura

### Ingredientes:

- 1 1/2 xícaras (210 g / 7,5 oz) de farinha multiuso
- 1 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1/4 colher de chá de sal
- 1/2 xícara (1 palito / 113 g) de manteiga amolecida
- 1 1/4 xícara (250 g / 8,8 onças) de açúcar granulada
- raspas de 1 limão ou lima
- 3 ovos grandes
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 colher de sopa de rum escuro (opcional)
- 1 xícara (240 ml) de creme de coco (sem açúcar) \* ou leite de coco
- 1 xícara (100 g / 3,5 oz) de coco ralado (adoçado ou sem açúcar) ou desidratado

### Corbetura:

- 3/4 xícara (85g/3 onças) de açúcar em pó
- 2 colheres de sopa de creme de coco e mais conforme necessário
- 1 colher de chá de rum escuro
- 1/2 xícara de coco em flocos, para cobertura OU conforme ilustrado, creme de ovo

### Método:

**... 1**  
Ajuste a grelha do forno para a posição central e pré-aqueça o forno a 350F / 180C. Unte uma forma de pão de 9 x 5 polegadas.

**... 2**  
Em uma tigela média, peneire a farinha, o fermento e o sal.

**... 3**  
Na batedeira com o batedor em formato de pá, bata a manteiga, o açúcar e as raspas de limão / lima em velocidade média por 3 minutos, até obter um creme claro e fofo. De vez em quando, raspe as laterais e o fundo da tigela.

Adicione os ovos, um de cada vez, batendo bem a cada adição. Junte o extrato de baunilha e o rum. Em velocidade baixa, bata a mistura da farinha em 3 adições, alternando com o creme de coco em 2 adições, começando e terminando com a farinha. Não misture demais. Junte o coco ralado.

**... 4**  
Raspe a massa na forma preparada e alise a superfície. Asse por 45-60 minutos ou até que um palito inserido

no centro do bolo saia limpo. Se a parte superior estiver dourando muito rápido durante o cozimento, cubra a assadeira com papel alumínio. Deixe o bolo esfriar completamente antes de adicionar a cobertura.

**... 5**  
Para fazer a cobertura: em uma tigela pequena, misture o açúcar, o creme de coco e o rum até ficar homogêneo. Adicione mais creme de coco conforme necessário até atingir uma consistência espessa, mas que pode ser derramada. Despeje por cima do bolo e deixe escorrer pelas laterais. Polvilhe coco em flocos por cima. Deixe o esmalte endurecer por 15-30 minutos.

### ...Notas

Guarde o bolo em um recipiente hermético em temperatura ambiente por até 3-4 dias ou na geladeira por até 5 dias. O bolo pode ser congelado sem glazê por até 2 meses. Descongele durante a noite na geladeira. Este bolo também pode ser assado em uma forma quadrada de 20 x 20 cm ou em uma forma redonda de 23 cm, embora o tempo de cozimento diminua para 35-40 minutos.

*receita esta em [prettysimplesweet.com](http://prettysimplesweet.com)*



# Carnaval, II

report by [www.heyportugal.com](http://www.heyportugal.com)

If football is a game of 2 halves, then for me, Portugal is a land of 2 seasons. As winter descends, the intensity of the summer heat and the frivolities of the festa are all but forgotten. The grapes have been picked, the new wine tasted, the olives pressed and peace descends; the smoke from the chimneys and the market day traffic provide the only clues that this is not a population in hibernation. And then, one day, the seasons turn. The arrival of spring is proclaimed and Portugal turns out for Carnival.

## *A Historical Perspective*

Prior to Roman occupation, Portugal had already been settled by Celts. Worshipping forces of nature, the Carnival. It's in the name. Similar to the Latin 'carnevale', interpreted as a farewell to meat or flesh, 'Carnevale' is associated with the carnival observance of the period of Lent, held in remembrance of the time Jesus spent in the desert avoiding the temptation of Satan, commencing on Ash Wednesday and leading to Easter. Traditionally, Lent signified a time of prayer and fasting, or at the very least, a withdrawal from festivities, rich foods and meat. In preparation, it was necessary to dispose of temptation, hence the tradition arose of holding a final festivity prior to Ash Wednesday. Lent is widely observed today, with many Christians choosing to fast or to renounce a vice. As the dates of Easter and hence Ash Wednesday alter annually, it is no surprise to find that the date of Carnival alters likewise.

For the Celts, the year was divided into a "dark" half, commencing at Samhain, a precursor of the modern Halloween, and a "light" half, commencing with the fire festival of Imbolc, held around the beginning of February. Imbolc signified the end of winter and the beginning of spring. Celebrations honoured the rebirth of the earth, with rituals of fertility performed in the hope of agricultural abundance in the year to come. It is therefore no coincidence that in Portugal, in February or March, we find a celebration of life, a celebration of the reawakening and fertility of the earth after the short, dark, damp winter days; we find this within the feast of music, revelry and dance that is Carnival. Further links with Samhain and Imbolc, times when the division between the earthly world and the otherworld of spirits was said to be at its weakest, can be seen in the large-headed figures and masks of Carnival, symbolic of links with the spiritual world. The spiritual element within Carnival, however, is far from being limited to pagan elements.

## *21st Century Carnival*

When searching for Carnival capers, Lisbon features high on a list of likely contenders. Easily reached by car, train, bus or plane, ***Carnaval in cosmopolitan Lisbon is a spectacular sight. Vibrant and vigorous, energising, entertaining and loud.*** The performers, parades and floats of Lisbon rival the sights and sounds of the famed celebrations in Rio de Janeiro.

Just as Brazil inherited the celebrations of Carnival from Portugal and developed it accordingly, Lisbon now draws on the strength of the samba with a thoroughly modern take on Carnival, and where better to sample the glitz and glamour than in the contemporary surroundings of Lisbon's Parque Nações.

Fancy a foray further south? ***Loulé in the Central Algarve provides the same breathtaking buzz as the Brazilian Carnival.*** Loulé Carnival was revamped in 1906, due to festivities of old being characterised as somewhat aggressive and holding little grace, and has continued to be developed such that it is now famed throughout the country. Take a dose of Algarve sunshine, add a good pinch of political satire, a considerable quantity of colour, copious helpings of music, and a substantial serving of samba; the resulting party atmosphere that pervades ensures that Carnival in Loulé provides pleasure year on year.

***If, however, you prefer your parties a little more Portuguese, try Lazarim, a municipality of Lamego.*** Listen out for the music, laughter and merriment which guides you to the parades featuring colourful, hand-made costumes, cabeçudos (large-headed figures), and men wearing hand-crafted wooden masks portraying both male and female forms. In true Carnival spirit, food features prominently, with frolickers feasting prior to the Lenten fast. In Lazarim, expect also to witness a unique Portuguese tradition, with the 'Enterro of the Entrudo.' 'Entrudo' relates to the period of time between Epiphany and Lent, but is generally regarded as one and the same with Carnival. The enterro (burial or burning) is symbolic of the ending of the festivities and the beginning of Lent. The lead up to the enterro is seen during Carnival, as men (Compadres) and women (Comadres) light-heartedly vie against each other for authority, drawing on a Saturnalian concept of overturning the normal social order. At the end of festivities, the 'wills' of the Compadre and Comadre are read, and the Enterro of the Entrudo takes place with mannequins of the Compadre and Comadre burned on a bonfire, representing the expulsion of evil and the excesses of Carnival before the purity of the period to follow.

***Tradition and custom are also revered in Torres Vedras, some 50 kilometres north of Lisbon.*** With historical references dating back to 1574, the festivities possess social and cultural importance, with spontaneity, input, and involvement encouraged and the participation of citizens being paramount. Schools play a particularly important role, whereby the children create vibrant masks and vivid costumes which are worn by the youngsters when they feature in the opening ceremony. Their enthusiasm, together with the Portuguese passion for the family and children, join to create an intensity and passion which continues throughout



the festivities. Celebrations include the crowning of Carnival King and Queen, and parades feature floats, flowers, cabeçudos and satirical political parodies. In true Portuguese style, the final flourish of festivities comes with the Enterro of the Entrudo. Remaining faithful to Portuguese traditions, ***revelries in Torres Vedras claim to be "the most Portuguese in Portugal."***

If, however, you're looking for something even more outlandish, then Podence promises the truly spectacular. For here in the far northern municipality of Macedo de Cavaleiros, one can witness the extraordinary phenomenon that is the 'careto.' Mysterious and magical, the careto is related to rituals of fertility. Clad in multi-layered costumes of bright, strong colours, created from fringed wool or linen, and masquerading within a tin or wooden mask, the careto summons up the energy of the earth and the sun. The provocative shaking of his waist and hips in a frenzied dance causes the jingle-jangle of the many bells which adorn his costume. His cries serve to accentuate the elevated energy levels, and the result is a mesmerising sight. Indeed so strong is association of fertility with the careto, who seeks to seduce the single lady, that unmarried women in days gone by used to watch only from their balconies. The careto was also associated with devilish pranks, resulting in village people locking their doors in fear of abuse. Such fiendish pranks have been tamed, but the exhibition of energy remains, resulting in magical memories for all who participate or spectate. Not least the "facanitos," male children who dress up to imitate their elders, awaiting the day when they graduate to the role of careto, ensuring the future of the event for years to come.

## ***Portuguese Carnival celebrations also take place in Madeira and The Azores.***

Throughout Portugal, Carnival is a festival of life; a feast of food for the taste buds, a feast of music and merriment for the ears, and a feast of parades, dances, and costumes for the eyes.

Do not be surprised to find folks clad in colourful rags, or perhaps wearing their clothes inside out or their underwear on their heads. And should you fall victim to some of the mischief that unfolds, remember the saying, "É Carnaval, ninguém leva a mal" – roughly translated as, "It's Carnival, nobody takes the bad," or basically, it's all a bit of fun, and anything goes!

# Decriminalization

## *Portugal's Radical Drugs Policy is Working. Why hasn't the world copied it?*

by Susana Ferreira for *The Guardian*  
Article continued from Vol 3, Issue 1

In the early days of Portugal's panic, when Pereira's beloved Olhão began falling apart in front of him, the state's first instinct was to attack. Drugs were denounced as evil, drug users were demonised, and proximity to either was criminally and spiritually punishable. The Portuguese government launched a series of national anti-drug campaigns that were less "Just Say No" and more "Drugs Are Satan." Informal treatment approaches and experiments were rushed into use throughout the country, as doctors, psychiatrists, and pharmacists worked independently to deal with the flood of drug-dependency disorders at their doors, sometimes risking ostracism or arrest.

In 1977, in the north of the country, psychiatrist Eduíno Lopes pioneered a methadone programme at the Centro da Boavista in Porto. Lopes was the first doctor in Europe to experiment with substitution therapy, flying in methadone powder from Boston, under the auspices of the Ministry of Justice, rather than the Ministry of Health. His efforts met with vicious public backlash and disapproval from his peers, who considered methadone therapy nothing more than state-sponsored drug addiction. In Lisbon, Odette Ferreira, an experienced pharmacist and pioneering HIV researcher, started an unofficial needle-exchange programme to address the growing Aids crisis. She received death threats from drug dealers, and legal threats from politicians. Ferreira – who is now in her 90s, and still has enough swagger to carry off long fake eyelashes and red leather at a midday meeting – started giving away clean syringes in the middle of Europe's biggest open-air drug market, in the Casal Ventoso neighbourhood of Lisbon. She collected donations of clothing, soap, razors, condoms, fruit and sandwiches. When dealers reacted with hostility, she snapped back: "Don't mess with me. You do your job, and I'll do mine."

A flurry of expensive private clinics and free, faith-based facilities emerged, promising detoxes and miracle cures, but

the first public drug-treatment centre run by the Ministry of Health – the Centro das Taipas in Lisbon – did not begin operating until 1987. Strapped for resources in Olhão, Pereira sent a few patients for treatment, although he did not agree with the abstinence-based approach used at Taipas. "First you take away the drug, and then, with psychotherapy, you plug up the crack," said Pereira. "But it didn't work." He also sent patients to Lopes's methadone programme in Porto, and found that some responded well. But Porto was at the other end of the country. He wanted to try methadone for his patients, but the Ministry of Health hadn't yet approved it for use. To get around that, Pereira sometimes asked a nurse to sneak methadone to him in the boot of his car.

Pereira's work treating patients for addiction eventually caught the attention of the Ministry of Health. "They heard there was a crazy man in the Algarve who was working on his own," he said, with a slow smile. Now 68, he is sprightly and charming, with an athletic build, thick and wavy white hair that bounces when he walks, a gravelly drawl and a bottomless reserve of warmth. "They came down to find me at the clinic and proposed that I open a treatment centre," he said. He invited a colleague from a family practice in the next town over to join him.

João Goulão was a 20-year-old medical student when he was offered his first hit of heroin. He declined because he didn't know what it was. By the time he finished school, got his licence and began practising medicine at a health centre in the southern city of Faro, it was everywhere. Like Pereira, he accidentally ended up specialising in treating drug addiction. The two young colleagues joined forces to open southern Portugal's first CAT in 1988. (These kinds of centres have used different names and acronyms over the years, but are still commonly referred to as Centros de Atendimento a Toxicodependentes, or CATs.) Local residents were opposed, and the doctors were improvising treatments as they went along. The following month, Pereira and Goulão opened a second CAT in Olhão, and other family doctors opened

more in the north and central regions, forming a loose network. It had become clear to a growing number of practitioners that the most effective response to addiction had to be rooted in communities.

The first official call to change Portugal's drug laws came from Rui Pereira, a former constitutional court judge who undertook an overhaul of the penal code in 1996. He found the practice of jailing people for taking drugs to be counterproductive and unethical. "My thought was that it wasn't legitimate for the state to punish users," he told me in his office at the University of Lisbon's law school. At that time, about half of the people in prison were there for drug-related reasons. He recommended that drug use be discouraged without imposing penalties, or further alienating users. His proposals weren't immediately adopted, but they did not go unnoticed. In 1997, after 10 years of running the CAT in Faro, Goulão was invited to help design and lead a national drug strategy. A national plan of action came into effect in 2001.

Today, Goulão is Portugal's drug czar. He has been the lodestar throughout eight alternating conservative and progressive administrations; through heated standoffs with lawmakers and lobbyists; through shifts in scientific understanding of addiction and in cultural tolerance for drug use; through austerity cuts, and through a global policy climate that only very recently became slightly less hostile. Goulão is also decriminalisation's busiest global ambassador. "These social movements take time," Goulão told me. "The fact that this happened across the board in a conservative society such as ours had some impact." If the heroin epidemic had affected only Portugal's lower classes or racialised minorities, and not the middle or upper classes, he doubts the conversation around drugs, addiction and harm reduction would have taken shape in the same way. "There was a point when you could not find a single Portuguese family that wasn't affected. Every family had their addict, or addicts. The feeling was, we have to do something."

Article to be continued in Vol 3, Issue 3

## CORK & OLIVE

PORTUGUESE MARKET & COFFEE BAR



939 Notre Dame Avenue  
Winnipeg MB R3E 0M8  
204.219.0492

Coming soon to a new location!



Stay tuned for details in 2021



# Decriminalização

*A política de drogas de Portugal está funcionando. Por que o mundo não o copiou?*

por Susana Ferreira para *The Guardian*  
Artigo continuado do Vol 3, Edição 1

Nos primeiros dias de pânico em Portugal, quando o amado Olhão, de Pereira começou a desmoronar na sua frente, o primeiro instinto do estado foi atacar. As drogas eram denunciadas como más, os usuários de drogas eram demonizados e a proximidade de qualquer um deles era punível criminal e espiritualmente. O governo português lançou uma série de campanhas nacionais antidrogas menos "Just Say No" e mais "Drugs Are Satan". Experimentos e abordagens de tratamento informais foram colocados em uso em todo o país, enquanto médicos, psiquiatras e farmacêuticos trabalhavam de forma independente para lidar com a enxurrada de transtornos de dependência de drogas em suas portas, às vezes correndo o risco de ostracismo ou prisão.

Em 1977, no norte do país, o psiquiatra Eduíno Lopes foi o pioneiro de um programa de metadona no Centro da Boavista, no Porto. Lopes foi o primeiro médico na Europa a experimentar a terapia de substituição, voando em pó de metadona de Boston, sob os auspícios do Ministério da Justiça, e não do Ministério da Saúde. Seus esforços encontraram uma violenta reação pública e desaprovação de seus colegas, que consideravam a terapia com metadona nada mais do que um vício em drogas patrocinado pelo Estado. Em Lisboa, Odette Ferreira, farmacêutica experiente e pesquisadora pioneira em HIV, deu início a um programa não oficial de troca de seringas para enfrentar a crescente crise da Aids. Ela recebeu ameaças de morte de traficantes e ameaças legais de políticos. Ferreira - que já está na casa dos 90 e ainda tem coragem de tirar longos cílios postiços e couro vermelho em uma reunião ao meio-dia - começou a distribuir seringas limpas no meio do maior mercado de drogas a céu aberto da Europa, no bairro de Casal Ventoso de Lisboa. Ela arrecadou doações de roupas, sabonetes, lâminas de barbear, preservativos, frutas e sanduíches. Quando os revendedores reagiram com hostilidade, ela retrucou: "Não mexa comigo. Faça seu trabalho e eu farei o meu."

Uma enxurrada de clínicas privadas caras e instalações religiosas gratuitas surgiram, prometendo desintoxicações e curas milagrosas, mas o primeiro centro público de tratamento de drogas administrado pelo Ministério da Saúde - o Centro das Taipas em Lisboa - só começou a funcionar em 1987. Sem recursos em Olhão, Pereira enviou alguns pacientes para tratamento, embora não concordasse com a abordagem baseada na abstinência usada nas Taipas. "Primeiro você tira a droga, depois, com a psicoterapia, você tapa a racha," disse Pereira. "Mas não funcionou." Ele queria experimentar metadona em seus pacientes, mas o Ministério da Saúde ainda não havia aprovado o uso. Para contornar isso, Pereira às vezes pedia a uma enfermeira que levasse metadona furtivamente para ele no porta-malas de seu carro.

O trabalho de Pereira no tratamento de pacientes com dependência acabou chamando a atenção do Ministério da Saúde. "Ouviram dizer que havia um maluco no Algarve que trabalhava por conta própria," disse, com um sorriso lento. Agora com 68 anos, ele é alegre e charmoso, com uma constituição atlética, cabelos brancos grossos e ondulados que balançam quando ele anda, uma fala arrastada de cascalho e uma reserva infinita de calor. "Eles vieram me encontrar na clínica e propuseram que eu abrisse um centro de tratamento," disse ele. Ele convidou um colega de um consultório familiar na cidade vizinha para se juntar a ele.

João Goulão era um estudante de medicina de 20 anos quando recebeu sua primeira dose de heroína. Ele recusou porque não sabia o que era. Quando terminou a escola, tirou a licença e começou a praticar medicina num centro de saúde da zona sul da cidade de Faro, estava por todo o lado. Tal como Pereira, acabou acidentalmente por especializar-se no tratamento da toxicod dependência. Os dois jovens colegas juntaram forças para abrir o primeiro CAT do sul de Portugal em 1988. (Estes tipos de centros são vulgarmente designados por Centros de Atendimento a Toxicod dependentes (CATs). Os residentes locais se opuseram e os médicos improvisaram tratamentos à

medida que avançavam. No mês seguinte, Pereira e Goulão abriram um segundo CAT em Olhão, e outros médicos de família abriram mais nas regiões Norte e Centro, formando uma rede solta. Tornou-se claro para um número crescente de praticantes que a resposta mais eficaz ao vício deveria estar enraizada nas comunidades.

O primeiro apelo oficial para mudar as leis portuguesas sobre drogas veio de Rui Pereira, um ex-juiz do tribunal constitucional que realizou uma revisão do código penal em 1996. Ele considerou a prática de prender pessoas por consumirem drogas contraproducente e antiética. "Achei que não era legítimo que o Estado punisse os usuários", disse-me ele em seu escritório na faculdade de direito da Universidade de Lisboa. Naquela época, cerca de metade das pessoas na prisão estavam lá por motivos relacionados às drogas. Ele recomendou que o uso de drogas seja desencorajado sem impor penalidades. Em 1997, após 10 anos a dirigir o CAT em Faro, Goulão foi convidado a liderar uma estratégia nacional, e o plano de ação entrou em 2001.

Goulão tem sido a estrela-guia ao longo de oito administrações conservadoras e progressistas alternadas; através de impasses com legisladores e lobistas; por meio de mudanças na compreensão científica do vício e na tolerância cultural ao uso de drogas; por meio de cortes de austeridade e por meio de um clima de política global que só recentemente se tornou menos hostil. Goulão também é o embaixador global da descriminalização. "Esses movimentos sociais demoram", disse-me Goulão. "O fato de que isso aconteceu de forma generalizada em uma sociedade conservadora como a nossa teve algum impacto." Se a epidemia de heroína tivesse afetado apenas as classes mais baixas ou minorias racializadas de Portugal, e não as classes média ou alta, ele duvida que a conversa em torno das drogas, vícios e redução de danos tivesse se formado da mesma forma. "Chegou um momento em que não era possível encontrar uma única família portuguesa que não fosse afetada. Cada família tinha seu adicto, ou adictos."

Artigo continuado em Vol 3, Edição 3

**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

# Winning Cards of Love

## *A Ironia do Destino!*

Fate has a funny way of bringing people together by dealing the right hand. This is a love story of how fate dealt the right cards for two people who travelled a long-distance and met on a tropical Venezuelan Island.

It was the end of summer 1996 in Hamilton, Ontario, where João António Pereira, a Canadian Armed Forces soldier had just completed a military duty in Calgary, Alberta, and was also a military recruiter for the Mississauga and Brampton, Ontario regions. During his duty in Alberta, he had just broken up with a girlfriend and wanted some time to just get his mind off of it. His parents Albertina Pereira and Serafim Pereira had a scheduled vacation to Isla Margarita, Venezuela on December 5th, and seeing that João needed cheering up, they asked him to come along. At first João wasn't too receptive and just wanted to be alone, but with his parents' persistence, he finally gave in and told them "OK, but I'm not even going to think about women when I'm there." This was the start of fate dealing its first card.

Meanwhile, in Brampton, Ontario, Sarah Trenchard was scheduled to travel with her parents to Isla Margarita, Venezuela on December 5th as well, but they were going to reschedule their trip as Sarah's niece was being born around that time. On October 15th, Sarah's family welcomed a beautiful new addition ahead of schedule. Given this early birth, Sarah and her family were able to continue their vacation plans to Venezuela. Fate's second card was dealt.

Sarah recalls seeing João on the flight, but given he was olive-skinned and was wearing a bright yellow Brazil soccer t-shirt, assumed he was a Venezuelan local resident and thought nothing of it. The very next day, João was playing pool volleyball with his father and other people at the resort. To encourage other players to join in, his father invited Sarah, who was swimming nearby. Fate dealt its third card. João was taken aback by Sarah's beauty and his original thoughts of not thinking about women quickly dissipated and thoughts of love at first sight took over.

Sarah still assumed that João was most likely a local, but as they began to talk, Sarah quickly realized that João was Canadian. With more conversation, they quickly realized that João worked in the area where Sarah lived in Canada, and that they were also one of a few families who spoke English at the resort. Fate dealt its fourth card.

At first João, Sarah and another person from Oakville, Ontario hung out together, and eventually dinner plans were made outside the resort. When that dinner came, the third person did not show up and the seeds of love started growing between João and Sarah. Fate dealt its fifth card.

Unfortunately, Sarah and her family were vacationing for only one week, whereas João and his family were there for two weeks. When Sarah and her family departed, Sarah assumed that the relationship would end and was possibly a vacation fling. She was wrong as João contacted her daily from Venezuela until he had to return to Canada.

João was surprised to find a \$400 phone bill when he returned as all the calls were call collect on his phone account. In João's mind, this was worth it and he continued to pursue the relationship. Later on, life would challenge their relationship when Sarah's family would move further away to the Alliston, Ontario area. Once again fate stepped in and João's military application to become a firefighter was accepted and he would start his training near where her family was moving. Fate dealt its sixth card. João was able to see Sarah during his training, and when he graduated, he was to be stationed further away in Trenton, Ontario. By then, João and Sarah's relationship had grown, and Sarah agreed to move in with João. The rest is history.

Today, João and Sarah are happily married and in 2021, they will celebrate 25 years since meeting each other; they often reflect on their fate's winning cards of love.

*Story and photos courtesy of João António Pereira*



**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



REIDER  
INSURANCE

Helia Mclvor  
INSURANCE BROKER

P. 204.338.3888  
F. 204.338.9981  
C. 204.291.3894

[Helia.Mclvor@Reider.ca](mailto:Helia.Mclvor@Reider.ca)

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

B-925 LEILA AVENUE | WINNIPEG MB | R2V 3J7



# Cartas de Amor

## *The Irony of Fate!*

O destino tem um jeito engraçado de unir as pessoas, lidando com a mão direita. Esta é uma história de amor e como o destino deu as cartas certas para duas pessoas que viajaram de longa distância, e se conheceram numa ilha tropical em Venezuela.

Era o fim do verão de 1996 em Hamilton, Ontário, onde João António Pereira, um soldado das Forças Armadas canadianas, acabava de cumprir um serviço militar em Calgary, Alberta e era também recrutador militar para as regiões de Mississauga e Brampton, Ontário. Durante seu dever em Alberta, ele tinha acabado de romper com uma namorada e queria um tempo para simplesmente esquecer isso. Os pais Albertina Pereira e Serafim Pereira tinham férias agendadas para a Ilha Margarita, Venezuela, no dia 5 de dezembro e vendo que João precisava de ânimo, pediram-lhe que viesse. No início, João não foi muito receptivo e só queria ficar sozinho, mas com a persistência de seus pais, ele finalmente cedeu e disse a eles "OK, mas eu nem vou pensar em mulheres quando estiver lá." Este foi o início do destino distribuindo sua primeira carta.

Enquanto isso, em Brampton, Ontário, Sarah Trenchard estava programada para viajar com seus pais para Isla Margarita, Venezuela também em 5 de dezembro, mas eles iriam remarcar sua viagem porque a sobrinha de Sarah estava nascendo naquela época. Em 15 de outubro, a família de Sarah deu as boas-vindas a uma bela adição antes do previsto. Dado a esse nascimento prematuro, Sarah e sua família puderam continuar com os seus planos de férias para a Venezuela. A segunda carta do destino foi distribuída.

Sarah se lembra de ter visto João no vôo, mas como ele tinha pele morena e vestia uma camiseta amarela do futebol do Brasil, presumiu que ele fosse um residente local venezuelano e não deu importância a isso. No dia seguinte, João estava jogando vôlei de piscina com o pai e outras pessoas do resort. Para encorajar outros jogadores a participar, seu pai convidou Sarah, que estava nadando nas proximidades.

O destino distribuiu sua terceira carta. João ficou surpreso com a beleza de Sarah e seus pensamentos originais de não pensar em mulheres rapidamente se dissiparam e pensamentos de amor à primeira vista assumiram o controle. No início, Sarah ainda presumiu que João era provavelmente um local, mas quando eles começaram a conversar, Sarah percebeu rapidamente que João era canadiano. Com mais conversa, eles rapidamente perceberam que João trabalhava na área onde Sarah morava no Canadá, e que eles também eram uma das poucas famílias que falavam inglês no resort. O destino distribuiu sua quarta carta.

No início, João, Sarah e outra pessoa de Oakville, Ontário saíam juntos e, eventualmente, os planos de jantar foram feitos, fora do resort. Quando chegou o jantar, a terceira pessoa não apareceu e as sementes do amor começaram a crescer entre João e Sarah. O destino distribuiu sua quinta carta.

Infelizmente, Sarah e sua família estavam de férias por apenas uma semana, enquanto João e sua família estiveram lá por duas semanas. Quando Sarah e sua família partiram, Sarah presumiu que o relacionamento terminaria e provavelmente seria um caso de férias. Ela se enganou, pois João a contactou diariamente da Venezuela até que ele teve que voltar para o Canadá.

João ficou surpreso ao encontrar uma conta telefônica de \$400 quando voltou, pois todas as ligações eram a cobrar de sua conta telefônica. Para João, isso valeu a pena e ele continuou a buscar o relacionamento. Mais tarde, a vida desafiaria seu relacionamento quando a família de Sarah se mudou para mais longe, para a área de Alliston, Ontário. Mais uma vez o destino interveio, e o pedido militar de João para se tornar um bombeiro foi aceito, e ele iniciaria seu treinamento perto de onde sua família estava se mudando. O destino distribuiu sua sexta carta. João pôde ver Sarah durante sua formação, e quando se formasse, ficaria mais distante, em Trenton, Ontário.

Ela é rara, moço,  
rara do tipo  
que não se encontra  
perdida por aí,  
  
rara,  
quando escolhe Jobim  
durante a noite pra ouvir,  
  
tão rara,  
que com um único sorriso  
também te faz sorrir,  
  
ela é rara, moço,  
do tipo que fica  
até mesmo  
depois de partir.

946  
Poesia

Stanley Menezes

A essa altura, o relacionamento de João e Sarah havia crescido, e Sarah concordou em morar com João. O resto é história.

Hoje, João e Sarah são casados e felizes e, em 2021, eles vão comemorar 25 anos desde que se conheceram, e muitas vezes refletem sobre as cartas de amor conquistadas por seus destinos.

*História e fotos cortesia de João António Pereira*



### LUSO CANADIAN CLUB

913 Sargent Avenue | Winnipeg MB | 204.783.7479

Servimos: Petiscos, Marisco, Sandwiches

Vendemos: Bebidas, Refrescos, Aguas e Cafe

Venha visitar-nos!





# Combatentes

## *Carnaval, 1964*

por Pedro Aires Correia

Quatro Sargentos Milicianos da Companhia 529 “Os Onças,” do Batalhão de Caçadores, decidiram fazer o Carnaval à sua maneira. Alguns soldados, Oficiais e Sargentos também aderiram, para desanuviar o ambiente tão pesado que se vivia ali!

Estávamos no meio do mato na Região dos Dembos, onde havia outros lugares: Mucondo, Fazenda Maria Fernanda, Pedra Verde, Vale do Logo, Nambuanguongo, seis Marias Quibaixe.

Na altura estavam em grande moda “Os Beatles.” A fotografia mostra a imitação deste famoso Grupo, para agrado da rapaziada do 529 e 532, Comando do Batalhão.

Aparecemos disfarçados como os “Beatles,” de Zemba City; as guitarras, eram as espingardas, cantando canções deles!

Da esquerda a direita: Pedro Correia, Ponta Delgada, Açores; Firmino, Porto; Quental e Trindade, Lisboa.

Todos do Grupo regressamos à Metrópole, mas infelizmente agora, só o Pedro Correia vive! SORTES!

Voltando àquele Carnaval: a refeição foi melhorada, ouve outras atrações da parte dos soldados e foi um dia bem passado. No entanto a rotina de estar na mata, não falhou. Havia sempre um Pelotão lá fora!

Em Luanda, também celebravam o carnaval, visto aqui nesta carta postal a direita, tirada em 1964.

Foto a direita, em baixo, e a vista aerial de Zemba, tornando-se durante o Carnaval em “Zemba City!”

*Top, right: Beatles of Zemba City, Angola, taken at Carnaval 1964. Pictured from left to right are Pedro Correia of Ponta Delgada, Açores; Firmino of Porto; Quental and Trindade, both of Lisbon. Of the four, all returned safely home, although three have since passed.*

*Bottom, right: Carnaval in Luanda Angola, 1964, vintage Postcard; photo by Julio Ferreira de Sousa.*



FATIMA OLIVEIRA / Operations Manager

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





# Saudades

*© Mundial was There!*



**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)

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

**PROVIDING GREAT SERVICE FOR OVER 40 YEARS!**

MPI Accredited Repair Facility *Servindo a comunidade com honestidade!*



# A Kingdom of Conscience

By Mike St. Lawrence

What does the 18th century philosopher Immanuel Kant have in common with Portugal? If you study Kant's thoughts on ethics and compare them with the methods of the Cistercian order in the formation of Portugal as a nation state, then it is possible that Portugal was meant to be a "Kingdom of Conscience" for the common good will.

Bernard de Clairvaux, uncle to Afonso Henriques, was an important abbot and head of the influential Cistercian Order during the 12th century. He authored books, inspired crusades to the Holy Land, and participated in selecting Popes in Rome. One of the most interesting things about de Clairvaux was his network of family and friends such as Godofroi de Bouillon, the first (Western Christian) King of Jerusalem; Peter the Hermit, and Hugh de Payns, the first Grand Master of the Knights Templar; and Dom Henriques, the father of Afonso Henriques. According to Freddy Silva's research in the book *First Templar Nation*, these men (all French) had a plan for Portugal.

Catholicism as we know it today, and as it was in Bernard de Clairvaux's time, is a faith-based way of penitence, because there is a fear of waiting to be judged by God to enter the "Kingdom of Heaven." To that end, you are directed by a spiritual leader (a priest) to confess your sins and be forgiven, after being directed to give penitence; a special dispensation is given on your deathbed. I remember seeing in Portugal, many years ago, women circling a church on their knees, over cobblestone, giving penitence.

Catholicism is broad, however, and there are religious orders within its fold that have evolved various expressions of divine worship. The Cistercians, for example, an order of monks and nuns that branched off from the Benedictines, believed more in meditation and prayer to promote communion with God as a way to find the common good within themselves. In practice, this included the will or conscience to give charity where needed. I recall my Portuguese father-in-law once taking in a man and giving him a bowl of soup and a pair of socks before sending him on his way to continue his journey.

Cistercians lived frugally off the land and in the humblest of remote locations, which they thought were places that possessed special spiritual connections with ancient mythology. Since ancient times, the Nabão river near Tomar was thought to be one such spiritual place. When the Knights Templar established a fortified place of worship in and around Tomar, it was not by accident. Monsanto is another location that the Knights Templar believed to be of special spiritual significance, reinforced by today's science showing it to be a hotspot for the convergence of the earth's natural electromagnetic currents. The uninhabited graves in the rock are not for funeral rites, but places for meditation, given the emission of the Earth's low frequencies. Today such frequencies are recommended on YouTube for better sleep.

The plan for Portugal to be a Templar nation protecting places for Cistercian worship was in development during the time of the Templars. We know for a fact that Afonso Henriques, King of Portugal, and a knighted Templar, gave large parts of Portugal by legal Charter to the Knights Templar organisation to protect this Cistercian "Kingdom of Conscience," where soulful meditation and prayer with God's guidance (including the immersion into natural phenomena) would lead a person to spiritual enlightenment and pulling forth the common good within themselves.

Bernard de Clairvaux recognized the danger of following false prophets; he noted, centuries ago, that "people who are their own spiritual directors have fools for disciples." In other words, an individual can be self-deluded into thinking they are spiritually right, and further, they can have followers deluded into thinking the same.

#### Editorial Query and Note:

*How does this part of the history of Portugal connect with the philosophy of German philosopher Immanuel Kant? FYI, Kant is best known for a moral philosophy that puts human understanding as the source of general laws of nature that structure human experience. These natural laws of nature are the basis for our belief in God, freedom, and immortality.*



#### Writer's Response:

*Kant logically argued that there are situations which arise in our daily lives to which we must apply a universal moral conscience (set of rules), and that our actions in response to those situations must be towards an end, rather than a means to an end. To his way of thinking, human beings should use their free to strive for the good will of others.*

A moral code does not have to be mixed-in with religion, but it often is, especially in the secular laws of western Christian civilizations and the imperative to "love thy neighbor," for example, or in commandments such as "thou shalt not steal," and "thou shalt not kill." **IF** we compare Portugal's connection between the methods used by the Cistercian monks in attaining personal spiritual enlightenment back in the 12th century to Kant's model of ethics in the 18th century, **THEN** the connection to the idea of a common good will towards others, whether divine or not, directs us to a universal moral conscience; in other words, towards a Kingdom of Conscience. And Portugal as a place possessing special spiritual connections between humans and nature.

O que o filósofo do século XVIII Immanuel Kant tem em comum com Portugal? Se estudarmos os pensamentos de Kant sobre a ética e compará-los com os métodos da ordem cisterciense na formação de Portugal como Estado-nação, então é possível que Portugal pretendesse ser um "Reino de Consciência" para o bem comum.



## INCOME TAX SERVICE

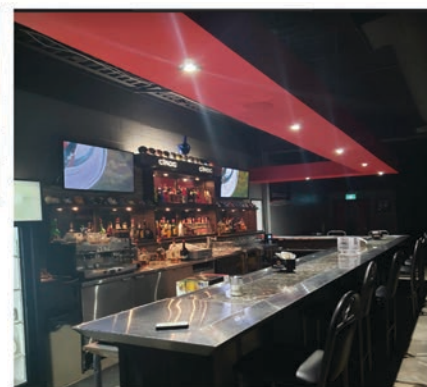
**João Luís**  
Accountant/Bookkeeper/Income Tax

711-A Sargent Avenue  
Winnipeg, Manitoba R3E 0B1

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



**CLUB SEVEN**  
928 Sherbrook  
Street |  
Winnipeg MB |  
R3A 1N2 |  
204.417.6797







Bernardo de Clairvaux, tio de Afonso Henriques, foi um importante abade e chefe da influente Ordem de Cister durante o século XII. Ele escreveu livros, inspirou cruzadas para a Terra Santa e participou na seleção de papas em Roma. Uma das coisas mais interessantes sobre de Clairvaux era sua rede de familiares e amigos como Godofroi de Bouillon, o primeiro (cristão ocidental) Rei de Jerusalém; Pedro, o Eremita, e Hugh de Payns, o primeiro Grão-Mestre dos Cavaleiros Templários; e Dom Henriques, pai de Afonso Henriques. Segundo Freddy Silva em *First Templar Nation*, esses homens (franceses) tinham um plano para Portugal.

O catolicismo como o conhecemos hoje, e como era na época de Bernard de Clairvaux, inclui forma de penitência baseada na fé, porque existe o medo de esperar julgamento por Deus para entrar no "Reino dos Céus." Portanto, você é dirigido por um líder espiritual (um sacerdote) a confessar seus pecados e ser perdoado, após ser orientado a se arrepender; uma dispensa especial é dada em seu leito de morte. Lembro-me de ter visto em Portugal, há muitos anos, mulheres a rodearem uma igreja de joelhos, sobre calçada, a fazer penitência.

O catolicismo é amplo, no entanto, e existem ordens religiosas dentro de seu rebanho que desenvolveram várias expressões de culto divino. Os cistercienses, por exemplo, uma ordem de monges e monjas que se ramificou dos beneditinos, acreditavam mais na meditação e na

oração para promover a comunhão com Deus como forma de encontrar o bem comum dentro de si. Na prática, isso incluía a vontade ou consciência de fazer caridade quando necessário. Lembro-me de meu sogro português uma vez recebendo um homem e dando-lhe uma tigela de sopa e um par de meias antes de enviá-lo para continuar sua jornada.

Os cistercienses viviam frugalmente fora da terra e nos locais remotos mais humildes, que eles pensavam ser lugares que possuíam conexões espirituais especiais com a mitologia antiga. Desde a antiguidade, o rio Nabão, perto de Tomar, foi considerado um desses lugares espirituais. Quando os Cavaleiros Templários estabeleceram um local de culto fortificado em Tomar e arredores, não foi por acaso. Monsanto é outro local que os Cavaleiros Templários acreditavam ter um significado espiritual especial, reforçado pela ciência de hoje que mostra que é um ponto quente para a convergência das correntes eletromagnéticas naturais da Terra. As sepulturas desabitadas na rocha não são para ritos fúnebres, mas lugares para meditação, dada a emissão das baixas frequências da Terra.

O plano para que Portugal fosse uma nação Templária protegendo os locais de culto cisterciense estava em desenvolvimento durante o tempo dos Templários. Sabemos com certeza que Afonso Henriques, Rei de Portugal, e um cavaleiro Templário, cedeu grandes partes de Portugal por Carta legal à organização dos Cavaleiros Templários para proteger este "Reino da Consciência," onde a meditação e oração com a orientação de Deus (incluindo a imersão em fenômenos naturais) levaria a pessoa à iluminação espiritual e o bem comum dentro de si.

Bernard de Clairvaux reconheceu o perigo de seguir falsos profetas; ele observou, séculos atrás, que "as pessoas que são seus próprios diretores espirituais têm tolos como discípulos." Em outras palavras, um indivíduo pode se iludir ao pensar que está espiritualmente certo e, além disso, pode ter seguidores iludidos a pensar o mesmo.

#### **Pergunta editorial e nota:**

*Como esta parte da história de Portugal se relaciona com a filosofia do Immanuel Kant? Para sua informação, o filósofo alemão Kant, é mais conhecido por uma filosofia moral que coloca a compreensão humana como a fonte das leis da natureza*

*que estruturam a experiência humana. Essas leis da natureza são a base de nossa crença em Deus, na liberdade e na imortalidade.*

#### **Resposta do escritor:**

*Kant argumentou logicamente que existem situações que surgem em nossas vidas diárias às quais devemos aplicar uma consciência moral universal (conjunto de regras), e que nossas ações em resposta a essas situações devem ser para um fim, ao invés de um meio para um fim. Em sua maneira de pensar, os seres humanos deveriam usar sua liberdade para lutar pela boa vontade dos outros.*

Um código moral não precisa ser misturado com religião, mas muitas vezes é, especialmente nas leis seculares das civilizações cristãs ocidentais e o imperativo de "amar o próximo", por exemplo, ou em mandamentos como "não farás roubar" e "não matarás." SE compararmos a conexão de Portugal entre os métodos usados pelos monges cistercienses na obtenção de a iluminação do século 12 ao modelo de ética de Kant no século 18, ENTÃO a conexão com a ideia de uma boa vontade comum para com os outros, divinos ou não, nos direciona para uma consciência moral universal; em outras palavras, em direção a um Reino de Consciência. E Portugal como um lugar com ligações espirituais especiais entre o homem e a natureza.



## **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)



## **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)



# Saudades...

*© Mundial was There!*



*Bingo Dinner APM  
with Henrique Cipriano e Amigos  
February 15, 2020*

**JS FURNITURE GALLERY** 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)



# Horoscope



**Peixes/Pisces** 19/2 - 20/3 Who's the one with the golden tonsils? Messenger Mercury has moved into your sign until April 3 giving you a voice and platform. You have a lot to say and others around you may struggle to find your "off button." Don't apologize for being so verbal. Those who love and appreciate you will get a kick out of your mystical musings. They may also catch a glimpse of your flashes of intuitive genius. If your fashion statements have been understated (at best), work on developing your own Pisces brand. The same applies for creating a website or business presence so others can get to know you at first glance!

**Carneiro/Aries** 21/3 - 19/4 You may not notice at first, Aries, but there is, in fact, a muse sitting on your shoulder. Clever Mercury has moved into your sector of spirituality and reflection where it will remain for the next three weeks. Give the chatter in your mind a rest and focus more on nurturing your imagination. Jotting down flashes of genius, whether they occur in broad daylight or during your nocturnal reveries, could lead to problem solving on a cellular level. Sleep is very precious during this period and will have a huge impact on your productivity. Switch your gadgets off earlier than usual, let forgiveness into your heart and nod off in peace.

**Touro/Taurus** 20/4 - 20/5 Wheel and deal, Taurus. Mercury, the planet of communication, moves into your eleventh house of socializing and tech know-how until April 3. Your influence is at its peak, and that means your virtual and digital moves could weave some serious magic! Reach out and network, whether it's promoting your presence online or enlisting the help of clever friends to boost your profile. Collaborations during this time will be inspired, especially if you're working with varied personalities. It's also a great time to spark those old connections and nurture current friendships.

**Gêmeos/Gemini** 21/5 a 20/6 Ruler Mercury, the planet of communication, today shifts into intuitive Pisces and your sector of career and status. After leaving your unorthodox ninth house, this is a good time to get on the straight and narrow. Use your laser-like precision to hone your strokes of genius and plot a course for both long- and short-term goals. Don't waste your time on naysayers. Conserve your energy for supportive people who have your back, believe in your vision and will help further your ambitions. Nose to the grindstone, Gemini, and you'll reap the rewards!

**Caranguejo/Cancer** 21/6 - 22/7 Ahhh, that's better! Following a nine-week stint in your eighth house, associated with secrets and intimacy, curious Mercury swings into dreamy Pisces and your adventurous ninth house. It remains here until April 3. Make the most of your wide lens visions and unorthodox ways of thinking, so don't dream it—be it! A little practical magic will help you formulate a solid foundation. If you want something badly enough your tenacity will propel you to new heights.

**Leão/Leo** 23/7 a 22/8 Keep those thoughts to yourself ... well, maybe share them with a special someone! Mercury slinks into Pisces and your sensual eighth house until April 3. If your desires aren't being met, relay them with crystal clear clarity to your partner or a new love interest. Drop the cooler-than-thou routine. Vulnerability is more authentic, accessible and attractive. Single felines, don't be afraid to go out on a limb and pursue the object of your affections. Leo in relationships should use the sizzle chemistry of this cosmic placement to reignite passion and forge an even deeper connection.

**Virgem/Virgo** 23/8 a 22/9 Let's talk about commitment, Virgo! Communicative Mercury swings into Pisces and your area of relationships until April 3. During this time make every conversation count since each has the potential for synergy and inspiration. Surrounding yourself with a formidable team could be a wonderful game changer! You may even reconnect with positive people from your past, and that includes the emergence of ex partners. On that note, be careful about who you call in. There's a reason why some of those relationships ended.

**Balança/Libra** 23/9 a 22/10 Sweet relief. After recent weeks of Mercury in Aquarius creating theatrics in you fifth house, you're ready for a change of pace. The thinking planet now rests in peaceful Pisces and your sector of productivity until April 3. This is the perfect time to handle mounting paperwork, make appointments for health checks, streamline your work environment and get your life in order. Get others on the wellness wagon by sharing your progress, any new regimes or hacks on a forum. While pragmatism reigns supreme, use eye for detail to make sure that the all-important bells and whistles aren't ignored!

**Escorpião/Scorpion** 23/10 a 21/11 Get ready for a hefty dose of joie de vivre! Sociable Mercury sashays into Pisces and your playful, passionate fifth house until April 3. As your vivacious side switches into high gear, so will your warmth and popularity. Use your heightened inspiration to gather people socially—yes, virtually counts. The "new normal" has its drawbacks, but it's also perfect for making lemonade from lemons. (Hey, Scorpios have always enjoyed tucking away at home, right?) Shared hobbies and esoteric interests could be the basis for building friendships and forming fresh connections. The air is also rife with romance and old-school glamour. Dress up, even if your only appearance is via webcam.

**Sagitário/Sagittarius** 22/11 a 21/12 Today until April 3, your home sector gets a visit from expressive Mercury in intuitive Pisces. Make the most of this cozy placement by immersing yourself in domestic projects. Hit hardware and homeware stores and transform your abode into a sanctuary. Refurbish your lounging area, create a feature wall or a business alcove for your side hustle. Contemplating moving? Whether it's upscaling, downsizing or a "tree change" now's the perfect time to research your options. If it's been a while between family shindigs this is also a great time to arrange a get together.

**Capricórnio/Capricorn** 22/12 a 19/1 Warm up those vocal cords, Capricorn, because from today until April 3 you'll have a lot to say! Chatty Mercury in Pisces is energizing your communication sector enhancing your eloquence and charm. This phase of socializing will lead to some amazing conversations and epiphanies that are perhaps even life changing. Try not to overthink the wonderful synergy occurring at every turn and the possibilities it fosters. All you need to do is maintain an open heart and mind and say "YES!" Don't question opportunities and prosperity ... just let it happen.

**Aquário/Aquarius** 20/1 a 18/2 From today until April 3, question how you can maximize your moolah! Clever Mercury in Pisces and your sector of finances enhances your business acumen. Your gift of the gab and unique thinking might just garner investors to bankroll a new idea. Or, what started off as a hobby, could be developed into quite a lucrative source of income. If your money situation is chaotic this is the perfect time to consolidate and organize. Enlist the help of a professional or peruse the many spend, splurge, save apps available.

summaries by elle.com's The Astro Twins at [astrostyle.com](http://astrostyle.com)



# Nuno Pereira

## Beleza Manitoba Beauty

Nuno Pereira lives in Thompson, Manitoba, and started his journey as photographer in April 2020. Falling in love instantly with the lens, his photos have already appeared in other media such as TV.  
 Contact: nuno610@icloud.com | 1.204.939.3511



**Ed Melo**  
*Catering Services*  
 & Events

204.227.5948  
 204.596.0781

Special Events! All Occasions! Outdoors & Indoors! Pick-up & Delivery!  
Covid-19 Directives Compliant





# Saudades...

© Mundial was There!

Cozido a Portuguesa DOMINGO GORDO  
Casa do Minho  
February 23, 2020



**BTA BESTWAY AGENCIES (RTI) LTD.**

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

555 Notre Dame Avenue  
Winnipeg, MB Canada R3B 1S5

**AGTA**  
Association of Greater Travel Agents of America

Phone 204.774.1634  
Fax 204.774.1636  
e-mail 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



# Saudades...

*© Mundial was There!*



*Savour Wine & Food Experience PORTUGAL  
HSC Foundation Gala with SanCarlos  
February 22, 2020*




**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



**GERÊNCIA**  
Tony e Gilberto Cabral

**SERVIÇO**  
**AUTOPAC REPARAÇÕES E**  
**PINTURAS DECARROSE E CAMIÕES**



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



# Saudades...

*© Mundial was There!*



**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



# Parabéns!



Parabéns ao simpático casal amigo, Dialina e Fernando Pereira, casados à 50 anos, no dia 14 de Março em 1971, em Fajozes, Portugal. Bem conhecidos na comunidade Portuguesa em Winnipeg, juntamo-nos as filhas Ana Paula Pereira, Carla Jones e genro Ryan Jones, Susie Disantis e genro Bilal Disantis, netos Milana e Mekale, em desejar um feliz aniversário. Seu relacionamento é um exemplo de amor e companheirismo, e cinquenta anos depois, é notável que a sua família continua unida. Que Deus lhes conceda muitos anos de vida em conjunto, que se a felicidade não aumentar se mantenha como está, e que continuem mostrando ao mundo que um amor verdadeiro é um amor imortal. Muitas felicidades e feliz aniversário de casamento, amigos!

Congratulations to the well known couple, Dialina and Fernando Pereira, who were married 50 years ago, on March 14, 1971, in Fajozes, Portugal. Long time members of the Portuguese community in Winnipeg, we join with daughters Ana Paula Pereira, Carla Jones and son-in-law Ryan Jones, Susie Disantis and son-in-law Bilal Disantis, grandchildren Milana and Mekale, on wishing them a happy golden anniversary. Their relationship is an example of love and companionship, and fifty years later, a testament of a unified family. May God grant you many years of life together, that if your happiness does not increase, it remain as it is, and that you continue to show the world that true love is immortal love. Best wishes and happy wedding anniversary, friends!



## Start Living Your Dream...

[dreamhavenrealty.com](http://dreamhavenrealty.com)   



We are proud to announce that DreamHaven Realty Inc has partnered with AIR MILES®† Reward Program!



Our strategic marketing approach and accurate pricing together with modest selling fees allow us to provide you with results-based, exceptional service that saves you big money!



Selling homes in a timely manner at top market value has enabled us to achieve success for our clients. That's why we can offer you Performance Advantages that will allow you to accomplish your real estate goals.

We focus on TIME, PRICING and extensive MARKETING exposure to get RESULTS and REWARDS for our CLIENTS!

### WALTER MOTA

Broker/Licensed Real Estate Professional  
204-770-4092 | [mota@mts.net](mailto:mota@mts.net)





# Obituaries

## **SILVANA DAS NEVES MEDEIROS DA SILVA**

February 13, 2021

With broken hearts and sadness our family announces the passing of Silvana Das Neves Medeiros Da Silva at the age of 86 years old. She peacefully passed away at home with her children and husband by her side. With prayer she took her last breath at 3:40 am on Saturday, February 13. Silvana was predeceased by her Mother Maria Pereira De Medeiros, Father João De Medeiros Constância and Brother Manuel Constância.



She will be lovingly remembered and deeply missed by her beloved Husband of 62 years of marriage Gilberto; her son João (Noemia) Da Silva, daughters Otilia (José) Medeiros, Idalina (Fred) Giesbrecht; Grandchildren Joey Medeiros, Susie (Scott) McMurtry, Steven Medeiros, Melissa (Rocky) Laba, Briana Da Silva, Johnny Da Silva, Matthew and Nicolas Giesbrecht; Great-Grand Children Miguel, Evan and Emily, Kaydan; and her Brother Jose Constância.

After months of doctors not knowing what was wrong, we finally got a diagnosis of Cancer. Doctors said your heart would not handle Chemo Therapy and gave you approximately 3 months to live. We prayed so much for a miracle! But after almost 2 months later God knew, God saw how tired you were, God knew the pain you were in. God took you in his loving arms and you faced the pain with courage and strength till the very end. We know you tried to stay with us, but God freed you from your pain and gave you rest and peace. Our hearts are broken, but we know that heaven has another beautiful Angel, an Angel that will be looking down on us and protecting us. Our family is broken and will never be the same, but as God calls on us one by one we will all be reunited once again. Always in our hearts, rest peacefully Mama, Vavó, Avozinha, a Minha Querida Muhler.

Silvana was born August 20th, 1934 in Relva, São Miguel, Açores. At the tender age of 18 years old her mother had passed and she found herself taking care of the household, in the role of caregiver to her two brothers and father. Two years later she fell in love with her soulmate, the love of her life Gilberto. Four years engaged before marrying, she wanted to make sure her brothers were taken care of. Gilberto loved her enough to wait to marry; she took as long as she needed. They married Jan 25th, 1959 and had 3 children. She devoted her life to her family. In 1969 she found herself alone raising 3 children as her husband came to Canada to find citizenship in order to bring them over. In 1974 the family was reunited and took residence in Winnipeg, Manitoba. Silvana was employed at the International Inn.

She made sure to work nights to be there for her grandchildren as her daughter and son in law worked days. Throughout her whole life, she was always there for her family. She loved to crochet, going to the lake, baking her corn bread, and she was very known for her famous Massa Cevada, which was loved by all! She loved to give her Massa Cevada to her neighbors, her friends, and her family.

Silvana had a heart like no other, a heart of gold and such a giving soul. She left this world, leaving our family with a very precious gift. Bestowing on to us the gift of love, a love that will carry us through this difficult time.

Always and forever in our hearts.

## **JOSÉ CARNEIRO MACHADO**

February 22, 2021

It is with great sadness that we announce the passing of José Carneiro Machado, suddenly on February 22, 2021 at Health Sciences Centre, at 80 years old.



He is survived by the love of his life Evelina. He is preceded in death by his daughter Lucie Pelly and survived by his children Nellie (Rob) Kupchak, Joe (Tannis) Machado, Paula (Paul) Herold. His Grandchildren Tara, Trisha, Christopher, Tyler, Phoenix, Taylor, Mallory, Kayla, Ashley.

He also leaves to mourn Moses (Natalia) Machado, Ildeberto (Conceição) Machado, Gorette Machado.

José was born on the island of São Miguel, Portugal and immigrated to Winnipeg, Canada in 1969. He worked for CN Rail for 30 years. He enjoyed playing in Banda Lira Fátima and watching his favourite football team Benfica.

Due to COVID, the Prayer Vigil and Funeral Liturgy was celebrated for immediate family members only. Prayers were live streamed and held at Cropo Funeral Chapel on Thursday, February 25, and the Funeral was celebrated on Friday, February 26, at Immaculate Conception Roman Catholic Church.

## **ILDA CORDEIRO BORGES**

February 28, 2021

It is with sadness that we mourn the loss of our beloved mother who passed away at the age of 91 on Sunday, February 28, 2021. Ilda will be mourned by her two sons John (Rosa) and Roy (Marie); five grandchildren; six great-grandchildren and her brother Jose (Isaura) from Surrey, BC.



We wish to thank the staff at Concordia Place for all the care and support given to Ilda during the time she was there. May God keep her in his loving arms. Funeral services were private.



INTEGRITY | INTEGRIDADE CARING ABOVE ALL | CARINHO ACIMA DE TUDO RELIABILITY | CONFIABILIDADE

At Cropo, we provide meaningful end of life services that reflect the beliefs and values of your family. We continue our proud support of the Portuguese community, and we are always available to provide thoughtful options and professional guidance.

Caring Above All.

Na Cropo, prestamos serviços significativos no final da vida, que refletem as crenças e valores de sua família. Continuamos com nosso orgulhoso apoio da comunidade portuguesa e estamos sempre disponíveis para fornecer opções atenciosas e orientação profissional.

Cuidar acima de tudo.

1442 MAIN STREET | 1800 DAY STREET | WINNIPEG, MANITOBA

204.586.8044 | 1.866.586.8044 TOLL FREE

CROPO.COM



# In Memoriam

## MARIA ALICE RODRIGUES MARQUES dos REIS

21 de Fevereiro 32 1923 - 2 de Fevereiro de 2021



É com profunda tristeza que anuncio o falecimento de minha irmã, a querida mana, a mais velha de 4

irmãos, aos 97 anos de idade. Filha de Alice Pinheiro Rodrigues, Professora e de Joaquim José Marques, Comerciante, já falecidos. Irmã de Manuel Pinheiro Rodrigues Marques (Maria Júlia) falecido, Celeste Pinheiro Rodrigues Marques (Artur) falecida, e de Maria José Rodrigues Marques Correia (Pedro).

Casada com Luis Duarte dos Reis, falecido. Era mãe de Maria Isabel Marques dos Reis Mendes (Nuno), falecida aos 44 anos de idade. Avó dos netos João Marques Reis Mendes (Carla), e Ana Marques Reis Mendes, netos que ajudou a criar após a morte de sua mãe.

Tia de Maria Margarida Mendes Marques (Jean Pierre), Filomena Mendes Marques Barreira (José Manuel), Pedro Alexandre Mendes Marques (Assunção), Ana Cristina Mendes Marques (José Carlos). Tia de Maria Paula Valente Di Bernardino (Santino), falecido. José Artur Marques Valente (Fátima). Luis Filipe Marques Valente (Cristina), Mia Sally Marques Correia, e João Pedro Marques Correia.

Esteve a viver algum tempo em Winnipeg, trabalhando no North Star Inn (agora o Fairmont Hotel), grande hotel existente na altura, onde a promoveram para costureira! Também na sua casa, em Lisboa, na Avenida do Brasil, acolheu algumas pessoas daqui de Winnipeg, a meu pedido, que iam a Portugal, sempre bem disposta e atendê-los o melhor possível.

Querida Mana: Terminaste a tua jornada final. Esperaste a chegada da tua bisneta, nascida a 27 de Janeiro, a Sofia Alice, viste as fotografias, ficaste feliz e pediste a Deus que te levasse... Assim aconteceu. Após 4 dias, no dia 1 de Fevereiro partiste para a viagem eterna! Vais para junto dos nossos paizinhos e irmãos Lélinho e Celeste... Viveste uma vida longa, muito cheia de sofrimentos, especialmente depois da morte da Bêlita, a tua única filha, mas nunca perdeste a coragem...

Um exemplo para mim, pois ensinaste-me a ser uma pessoa de

Bem e transmitir os ensinamentos que me deste. Eras a mais velha e eu a mais nova dos 4 irmãos... Repousa em paz, querida Mana e pede a Jesus Cristo que proteja a nossa Família, e que não se afastem do caminho do Bem.

**Nota Editorial:** minha querida Tia M'Alice, viverá sempre, em todos nos.



**Editorial Note:** dear cousin Henry, like your brother, you did it your way; always.



## HENRIQUE SIMÕES CORREIA

February 10, 2021



New Bedford – Henrique Simoes Correia, 71, died Wednesday, February 10, 2021 at St. Luke's Hospital.



Born and raised in New Bedford, the son of the late Ventura S. and Virginia (Viveiros) Correia, he lived here most of his life until moving to South Dartmouth a few years ago. He was a developer of fish health products.

Mr. Correia enjoyed golfing and playing soccer. He especially loved spending time with his grandchildren.

He is survived by 1 son, Kyle Correia; 2 daughters, Coreena Lee Correia and Enjoli Kim Correia; 3 sisters, Maria Virginia Brunton, Maria Bernadette Ramos, and Gabriela Simoes Gagnier; 7 grandchildren and many nieces and nephews.

He was the brother of the late Manuel Ventura Correia and Maria Olivia DeMello.

Private services are with Machnowski Funeral Home, 472 Ashley Blvd., New Bedford. For condolences, please visit [www.machnowskifuneral.com](http://www.machnowskifuneral.com).

**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.

**Feel at Home.**

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

**(204)275-5555**

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

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



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

Carlos Sousa      Tony Soares



**CKJS AM 810 MULTILINGUAL**  
PORTUGUESE PROGRAM "VOZ LUZITANA"  
JP Cardoso  
HOST/PRODUCER  
520 Corydon Avenue  
Winnipeg, MB R3L 0P1  
www.ckjs.com  
Phone: 204-960-6692  
Fax: 204-453-8244  
jcardoso@ckjs.com



**Casa dos Açores**  
1 Açores Street  
Winnipeg, Manitoba  
R3B 0V4 Canadá  
Tel. 204 947 0049      E-mail: [casadosacores.wpg@mts.net](mailto:casadosacores.wpg@mts.net)



**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)



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



## Memberships | Sócios 2021

### 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

- MARIA JOSÉ, J. PETER, E PEDRO AIRES CORREIA
- Em memória de MARIA DEMELO
- LIGA DOS COMBATENTES, NÚCLEO DE WINNIPEG
- **LUSO-CAN TV**
- In memory of MARY & PETER MARUSCHAK
- Em memória de JOSÉ MARIANO MEDEIROS MOREIRA
- CARLOS & YVONE OLIVEIRA
- Em memória de MELISSA BELLA RIBEIRO
- Em memória de EUGÉNIO SILVA, COMBATENTE
- Em memória de CARLOS SOUSA, COMBATENTE
- Em memória de ANTÓNIO e OTÍLIA TAVARES







Perfect World

# 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

## All Job Done Painting

(204) 915-8831

- Interior / Exterior Painting
- Pressure Washer
- Asbestos Removal
- Drywall Repair

Jesus João Leite

[alljobdonepainting@gmail.com](mailto:alljobdonepainting@gmail.com)

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

## ADVANCE Acrylic & Stucco LTD

**WINTER IS HERE!  
CALL NOW... FOR SNOW REMOVAL CONTRACTS!**

- EFIS System
- Acrylic & Stucco
- Stucco Wire
- Cultured Stone
- Renovations

GRANITE  
CONCRETE SERVICES

Tuscany  
CONSTRUCTION  
*The Italian Specialist*

colour  
DESIGN DECORATING

SER  
ELECTRIC INC

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

**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