wave

CELEBRANDO O MÊS DA HERANÇA LATINO-AMERICANA NO CANADÁ

Entrevista com a

DRA. RENATA DE NÓBREGA

Riscos e Benefícios das Canetas Emagrecedoras

Borboletas-monarca
Geladeiras comunitárias
... e mais!

Assine a Wave Magazine.
Receba as próximas edições impressas ou digitais.
Contato: brazwave@yahoo.ca

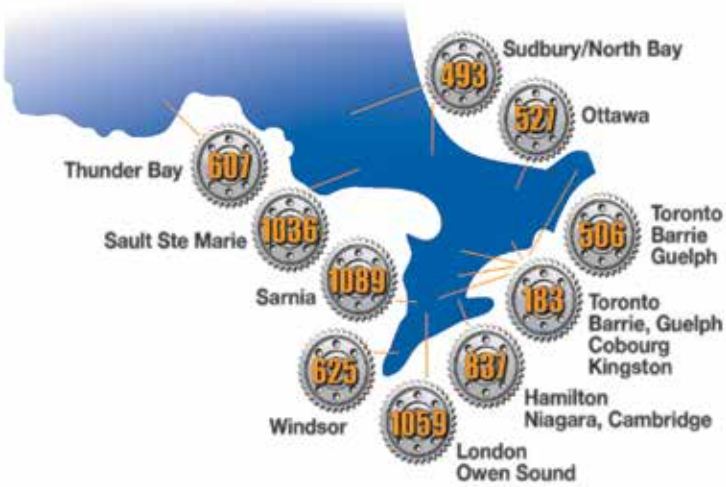
Labourers' International Union of North America

LiUNA!

Ontario Provincial District Council

Feliz Dia de Ação de Graças!

Happy Thanksgiving!



"Well Trained. Highly Skilled Labour. Simply the Best, since 1903"

When a community is built from the ground up, there is no labour force on the planet better skilled to get the job done right the first time. LiUNA members and retirees made a commitment to their careers, which means a commitment to our communities. A commitment to build the BEST schools, airports, hospitals, office buildings, tunnels, power plants, roads, bridges, low rise and high rise housing in the country. When the work is done, LiUNA members and retirees continue to live, play and grow in their communities, with the guarantee of a pension that is also... simply the BEST!

Jack Oliveira *Business Manager*
Joseph S. Mancinelli *President*

Luigi Carrozzi *Secretary-Treasurer*
Carmen Principato *Vice President*
Robert Petroni *Recording Secretary*
Brandon MacKinnon *Executive Board Member*
Terry Varga *Executive Board Member*

visit www.liunaopdc.ca today

Founders / *Fondatrices*
Regina Filippov (in memory)
Teresa Botelho

Editor-in-Chief / *Rédacteur en chef*
Teresa Botelho

Editorial Team / *Équipe éditoriale*
This issue / Ce numéro
Alethéa Mantovani
Ana Carolina Botelho
Rosemary Baptista
Teresa Botelho

Editorial Design / Design éditorial
Creative Team Canada

Translation / Traduction
Rosemary Baptista, English & French

Sales / Ventes
Hamilton: Rosemary Baptista
Local / National: Teresa Botelho

National distribution / Distribution nationale
Requested copies / copies sur demande)

Distribution (free) / Distribution (gratuite)
Local Delivery: Toronto-GTA
National: Canada Post

Frequency / Fréquence
4 times per year / 4 fois par an
+ Special Editions / + Éditions spéciales

Published by / Publié par
BRZ GROUP INC.
403-70 Erskine Ave
Toronto ON, M4P 1k2
Phone: 416-488-9895
E-mail: brazwave@yahoo.ca

Copyright ©2003-2025 BRZ Group Inc.
ISSN (Print) 1923-1865
ISSN (Online) 1923-1873

For advertisement, subscription, past issues or any other inquiry contact us. / Pour la publicité, les abonnements, les éditions précédentes ou toute autre demande, contactez :
t: 416-488-9895
e: brazwave@yahoo.ca

Cover Price / Prix de couverture: $8
Subscription / Abonnement: $25/year (Canada only)

Wave Magazine is an ethnocultural publication based in Ontario, operating with a lean structure and no formal employees. We cultivate dynamic collaborations with professionals who contribute on a pro-bono basis or as freelancers, engaged per project.

Wave Magazine est une publication ethnoculturelle basée en Ontario, opérant avec une structure légère et sans employés permanents. Nous cultivons plutôt des collaborations dynamiques avec des professionnels qui contribuent bénévolement ou à titre de pigistes, engagés selon les projets.

WAVE MAGAZINE DIGITAL 2026 – 07

5 Leia nesta edição – Resumo editorial

6 Entrevista com a Dra.Renata de Nóbrega – Médica nutróloga fala sobre os riscos e benefícios das canetas emagrecedoras

12 Borboletas-monarca – Migração do Canadá ao México. Fragilidade e resistência em tempos de mudança climática

19 Buy Canadian – A força do movimento "Comprar Canadense"

24 Charlottetown – O charme da capital da província Prince Edward Island – PEI e arredores

28 Geladeiras comunitárias – Pegue o que precisar, deixe o que puder

32 Receita – Arroz-doce

brazilianwave.ca
@brazilian_wave
@brazilianwavecanada
@brazilianwavecanada
@brazilianwavecanada

Funded by the Government of Canada | Financé par le gouvernement du Canada | Canada

LiUNA! LOCAL 183
Feel the Power
Feliz Dia De
AÇÃO DE GRAÇAS
Jack Oliveira
Business Manager
Luis Camara
Secretary Treasurer
Nelson Melo
President
Marcello DiGiovanni
Vice President
Ricardo Teixeira
Recording Secretary
Jaime Cortez
E-Board Member
David McCluskey
E-Board Member
@LIUNA183 WWW.LIUNA183.CA

Leia nesta edição

Por Redação Wave, Toronto

Nesta edição, a Wave reúne histórias, personagens e iniciativas que ajudam a compreender melhor o Canadá de hoje — seus desafios e as oportunidades de viver o país de maneira mais consciente.

Na capa, uma entrevista especial com a médica nutróloga Dra. Renata de Nóbrega aborda os riscos e benefícios das canetas emagrecedoras, além da importância do acompanhamento médico no tratamento da obesidade.

Revelando um fenômeno natural extraordinário, destacamos a migração das borboletas-monarca. A épica jornada do Canadá ao México mostra a impressionante estratégia da espécie frente aos desafios do clima frio do Norte.

No cenário econômico, analisamos a força do movimento Buy Canadian e a crescente atenção dos consumidores à origem dos produtos e ao impacto de suas escolhas.

Para quem gosta de viajar no outono, apresentamos Charlottetown e os arredores de Prince Edward Island, em um roteiro de belas paisagens, identidade histórica e a gastronomia da província, rica em frutos do mar.

Conheça ainda o trabalho das geladeiras comunitárias, iniciativas que promovem solidariedade e ajudam a combater o desperdício de alimentos. A ideia é simples: quem tem mais do que precisa compartilha; quem precisa, pega o que for necessário. E, para celebrar o Mês da Herança Latino-Americana no Canadá, encerramos a edição com uma receita afetiva e saborosa de arroz-doce, presente em diferentes culturas da América Latina. Boa leitura!

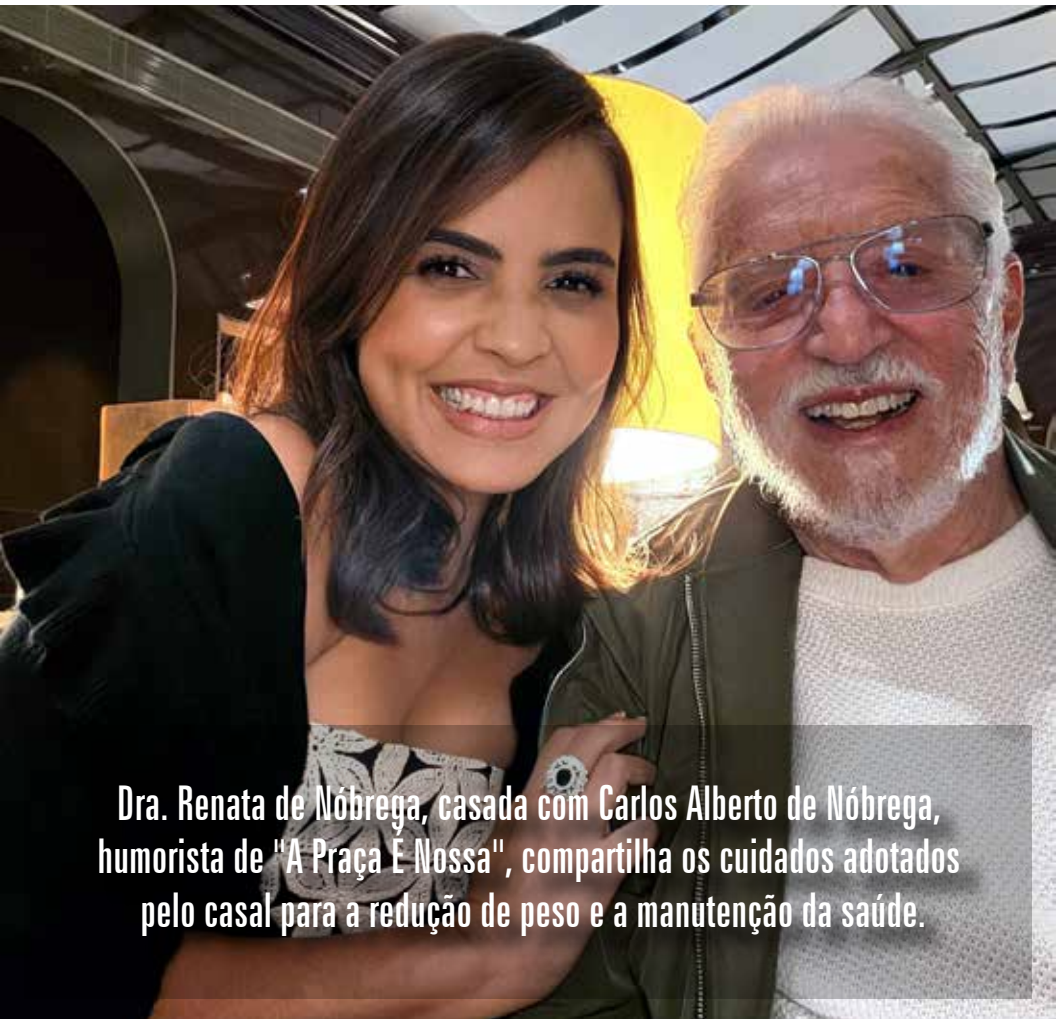
Equipe Wave

ENTREVISTA

Dra. Renata de Nóbrega

Médica nutróloga fala sobre os riscos e benefícios das canetas emagrecedoras

Por Alethéa Mantovani, São Paulo



Dra. Renata de Nóbrega, casada com Carlos Alberto de Nóbrega, humorista de "A Praça É Nossa", compartilha os cuidados adotados pelo casal para a redução de peso e a manutenção da saúde.

Ganetas emagrecedoras ganham espaço no tratamento da obesidade

Autoaplicação com caneta emagrecedora injetável. (Foto: © Millafedotova)

As chamadas canetas emagrecedoras ganharam espaço no tratamento da obesidade e passaram a fazer parte da rotina de muitas pessoas que buscam perder peso. Apesar da popularidade, esses medicamentos não devem ser vistos como soluções estéticas ou utilizados sem acompanhamento médico. Para a nutróloga Dra. Renata de Nóbrega, a indicação precisa considerar as condições de saúde e as necessidades de cada paciente.

Segundo a Dra. Renata, os medicamentos são indicados principalmente para pessoas com obesidade ou sobrepeso associado a doenças como diabetes tipo 2, hipertensão, apneia do sono e alterações no colesterol. Por se tratar de uma doença crônica e multifatorial, a obesidade exige um tratamento individualizado e que considere também a alimentação, a atividade física, o sono e outros hábitos.

O uso sem orientação pode trazer riscos, principalmente quando não há uma avaliação das contraindicações, das doenças preexistentes e das possíveis interações com outros medicamentos. Entre os efeitos colaterais mais comuns estão: náuseas, vômitos, refluxo, constipação e diarreia. A médica também chama atenção para a possibilidade de perda de massa muscular e deficiências nutricionais quando o tratamento não é acompanhado de uma alimentação adequada e exercícios de força.

Além da perda de peso, Dra. Renata destaca que os medicamentos podem contribuir para o controle de problemas relacionados à obesidade. Entre os benefícios observados estão a melhora do controle glicêmico, a redução do risco cardiovascular e da gordura no fígado, além de possíveis ganhos na mobilidade, no sono e na qualidade de vida.

Por ser uma doença crônica, a obesidade pode exigir tratamento prolongado. A manutenção dos resultados, no entanto, depende também da mudança de hábitos. Para a nutróloga, alimentação equilibrada, atividade física, sono adequado, controle do estresse e acompanhamento médico são fundamentais para evitar a recuperação do peso.

Dra. Renata também alerta para a influência das redes sociais na busca por esses medicamentos. A recomendação é que ninguém inicie o tratamento por conta própria ou adquira produtos de procedência duvidosa. "As redes sociais podem informar, mas não substituem uma consulta médica", afirma.

A médica também fala sobre os cuidados adotados pelo marido, o humorista Carlos Alberto de Nóbrega, em relação à redução de peso e à saúde. Segundo ela, o foco esteve não apenas na perda de peso, mas na longevidade, na preservação da massa muscular, na alimentação, na qualidade do sono e na prática de atividade física dentro das possibilidades dele.

Para Dra. Renata, investir em saúde não tem idade e pequenas mudanças mantidas de forma consistente podem trazer resultados mais duradouros. "O objetivo nunca foi apenas viver mais, mas viver melhor, com autonomia, disposição e qualidade de vida."

Dra. Renata de Nóbrega, médica nutróloga (Foto: divulgação)

Entrevista com Dra. Renata de Nóbrega

WAVE – As canetas emagrecedoras se tornaram uma verdadeira "febre" em vários países, especialmente no Canadá, onde o uso desses medicamentos tem aumentado de forma expressiva. Como médica nutróloga, em quais situações esse tipo de tratamento é realmente indicado?
DRA. RENATA DE NÓBREGA – As chamadas canetas emagrecedoras representam um dos maiores avanços da medicina no tratamento da obesidade nas últimas décadas. No entanto, elas não foram desenvolvidas para fins estéticos. São medicamentos indicados para pessoas com obesidade (IMC igual ou superior a 30 kg/m²) ou para pacientes com sobrepeso (IMC acima de 27 kg/m²) que apresentem doenças associadas, como diabetes tipo 2, hipertensão, apneia do sono, esteatose hepática, dislipidemia, entre outras. Hoje sabemos que

a obesidade é uma doença crônica, multifatorial e complexa, que envolve fatores genéticos, hormonais, metabólicos, emocionais, comportamentais e ambientais. Por isso, o tratamento também precisa ser individualizado e sempre acompanhado por um médico.

WAVE – Muitas pessoas buscam esses medicamentos apenas por questões estéticas. Na sua avaliação, quais são os riscos do uso sem acompanhamento médico e quais efeitos colaterais são mais comuns entre os pacientes que utilizam as canetas?
DRA. RENATA DE NÓBREGA – O maior risco é imaginar que a caneta resolve o problema sozinha. Ela é uma ferramenta, não um tratamento completo. Quando utilizada sem avaliação médica, existe o risco de indicar o medicamento para pessoas que sequer têm indicação clínica, além de não investigar doenças pré-existentes, interações medicamentosas ou contraindicações. Os efeitos colaterais mais frequentes são náuseas, vômitos, sensação de estômago cheio, refluxo, constipação ou diarreia. Em alguns casos, pode ocorrer a perda importante de massa muscular se o paciente não receber orientação nutricional adequada e não praticar exercícios de força. Outro problema comum é a deficiência de proteínas, vitaminas e minerais quando a redução do apetite não é acompanhada por uma alimentação equilibrada.

WAVE - Existe um perfil de paciente que não deve utilizar esse tipo de medicação? Quais contraindicações você considera mais importantes?
DRA. RENATA DE NÓBREGA – Sim, esses medicamentos possuem contraindicações importantes. Entre elas estão pessoas com histórico pessoal ou familiar de carcinoma medular da tireoide ou síndrome de neoplasia endócrina múltipla tipo 2 (MEN2), gestantes, mulheres em fase de amamentação e pacientes com hipersensibilidade conhecida aos componentes da medicação. Também devemos ter bastante cautela em pessoas com pancreatite prévia, doenças gastrointestinais graves, gastroparesia importante e algumas condições clínicas específicas que precisam ser avaliadas individualmente. Cada paciente precisa ser analisado de forma global. Medicina personalizada é fundamental.

WAVE – O uso das canetas emagrecedoras pode trazer benefícios além da perda de peso, como a melhora de doenças associadas à obesidade?
DRA. RENATA DE NÓBREGA – Sem dúvida. Esse talvez seja o aspecto mais importante. Hoje não utilizamos esses medicamentos apenas para reduzir números na balança. Diversos estudos mostram benefícios importantes na redução do risco cardiovascular, melhora do controle glicêmico em pacientes com diabetes tipo 2, diminuição da gordura no fígado, melhora da

pressão arterial, redução da inflamação crônica e melhora da qualidade de vida. Além disso, muitos pacientes relatam melhora do sono, da mobilidade, da disposição física e até da saúde mental, porque conseguem retomar atividades que antes eram limitadas pelo excesso de peso.

WAVE – Há preocupação em relação ao uso prolongado desses medicamentos? O que a ciência já sabe sobre segurança e manutenção dos resultados?
DRA. RENATA DE NÓBREGA – A obesidade é uma doença crônica, semelhante à hipertensão e ao diabetes. Por isso, muitos pacientes podem necessitar de tratamento por períodos prolongados. Os estudos disponíveis demonstram um perfil de segurança bastante favorável quando os medicamentos são utilizados sob acompanhamento médico. O acompanhamento periódico permite monitorar possíveis efeitos adversos, ajustar doses e avaliar se o tratamento continua sendo indicado. Também sabemos que interromper a medicação sem mudar hábitos de vida aumenta significativamente o risco de recuperar o peso perdido.

WAVE – Algumas pessoas conseguem emagrecer rapidamente, mas voltam a ganhar peso depois. Como evitar o chamado efeito sanfona após o tratamento?
DRA. RENATA DE NÓBREGA – O segredo é entender que emagrecer é apenas a primeira etapa. O verdadeiro tratamento acontece durante todo o processo de mudança de estilo de vida. É essencial trabalhar alimentação, atividade física, principalmente exercícios de força para preservar a massa muscular, a qualidade do sono, o manejo do estresse e a saúde emocional. Sempre digo aos meus pacientes que a caneta deve funcionar como uma ponte para a construção de novos hábitos, e não como uma solução definitiva. Quando o comportamento muda, as chances de manutenção do peso aumentam muito.

WAVE – Que orientação você daria para quem vê os influenciadores nas redes sociais recomendando canetas emagrecedoras e pensa em iniciar o tratamento por conta própria?

DRA. RENATA DE NÓBREGA – As redes sociais podem informar, mas não substituem uma consulta médica. Cada organismo responde de forma diferente. O medicamento que foi excelente para uma pessoa pode ser inadequado para outra. Além disso, hoje vemos um número crescente de pessoas adquirindo medicamentos de origem duvidosa, sem prescrição ou sem controle adequado, o que representa um risco enorme à saúde. Minha recomendação é sempre procurar um médico habilitado para realizar uma avaliação completa antes de iniciar qualquer tratamento.

WAVE – Nos últimos anos, o seu marido, o humorista Carlos Alberto de Nóbrega, também melhorou a questão do peso e passou a ter novos hábitos de saúde. Qual foi a sua estratégia e principais recomendações que fizeram a diferença?

DRA. RENATA DE NÓBREGA – O Carlos sempre foi muito disciplinado quando entende o propósito de uma mudança. Nossa estratégia nunca foi baseada apenas em emagrecer. Trabalhamos longevidade, preservação da massa muscular, alimentação rica em proteínas, melhora da qualidade do sono, atividade física dentro das possibilidades dele e acompanhamento médico contínuo. Também reforçamos algo que considero fundamental: não existe idade para investir em saúde. Pequenas mudanças consistentes, realizadas todos os dias, costumam produzir resultados muito mais duradouros do que soluções rápidas. O objetivo nunca foi apenas viver mais, mas viver melhor, com autonomia, disposição e qualidade de vida.

A Dra. Renata de Nóbrega é médica, com formação em Psiquiatria e atuação na área de Nutrologia Integrativa no Brasil. Para conhecer melhor o seu trabalho e abordagem profissional, acesse o site: drarenatadenobrega.com.br.

Borboletas-monarca

Migração do Canadá ao México: fragilidade e resistência em tempos de mudança climática

Por Carolina Botelho, Brasil

À primeira vista, as borboletas-monarca parecem ser bastante frágeis. Mas, por trás dessa aparência delicada de voos alegres, existe uma estratégia de sobrevivência única: a migração de longa distância. Bonitas e impactantes pela sua coloração alaranjada e preta, o comportamento ativo desses insetos nos cativa rapidamente.

Nem todas as monarcas migram. Em regiões tropicais como a Flórida, Cuba e Costa Rica, encontramos populações fixas nesses locais — chamadas monarcas residentes. O clima quente e a disponibilidade de milkweed (Asclépia, spp), planta essencial para o seu desenvolvimento, possibilitam que as monarcas residentes completem nesses lugares todas as quatro etapas do ciclo de vida natural: nascer, crescer, reproduzir e morrer.

Contudo, no Canadá e no norte dos Estados Unidos, o inverno rigoroso elimina o milkweed e impede a sobrevivência das borboletas-monarca nesses locais. Diante do frio intenso e da escassez de alimento surge, então, um fenômeno extraordinário: o surgimento de uma geração diferenciada — uma "supergeração migratória" —, mais forte e mais longeva. A cada ano, as monarcas do norte se preparam de forma engenhosa para uma longa viagem rumo às florestas tropicais das montanhas do México, onde passam o inverno em grandes grupos.

Essa dualidade nas estratégias de sobrevivência — residentes e migratórias — revela a engenhosidade das monarcas diante das adversidades do clima. Entre a delicadeza dos voos e a força das jornadas, elas nos mostram como fragilidade e resistência podem coexistir na natureza.

Borboleta-Moncarca
(Foto: © Jeffrey Conville)

Lagarta -Monarca (Foto: © Cathy Keifer)

Borboleta-Monarca (Foto: © Willie Manalo)

A inteligência biológica das monarcas do frio: migrar é preciso

As borboletas-monarca que nascem no final do verão nas regiões frias sabem que precisam fugir do inverno para a sobrevivência da espécie. E é justamente essa inteligência biológica que as torna únicas. É somente pela presença das 'supergerações migratórias' – formada por indivíduos jovens, vigorosos e bem nutridos–, que as monarcas são capazes de percorrer 4.000 km até alcançar os refúgios no México.

Esse enorme grupo especial nasce no Canadá e nas regiões dos Grandes Lagos e Meio-Oeste dos EUA. Depois, descem para o sul, passando pelo Texas e outros locais. São milhões de borboletas que chegam e ocupam as florestas de oyamel, no México, onde passam o inverno.

O interessante é que não é qualquer indivíduo que pode ser uma monarca migratória. São necessárias condições específicas: os dias mais curtos e as temperaturas mais baixas do final do verão.

As borboletas nascidas nessas condições apresentam mais reservas de gordura e menos hormônio juvenil, o que retarda o amadurecimento sexual. Esse importante estado fisiológico (chamado de diapausa), prolonga a vida da borboleta para até oito meses — contra poucas semanas das outras gerações.

Assim, a supergeração da ida é composta por indivíduos jovens, vigorosos e sexualmente imaturos, nascidos especificamente para migrar. Fugindo do frio, viajam milhares de quilômetros até o México, alimentando-se de néctar no percurso, mas sem se reproduzir.

As gerações das monarcas de retorno: corrida de revezamento

Passado o inverno, são os descendentes da "supergeração" que fazem a viagem de volta ao norte, retornando às regiões de origem. Esse retorno não é feito por um único grupo. Isso porque, sob estímulo da luminosidade e temperaturas próprias da primavera, essas

Grupo de Borboletas-Monarca (Foto: © Kelly

Borboletas-Monarca em voo (Foto: © Jhvephotos)

monarcas saem da diapausa e, já maduras sexualmente, se reproduzem e vivem por poucas semanas.

Assim, à diferença da viagem de descida ao México, feita por uma só "supergeração", o retorno para o Norte é feito por várias "gerações de retorno". Em movimento contínuo, novas borboletas vão nascendo e avançando ao longo da rota, como uma corrida de revezamento: cada geração se alimenta, se reproduz e morre em uma parte do caminho, passando a missão adiante. Após várias trocas de gerações, as monarcas chegam, enfim, às regiões do Canadá e norte dos EUA.

Clima em transformação e ameaças múltiplas: a monarca sob risco

As mudanças climáticas que enfrentamos atualmente afetam não somente a nós humanos, mas toda a biodiversidade do planeta. Nesse cenário, estão incluídas todas as monarcas: tanto as da "supergeração", que fazem a jornada de ida para o sul, como as das "gerações migratórias", que em diferentes etapas reprodutivas, voltam para o Norte .

Cenários atuais no Canadá, EUA e México

Pesquisas da Universidade de Ottawa mostraram que um aumento de apenas 0,6 °C na temperatura reduziu o açúcar presente no néctar das flores que servem de alimento para as monarcas no fim da temporada. A consequência direta foi uma perda importante de 26% da gordura corporal, essencial para a viagem migratória.

A expansão da agricultura intensiva nos cinturões de milho e soja no Canadá e Estados Unidos reduziu drasticamente a presença do milkweed, planta essencial para o ciclo de vida dessas borboletas. A mortalidade de jovens e adultos das monarcas migratorias, pelo uso de pesticidas e herbicidas, agravam o problema. No México, o desmatamento ilegal e o turismo descontrolado que afetam as florestas de oyamel são os maiores desafios.

Esses cenários são preocupantes e levam a um triste resultado: as monarcas estão vulneráveis e com menores chances de manterem o seu ciclo vital. Em 2022, a monarca migratória tinha sido oficialmente classificada como "em perigo de extinção" na Lista Vermelha da União Internacional para a Conservação da Natureza (IUCN). Em 2023, após revisão, o status foi ajustado para "vulnerável", mas a ameaça continua significativa.

Conservação, ecologia e cultura no Canadá

No Canadá, iniciativas de conservação têm mobilizado a integração da pesquisa com ações de cidadania. Programas como o Mission Monarch e o Monarch Recovery Program envolvem voluntários na coleta de dados e na restauração de habitats. O plantio de milkweed e de flores resistentes ao calor tornou-se uma estratégia prática importante para as populações migratórias.

Essas ações são exemplos valiosos que mostram como ecologia e cultura, quando unidas, podem ser poderosas. Além de fornecerem informações valiosas para pesquisadores, também ampliam a consciência pública da monarca como símbolo ecológico e cultural, não só do Canadá, mas de toda a América do Norte.

(Foto: © Kollayut Jantawong)

(Foto: © Rinus Baak)

Adults & Children – Book Your Flight, Today!

416-777-2261 | 905-565-0197 | UFlySimulator.ca

LiUNA!
Local 506

www.local506.ca

HAPPY THANKSGIVING!

This Thanksgiving, we give thanks for the strength of our members, the dedication of our families, and the communities we are proud to serve.

May this holiday be filled with family, friendship, good health, and countless blessings.

Wishing all our Brothers and Sisters a very Happy Thanksgiving!

EXECUTIVE BOARD

TONY DO VALE
SECRETARY-TREASURER

CARMEN PRINCIPATO
BUSINESS MANAGER

ROLY BERNARDINI
PRESIDENT

LUIS PIMENTEL
VICE-PRESIDENT

SAVERIO REPOLE
RECORDING-SECRETARY

FABRIZZIO MASSARI
EXECUTIVE BOARD MEMBER

MILTON MEDEIROS
EXECUTIVE BOARD MEMBER

3750 Chesswood Drive, Toronto, ON M3J 2W6
Tel: 416.638.0506 • **Fax:** 416.638.1334 • **Website:** www.local506.ca

Buy Canadian

A força do movimento "Comprar Canadense"

Por Redação Wave, Toronto

De produtos fabricados no país a lojas de bairro e empresas de imigrantes, o movimento Buy Canadian (Compre Canadense) ganhou espaço nas conversas sobre consumo e economia. Em meio às tensões comerciais internacionais, muitos consumidores passaram a prestar mais atenção à origem dos produtos, à propriedade das empresas e ao destino do dinheiro gasto.

A iniciativa vai além do apelo patriótico. Para muitos canadenses, representa uma oportunidade de valorizar marcas nacionais, fortalecer o comércio local e conhecer melhor os pequenos negócios que movimentam a economia das comunidades.

Um movimento que vai além do Made-in-Canada

Nem sempre é fácil identificar o que significa, de fato, comprar canadense. Uma empresa pode ter sede no Canadá e fabricar seus produtos no exterior. Da mesma forma, uma loja de Toronto pode comercializar mercadorias importadas, mas pertencer a uma família local, empregar moradores da região e contribuir para a economia do bairro. Por isso, a escolha envolve diferentes critérios: adquirir produtos fabricados no Canadá, prestigiar empresas de propriedade canadense ou simplesmente comprar de comerciantes locais. Cada uma dessas decisões tem um impacto próprio na economia.

O importante é conhecer a origem dos produtos e, sempre que possível, considerar também quem está por trás das empresas que fazem parte do nosso cotidiano.

Os imigrantes na economia canadense

Em cidades como Toronto, onde convivem pessoas de diferentes origens e culturas, o comércio de imigrantes tem presença marcante. Restaurantes, mercados, salões de beleza, lojas, empresas de construção e escritórios profissionais são apenas alguns exemplos de negócios criados por quem escolheu o Canadá para recomeçar a vida. E nesse sentido, se inserem na proposta Support New Immigrants (Apoie os Novos Imigrantes), que fortalece a economia canadense.

A comunidade brasileira é um exemplo dessa participação. Em Toronto e na região da Grande Toronto (GTA), brasileiros abriram restaurantes, padarias, cafeterias, mercados especializados em produtos brasileiros, salões de beleza, agências de viagens e empresas de serviços. Há também profissionais liberais, consultores, empreendedores da área de tecnologia e pequenos comerciantes que atendem tanto à comunidade brasileira quanto ao público canadense.

Restaurantes brasileiros, por exemplo, apresentam a culinária do país a consumidores de diferentes origens, enquanto mercados especializados oferecem produtos como pão de queijo, tapioca, guaraná e outros ingredientes tradicionais. Salões de beleza, empresas de limpeza, serviços de construção e profissionais autônomos também fazem parte dessa rede de negócios que contribui para a diversidade comercial da cidade.

Para muitos desses empreendedores, abrir uma empresa é uma maneira de conquistar independência financeira, aproveitar a experiência profissional adquirida no Brasil e estabelecer raízes no Canadá. É também uma oportunidade de criar empregos, contratar fornecedores e atender a um mercado que vai muito além da própria comunidade.

Apoio ao Imigrante Uma iniciativa complementar

Ao lado do Buy Canadian, a proposta Support New Immigrants amplia a discussão sobre o consumo consciente. A mensagem é simples: valorizar também os empreendedores que chegaram ao país e estão construindo sua vida profissional e seus negócios no Canadá.

Os imigrantes participam de diversos setores da economia, como trabalhadores, empresários, profissionais liberais, artistas e prestadores de serviços. Trazem consigo experiências, conhecimentos e perspectivas que passam a integrar a sociedade canadense.

Fachada do restaurante Brazilian's Choice, 2096 Eglinton Ave W., Toronto (Foto: GoogleMap)

Para quem está começando, conquistar uma clientela pode ser um dos maiores desafios. Um brasileiro que inaugura uma pequena cafeteria, uma profissional que abre seu próprio salão de beleza ou um empreendedor que começa a oferecer serviços de manutenção residencial precisam, além de investir no negócio, conquistar a confiança dos consumidores.

Nesse cenário, a participação da própria comunidade pode fazer diferença. Frequentar um estabelecimento recém-aberto, contratar um profissional independente, recomendar um serviço ou compartilhar a divulgação de uma empresa nas redes sociais são atitudes que ajudam esses negócios a conquistar visibilidade e ampliar sua clientela.

Ao mesmo tempo, prestigiar negócios brasileiros não significa restringir o fluxo de compra e venda apenas à nossa comunidade. Muitos dos empreendimentos têm potencial para alcançar consumidores de diferentes origens, levando produtos, serviços e experiências brasileiras ao mercado canadense.

O poder das escolhas cotidianas

Nem sempre o produto nacional canadense é o mais barato, e o orçamento familiar continua sendo um fator importante nas decisões de compra. Ainda assim, há diversas maneiras de se prestigiar o comércio local sem grandes mudanças nos hábitos de consumo.

Visitar uma loja independente, conhecer uma loja do bairro, experimentar um restaurante brasileiro, contratar os serviços de um pequeno empresário ou descobrir uma marca criada por um imigrante são algumas possibilidades.

Fachada do restaurante brasileiro Casa Tropical, 774 College St., Toronto (Foto: GoogleMap)

Recomendar um estabelecimento a amigos e familiares ou compartilhar sua divulgação nas redes sociais, também pode ajudar a ampliar a clientela.

Para os brasileiros que vivem no Canadá, iniciativas como essas podem começar dentro da própria comunidade, mas não precisam terminar nela. Ao apresentar um restaurante brasileiro a colegas canadenses, recomendar um prestador de serviços ou divulgar uma empresa local, cada consumidor também contribui para aproximar diferentes comunidades e ampliar as oportunidades de negócios.

Individualmente, essas escolhas podem parecer pequenas. Mas, quando feitas por um número significativo de consumidores, ajudam a sustentar empresas, preservar empregos e movimentar a economia das comunidades.

O Buy Canadian e o Support New Immigrants partem de propostas distintas, mas podem caminhar juntos. Um valoriza a produção e as empresas canadenses; o outro chama a atenção para os empreendedores que chegam ao país e passam a fazer parte de sua vida econômica.

O apoio das comunidades locais pelos brasileiros é também uma forma de valorizar o trabalho de seus empreendedores, fortalecer sua presença na sociedade canadense e contribuir para a economia do país que escolheu como lar. Afinal, construir o Canadá é uma tarefa compartilhada por todos que aqui vivem, trabalham e empreendem.

Mais sobre a política do governo sobre o "Buy Canadian": https://www.canada.ca/en/public-services-procurement/services/acquisitions/selling-federal-government/buy-canadian.html

wave
brazilianwave.org
Conectando a comunidade brasileira ao Canadá.
EM BREVE
DIRETÓRIO ONLINE DE PRODUTOS E SERVIÇOS
Encontre o que você precisa, valorize o que a nossa comunidade oferece.
A Brazilian Wave lança um novo diretório online, reunindo empresas, profissionais, produtos e serviços para facilitar a conexão entre a comunidade brasileira e o mercado canadense.
wave
brazilianwave.org
Diretório
O que você procura?
Gastronomia
Comércio e Produtos
Serviços Profissionais
Imóveis
Saúde e Bem-estar
Educação e Muito Mais
GASTRONOMIA
COMÉRCIO E PRODUTOS
SERVIÇOS PROFISSIONAIS
IMÓVEIS
SAÚDE E BEM-ESTAR
EDUCAÇÃO E MUITO MAIS
QUER COLOCAR SEU NEGÓCIO EM DESTAQUE?
Anuncie no diretório da Brazilian Wave.
Mais visibilidade.
Mais conexões.
Mais oportunidades.

Charlottetown

O charme da capital da província Prince Eduard Island – PEI e arredores

Por Teresa Botelho, Toronto

(Foto: Teresa Botelho)

Rua comercial no centro de Charlottetown, PEI (Foto: © Sorin Colac)

Com o final do verão e a chegada do outono, Prince Edward Island — PEI — começa a assumir um ritmo diferente. Para quem gosta de viajar de carro, setembro e outubro é uma ótima época para se conhecer com calma a menor província do Canadá. Os passeio combinando paisagens rurais, pequenas comunidades, gastronomia e a história de Charlottetown, capital e maior cidade da província.

Uma das maneiras mais interessantes de se chegar à ilha é de carro, utilizando o ferry que liga Caribou, na Nova Escócia, a Wood Islands, em Prince Edward Island. O veículo embarca junto com os passageiros, o que facilita bastante a viagem para quem pretende explorar diferentes regiões da ilha. A travessia dura aproximadamente 75 minutos e oferece uma pausa agradável, com a possibilidade de sair do

A balsa que liga Caribou, na Nova Escócia, a Wood Islands, na PEI, transporta passageiros e veículos, em uma travessia de 75 minutos.

carro, caminhar pelo ferry e apreciar a paisagem do mar. O serviço funciona até dezembro, dependendo do período e das condições operacionais, e as reservas são recomendadas.

Outra opção é chegar pela Confederation Bridge, que conecta PEI a New Brunswick. A ponte tem 12,9 quilômetros e a travessia leva cerca de dez minutos. Uma vantagem da viagem de carro é a liberdade para sair das rotas mais movimentadas e descobrir vilarejos, estradas rurais, praias e pequenas propriedades espalhadas pela ilha.

Charlottetown: história à beira-mar

Capital de PEI, Charlottetow é pequena o suficiente para ser explorada a pé, mas reúne uma interessante combinação de história, arquitetura, restaurantes, cafés, lojas e atrações culturais.

Uma caminhada pode começar pela região da orla marítima, seguindo até Peake's Wharf e Confederation Landing, antes de subir pela histórica Great George Street. A área concentra edifícios históricos ligados à formação do Canadá e proporciona uma boa apresentação à história da cidade.

O Confederation Centre of the Arts também merece uma visita, especialmente para quem se interessa por teatro, música e artes visuais. Já a St. Dunstan's Basilica, no centro histórico, é um dos edifícios mais marcantes da cidade.

Arquitetura tradicional típica de Charlottetown, PEI (Foto: © Sorin Colac)

No outono, Charlottetown ganha uma programação própria. Em outubro, o Charlottetown Scarecrow Festival ocupa o centro da cidade com centenas de espantalhos e atividades sazonais. Há ainda caminhadas históricas, eventos gastronômicos e, para quem gosta de histórias de mistério, passeios noturnos e tours sobre os locais considerados assombrados.

Scarecrow Festival (Foto: Turismpei.com)

O que fazer na cidade, no outono

Para quem está planejando uma visita a Charlottetown nos próximos meses, vale a pena uma visita ao site oficial de turismo da cidade. Lá você encontra idéias de viagem, sugestões de onde ficar, principais pontos turísticos, programas locais da estação, e também, dicas de trilhas e passeios nos arredores da cidade. Além de roteiros e fotos, o site apresenta uma série de vídeos que representam a região.

Para os amantes da boa mesa, a experiência não estaria completa sem provar os sabores do mar. Lagostas, ostras, mexilhões e outros frutos do mar frescos fazem parte da identidade gastronômica da ilha e são uma atração à parte para quem visita Prince Edward Island. Visite o site oficial de turismo: https://www.tourismpei.com/

Lagosta (Foto: Turismpei.com)

Geladeiras comunitárias

Pegue o que precisar, deixe o que puder

Compartilhando alimentos, dignidade e esperança em Toronto.

Por Redação, Toronto

Thanksgiving é tradicionalmente um momento de reunir familiares e amigos, compartilhar uma refeição e agradecer pelo que temos. Mas, em Toronto, nem todos têm a mesma segurança quando se trata de saber de onde virá a próxima refeição.

Desafios da vida enfrentados por muitos, no entanto, podem dificultar o acesso a alimentos frescos e nutritivos. Segundo a Prefeitura de Toronto, 24,7% dos domicílios da cidade enfrentaram insegurança alimentar em 2024.

Uma das respostas que surgiram em inúmeros bairros da cidade são as geladeiras comunitárias — refrigeradores de acesso público onde moradores, restaurantes, supermercados e organizações podem deixar alimentos excedentes para que outras pessoas os retirem gratuitamente.

Geladeira comunitária, Toronto (Foto: communityfridgesto.org)

A ideia é simples: quem tem mais do que precisa compartilha; quem precisa, pega o que for necessário. Além de ajudar quem enfrenta dificuldades financeiras, essas iniciativas também contribuem para reduzir o desperdício de alimentos. Frutas, verduras, refeições preparadas

Geladeira comunitária, na Adelaide St. W., Toronto (Foto: communityfridgesto.org)

e outros produtos que poderiam acabar no lixo podem ganhar um novo destino.

Mas talvez o aspecto mais importante seja a dignidade. Em geral, não é necessário cadastro, comprovante de renda ou explicação sobre a situação pessoal. A pessoa simplesmente abre a geladeira, escolhe o que precisa e segue seu caminho. Essa facilidade pode ser especialmente importante para idosos, famílias com crianças, recém-chegados e pessoas em situação de vulnerabilidade.

A necessidade é significativa. De acordo com o Daily Bread Food Bank, as visitas aos bancos de alimentos de Toronto chegaram a 4,1 milhões em 2025, um aumento de 340% em relação aos níveis anteriores à pandemia.

As geladeiras comunitárias não resolvem as causas da insegurança alimentar, que envolvem pobreza, saúde mental, custo da moradia, preços dos alimentos e acesso a programas de apoio. É um paleativo, mas oferecem ajuda imediata e mostram a força das iniciativas locais.

Alguns desafios

As geladeiras comunitárias também enfrentam desafios. Qualidade dos alimentos, limpeza, manutenção da refrigeração, disponibilidade de voluntários e regularidade das doações exigem atenção constante. Como os alimentos podem vir de diferentes fontes e o acesso geralmente é livre, sem cadastro, os responsáveis precisam estabelecer regras práticas para receber, verificar, identificar e retirar produtos.

Especialistas em saúde pública também destacam a importância de questões como a rastreabilidade e as condições adequadas dos alimentos em programas comunitários de compartilhamento. Há ainda preocupações relacionadas a vandalismo, mau uso ou à possibilidade de algumas pessoas retirarem mais alimentos do que realmente necessitam. Por outro lado, estabelecer regras excessivamente rígidas pode comprometer justamente uma das principais qualidades do modelo: ofere-

cer alimentos sem burocracia, constrangimento ou julgamento. Por isso, a geladeira comunitária deve ser entendida principalmente como uma forma imediata de ajuda mútua — e não como substituta de políticas públicas capazes de enfrentar as causas mais profundas da insegurança alimentar. Seu valor está naquilo que pode fazer hoje, enquanto a sociedade busca soluções mais amplas para o amanhã.

Onde encontrar geladeiras comunitárias em Toronto

As geladeiras comunitárias espalhadas por Toronto são mantidas por iniciativas de ajuda mútua, como a Community Fridges Toronto (CFTO). O projeto oferece acesso gratuito a alimentos, 24 horas por dia, seguindo o princípio: "pegue o que precisar, deixe o que puder".

Centro e Downtown

The Annex / Lowther:
188–190 Lowther Ave.

Kensington Market:
176 Baldwin St. (em frente à Sanagan's)

Cecil Community Centre:
24 Cecil St.

Chinatown:
138 D'Arcy St.

West End

Trinity Bellwoods:
870 Dundas St. W.
(ou 256 Crawford St., na Dundas)

West Queen West:
782 Adelaide St. W.
(em frente à Iceman)

Brockton Village:
124 Brock Ave. / 1132 College St. W.

Parkdale:
269 Dunn Ave.

Davenport:
888 Dupont St.

East End e outras regiões

The Danforth:
320 Danforth Ave.
(Carrot Green Roof / The Big Carrot; acesso pela Jackman Ave.)

Leslieville:
348 Pape Ave.

East York:
250 Westlake Ave.

Importante: os locais e horários de funcionamento podem mudar. Antes de se dirigir a uma geladeira comunitária, é recomendável verificar as informações mais recentes junto à Community Fridges Toronto.

Acesse o mapa interativo Google com a localização das geladeiras comunitárias em Toronto
https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=1MpTSouhS8WNsUGAmoS8rce122crYPolS&ll=43.73324786575 39%2C-79.44155092058 24&z=11

CFTO
What is a
Community
Fridge?
It's simple:
Take what you need,
Leave what you can.
Where's the
closest fridge?
Fridge Locations
Get Involved
Learn More
communityfridgesto.org
cf___to

Arroz doce

Por Teresa Botelho, Toronto
Fonte: TudoGostoso.com.br

Imagem ilustrativa (Foto: © Robyn Mackenzie)

Para celebrar o Mês da Herança Latino-Americana no Canadá (outubro), buscamos uma receita compartilhada por diferentes países da região. Embora não exista uma única preparação capaz de representar toda a América Latina, há receitas de origem ancestral e colonial que atravessaram fronteiras, ganhando novos nomes e pequenos toques regionais ao longo do tempo.

Entre elas está uma receita praticamente unânime entre os vários países —incluindo o Brasil: o arroz doce, conhecido em grande parte da América Latina como "arroz con leche". Uma sobremesa simples e afetiva, presente em diferentes culturas, que também revela um pouco da diversidade e das conexões que aproximam os povos latino-americanos.

Ingredientes

(Para 6 porções)

- 1 xícara de arroz branco (tipo agulhinha)
- 2 xícaras de água
- 4 xícaras (1 litro) de leite integral
- 1 canela em pau
- 1 casca de limão ou de laranja (sem a parte branca)
- 1 lata (395g) de leite condensado (essencial para a cremosidade ao estilo latino)
- Canela em pó para polvilhar

Preparo

1. Em uma panela média, coloque a água, o arroz, a canela em pau e a casca do cítrico. Leve ao fogo médio até que a água seque quase por completo e o arroz esteja pré-cozido.
2. Reduza o fogo para o mínimo, descarte a casca do limão/laranja e adicione o leite integral.
3. Deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 20 minutos, mexendo de vez em quando para o arroz soltar amido e não grudar no fundo. O grão deve ficar muito macio.
4. Adicione o leite condensado. Misture bem e cozinhe por mais 10 a 15 minutos, mexendo constantemente, até obter uma textura bem cremosa (lembre-se que ele engrossa mais quando esfria).
5. Transfira para uma travessa ou taças individuais. Sirva morno ou gelado, polvilhado com canela em pó.

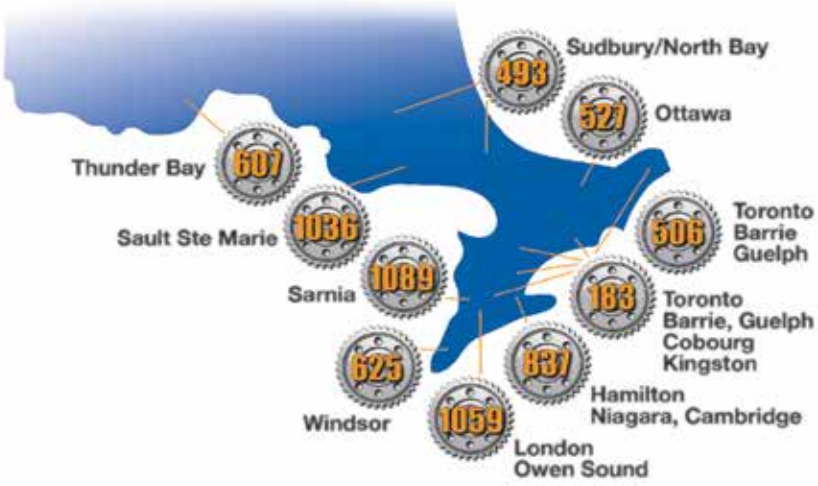
Bom apetite!

Labourers' International Union of North America

LiUNA!

Ontario Provincial District Council

FELIZ MÊS DA HERANÇA LATINO-AMERICANA



"Well Trained. Highly Skilled Labour. Simply the Best, since 1903"

When a community is built from the ground up, there is no labour force on the planet better skilled to get the job done right the first time. LiUNA members and retirees made a commitment to their careers, which means a commitment to our communities. A commitment to build the BEST schools, airports, hospitals, office buildings, tunnels, power plants, roads, bridges, low rise and high rise housing in the country. When the work is done, LiUNA members and retirees continue to live, play and grow in their communities, with the guarantee of a pension that is also... simply the BEST!

Jack Oliveira
Business Manager

Joseph S. Mancinelli
President

Luigi Carrozzi
Secretary-Treasurer

Carmen Principato
Vice President

Robert Petroni
Recording Secretary

Brandon MacKinnon
Executive Board Member

Terry Varga
Executive Board Member

visit www.liunaopdc.ca today

VIDANOVA
NEW LIFE CHURCH

Feliz Dia de Ação de Graças!

"Em tudo dai graças, porque esta é a vontade de Deus em Cristo Jesus para convosco".
1 Tessalonicenses 5:18

2365 St. Clair Ave West | Toronto

Celebrações Semanais

AOS DOMINGOS
às 10:30 am e 6:00 pm
LINDAS CELEBRAÇÕES

QUARTAS-FEIRAS
às 7:30 pm - ACADEMIA BÍBLICA

SEXTAS-FEIRAS
às 7:30 pm - ORAÇÃO DA VITÓRIA

instagram.com/VidaNovaToronto youtube.com/VidaNovaToronto facebook.com/VidaNovaToronto

IGREJA VIVA! POVO ATIVO!

416.766.5695 | www.vidanova.ca