



WWW.NAVEGANTE-OMUNDIAL.COM

# Navegante Cultural



## Mundial

THE PORTUGUESE NEWSPAPER

VOL 3

ISSUE 3

2021



**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  
**You?!**  
omundial@outlook.com

**PHOTOGRAPHIC COLLABORATORS**  
Nuno Pereira  
Tony Soares & Fatima Sousa, CSP Video

**COVER & INSIDE FRONT,  
BACK COVER PHOTOS:**  
Maria 1 de Portugal e Brasil, painted by  
Giuseppe Troni, 1783,  
from Wikipedia Commons

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



## Letter from the Editor / Carta da Editora

### **Maria the Pious**

Born on December 17, 1734, Dona Maria I, Portugal's first Queen Regnant, ascended to the throne after the death of her father, in 1777 and reigned until her death in 1816.

Maria and her family lived through the devastating earthquake on November 1, 1755, which begat the twin disasters of tsunami and fire that decimated Lisbon and destroyed the palace of her birth.

Neither she, nor her father were ever the same; she became fervently religious to the point of fanaticism: it was said that her parties were more like religious ceremonies than festive occasions, while her father Joseph I, who allowed the despotic Secretary of State, the Marquis de Pombal to take control of his government for the reconstruction, lived with a fear of enclosed spaces until his end-of-days.

### **Maria the Mad**

Baptized Maria Francisca Isabel Josefa Antónia Gertrudes Rita Joana, she ruled as queen in her own right -- **suo jure**, while her husband Pedro, who was also her uncle, ruled by right of his wife -- **jure uxoris**. Had he not predeceased his wife in 1786, Pedro would not have ascended to the throne in the event of her death; rather, the Crown would have passed to her children.

Throughout her life, Maria exhibited the sort of religious piety that bordered on mania and suffered from bouts of melancholia; even before the death of her husband in 1786, which completely broke her spirit, she was not always capable of handling affairs of state. Her mental fragility was exacerbated by the smallpox death of her oldest son and heir-apparent in 1791, and later that same year, of her Confessor. Maria was finally pronounced medically insane and treated by British physician Francis Willis, who also attended to the Mad King, George III of England.

### **Escape to Brazil**

Under the leadership of her son John, who ruled in her name as Prince Regent, the family fled to Brazil during the Napoleonic wars; consequently, Maria became the colony's first monarch. John would ultimately grant independence to Brazil, and the royal family stayed on after Napoleon's defeat in 1815. Maria lived the final eight years of her life at the Carmo Convent, where she died at age 81.

March 8 marks International Woman's Day. In Portugal, Maria is celebrated as a strong female figure and a good rule prior to the madness; to wit, one of her first acts as Queen was to dismiss the despotic Marquis de Pombal. In Brazil, she is admired as a key figure of independence, her madness notwithstanding.

### **Maria a piedosa**

Nascida em 17 de dezembro de 1734, Dona Maria I, a primeira Rainha Regente de Portugal, subiu ao trono após a morte de seu pai, em 1777, e reinou até sua morte em 1816.

Maria e sua família sobreviveram o devastador terremoto de 1º de novembro de 1755, que gerou as catástrofes gêmeas do tsunami e do incêndio que dizimaram Lisboa e destruíram o palácio onde nasceu.

Nem ela, nem seu pai foram os mesmos; tornou-se fervorosamente religiosa ao ponto do fanatismo: dizia-se que as suas festas eram mais cerimônias religiosas do que festivas, enquanto o seu pai José I, que permitia ao despótico Secretário de Estado, o Marquês de Pombal, assumir o controle do seu governo durante a reconstrução, viveu com medo de espaços fechados até o fim dos seus tempos.

### **Maria a louca**

Batizada de Maria Francisca Isabel Josefa Antónia Gertrudes Rita Joana, governava por direito próprio - **suo jure**, enquanto o seu marido Pedro, que também era seu tio, governava por direito da esposa - **jure uxoris**. Se ele não tivesse falecido antes de sua esposa em 1786, Pedro não teria ascendido ao trono no caso de sua morte; em vez disso, a coroa teria passado para seus filhos.

Ao longo de sua vida, Maria exibiu o tipo de piedade religiosa que beirava a mania e sofria de acessos de melancolia; mesmo antes da morte de seu marido em 1786, que quebrou completamente seu espírito, ela nem sempre foi capaz de lidar com os assuntos de Estado. Sua fragilidade mental foi exacerbada pela morte por varíola de seu filho mais velho e herdeiro - aparente em 1791, e mais tarde naquele mesmo ano, de seu Confessor. Maria foi finalmente declarada clinicamente louca e tratada pelo médico britânico Francis Willis, que também atendeu o Rei Louco, Jorge III da Inglaterra.

### **Fugir para o Brasil**

Sob a liderança de seu filho João, que governou em seu nome como Príncipe Regente, a família fugiu para o Brasil durante as guerras napoleônicas; conseqüentemente, Maria se tornou a primeira monarca da colônia. João acabaria por conceder independência ao Brasil, e a família real permaneceu após a derrota de Napoleão em 1815. Maria viveu os últimos oito anos de sua vida no Convento do Carmo, onde morreu aos 81 anos.

8 de março marca o Dia Internacional da Mulher. Em Portugal, Maria é festejada como uma forte figura feminina e uma boa régua antes da loucura se evidenciar; para ver, um dos seus primeiros atos como Rainha foi despedir o despótico Marquês de Pombal. No Brasil, ela é admirada como uma figura-chave da independência, apesar de sua loucura.

# Table of Contents

## Highlights

Pious and Mad -- or PTSD? .....	05
Health and Beauty – Saúde e Beleza .....	08
Manny Martins-Karman Style .....	10
Food & Drink, by Eduarda Gil .....	12
Maria I .....	13
Decriminalization of Drugs in Portugal .....	14
Pagina dos Combatentes .....	18
Hair Obsession .....	20
Descriminalização de Drogas em Portugal .....	22
Horoscope .....	23
Nuno Pereira .....	24
Obituaries – Obituários .....	29
Romeiros Saudades .....	30
Community .....	31



*\*Bênçãos esteja sobre Vossa Excelência, afável Rainha Maria, protetora e soberana do povo português. Como primeira Rainha reinante de Portugal, foi a vossa sábia mordomia que protegeu a corte real das incursões de Napoleão, estabelecendo um porto seguro no Brasil, para preservar a integridade do domínio português. Apesar de ter lutado contra a doença durante o seu reinado, seus esforços para garantir a estreita cooperação de Portugal com o Brasil são creditados por ajudar aquele estado a ganhar sua eventual independência - e por isso, você sempre será admirada e respeitada pelo povo de ambas as nações.*

*...Ó Nobre e Piedosa Rainha, vais mais uma vez guiar o Reino de Portugal no espírito de cooperação e prosperidade? Você estabelecerá um novo legado, que ultrapassará todos aqueles que vieram antes de você? Você pode construir uma civilização que resistirá ao teste do tempo...?*

### Giuseppe Troni

(Portuguese: José Troni; Turin, 1739 – Lisbon, 1810) was an Italian court painter.

Initially a pupil of his father, Alessandro Trono, Giuseppe completed his studies in Rome. He was portrait painter to the court of Naples, and later to the court in Turin.

In 1785, he moved to Lisbon, where he gained fame and reknown as court painter to the House of Braganza. He would paint there many famous portraits of the kings and princes of Portugal, as well as the Portuguese nobility.

He is known for his painting of Maria I of Portugal, which is pictured on the cover, and deconstructed at right for Civilization 5: Brave New World.

## DONA MARIA I, PORTUGAL

Além de detentora do título histórico de primeira Rainha Regente de Portugal, Maria I é também personagem do jogo Civilização V: Admirável Mundo Novo, onde tenta a vitória pela diplomacia e gosta de construir uma grande marinha, ao mesmo tempo que acumula ouro e forja alianças com cidades-estados.

Falando português, Maria I surge no ecrã do jogo como uma venerada comissária de Portugal, Brasil e Algarves. Sua introdução\* é um tratamento gentil e reverente de uma rainha piedosa e louca, que lutava contra uma doença mental enquanto fazia o bem durante seu tempo.

Maria I tem como pano de fundo seu palácio, no meio de uma varanda com vista para o oceano. Ela usa uma coroa e um cetro, retratada na visão de um desenhador de jogos, do vestido azul profundo e resplandecente, pintada em óleo, seculos atrás por o pintor, Giuseppe Troni.

Maria I é escrita aqui como um exemplo inspirador de uma mulher “sofrendo”



de condições que foram historicamente rejeitadas pelos homens, ou simplificadas demais como histeria ou “loucura,” e que, além de isso, conseguiu posição historicamente significativa.

Recentemente, sua doença mental foi atribuída à porfiria - doença do fígado que se manifesta com sintomas psicológicos, entre outros. Mas dada a sua experiência vivida durante os desastres devastadores do terremoto, tsunami e incêndio de Lisboa; as perdas subsequentes de marido, filhos e Confessor de confiança, não seria mais plausível que ela estivesse vivendo com transtorno de estresse pós-traumático não tratado?

## PIOUS and MAD -- or PTSD?

Besides holding the historic title of first Queen Regent of Portugal, Maria I is also a character in the game Civilization V: Brave New World, where she attempts victory through diplomacy and likes to build a huge navy, while gathering gold and forging alliances with amenable city-states.

Speaking Portuguese, Maria I appears on the game screen as a venerable steward of Portugal, Brazil and the Algarves. Her intro\* is a surprisingly gentle and reverential treatment of a pious and mad queen, who struggled with mental illness while doing good during her time.

Maria I is set against the backdrop of her palace, standing in the middle of a veranda that overlooks the ocean. She wears a crown and carries a scepter, pictured in a gamer's vision of the resplendent deep blue gown in a painting by Giuseppe Troni.

*\*Blessings be upon you, most gracious Queen Maria, protector and sovereign of the Portuguese people. As the first ever Queen regnant of Portugal, it was your wise stewardship that protected the royal*



## RE/MAX® 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*



*court from the incursions of Napoleon,  
establishing a safe haven in Brazil, to*

*preserve the integrity of Portuguese rule.  
Despite struggling with illness throughout  
your reign, your efforts to ensure Portugal's  
close cooperation with Brazil are credited  
with helping that state gain its eventual  
independence -- and for this, you will  
always be admired and respected by the  
people of both nations.*

*...Oh Noble and Pious Queen, will you  
once again guide the Kingdom of Portugal  
in the spirit of cooperation and prosperity?  
Will you establish a new legacy, one that  
will surpass all those who come before you?  
Can you build a civilization that will stand  
the test of time...?*

Maria I is written here as an inspiring example of how a woman "suffering" from conditions that have been historically dismissed by men, or over-simplified as hysteria or "madness," can have been so historically significant. Recently, her mental illness has been attributed to porphyria -- a disease of the liver that manifests with psychological symptoms, among others. But given her lived experience through the devastating disasters of the Lisbon earthquake, tsunami, and fire; the subsequent losses of husband, children, and trusted Confessor, would it not be more plausible that she was living with untreated post traumatic stress disorder?



**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)

# International Women's Day

Dona Maria I of Portugal reigned from 1777 until her death in 1816. Known as Maria the Pious in Portugal and Maria the Mad in Brazil, she was the first Queen regnant of Portugal, and the first Monarch of Brazil; meaning, she ruled in her own right as Queen and not because her husband was King.

March 8 marks International Women's Day.

Each year, in most countries, there are celebrations and demonstrations; here in Winnipeg, the Portuguese community typically commemorates the date with the Portuguese Women's League's annual Gala, where proceeds are donated to CancerCare Manitoba, and all three cultural centres are unified under an umbrella organization led by women, in pursuit of women's issues, equal rights, and better health outcomes.

The gala has been absent the past two years. Next year, following the completion of a vaccine roll-out in this country and others around the world, together with the inevitable end of the pandemic, which has been observable in a large C curve or two smaller S curves of positive cases and their consequential public health directives, we will, I guarantee, celebrate a return to "gala."

Women can be each other's best friends, or they can be each other's worst enemies.

I have personally lived my life such that I uplift and encourage other women, while practicing a kind of feminism that includes spaces for men, who not only support women in pursuit of equality, liberty, and respect, but encourages them to pursue a healthy masculinity in the process of living their own lives, so that they may return to us and collaborate to create a better world that integrates all of us humans across the entire gender spectrum.

Truth be told: I love men as much as I love women; perhaps even more so the latter, in a biblical sense ;)

It has not been so long ago, in either of our countries: Portugal or Canada, when women were finally allowed to vote; in Portugal, women only received full legal equality with Portuguese men as mandated by Portugal's constitution of 1976, although curiously, women were allowed to vote for the first time in 1931 under Salazar's Estado Novo.

Carolina Beatriz Ângelo became the first Portuguese woman to vote due to a legal technicality; the law was thereafter altered to specify only literate male citizens over the age of 21 had the right to vote.

She was a medical doctor practicing in Lisbon. She was also a feminist and suffragette who participated in multiple women's associations.

Ângelo was a leader of the Portuguese Women's Republican League and, in 1911, she and Adelaide Cabete founded the Portuguese Association of Feminist Propaganda (Associação de Propaganda Feminista).



Dra Carolina Ângelo



**Willson Caetano**

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

pharmacymanagermainst@rrcoop.com

Utilize o Cartão CO-OP nas Compras da Farmácia

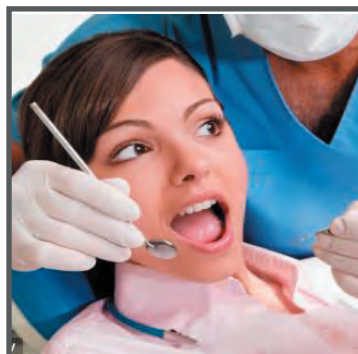
**Farmácia  
Red River  
CO-OP Ltd.**

1425 Main Street  
Winnipeg, MB  
R2W 3V3

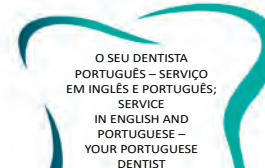


You're at home here

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

# Dia Internacional das Mulheres



Dr Emily Stowe

In Canada, Women's suffrage occurred at different times in different jurisdictions and at different times to different demographics of women. Women's right to vote began in the prairie provinces. In 1916, suffrage was given to women in Manitoba, Saskatchewan, and Alberta.

One of the first women to vote in Canada was also, curiously, a medical doctor, Emily Stowe. She was the first, and for many years the sole woman physician in Canada.

8 de março marca o Dia Internacional da Mulher.

Todos os anos, na maioria dos países, há celebrações e manifestações; aqui em Winnipeg, a comunidade portuguesa comemora tipicamente a data com a Gala anual da Liga Feminina Portuguesa, onde os rendimentos são doados para o CancerCare Manitoba, e todos os três centros culturais são unificados sob uma organização de tutela liderada por mulheres, em busca de questões femininas, direitos iguais e melhores resultados de saúde.

A festa de gala esteve ausente nos últimos dois anos. No próximo ano, após a conclusão de uma implantação de vacina neste país e em outros ao redor do mundo, juntamente com o inevitável fim da pandemia, que tem sido observada em uma grande curva C ou duas curvas S menores de casos positivos e suas conseqüências diretrizes de saúde pública, vamos, eu garanto, comemorar um retorno à "gala."

As mulheres podem ser as melhores amigas umas das outras ou podem ser as piores inimigas umas das outras.

Eu pessoalmente tenho vivido minha vida de tal forma que eu elevo e encorajo outras mulheres, enquanto pratico um tipo de feminismo que inclui espaços para homens, que não apenas apóiam as mulheres na busca por igualdade, liberdade e respeito, mas os encoraja a buscar uma masculinidade saudável no processo de viver suas próprias vidas, para que possam retornar para nós e colaborar para criar um mundo melhor que integre todos nós humanos em todo o espectro de gênero.

Não foi há muito tempo, em nenhum dos nossos países: Portugal ou Canadá, quando finalmente as mulheres puderam votar; em Portugal, as mulheres puderam votar pela primeira vez em 1931 sob o Estado Novo de Salazar.

Carolina Beatriz Ângelo tornou-se a primeira portuguesa a votar por um tecnicismo jurídico; a lei foi posteriormente alterada para especificar que apenas os cidadãos do sexo masculino alfabetizados com mais de 21 anos tinham direito de voto. Ela era uma médica a exercer em Lisboa. Ela também era uma feminista e sufragista que participava de várias associações de mulheres.

No Canadá, o sufrágio feminino ocorreu em momentos diferentes em diferentes jurisdições e em momentos diferentes para diferentes grupos demográficos das mulheres. O direito das mulheres de votar começou nas províncias das pradarias. Em 1916, o sufrágio foi concedido às mulheres em Manitoba, Saskatchewan e Alberta.

Uma das primeiras mulheres a votar no Canadá também foi, curiosamente, a médica Emily Stowe, a primeira médica no Canadá.

DIA DA MULHER!



## 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

[dwdc.ca](http://dwdc.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

## A Hair Obsession

The human obsession with hair is as old as our history as a species; arguably the central protagonist of the biblical story of Sampson and Delilah, wherein Sampson cuts his hair and loses his strength; the stuff of masculine nightmares in the mythical tale of Medusa, who could turn men into stone with a toss of her snake hair and a simple stare; and the conduit to rescue and loss in the tragic story of Rapunzel, whose plated locks were used as a ladder by both a witch and her lover, whilst she was locked up in a tower.

We say that blondes have more fun; redheads are fiery, and brunettes are exotic. We cut, dye, crimp, curl, perm, shave, braid, gel, wash, dry, blow-out and highlight our hair. We fixate on its length and texture, appearance and disappearance, change in colour over the years. We remove it from most other parts of our bodies, by shaving, plucking, lasering, sugaring, and waxing. In some cultures, we let our hair grow tangled or long, exposing it, or covering it, as befits the strictures of our religious practices.

A cut and colour can literally shape, make, or break a career, re-establish or re-invent a public persona. The human condition literally has a hair obsession.



My first visit to Hair Obsession in Winnipeg took place after three long months in the aesthetic lockdown imposed by pandemic public health directives in Manitoba. It marked my return to Navegante-Blonde and the first part of my story about the inter-generational salon and family behind the North Kildonan hair institution.

Stylist Kaitlynn patiently answered my preliminary questions, while doing the heavy-lifting of covering overgrown brown and white roots, and toning brassy ends untamed by self-applied treatments of purple shampoo. The follow up appointment on St Patrick's Day with master stylist and owner Dina took me back to full blonde and deeper into her family's hair legacy.

Located at 1627 Henderson Highway, I reach the salon in less than 20 minutes from River Heights, by criss-crossing the city through the West and North Ends, before pushing Honda briefly into fifth gear over the Chief Peguis Bridge.

Excited and eager to begin -- both the hair colour and the conversation, I start with observations about the area and some of the changes. I grew up in neighbouring East Kildonan before moving to the West End as a young teenager, had boyfriends in the area, and so, our chat touches on familiar landmarks and common schools as I settle into the chair. Dina is gracious and candid in her answers; creative and expert in the application of colour to my hair; and engaging and charming throughout; she is also strikingly beautiful with a luxurious head of hair. The perfect hairstylist, really.

"I grew up in North Kildonan," she tells me, "and attended Princess Margaret, John Pritchard schools. I graduated with honours from River East Collegiate. My parents wanted me to go to university, and while I had the marks, I didn't have the heart for it. I used to work for my parents, washing and folding towels for them at my father's barbershop, Almeida's Unisex, and my mother's hair salon, originally called Castille de Coiffure when she bought it from the owner, Marjorie.

At 15, my parents took me to an ABA show at the Convention Centre, and I was hooked! I loved the different booths and stages, full of beautiful models and glamorous stylists, teaching the latest techniques in hair and fashion. It was so exciting!"

Dina's eyes are bright as she shares the memories with me. "I enrolled at Scientific Marvel in 1986, which is also where my mother went to school. I met my best friend Helen at cosmetology school. We had so much fun! We laughed all the time, and in pursuit of excellence even back then, we attended a Martin Parsons course in Toronto a few years later, which changed how I cut hair."

*Continued on page 20*



*Manuel Almeida, above, taken during service in the Portuguese Army, early 1960s.*

*While her mother Maria trained here in Canada, Dina's father Manuel, was trained as a barber in Portugal, and served as such in the Portuguese army, before meeting and marrying Maria by civil union in São Miguel, Açores, and immigrating together to Canada. An historic point of fact for those of us who remember the early years of the Portuguese community in Winnipeg, is that the young couple was married by the late Monsignor Pedro Fernandes as a young priest, himself an immigrant, from Goa, whose formidable personality and lifelong dedication to the Portuguese community is still evidenced by the church and parish he helped build, Imaculata; the Immaculate Conception.*

*Below, Maria and Manuel on their wedding day in Winnipeg, following their religious ceremony at St Mary's Cathedral, in November 1966. It was the first marriage that Father Fernandes officiated in our community.*





# Health & Beauty

*Manuel Almeida, a esquerda em cima, durante o serviço militar no Exército Português, no início dos anos 1960.*

*Enquanto sua mãe Maria treinava aqui no Canadá, o pai de Dina, Manuel, foi treinado como barbeiro em Portugal, e serviu como tal no exército português, antes de conhecer e casar com Maria por união civil em São Miguel, Açores, e imigrar juntos para o Canadá. Um facto histórico para quem recorda os primeiros anos da comunidade portuguesa em Winnipeg, é que o jovem casal foi casado pelo saudoso Monsenhor Pedro Fernandes quando ainda era um jovem padre, ele próprio migrante, de Goa, cuja formidável personalidade e a dedicação ao longo da vida à comunidade portuguesa é ainda evidenciada pela igreja e paróquia que ajudou a construir, Imaculata; a Imaculada Conceição.*

*A esquerda abaixo, Maria e Manuel no dia do casamento em Winnipeg, após a cerimônia religiosa na Catedral de Santa Maria, em novembro de 1966. Foi o primeiro casamento que o Padre Fernandes celebrou em nossa comunidade.*

A obsessão humana pelo cabelo é tão antiga quanto nossa história como espécie; sem dúvida o protagonista central da história bíblica de Sampson e Delilah, em que Sampson corta o cabelo e perde as forças; o material dos pesadelos masculinos no conto mítico da Medusa, que podia transformar homens em pedra com um movimento de seu cabelo de cobra e um simples olhar; e o canal de resgate e perda na trágica história de Rapunzel, cujas fechaduras chapeadas



foram usadas como escada por uma bruxa e seu amante, enquanto esteve trancada em uma torre.

Dizemos que as loiras se divertem mais; as ruivas são fogosas e as morenas são exóticas. Nós cortamos, tingimos, crimpamos, ondulamos, permanecemos, barbeamos, trançamos, gelamos, lavamos, secamos, removemos e destacamos nossos cabelos. Nós nos fixamos em seu comprimento e textura, aparência e desaparecimento, mudança de cor ao longo dos anos. Nós o removemos da maioria das outras partes de nossos corpos, fazendo a barba, arrancando, limpando, adoçando e encerando. Em algumas culturas, deixamos nosso cabelo crescer emaranhado ou comprido, expondo-o ou cobrindo-o, como convém às restrições de nossas práticas religiosas. Um corte e uma cor podem literalmente moldar, fazer ou destruir uma carreira, restabelecer ou reinventar uma pessoa pública. A condição humana literalmente tem uma obsessão pelo cabelo.

Minha primeira visita ao Hair Obsession em Winnipeg ocorreu após três longos meses no bloqueio estético imposto pelas diretrizes pandêmicas de saúde pública em Manitoba. Isso marcou meu retorno à Navegante-Blonde e a primeira parte da minha história sobre o salão intergeracional e a família por trás da instituição de cabelo de North Kildonan.



A estilista Kaitlynn pacientemente respondeu às minhas perguntas preliminares, enquanto fazia o trabalho pesado de cobrir as raízes marrons e brancas crescidas e tonificar as pontas de bronze indomadas por tratamentos auto-aplicados de xampu roxo. A consulta de acompanhamento no Dia de São Patrício com a master estilista e proprietária Dina me levou de volta ao estado de loira completa e me aprofundou no legado de cabelo de sua família.

Localizada na Henderson Highway 1627, chego ao salão em menos de 20 minutos saindo de River Heights, cruzando a cidade pelas extremidades oeste e norte, antes de colocar a Honda rapidamente na quinta marcha sobre a ponte Chief Peguis.



Animada e ansiosa para começar - tanto a cor do cabelo quanto a conversa, começo com observações sobre a área e algumas das mudanças. Eu cresci na vizinha East Kildonan antes de me mudar para o West End como uma jovem adolescente, tive namorados na área e, portanto, nossa conversa toca em marcos familiares e escolas comuns enquanto eu me sento na cadeira. Dina é graciosa e sincera em suas respostas; criativa e experiente na aplicação de cores em meus cabelos; e envolvente e charmoso por toda parte; ela também é incrivelmente bonita, com uma cabeleira luxuosa. Uma cabeleireira perfeita, realmente.

“Eu cresci em North Kildonan,” ela me diz, “e frequentei as escolas da Princesa Margaret, John Pritchard. Eu me formei com louvor na River East Collegiate. Meus pais queriam que eu fosse para a universidade e, embora eu tivesse as notas, não tinha ânimo para isso. Eu costumava trabalhar para meus pais, lavando e dobrando toalhas para eles na barbearia do meu pai, Almeida’s Unisex, e no salão de cabeleireiro da minha mãe, originalmente chamado de Castille de Coiffure quando ela o comprou da proprietária, Marjorie.

Aos 15 anos, meus pais me levaram a um show da ABA no Convention Centre, e eu fui fisgada! Adorei os diferentes estandes e palcos, cheios de lindas modelos e

estilistas glamorosos, ensinando as últimas técnicas em cabelo e moda. Foi tão emocionante!”

Os olhos de Dina estão brilhantes enquanto ela compartilha as memórias comigo.

“Eu me matriculei na Scientific Marvel em 1986, que também é onde minha mãe estudou. Conheci minha melhor amiga Helen na escola de cosmetologia. Nós nos divertimos tanto! Ríamos o tempo todo e, em busca da excelência, mesmo naquela época, participamos de um curso de Martin Parsons em Toronto alguns anos depois, que mudou a forma como eu cortei o cabelo.”

*Continuado na página 20*

# Manny Martins-Karman

## Skirt the Issue; Ditch the Pants?!



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

### Skirt Outfits to Wear Now

Spring and summer are (finally) on the horizon, and as temperatures start to rise, so will hemlines. After all, you know what they say: Sun's out, stems out — or something along those lines. And I've had enough of sweatpants.

Soon, it'll be time to shed the bulky layers shielding us from the seemingly never-ending winter during a global pandemic. The argument over whether or not skinny jeans are in style will be somewhat pointless because, why wear pants when you can wear skirts?

Skirt outfits certainly aren't seasonal, but they're a lot more enjoyable to wear in warmer months when you don't need to account for cold weather conditions. Skirts are going to be even more of a staple going into spring 2021.

### With A Button Down

An easy way to add structure to free-flowing maxi skirt outfits is with a crisp button down top. Tuck it into the high waisted bottom, knot it, or add a belt for some definition and to accentuate your waistline.

### Add a blazer

A blazer is one of those items that never goes out of style, and 2021 is certainly not going to be the year that changes. You can go classic by pairing one with a pencil skirt, or mix it up with a flowing mini or maxi, adding a tailored contrast up top.

If the oversized look isn't your forte, accessorize with a belt to accentuate your waist since, rumor has it, the belted look is forecasted to be one of the biggest fashion trends of 2021.

### Style with a Graphic Tee

Skirts can give off a formal vibe, but adding a graphic tee automatically creates a laid-back aesthetic. Tuck it in and pull on a blazer for business casual occasions, or knot it and complete the look with a pair of chunky combat boots. And, don't be afraid to mix graphics tops with patterned bottoms.

### Monochromatic Black

All-black ensembles are still appropriate in the warmer months, so don't let anyone tell you otherwise. Grab your go-to flats and or booties, and get moody with monochromatic pieces.

### Which is your favourite?

Here's some skirt options; [https://www.silvericing.com/search/c18\\_41/index.html](https://www.silvericing.com/search/c18_41/index.html)

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

### Roupas de saia para vestir agora

A primavera e o verão estão (finalmente) no horizonte e, à medida que as temperaturas começam a subir, as bainhas também aumentam. Afinal, você sabe o que dizem: o sol saiu, saiu - ou algo nesse sentido. E eu estou farta de calças de moletom.

Em breve, chegará a hora de eliminar as camadas volumosas que nos protegem do inverno aparentemente sem fim durante uma pandemia global. A discussão sobre se jeans skinny estão na moda será um tanto inútil porque, por que usar calças quando você pode usar saias?

As roupas de saia certamente não são sazonais, mas são muito mais agradáveis de usar nos meses mais quentes, quando você não precisa se preocupar com o frio. As saias serão ainda mais básicas na primavera de 2021.

### Com um botão abaixado

Uma maneira fácil de adicionar estrutura a trajes de saia maxi fluídos é com um botão nítido na parte superior. Coloque-o na parte de baixo de cintura alta, dê um nó ou adicione um cinto para dar mais definição e acentuar sua cintura.

### Adicione um blazer

Blazer é uma daquelas peças que nunca sai de moda e 2021 certamente não será o ano que muda. Você pode ir clássico combinando uma com uma saia lápis, ou misturá-la com uma mini ou maxi fluída, adicionando um contraste personalizado na parte superior.

Se o look superdimensionado não é o seu forte, use um cinto para acentuar a cintura, já que, dizem os boatos, o look com cinto está previsto para ser uma das maiores tendências da moda de 2021.

### Estilo com Camiseta Gráfica

As saias podem transmitir uma vibração formal, mas adicionar uma camiseta gráfica cria automaticamente uma estética descontraída. Coloque-o para dentro e vista um blazer para ocasiões de negócios casuais ou dê um nó e complete o look com um par de botas de combate grossas. E não tenha medo de misturar topos gráficos com fundos padronizados.

### Preto Monocromático

Conjuntos totalmente pretos ainda são apropriados nos meses mais quentes, então não deixe ninguém dizer o contrário. Pegue suas sapatilhas e / ou sapatinhos preferidos e fique temperamental com peças monocromáticas.



Qual a diferença entre  
**DESCRIMINALIZAÇÃO E LEGALIZAÇÃO**  
da maconha

Há mais do que uma diferença semântica entre a descriminalização e a legalização da **MACONHA**.



Confira o que cada termo quer dizer:

**DESCRIMINALIZAÇÃO**

É um passo anterior à legalização, no qual o usuário **NÃO FICA IMPUNE** do consumo da droga.



Contudo, a posse em **PEQUENAS QUANTIDADES** para consumo individual deixa de ter consequências criminais.



Não é mais preciso se preocupar, por exemplo, em ser fichado ou ir para **prisão** por fumar **um baseado**.

Dependendo do local **DO MUNDO** onde este tipo de política é aplicada, **um fumante** com pequenas quantidades da droga

**57 GRAMAS** na Jamaica



**10 ~ 100 GRAMAS** em alguns Estados americanos

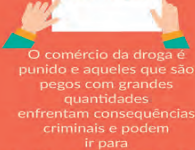


**APENAS UMA MULTA** É APLICADA



Em **PORTUGAL**, os usuários podem ser obrigados a frequentar

**cursos de reabilitação.**



O comércio da droga é punido e aqueles que são pegos com grandes quantidades enfrentam consequências criminais e podem ir para



Uma pesquisa realizada pelo

**IBOPE** em setembro revelou que

**79%**

**DOS ELEITORES BRASILEIROS** são contra a descriminalização da maconha e apenas

**17%**

**SÃO FAVORÁVEIS.**

**LEGALIZAÇÃO**

A legalização torna permitido fumar maconha para **uso recreativo e medicinal.**



Não há, para o usuário, qualquer tipo de **PENALIDADE**

como acontece com o **ÁLCOOL**



desde que as regras previstas sejam **RESPEITADAS**



**O CULTIVO, TRANSPORTE E DISTRIBUIÇÃO**

também passam para o lado do Estado. Isso, em tese, retira o comércio de drogas das mãos do tráfico.



**O URUGUAI** é o único país do mundo que estabeleceu tal política.

Nos EUA, o uso foi legalizado apenas em dois Estados



Colorado

Washington

A liberdade para o uso **não é total:** é permitido para maiores de **21 ANOS** e há leis severas contra dirigir sob efeito da droga.

No Colorado, é permitido também cultivar até **seis pés** da planta para consumo individual.

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 bet ween 1:00 am – 3:00 am
- Gas allowance per kilometers used
- Great way to get in shape
- Ideal for students or new Canadians
- Great for Seniors wanting to supplement their income
- Must have a vehicle & valid Drivers License to apply

**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*

204.792.9146 | eduardagil@live.ca



## Salmon Salad

### Ingredients:

- 1 salmon steak, large
- 4 or 5 potatoes, medium
- 1 small onion, sliced into rings
- Black olives, tomatoes, and lettuce to garnish; hard-boiled egg, optional

### Dressing -- Refogado:

- olive oil, 2-3 tablespoons, to taste
- diced onion, 1/4 cup
- garlic, minced to taste
- 1 can of tomato paste, or crushed tomatoes

### Method:

...1

Adjust oven rack to middle position and preheat oven to 450F/220C. Bake 12-15 minutes. You will know it is cooked if you press down on the salmon with a fork and the flesh flakes easily. Remove from oven and let cool.

...2

Cut potatoes into cubes and boil in salted water -- do not overcook potatoes. Drain and set aside. Let cool. Slice small onion into rings.

...3

In a medium saucepan on low-medium heat, start the dressing by heating the olive oil in the pan, adding the diced onion, garlic, and tomatoes; heat until onion is translucent and mixture is thickened.

...4

Add water or wine to the thickened onion, garlic and tomato mixture, blending and heating all ingredients together. Remove from heat and let cool.

...5

Place cubed, cooled potatoes into a serving bowl or platter, add the flaked salmon, and pour the dressing over both the salmon and potatoes; mix gingerly until covered and garnish with black olives, tomatoes and lettuce; a quartered hard-boiled egg is optional

## Salada de Salmão

### Ingredientes:

- 1 bife de salmão, grande
- 4 ou 5 batatas, médio
- 1 cebola pequena, cortada em rodelas
- Azeitonas pretas, tomates e alface para enfeitar; ovo cozido, opcional

### Molho - Refogado:

- azeite, 2-3 colheres de sopa, a gosto
- cebola picada, 1/4 xícara
- alho picado a gosto
- 1 lata de pasta de tomate ou tomate esmagado

### Método:

...1

Ajuste a grelha do forno para a posição central e pré-aqueça o forno a 450F / 220C. Asse por 12-15 minutos. Você saberá que está cozido se pressionar o salmão com um garfo e a carne se soltar facilmente. Retire do forno e deixe esfriar.



...2

Corte as batatas em cubos e ferva em água com sal - não cozinhe demais as batatas. Escorra e reserve. Deixe esfriar. Corte a cebola pequena em rodelas.

...3

Em uma panela média em fogo baixo-médio, comece o molho aquecendo o azeite na panela, adicionando a cebola picada, o alho e o tomate; aqueça até a cebola ficar translúcida e a mistura engrossar.

...4

Adicione água ou vinho à mistura engrossada de cebola, alho e tomate, batendo e aquecendo todos os ingredientes. Retire da cabeça e deixe esfriar.

...5

Coloque as batatas em cubinhos resfriadas em uma tigela ou travessa, acrescente o salmão em flocos e despeje o molho sobre o salmão e as batatas; misture cuidadosamente até coberto e decore com azeitonas pretas, tomates e lettuce; um ovo cozido em pedaços é opcional



## Golden Slices

### Ingredients:

- Slices of thick bread, cut in half
- Condensed milk, 1 tablespoon
- 2% milk, 1/2-3/4 cup
- 1/4 stick of butter, for frying
- Sugar and cinnamon topping, to taste

### Method:

...1

In a saucepan on medium heat, melt butter in the pan -- do not overheat!

...2

Combine milk into a shallow bowl.

...3

Dip slices of bread, one by one, into the mixture of milk and fry.

...4

Sprinkle with sugar and cinnamon mix and serve immediately.

## Fatias Douradas

### Ingredientes:

- Fatias de pão grosso, cortado ao meio
- Leite condensado, 1 colher de sopa
- 2% de leite, 1 / 2-3 / 4 xícara
- 1/4 barra de manteiga, para fritar
- Cobertura de açúcar e canela a gosto

### Método:

...1

Em uma panela em fogo médio, derreta a manteiga na panela - não aqueça demais!

...2

Combine o leite em uma tigela rasa.

...3

Mergulhe as fatias de pão, uma a uma, na mistura de leite e frite.

...4

Polvilhe com a mistura de açúcar e canela e sirva imediatamente.



# Descriminalização

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

por Susana Ferreira, para The Guardian  
Artigo continuado de Vol 3, Edição 2

Um centro de apoio chamado IN-Mouraria fica discretamente em um bairro animado e rapidamente enobrecido de Lisboa, um antigo enclave de comunidades marginalizadas. Das 14h00 às 16h00, o centro oferece serviços a migrantes indocumentados e refugiados; das 17h às 20h, abrem as portas para usuários de drogas. Uma equipe de psicólogos, médicos e colegas de trabalho (eles próprios ex-usuários de drogas) oferecem agulhas limpas, quadros pré-cortados de papel alumínio, kits de crack, sanduíches, café, roupas limpas, produtos de higiene, teste rápido de HIV e consultas - tudo gratuito.

No dia em que visitei, os jovens esperavam pelos resultados do teste de HIV enquanto outros jogavam cartas, reclamaram do assédio policial, experimentaram roupas, trocaram conselhos sobre situações de vida, assistiram a filmes e deram palestras estimulantes uns para os outros. Eles variavam em idade, religião, etnia e identidade de gênero, e vinham de todo o país e de todo o mundo. Quando um homem magro e mais velho saiu do banheiro, irreconhecível depois de ter raspado a barba, um jovem enérgico que estava folheando revistas ergueu os braços e aplaudiu. Ele então se virou para um homem quieto sentado do meu outro lado, sua barba exuberante e cabelos escuros encaracolados sob o boné, e disse: "E você? Por que você não vai raspar essa barba? Você não pode desistir de si mesmo, cara. É quando tudo acaba." O barbudo sorriu.

Durante as minhas visitas ao longo de um mês, conheci alguns colegas de trabalho, entre eles João, um homem compacto de olhos azuis que era rigoroso em repassar os detalhes e nuances do que estava aprendendo. João queria ter certeza de que eu entendia que o papel deles no centro de apoio não era forçar ninguém a parar de usar, mas minimizar os riscos.

"Nosso objetivo não é direcionar as pessoas ao tratamento - elas têm que querer", ele me disse. Mas mesmo quando eles querem parar de usar, ele continuou, ter funcionários de apoio acompanhando-os nas consultas e instalações de tratamento pode parecer um fardo para o usuário - e se o tratamento não for bem, existe o risco de que essa pessoa vá sinto vergonha de voltar ao centro de atendimento. "Então nós os perdemos, e não é isso que queremos fazer", disse João. "Eu quero que eles voltem."

João é um ativista da legalização da maconha, abertamente sobre ser HIV positivo e, depois de faltar parte da juventude do filho, está se deliciando com seu novo papel de avô. Ele havia parado de usar speedballs (misturas de cocaína

e opiáceos) depois de várias tentativas dolorosas e malsucedidas de tratamento, cada uma mais destrutiva que a anterior. Ele há muito usava cannabis como forma de terapia - metadona não funcionava para ele, nem qualquer um dos programas de interação que ele tentou - mas a cruel hipocrisia da descriminalização significava que, embora fumar maconha não fosse crime, comprá-la era. Sua última e pior recaída veio quando ele foi comprar maconha de seu traficante habitual e foi informado: "Eu não tenho isso agora, mas tenho uma boa cocaína." João disse que não, obrigado e foi embora, mas logo se viu indo a um caixa eletrônico e depois de volta ao concessionário. Após essa recaída, ele embarcou em um novo relacionamento e começou seu próprio negócio. A certa altura, ele tinha mais de 30 funcionários. Então veio a crise financeira. "Os clientes não pagavam e os credores começaram a bater à minha porta", disse-me ele. "Em seis meses, eu queimei tudo que construí."

De manhã, acompanhei as equipes de rua do centro até aos arredores de Lisboa. Conheci Raquel e Sareia - suas formas esguias nadando nos grandes coletes de alta visibilidade que usam em seus turnos em uma ONG de redução de danos. Seis vezes por semana, eles enchem uma grande van branca com água potável, lenços umedecidos, luvas, caixas de papel alumínio e pilhas de kits de medicamentos emitidos pelo governo: bolsas de plástico verde com porções descartáveis de água filtrada, ácido cítrico, uma pequena bandeja de metal para cozinhar, gaze, filtro e uma seringa limpa. Portugal ainda não tem locais de injeção supervisionados, por isso Raquel e Sareia vão aos locais ao ar livre onde sabem que as pessoas compram e usam. Ambas são psicólogas treinadas, mas nas ruas são conhecidas simplesmente como as "garotas das agulhas."

"Boa tarde!" Raquel gritou alegremente, enquanto caminhávamos por um terreno aparentemente abandonado em uma área chamada Cruz Vermelha. "Time de rua!" As pessoas se materializaram de seus esconderijos como uma versão estranha de whack-a-mole, colocando a cabeça para fora dos buracos na parede onde haviam ido fumar ou atirar.

"Minhas garotas de agulhas," uma mulher murmurou para elas com ternura. "Como vão vocês, meus amores?" A maioria manteve uma conversa educada, atualizando os trabalhadores sobre suas lutas pela saúde, vida amorosa, problemas de imigração ou necessidades de moradia. Uma mulher disse-lhes que voltaria a Angola para tratar dos bens da mãe, que estava ansiosa pela mudança de cenário. Outro homem disse a eles que conseguira a aprovação do visto de sua namorada online. "Ela sabe que você está usando?" Sareia perguntou.

*Continuado, pagina 22*

## IN 2001

Portugal decriminalized all drugs. Instead of imprisoning addicts, they shifted the spending to treatment.

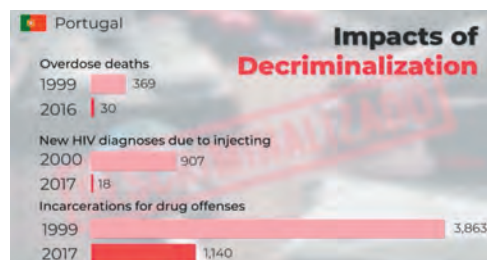
**So what happened?**

Addiction fell. Overdose fell. injecting drug use down by 50% and nobody wants to go back!



#EndTheDrugWar

TheFreeThoughtProject.com



## Decriminalization Legislature

- In July 2001 Portugal formally decriminalized drug possession for personal use with Law 30/2000.
- This law decriminalized the possession of up to a ten day supply of all types of illicit substances.
- However, the selling and trafficking of these drugs were still a criminal charge.
- Introduced a system of referral to Commissions for the Discussion of Drug Addiction

## Canada



- Vancouver has North America's first legal drug consumption room
- "a safe, health-focused place where people inject drugs and connect to health care services."

## COUNTRIES THAT LEGALIZED DRUGS

**Portugal** | This European country decriminalized all drugs in 2001. Its drug policy is to treat addicts as not criminals but people with social needs. Portugal sees no soft or hard drugs, only healthy or unhealthy relationship with substance. It says complete abolition of drugs is impractical

**Canada** | USA's neighbour legalized recreational marijuana or cannabis last year. On June 20, 2018, the Canadian parliament passed The Cannabis Act, regulating the manner in which marijuana can be grown and sold. In 1923, Canada had made possession of marijuana a crime but, in 2001, legalized its medicinal use

**Uruguay** | This South American country legalized the sale of cannabis in 2013

**Others** | Spain, the Netherlands, Slovenia, Chile, Peru, Colombia, Ecuador, and Jamaica have relaxed the law for personal use of cannabis

# 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 2

A drop-in centre called IN-Mouraria sits unobtrusively in a lively, rapidly gentrifying neighbourhood of Lisbon, a longtime enclave of marginalised communities. From 2pm to 4pm, the centre provides services to undocumented migrants and refugees; from 5pm to 8pm, they open their doors to drug users. A staff of psychologists, doctors and peer support workers (themselves former drug users) offer clean needles, pre-cut squares of foil, crack kits, sandwiches, coffee, clean clothing, toiletries, rapid HIV testing, and consultations – all free and anonymous.

On the day I visited, young people stood around waiting for HIV test results while others played cards, complained about police harassment, tried on outfits, traded advice on living situations, watched movies and gave pep talks to one another. They varied in age, religion, ethnicity and gender identity, and came from all over the country and all over the world. When a slender, older man emerged from the bathroom, unrecognisable after having shaved his beard off, an energetic young man who had been flipping through magazines threw up his arms and cheered. He then turned to a quiet man sitting on my other side, his beard lush and dark hair curling from under his cap, and said: "What about you? Why don't you go shave off that beard? You can't give up on yourself, man. That's when it's all over." The bearded man smiled.

During my visits over the course of a month, I got to know some of the peer support workers, including João, a compact man with blue eyes who was rigorous in going over the details and nuances of what I was learning. João wanted to be sure I understood their role at the drop-in centre was not to force anyone to stop using, but to minimise the risks for users.

"Our objective is not to steer people to treatment – they have to want it," he told me. But even when they do want to stop using, he continued, having support workers accompany them to appointments and treatment facilities can feel like a

burden on the user – and if the treatment doesn't go well, there is the risk that that person will feel too ashamed to return to the drop-in centre. "Then we lose them, and that's not what we want to do," João said. "I want them to come back."

João is a marijuana-legalisation activist, open about being HIV-positive, and after being absent for part of his son's youth, he is delighting in his new role as a grandfather. He had stopped doing speedballs (mixtures of cocaine and opiates) after several painful, failed treatment attempts, each more destructive than the last. He long used cannabis as a form of therapy – methadone did not work for him, nor did any of the inpatient treatment programmes he tried – but the cruel hypocrisy of decriminalisation meant that although smoking weed was not a criminal offence, purchasing it was. His last and worst relapse came when he went to buy marijuana from his usual dealer and was told: "I don't have that right now, but I do have some good cocaine." João said no thanks and drove away, but soon found himself heading to a cash machine, and then back to the dealer. After this relapse, he embarked on a new relationship, and started his own business. At one point he had more than 30 employees. Then the financial crisis hit. "Clients weren't paying, and creditors started knocking on my door," he told me. "Within six months I had burned through everything I had built up."

In the mornings, I followed the centre's street teams out to the fringes of Lisbon. I met Raquel and Sareia – their slim forms swimming in the large hi-vis vests they wear on their shifts at a harm-reduction NGO. Six times a week, they loaded up a large white van with drinking water, wet wipes, gloves, boxes of tinfoil and piles of state-issued drug kits: green plastic pouches with single-use servings of filtered water, citric acid, a small metal tray for cooking, gauze, filter and a clean syringe. Portugal does not yet have any supervised injection sites, so Raquel and Sareia go out to the open-air sites where they know people buy and use. Both are trained psychologists, but in the streets they are known simply as the "needle girls."

"Good afternoon!" Raquel called out cheerily, as we walked across a seemingly abandoned lot in an area called Cruz Vermelha. "Street team!" People materialised from their hiding places like some strange version of whack-a-mole, poking their heads out from the holes in the wall where they had gone to smoke or shoot up. "My needle girls," one woman cooed to them tenderly. "How are you, my loves?" Most made polite conversation, updating the workers on their health struggles, love lives, immigration woes or housing needs. One woman told them she would be going back to Angola to deal with her mother's estate, that she was looking forward to the change of scenery. Another man told them he had managed to get his online girlfriend's visa approved. "Does she know you're using?" Sareia asked. The man looked sheepish.

In the foggy northern city of Porto, peer support workers from Caso – an association run by and for drug users and former users, the only one of its kind in Portugal – meet every week at a noisy cafe. They come here every Tuesday morning to down espressos, fresh pastries and toasted sandwiches, and to talk out the challenges, debate drug policy and argue, with the warm rowdiness that is characteristic of people in the northern region.

When I asked what they thought of Portugal's move to treat drug users as sick people, rather than as criminals, they scoffed. "Sick? We're not sick."

I was told this again and again in the north: thinking of drug addiction simply in terms of health and disease was reductive. Some people are able to use drugs for years without any major disruption to their personal or professional relationships. It only became a problem, they told me, when it became a problem.



## 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

In spite of Portugal's tangible results, other countries have been reluctant to follow. The Portuguese began seriously considering decriminalisation in 1998, immediately following the first UN General Assembly Special Session on drugs.

The biggest change in global attitudes and policy has been the momentum behind cannabis legalisation. Local activists have pressed Goulão to take a stance on regulating cannabis and legalising its sale in Portugal. Legalising a single substance would call into question the foundation of Portugal's drug and harm-reduction philosophy. If the drugs aren't the problem, if the problem is the relationship with drugs, if there's no such thing as a hard or a soft drug, and if all illicit substances are treated equally, he argued, then shouldn't all drugs be legalised and regulated?

Massive international cultural shifts in thinking about drugs and addiction are needed to make way for decriminalisation and legalisation globally.

an open waiting area, bathrooms, storage and clinics down below. Patients wander in throughout the day for appointments, to chat, to kill time, to wash, or to pick up their weekly supply of methadone doses. For some, estranged from loved ones and adrift from any version of home, this is the closest thing they've got to community and normality.

"It's not just about administering methadone," Pereira told me. "You have to maintain a relationship."

In a back room, rows of little canisters with banana-flavoured methadone doses were lined up, each labelled with a patient's name and information. The Olhão CAT regularly services about 400 people, but that number can double during the summer months, when seasonal workers and tourists come to town. Anyone receiving treatment elsewhere in the country, or even outside Portugal, can have their prescription sent over to the CAT, making the Algarve an ideal harm-reduction holiday destination. After lunch at a restaurant owned by a former CAT employee, the doctor took me to visit another of his projects – a particular favourite. His decades of working with addiction disorders had taught him some lessons, and he poured his accumulated knowledge into designing a special treatment facility on the outskirts of Olhão: the Unidade de Desabituação, or Dishabituation Centre. Several such UD's, as they are known, have opened in other regions of the country, but this centre was developed to cater to the particular circumstances and needs of the south.

Pereira stepped down as director some years ago, but his replacement asked him to stay on to help with day-to-day operations. Pereira should be retired by now – indeed, he tried to – but Portugal is suffering from an overall shortage of health professionals in the public system, and not enough young doctors are stepping into this specialisation. As his colleagues elsewhere in the country grow closer to their own retirements, there's a growing sense of dread that there is no one to replace them.

"Those of us from the Algarve always had a bit of a different attitude from our colleagues up north," Pereira told me. "I don't treat patients. They treat themselves. My function is to help them to make the changes they need to make."

And thank goodness there is only one change to make, he deadpanned as we

pulled into the centre's parking lot: "You need to change almost everything." He cackled at his own joke and stepped out of his car. The glass doors at the entrance slid open to a facility that was bright and clean without feeling overwhelmingly institutional. Doctors' and administrators' offices were up a sweeping staircase ahead. Women at the front desk nodded their hellos, and Pereira greeted them warmly: "Good afternoon, my darlings."

This facility, like the others, is connected to a web of health and social rehabilitation services. It can house up to 14 people at once: treatments are free, available on referral from a doctor or therapist, and normally last between eight and 14 days. When people first arrive, they put all of their personal belongings – photos, mobile phones, everything – into storage, retrievable on departure. "We believe in the old maxim: 'No news is good news,'" explained Pereira. "We don't do this to punish them, but to protect them." Memories can trigger them, and sometimes families, friends and toxic relationships can enable them.

To the left there were intake rooms and a padded isolation room, with clunky security cameras propped up in every corner. Patients each had their own suites – simple, comfortable and private. To the right, there was a "colour" room, with a pottery wheel, recycled plastic bottles, paints, egg cartons, glitter and other craft supplies. In another room, coloured pencils and easels for drawing. A kiln, and next to it a collection of excellent handmade ashtrays. Many patients remained heavy smokers.

Patients were always occupied, always using their hands or their bodies or their senses, doing exercise or making art, always filling their time with something. "We'd often hear our patients use the expression 'me and my body'," Pereira said. "As though there was a dissociation between the 'me' and 'my flesh'."

To help bring the body back, there was a small gym, exercise classes, physiotherapy and a jacuzzi. And after so much destructive behaviour – messing up their bodies, their relationships, their lives and communities – learning that they could create good and beautiful things was sometimes transformational.

Being alive, he said to me more than once, can be very complicated. "My darling," he told me, "it's like I always say: I may be a doctor, but nobody's perfect."

"Even though we did not know each other beforehand, our experiences are very similar. I think clients share their problems more easily this way, because when a worker is very technical and very formal it keeps people away."

Joao Santa Maria, peer worker at IN-Mouraria

Photo by Anita Repstock

If conservative, Catholic Portugal could transform into a country where same-sex marriage and abortion are legal, and where drug use is decriminalised, a broader shift in attitudes is possible. But, as the adage goes: one has to want the change.

When Pereira first opened the CAT in Olhão, he faced vociferous opposition from residents; they worried that with more drogados would come more crime. But the opposite happened. Months later, one neighbour came to ask Pereira's forgiveness. She hadn't realised it at the time, but there had been three drug dealers on her street; when their local clientele stopped buying, they packed up and left.

The CAT building itself is a drab, brown two-storey block, with offices upstairs and

We have a new owner! With all the changes happening at VA, the biggest one is the change of ownership. The changing of hands has been a long process that begun a long time ago, but we are finally here. When we reopen it will be with Dylan in the hot seat, who says, "I am very excited and also nervous. Being a new owner during a pandemic is a tough situation, but I know we can get through it. I want to keep the culture and community of VA alive and strong, while also bringing new things to the table I think we've needed for a very long time. I believe in this place and I believe it has done so much good for so many people, I don't want it to go anywhere."

Thank you to Justin Jones for all the work he has done for our community and for this facility. None of us would be where we are without him and we can't thank him enough for everything he's done. You'll still see Justin around, he's a lifer! #verticaladventures #winnipegbusiness #winnipegclimbers

Navegante-OM Interview in Vol 3, Issue 5

# Vertical Adventures

## Dylan



Stop monkeying around and get back to training! Painted by my old man @gabrielregopereira. Watching dad paint this piece reminded me of when I was little watching him paint. He is my inspiration in many ways.

Dad always taught us that nothing was impossible. That you can do and be anything you put your mind to. Thank you for the hard work pops, and the beautiful badass gorilla!

Pare de macaquinhos e volte ao treinamento! Pintado pelo meu velho @gabrielregopereira. Vendo o meu pai pintar esta peça me lembrou de quando eu era pequena, observando-o pintar. Ele é minha inspiração em muitas maneiras.

Papa sempre nos ensinou que nada é impossível. Que você pode fazer e ser qualquer coisa que quiser. Obrigado pelo trabalho duro, e pela bela gorilla!



**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

**Helia Mclvor**  
INSURANCE BROKER

P. 204.338.3888  
F. 204.338.9981  
C. 204.228.9000

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

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

8-925 LEILA AVENUE | WINNIPEG MB | R2V 3J7



# Aventuras Verticais

*Pereira's*



*Temos um novo dono! Com todas as mudanças acontecendo na VA, a maior delas é a mudança de propriedade. A troca de mãos foi um longo processo que começou há muito tempo, mas finalmente estamos aqui. Quando reabrimos, será com Dylan na berlinda, que diz, "Estou muito animado e também nervoso. Ser um novo proprietário durante uma pandemia é uma situação difícil, mas sei que podemos superar isso. Eu quero manter a cultura e a comunidade de VA vivas e fortes, ao mesmo tempo em que trago coisas novas para a mesa que acho que precisamos há muito tempo. Eu acredito neste lugar e acredito que ele tem feito muito bem para tantas pessoas, eu não quero que vá a lugar nenhum."*

*Obrigado a Justin Jones por todo o trabalho que ele fez por nossa comunidade e por esta instalação. Nenhum de nós estaria onde estamos sem ele e não podemos agradecer-lo o suficiente por tudo que ele fez. Você ainda verá Justin por aí, ele é um sobrevivente! #verticaladventures #winnipeg-business #winnipegclimbers*

*Navegante-OM Interview no Vol 3, Issue 5*



**KIDS CLIMBING THE WALLS?**

**BRING THEM TO VERTICAL ADVENTURES INDOOR ROCK CLIMBING!**

VERTICALADVENTURES.CA

VERTICAL ADVENTURES  
77 Paramount RD  
204-632-5001

*João Pereira*  
MANAGER

**CLUB MEMBERSHIP**

MEMBER #  
1111

**CLUBE LISBOAÇORES**

204-633-2441

662 Sheppard Street Winnipeg Manitoba R2P 2R6

**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

## Busto Obrigado!



O Núcleo da Liga dos Combatentes organizou uma Comissão para substituir o pedestal do Busto da Mulher Portuguesa, por granito preto, igual ao dos homens, pois o que lá estava antes, era de inferior qualidade.

Com a ajuda de muitos voluntários que aderiram a colaborar, podemos informar, com toda a satisfação, que está completamente acabada, paga e pronta a ser inaugurada, logo que o Covid 19 nos deixe... Tem gravados os nomes das Esposas dos Combatentes já falecidas.

Achamos de muito interesse publicar o nome dos beneméritos que nos ajudaram, aos quais estamos muito gratos.

Alcides Almeida  
António Pacheco Arruda

Bee Clean  
Paulo Bergantim  
Best Way Agencies RTI  
Maria Botelho  
Fernando Braga

Calado Construction  
Maria Dias Carreiro  
António Carvalho  
Casa dos Açores  
Catarina  
José Cerqueira  
Charleswood Legion Branch  
Francisco Coelho  
João Pedro Correia  
Leonette Correia  
Luisa Correia  
Mia Sally Marques Correia  
Maria Couto  
Cropo Funeral Home

José Luis Teixeira Duarte

Albino Felizardo  
Dr. Américo Fernandes  
Raúl Fernandes  
Four Seasons Auto-Body  
Nélia Furtado

Paulo Gomes  
Jocelinda Guerra

J.G. Janitorial Services

Mário Lopes

João Paulo Melo

António Neves  
Ninho de Portugal

Carlos Oliveira  
Manuel Oliveira e Esposa  
Maria Conceição Oliveira

Allan Parkin  
Chantel Pavão  
João Pavão  
Johnathan Pavão  
Nicole Pavão  
Sally and John Pavão  
Scott e Cipril Pavão  
Rui Pires

Helena Ramalheiro  
Mimi Reis  
Royal Canadian Legion

Tony e Eduarda Sardinha  
Sérgia's Flowers  
Hermano Silva  
Albano Simões  
Fátima Soares  
Fátima Sousa

General Dennis Tabbermour  
José Tavares  
Kevin Tavares  
Amadeu Teixeira  
Ilda Tomé

Luis Vicente  
Leonel Vieira

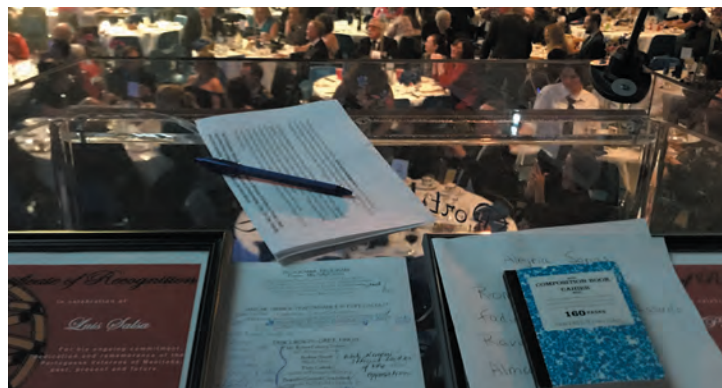


*Mais uma vez agradecemos aos nossos beneméritos a vossa preciosa ajuda. Sempre que queiram, podem ir até Chapel Lawn e apreciar o Busto da Mulher Portuguesa, o Monumento aos Soldados de Portugal, Passado, Presente e Futuro e as campas dos nossos camaradas que nos deixaram! Que as suas almas repousem em paz.*



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!



**Jantar Anual dos Combatentes 2018**  
*Recordar é Viver!*

**Annual Combatentes Dinner 2018**  
*To Remember is to Live!*

**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



**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

**Reparamos Carros Domésticos e Importados**

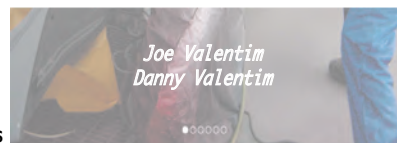
[www.fourseasonsautobody.com](http://www.fourseasonsautobody.com)

Carros de Cortesia e Trabalhos com Garantia

Serviço Completo:

Bate Chapa, Pintura, e Pára-brisas

Reparações de Autopac \* Safety Inspections



MPI Accredited Repair Facility

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

*Servindo a comunidade com honestidade!*

# A Hair Obsession

by *Navegante Blonde*

*Continued from page 8*

“Would you believe that I still have clients who were my mother’s clients? And some who remember my dad? One of them confessed to me that she used to walk past my dad’s shop (Alemida’s Unisex) just to check out the **hot Portuguese barber!**”

Dina and I burst out laughing together; she has already sent me a photo of her father. Client makes a point.

*Pictured below is Manuel Almeida, back in the day when “coffee” came in glass bottles ;)*



Hair Obsession is spacious and inviting, with a classic black-and-white decor and iconic images of a by-gone era; Elvis, Marilyn, and James Dean; skylines of NYC and 5th Avenue; white cinder block walls and wooden accents; leather chairs and open shelves -- the look is clean and neat.

“My friend Caroline Maric (of Maric Homes) helped me design the look I envisioned: a black and white salon with a touch of Hollywood glamour. I wanted a chandelier as a focal point -- Caroline found one for me in Dallas, TX; she sent me a picture and I fell in love! It was pricey. Did I need it? Well, no. Did I want it? Oh, yes! When I retire, I’ll place it above my bed!”



“When my parents first came to Canada, my mom worked as a sewing machine operator like so many other Portuguese women. My dad encouraged her to take up hairdressing, and so, she attended Scientific Marvel over a decade before I did, and worked in a few places downtown. Because we lived in North Kildonan, she eventually found work here and bought the salon when the owner retired.”

*Pictured above is Maria Almeida at her graduation from Scientific Marvel and pictured below are Dina and Maria at the remodelled and renamed Hair Obsession.*



“I was fortunate to start working immediately for my mom when I graduated in 1986; we got along really well. We remodelled the salon and renamed it Hair Obsession.

In this industry, the only constant is change. There’s always something to learn. We take classes -- even during Covid-19 we were taking classes online; before Covid-19 we were attending conventions. My parents were passionate about this industry and that rubbed off on me. I’ve been to Montreal, Toronto, and Las Vegas to further my studies in my profession, and to share what I’ve learned with my staff.

This pandemic has really made me appreciate our team at Hair Obsession;



I am grateful for (L to R above) Alison (our perm specialist), Kaitlynn (our vivid colour specialist), Jay (our barber), and most of all, our clientele.

“We’re not yet at full capacity,” she tells me as she finishes applying colour to the last piece of my foil-wrapped hair, “but I feel fortunate that we are a staple in North Kildonan for so many clients. That’s how I stayed positive during the Covid-19 shutdown, by reminding myself that Hair Obsession is well-established, and that we will survive.”

**LUIS**  
**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





*Find something that you're really passionate about and it won't feel like a job! When you have that passion, people will notice it and be inspired by it.*

*I'm very passionate about my career as a stylist. Over the years, I've hired many stylists, some more talented than others; but passion is hard to find. It shows up in your work and clients are drawn to it.*

"When I had my boys, Mathew, who is 19 and studying marketing (business administration), and Miguel, who is 23 and just finished a Bachelor of Science in Engineering in December, my dad decided to sell his barbershop and work for Hair Obsession until he retired in 2006.



"It's been a wonderful career path so far; my family has kept me grounded -- I'm so proud of "my boys," and my work family: each one brings something special.

At work, Alison, who has been with us for 22 years, assists with salon management; Kaitlynn has been with us for six years; she loves balayage and creative colour. Jay has been in the business 30 years, and besides being a fantastic barber, has a great sense of humour. We all love what we do.

And then there's my best friend Helen. We've traveled to hair shows together and first met in cosmetology school. I've met so many great people in my work and personal life. I've been blessed."

**What's your favourite type of client?**

"One who is not worried about change, or afraid to try new things. I love working on all types of hair and I love applying colour."



I've been fortunate to have worked with both of my parents; my family is my anchor. My husband Joe and I have been married 25 years. He is my soul mate. We have a Golden Doodle named Maverick. He's the cutest!

We have an intense Portuguese family, full of spice. We're far from perfect, but one of the things that I love about us is the love that we have for each other.

My mom and dad were my role models. They taught me to have a work ethic and to be humble; my core values, which I have to this day, are to put family first and to be good to others. Every relationship that I have with people is grounded in those core values."



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

**Paulo Amaral**

1808 Main Street  
 Winnipeg MB, R2V 2A3  
 empiresanitation.ca

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

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

**JOE & MARIA GONÇALVES**

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

1808 Main Street  
 Winnipeg MB, R2V 2A3

EcoLogo. CORP. ACCREDITED BUSINESS

info@jgjanitorialservices.ca www.jgjanitorialservices.ca

# Descriminalização

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

por Susana Ferreira, para *The Guardian*  
Artigo continuado de Vol 3, Edição 2

Apesar dos resultados tangíveis de Portugal, outros países mostraram-se relutantes em segui-lo. Os portugueses começaram a considerar seriamente a descriminalização em 1998, imediatamente após a primeira Sessão Especial da Assembleia Geral da ONU sobre drogas.

A maior mudança nas atitudes e políticas globais foi o ímpeto por trás da legalização da cannabis. Ativistas locais pressionaram Goulão a se posicionar sobre a regulamentação da cannabis e a legalização da sua venda em Portugal. Legalizar uma única substância poria em causa os fundamentos da filosofia portuguesa de drogas e redução de danos. Se as drogas não são o problema, se o problema é a relação com as drogas, se não existem drogas pesadas ou leves, e se todas as substâncias ilícitas são tratadas igualmente, argumentou ele, então nem todas as drogas deveriam ser legalizadas e regulamentadas?

Grandes mudanças culturais internacionais no pensamento sobre drogas e dependência são necessárias para abrir caminho para a descriminalização e legalização globalmente. Se conservador, o Portugal católico poderia se transformar em um país onde o casamento entre pessoas do mesmo sexo e o aborto são legais, e onde o uso de drogas é descriminalizado, uma mudança mais ampla nas atitudes é possível. Mas, como diz o ditado: é preciso querer a mudança. Quando Pereira abriu o CAT em Olhão, enfrentou forte oposição dos residentes; eles temiam que com mais drogados viria mais crime. Mas aconteceu o contrário. Meses depois, um vizinho veio pedir perdão a Pereira. Três traficantes de drogas em sua rua fizeram as malas e foram embora.

O prédio do CAT em si é um bloco marrom monótono de dois andares, com escritórios no andar de cima e uma área de espera aberta, banheiros, depósito e clínicas embaixo. Os pacientes perambulam ao longo do dia para

consultas, para conversar, para matar o tempo, para se lavar ou para pegar seu suprimento semanal de doses de metadona. Para alguns, afastados de entes queridos e à deriva de qualquer versão de casa, isso é o que há de mais próximo de normalidade. “Não se trata apenas de administrar metadona,” disse Pereira. “Tem que manter um relacionamento.”

O CAT de Olhão atende regularmente cerca de 400 pessoas, mas esse número pode duplicar durante os meses de verão, quando chegam à cidade trabalhadores sazonais e turistas. Qualquer pessoa que receba tratamento em qualquer parte do país, ou mesmo fora de Portugal, pode ter a sua receita enviada para o CAT, tornando o Algarve um destino ideal para férias com redução de danos. Depois de almoçar em um restaurante de propriedade de um ex-funcionário do CAT, o médico me levou para visitar outro de seus projetos - um favorito em particular. Suas décadas de trabalho com transtornos de dependência lhe ensinaram algumas lições, e ele investiu seu conhecimento acumulado no projeto de uma unidade de tratamento especial nos arredores de Olhão: a Unidade de Desabilitação. Vários UD, como são conhecidos, foram abertos em outras regiões do país, mas este centro foi desenvolvido para atender às circunstâncias e necessidades particulares.

Pereira deixou o cargo de diretor há alguns anos, mas seu substituto pediu-lhe que ficasse a ajudar nas operações. Pereira já deveria estar reformado, mas Portugal sofre de uma escassez de profissionais de saúde na rede pública e não há muitos médicos jovens ingressando nesta especialização. À medida que seus colegas se aproximam de suas próprias aposentadorias, há uma sensação que não haja ninguém para substituí-los.

“Os algavios sempre tiveram uma atitude um pouco diferente dos nossos colegas do Norte”, disse-me Pereira. “Eu não trato pacientes. Eles se tratam. Minha função é ajudá-los a fazer as mudanças que precisam fazer. E, graças a Deus, há apenas uma mudança a fazer,” ele disse impassível quando entramos no estacionamento do centro: “Você precisa mudar quase tudo.”

Ele gargalhou de sua própria piada.

Esta unidade, como as demais, está conectada a uma rede de serviços de saúde e reabilitação social. Pode abrigar até 14 pessoas ao mesmo tempo: os tratamentos são gratuitos, disponíveis mediante indicação do médico ou terapeuta, e duram normalmente 14 dias. Quando as pessoas chegam, elas colocam todos os seus pertences pessoais - fotos, telefones celulares, no armazenamento, podendo ser recuperados na partida. “Acreditamos na velha máxima: ‘Nenhuma notícia é uma boa notícia,’” explicou Pereira. “Não fazemos isso para puni-los, mas para protegê-los.” As memórias podem ativá-los e, às vezes, famílias, amigos e relacionamentos tóxicos podem ativá-los.

À esquerda havia salas de entrada e uma sala de isolamento acolchoada, com câmeras de segurança desajeitadas apoiadas em cada canto. Cada paciente tinha sua própria suíte. À direita, havia uma sala “colorida”, com roda de oleiro, garrafas plásticas recicladas, tintas, caixas de ovos, purpurina e outros materiais artesanais. Em outra sala, lápis de cor e cavaletes para desenhar. Um forno e, ao lado, uma coleção de cinzeiros feitos à mão. Muitos pacientes permaneceram fumantes inveterados.

Os pacientes estavam sempre ocupados, sempre usando as mãos ou o corpo ou os sentidos, fazendo exercícios ou fazendo arte, sempre preenchendo o tempo com alguma coisa. “Frequentemente ouvíamos nossos pacientes usarem a expressão ‘eu e meu corpo,’” disse Pereira. “Como se houvesse uma dissociação entre o ‘eu’ e a ‘minha carne.’” Para ajudar a trazer o corpo de volta, houve uma pequena academia, aulas de ginástica, fisioterapia e uma jacuzzi. E depois de tanto comportamento destrutivo - bagunçando seus corpos, seus relacionamentos, suas vidas e comunidades - aprender que eles podiam criar coisas boas e bonitas às vezes era transformador.

Estar vivo, ele me disse mais de uma vez, pode ser muito complicado. “Minha querida”, ele me disse, “é como eu sempre digo: posso ser médico, mas ninguém é perfeito.”

**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  
SALA DE JANTAR  
ESTANTES \* MESAS  
MAQUINAS DE LAVAR  
MAGQUINAS DE SECAR  
FOGÕES \* FRIGORÍFICOS  
MICRO-ONDAS \* ARCAS  
TELEVISÕES \* STEREOS  
AR CONDICIONADOS  
E MUITO 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

# Horoscope



**Carneiro/Aries** 21/3 - 19/4 After a few stimulating weeks, love planet Venus will be leaving your sign soon. No, this hasn't been the most stable time for you. Since March 21, you've probably gotten restless when love felt "too real." Definitely maximize your mojo this Monday and Tuesday, charming, wooing and asking "outrageous" questions with the confidence that things will work out.

Depois de algumas semanas estimulantes, o planeta do amor Vênus estará deixando seu signo. Não, este não foi o momento mais estável para você. Desde 21 de março, você provavelmente ficou inquieto quando o amor parecia "muito real". Definitivamente maximize seu mojo nesta segunda e terça-feira, charmoso, cortejando e fazendo perguntas "ultrajantes" com a confiança de que as coisas vão funcionar do seu jeito.

**Touro/Taurus** 20/4 - 20/5 Whatever's been obscuring Cupid's view of you could literally disappear this week, as your ruler, romantic Venus, starts slinging arrows in your sensual sign. Was it fear, Taurus? Resistance? Childhood wounds? While it's important to find that root trauma, don't spend all your time analyzing that. Under this love spell, what you need to concentrate on is generating the courage to give Cupid a clear shot.

O que quer que esteja obscurecendo a visão que o Cupido tem de você, pode literalmente desaparecer esta semana, quando sua governante, a romântica Vênus, começar a atirar flechas em seu signo sensual. Foi medo, Taurus? Resistência? Feridas da infância? Embora seja importante encontrar o trauma raiz, não gaste todo o seu tempo analisando isso. Sob esse feitiço de amor, você precisa se concentrar em gerar coragem para dar a Cupido um tiro certo.

**Gêmeos/Gemini** 21/5 a 20/6 Fantasies could become your new reality beginning this week, when amorous Venus flits into Taurus and your boundary-blurring twelfth house. Between now and end of month, swooning could become a daily habit. Should you opt to gaze through this gauzy romantic filter, you aren't bound to see things with 20/20 vision. That's not a problem if you can enjoy the fairy tale moments without slipping into denial. Nobody's "perfect," that's for certain.

As fantasias podem se tornar sua nova realidade a partir desta semana, quando a amorosa Vênus voa para dentro de Touro e sua décima segunda casa, que confunde os limites. Entre agora e o fim do mês, desmaiar pode se tornar um hábito diário. Se você optar por olhar através deste filtro romântico transparente, não é obrigado a ver as coisas com uma visão 20/20. Isso não é um problema se você pode desfrutar dos momentos de conto de fadas sem cair na negação. Ninguém é "perfeito", isso é certo.

**Caranguejo/Cancer** 21/6 - 22/7 Your social butterfly wings are about to get a workout when enchanting Venus beams into Taurus this week, and fires up your outgoing eleventh house until end of month. Whether you've been looking for a virtual wine club to join or an activist mission to support, no one will have to pry you out of your shell. The fun will find you, Cancer

Suas asas de borboleta social estão prestes a começar a treinar quando a encantadora Vênus irradia para Taurus nesta semana, e ativa sua décima primeira casa até fim do mês. Quer você esteja procurando um clube de vinho virtual para se juntar ou uma missão ativista para apoiar, ninguém terá que arrancá-lo de sua concha. A diversão vai te encontrar, Câncer.

**Leão/Leo** 23/7 a 22/8 Building strong relationships has always been your secret sauce for success. So you'll be happy to hear that this week, your contact database is poised for a fresh infusion of names. With people-magnet Venus weaving through Taurus and your career-boosting tenth house until month end, you won't just mingle with influencers... you'll wear that prestigious title yourself!

Construir relacionamentos fortes sempre foi seu ingrediente secreto para o sucesso. Portanto, você ficará feliz em saber que nesta semana, seu banco de dados de contatos está pronto para uma nova infusão de nomes. Com Vênus imã de pessoas tecendo através de Touro e sua décima casa impulsionadora de carreira até mês, você não vai apenas se misturar com influenciadores ... você vai usar esse título de prestígio você mesmo!

**Virgem/Virgo** 23/8 a 22/9 Proximity notwithstanding, when does a relationship get "too close" for comfort, or even attraction? If you're feeling fenced in, just wait until this week. Love takes a turn for the liberated as Venus floats into Taurus and your free-spirited ninth house until the end of month. Possessive people, step to the left! During this three-week cycle, some Virgos will have zero tolerance for discussions about labels or exclusivity.

Não obstante a proximidade, quando um relacionamento fica "muito próximo" para conforto, ou mesmo atração? Se você está se sentindo cercado, espere até esta semana. O amor dá uma guinada para o liberado enquanto Vênus flutua em Touro e sua nona casa de espírito livre até fim do mês. Pessoas possessivas, dêem um passo para a esquerda! Durante esse ciclo de três semanas, alguns virginianos terão tolerância zero para discussões sobre rótulos ou exclusividade.

**Balança/Libra** 23/9 a 22/10 Your powers of attraction will be set to stun this week, when your cosmic ruler Venus slinks into your erotically charged eighth house. Luring people into your field will be the easy part between now and end of month. Deciding who you actually WANT to be close to? That's where the real work comes in. Raise the bar if flattery's been getting them everywhere with you.

Seus poderes de atração serão definidos para atordoar nesta semana, quando seu governante cósmico Vênus se esgueirar para sua oitava casa eroticamente carregada. Atrair pessoas para o seu campo será a parte fácil entre agora e o fim do mês. Decidir de quem você realmente QUER estar perto? É aí que entra o verdadeiro trabalho. Eleve a fasquia se a bajulação os está levando a todos os lugares com você.

**Escorpião/Scorpion** 23/10 a 21/11 Solo acts become dynamic duos this week, when Cupid draws back his bow and slings a round of arrows in your seventh house of partnerships. Between now and end of month, skip the solo routine and make two your magic number. Whether you've been a lone Scorpion or dabbling in something casual or complex, strong connections heat up quickly during this spell.

Atores solo se tornam duplas dinâmicas nesta semana, quando Cupido puxa seu arco e atira uma rodada de flechas em sua sétima casa de parcerias. Entre agora e o fim do mês, pule a rotina do solo e faça do dois o seu número mágico. Se você foi um Escorpião solitário ou se interessou por algo casual (ou complexo ... ou ambos), conexões fortes esquentam rapidamente durante este feitiço.

**Sagitário/Sagittarius** 22/11 a 21/12 Although your two favorite speeds are "fast" and "supersonic," running at such accelerated paces could bring on a crash. Pleasure-planet Venus slows her roll in Taurus and your disciplined sixth house. Easing off the gas is the key to productivity between now and month's end. And it won't hurt your love life!

Embora suas duas velocidades favoritas sejam "rápidas" e "supersônicas", correr em velocidades tão aceleradas pode causar um acidente. O planeta do prazer, Vênus, retarda seu desempenho em Touro e sua disciplinada sexta casa. Reduzir o gás é a chave para a produtividade entre agora e o final do mês. E também não vai prejudicar sua vida amorosa!

**Capricórnio/Capricorn** 22/12 a 19/1 Relationship revolution: incoming! This week is a pivot point for your love life when sensual Venus buckles into eight-inch heels and struts into Taurus and your flamboyant fifth house. Single Sea Goats won't need much coaxing to get dolled up to work the rooftop and patio scene. New love could be waiting at an apres-work drinks invite or while you're playing ball with your Yorkie in the park.

Revolução de relacionamento: entre! Esta semana é um ponto crucial para sua vida amorosa, quando a sensual Vênus se dobra em saltos de 20 polegadas e entrar em Touro e sua extravagante quinta casa. As cabras solteiras não precisam de muita persuasão para se arrumar para trabalhar na cena do telhado e do pátio. Um novo amor pode estar esperando em um convite para um drink depois do trabalho.

**Aquário/Aquarius** 20/1 a 18/2 Start blessing your nest with fresh, bespoke touches this week, as astro-aesthete Venus decamps to Taurus and your domestic fourth house. This cozy cycle lasts and provides some much-needed respite for social Aquarians. Yes, even you need a break from your 1,001 fans and followers sometimes.

Comece a abençoar seu ninho com toques novos e personalizados esta semana, quando o astroesteta Vênus partir para Touro e sua quarta casa doméstica. Este ciclo acolhedor oferece uma pausa muito necessária para os aquarianos sociais. Sim, até você precisa de uma pausa de seus 1.001 fãs e seguidores às vezes.

**Peixes/Pisces** 19/2 - 20/3 You could find yourself in the midst of a tug of war this Saturday when a tense Mercury-Pluto square creates all kinds of weird dynamics. Rule number one: Assume anything. If you can't quite put your finger on someone's intentions, best not to guess. Just come out and ask! Heed that old chestnut, "neither a borrower nor lender be." Be clear with financial boundaries to avert resentment.

Você pode se encontrar no meio de um cabo de guerra neste sábado, quando um quadrado tenso Mercúrio-Plutão cria todos os tipos de dinâmicas estranhas. Regra número um: presume qualquer coisa. Se você não consegue identificar as intenções de alguém, é melhor não adivinhar. Apenas saia e pergunte! Preste atenção a essa velha questão, "nem um tomador de empréstimo ou credor seja."

summaries taken from elle.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

An advertisement for Ed Melo Catering Services & Events. The background features a unicorn cake, a zebra, and a table with white flowers and glasses. The text is centered in a white diamond shape.

**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

*We've come a long way, baby!*



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

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

555 Notre Dame Avenue  
Winnipeg, MB Canada R3B 1S5

**AGTA**  
Associação de Gestores de Turismo de Portugal

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

**IATA**  
ACCREDITED AGENT

**Manitoba Public Insurance**

*Jose Rodrigues  
Manuel Rodrigues  
Antonio Rodrigues*

**ALL THE CARING**

**ALDA ALHO FERREIRA**

BA, BHECOL, RMFT, RSW, CHT, CNLT

MARRIAGE & FAMILY THERAPIST IN PRIVATE PRACTICE

Individual, Couple, Group, Child & Family Therapy

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

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



# Saudades

*© Mundial was There!*



Johnny Abreu  
e amigas,  
CancerCare Gala  
2019



**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 DE CARROSE 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

# Romeiros 2021

Photos by/Fotos por Tony Soares, CSP Video



## Start Living Your Dream...

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

### WALTER MOTA

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



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!



# Obituaries

## ANTÓNIO PEREIRA CAMPOS

September 19, 1940 – April 10, 2021

After a courageous and lengthy battle, António Campos closed his eyes for the last time to be with the Lord.

Left to cherish his memories are his wife of 54 years, Valdomira; sons Duarte (Maria), António (Margaret), and Arthur (Leda); grandchildren Sabrina, Catherine, Julianna, Matthew, Lukas, and Christian. Dad is also survived by his two brothers Duarte and John, and his sister Maria, as well as his extended family in Manitoba, Ontario, Massachusetts, and the Azores. Dad was predeceased by his parents Antonio and Maria, and three brothers, Gilbert, Jamie and Jose. Our Dad was born in São Miguel, Azores and in 1973, he immigrated to Canada with his family to provide a better life for them. Days later, he began his employment with Kitchen Craft, which continued until he retired after 32 years. He made many lasting friendships there during this time.



In his spare time, Dad loved to go fishing on his many trips to Seven Sisters, Lockport, Selkirk, and Lake of the Woods. He also had a strong passion for gardening which was rooted in his blood, and he never gave it up.

Due to Covid-19 restrictions, a private Mass of Christian Burial was held on Friday, April 16 at St. Anthony of Padua Hungarian Church with Interment at Assumption Cemetery. In lieu of flowers, a donation can be made to CancerCare Manitoba. "Gone from our sight, but never from our hearts."

## JOSÉ ANTÓNIO CORVELO ANDRADE

It is with profound sadness that the family announces the passing of José António Corvelo Andrade with family by his side on Friday, March 26, 2021.

José leaves to cherish his memory, his wife Maria Helena, sons Joe and Christopher, daughter-in-law Chelsey, mother Emília, brothers, sisters, nieces, nephews, brothers and sisters-in-law, extended family and friends in Canada and Portugal.



José is best known for his unconditional love for his family and for his passion and talent in the construction industry. He also was a devout volunteer at the Immaculate Conception Parish.

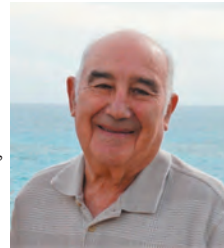
On his time-off work, you could count on finding him lending a helping hand or fishing.

José would want us to thank all of his nurses and doctors for the care they provided. He will be deeply missed forever and always.

Mass of Christian Burial was held on Thursday, April 1, 2021 at Immaculate Conception Roman Catholic Church with Interment at Assumption Cemetery.

## JOSÉ MARQUES NETO

It is with great sadness that we mourn the loss of José Marques Neto. He passed away peacefully on March 19, 2021 at home, at the age of 83 years.



José will be lovingly remembered by his wife, Ricardina, daughter Gina, son Jaime, daughter-in-law Natalie and grandchildren Eva and Gabriel.

Born in Liteiros, Portugal he immigrated to Canada in 1963 and worked tirelessly to build a better life. José was a caring, loving husband and father with an exceptional dedication to his family. He always had a great love of life and was happiest surrounded by family and friends, sharing a glass of wine, watching Sporting, eating clams in Nazaré. He was beloved by many and will always be kept close in our hearts.

A Prayer Vigil was held on March 23 at Cropro Funeral Chapel and Funeral Liturgy at St. Anthony of Padua Church on March 24. Due to COVID restrictions, only invited family and friends will be able to attend. Interment funeral will take place in Portugal.

If friends so desire, donations in José's name can be made to the Canadian Cancer Society. <https://www.cancer.ca>



*Our family circle has been broken,  
A link gone from our chain;  
But though we've parted for awhile,  
We know we'll meet again.  
Some day we hope to meet you,  
Some day, we know not when,  
We shall meet in a better land,  
And never part again.  
We shall meet with many a loved one  
Who were torn from our embrace,  
We shall listen to their voices,  
And behold them face to face.  
Sunshine passes, shadows fall,  
Love's remembrance outlasts all.*



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

At Cropro, 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 Cropro, 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

# Romeiros Saudades



*Photos by/Fotos por Tony Soares, CSP Video*



## 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 TOMAZ 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



**5 regras para ter uma vida feliz**

1. Ama-te a ti próprio

2. Pratica o bem

3. Perdoa

4. Não magoes ninguém

5. Sê positivo

Ar, Água, Terra e Fogo. Criação, vida e morte nas tradições místicas e espirituais

# DO CAOS À ORDEM

Livraria-Galeria Municipal Verney | Oeiras

**10 ABRIL | 15H**

**A criação do Mundo e as águas primordiais**

Por Professor Doutor Paulo Mendes Pinto

**17 ABRIL | 15H**

**O Homem, fruto do oleiro e do barro**

Por Professor Doutor Porfirio Pinto

**24 ABRIL | 15H**

**Entre a Filosofia e Física: os Elementos nos filósofos pré-socráticos**

Por Mestre Rui Lomelino de Freitas

**8 MAIO | 15H**

**O batismo pelas águas Significados e simbologias**

Por Mestre Rui Lomelino de Freitas

**15 MAIO | 15H**

**A morte pelo Fogo: de Sodoma ao Inferno**

Por Professor Doutor Luis Larcher

**22 MAIO | 15H**

**O significado dos Elementos no ritual de iniciação maçónica**

Por Professor Doutor José Manuel Pereira da Silva

ON-LINE e GRATUITO

Facebook das Bibliotecas Municipais de Oeiras

INFO: maria.rj@cm-oeiras.pt | 214 408 329



bibliotecas MUNICÍPIO DE Oeiras



Oeiras VALLEY MUNICÍPIO DE Oeiras

UNIVERSIDADE EUROPEIA DE Biotecnologia e Tecnologia DEB BELGIUM

# CALADO CONSTRUCTION

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



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



## GARCEA

GROUP OF COMPANIES



GRANITE CONCRETE SERVICES

Tuscany CONSTRUCTION

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)

## 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



# DMB CONSTRUCTION

Domingos M. Bravo

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

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