

RECOLHA NACIONAL
PASSENGER PICK UP

CENOURA

O poder do betacaroteno

CARROT

The power of beta-carotene

ESPECIAL
SPECIAL

COVID-19

A pressão da pandemia

The pressure of the

pandemic

PREMIUM
PREMIUM

ZAVALA

As lagoas míticas de Quissico

The mythical lagoons

of Quissico



A companhia moçambicana

ÍNDICO

REVISTA DE BORDO DA LAM

LAM'S INFLIGHT MAGAZINE

ESTE EXEMPLAR É SEU YOUR FREE COPY . JUL AGO JUL AUG . SÉRIE IV . Nº 62 . 2020



Cartões de Débito e Pré-pagos

A PENSAR EM TI, ESTENDEMOS O PRAZO DE VALIDADE DOS NOSSOS CARTÕES.

05/20



Para tua segurança e evitar que te desloques para uma Agência, o prazo de validade de **todos os cartões de Débito e Pré-pagos** do BCI, tanto dos particulares como das empresas, serão automaticamente prolongados por um período de **3 meses, a contar da data da sua expiração**. Esta medida é um reforço das várias medidas de mitigação dos efeitos da pandemia do Coronavírus que o BCI tem vindo a implementar. Por exemplo os cartões que expirem no final de Maio, serão válidos até Agosto de 2020.

Esta medida entrará em vigor para os cartões que expirem a partir de Maio de 2020.

Para qualquer esclarecimento adicional, contacta-nos através da Linha fala daki 84/870921224 ou 82 999 1224, disponível a qualquer hora do dia, ou consulta mais informações em www.bci.co.mz

BCI
É daqui.

06

HORIZONTES

HORIZONS

08

ESPECIAL SPECIAL

COVID-19

A pressão da pandemia

The pressure of the pandemic

12

PREMIUM PREMIUM

ZAVALA

As lagoas míticas de Quissico

The mythical lagoons of Quissico

18

EVASÃO ESCAPE

QUINTA DO CHOCALHINHO

O gato Olly e outras histórias

Olly the cat and other stories

20

OUTRAS PARAGENS

OTHER STOPS

CAPE TOWN

Quantos arco-íris desenham

Bo Kaap?

How many rainbows make up

Bo Kaap?

24

GASTRONOMIA

GASTRONOMY

34

CULTURA CULTURE

40

PRIMEIRA FILA

FIRST ROW

DINO E BERTIE

Os Gémeos de Machubo

DINO AND BERTIE

The Machubo Twins



12



18



50

44

TERRA

LAND

CAÇA FURTIVA

Um esforço concertado

POACHING

A concerted effort

46

CLASSES

CLASSES

PALEOMOZO

Descobrimos os tesouros fósseis de Moçambique

Discovering Mozambique's fossil treasures

48

GPS

GPS

COVID-19

PMEs mobilizam-se para enfrentar a pandemia

SMEs mobilize to face the pandemic

50

ROLAR

TAXIING

YAKOKO

A higiene aliada à sustentabilidade ambiental

Hygiene combined with environmental sustainability

54

LOUNGE

LOUNGE

MIA COUTO CONVIDA...

Otildo Justino Guido

MIA COUTO INVITES...

Otildo Justino Guido

57

MUNDO LAM

LAM'S WORLD



CAPA | COVER
RICARDO FRANCO

PROPRIEDADE | PUBLISHER LAM - Linhas Aéreas de Moçambique SA; www.lam.co.mz; www.facebook.com/VOELAMM; Call Center: +258 21 468 800 Série | Series IV, nº 62 DIRECTOR GERAL DA LAM | LAM'S MANAGING DIRECTOR João Carlos P5 Jorge EDITORA EXECUTIVA | EXECUTIVE EDITOR Cristiana Pereira COLABORADORES | CONTRIBUTORS Ana Filipa Amaro; Adelino Timóteo; Amâncio Miguel; Alda Costa; Celso Chamisso; Cristina Freire; Custódio Mugabe; Eliana Silva; Elmano Madal; Elton Pila; Estêvão Azarias Chavisso; Francisco Manjate; Francisco Noa; Frederico Jamisse; Gil Filipe; Guilherme Mussane; Hermenegildo Langa; José Machicane; Jorge Ferrão; Kaysa Johnsson; Laurindos Macuácu; Linda Brutton; Luís Loforte; Maria Martins; Maria de Lurdes Cossa; Madyo Couto; Magda Arvelos; Mia Couto; Neida Garrido; Paola Rolletta; Pedro Cativelos; Reinaldo Luis; Rui Trindade; Sangare Okapi; Sónia Sultuane; Susana Gonçalves e Ungulani Ba Ka Khosa FOTÓGRAFOS | PHOTOGRAPHERS Acamo Maquinasse; Alexandre Marques; António Silva; Benoit Marquet; Chico Carneiro; Dudu Mogne; Filipe Branquinho; Jay Garrido; João Costa (Funcho); Joca Faria; Koos van der Lende; Madyo Couto; Mário Macilau; Mauro Pinto; Mauro Vombe; Ouri Pota; Pedro Sá da Bandeira; Piotr Naskrecki; Ricardo Franco; Ricardo Pinto Jorge; Ricardo Rangel; Susanna Iovene; Tito Calado; Tomás Cumbana; Vasco Célio e Yassmin Forte ILUSTRAÇÃO | ILLUSTRATION Nicolau Silvestre; Talla Carrilho e Walter Zand TRADUÇÃO | TRANSLATION David Miranda, Pangeia - Serviços de Tradução DESIGN Executive Moçambique PRODUÇÃO GRÁFICA | GRAPHIC PRODUCTION Iona - Comunicação e Marketing, Lda (Grupo Executive) PUBLICIDADE | ADVERTISING Departamento Comercial | Commercial Department Delfina Valgy (Moçambique Mozambique) delfina.valgy@executive-mozambique.com; iona@iona.pt/contacto@iona.pt (Portugal) ADMINISTRAÇÃO, REDACÇÃO E PUBLICIDADE | ADMINISTRATION, EDITION AND ADVERTISING Executive Moçambique; Avenida Salvador Allende, nº 1039 - Bairro Polana Cimento, Maputo - Moçambique; Tel.: +258 84 311 9150; geral@executive-mozambique.com DELEGAÇÃO EM LISBOA | LISBON OFFICE Rua Poeta Bocage, nº 2 - 1.º Escritório D, 1600-233 Lisboa; Tel.: +351 213 813 566; iona@iona.pt NÚMERO DE REGISTO | REGISTRATION NUMBER: 08/GABINFO-DEC/2006



Presented to

LAM - Linhas Aéreas de Moçambique

On the occasion of their Registration as an

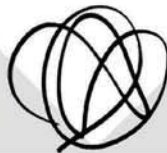
IOSA Operator



under the

IATA Operational Safety Audit Program (IOSA)

Registration is valid until 26 October 2021
in accordance with the provisions of the IOSA Program Manual



Gilberto López Meyer
Senior Vice President
Safety and Flight
Operations

Note: This is a ceremonial certificate only and is not valid for IOSA Registration. The official IOSA Registration is only shown on the IOSA Registry - www.iata.org/registry

M-1656

EDITORIAL

EDITORIAL



JOÃO CARLOS PÓ JORGE
DIRECTOR GERAL DA LAM
LAM'S MANAGING DIRECTOR

Estimada(o) Passageira(o),

Neste período em que o cumprimento das recomendações emanadas pelas autoridades é primordial para realizar uma viagem, mantemos, na LAM, a redobrada observância das normas de higiene e segurança operacional, nos padrões exigidos.

Recentemente, concluímos, com sucesso, a inscrição da nossa frota na plataforma electrónica *flightradar24*, que mostra as aeronaves, em tempo real de voo, em qualquer parte do mundo. Providenciamos deste modo ao público a possibilidade de monitorar o progresso do voo no qual vai receber um passageiro, como é prática na indústria de aviação.

Como companhia, o nosso desafio é de manter os níveis de pontualidade para servir melhor os nossos clientes, colocando ênfase no momento actual em que as deslocações respondem a uma série de regras.

Queremos garantir à(ao) prezada(o) passageira(o) que tem as melhores condições de viajar, indo nos nossos voos, pois, tomámos medidas que incidem no uso preferencial das nossas plataformas electrónicas, principalmente o site, www.lam.co.mz, para a aquisição de passagens e realização de *check-in online*, além da extensão do período de duração do *check-in* presencial de duas para três horas, como forma de garantir a observância das regras de distanciamento social e higienização.

A bordo, restringimos os serviços que poderiam propiciar a partilha de objectos, como é o caso do material de *catering*. Neste âmbito, e em conformidade com o protocolo estabelecido no país para o sector de aviação, disponibilizamos líquidos vitais (água e sumo) para a hidratação.

Estamos focados em viabilizar a sua deslocação, em segurança. Existimos para a(o) servir sempre melhor. Contamos consigo! 🇲🇵

Dear Passenger,

In this period in which compliance with the recommendations issued by the authorities is essential to make a trip, we maintain at LAM a strict observance of hygiene and operational safety standards, as required.

Recently, we successfully completed the registration of our fleet on the electronic platform *flightradar24*, which shows aircraft in real time, anywhere in the world. This way, we provide the public with the possibility to track the progress of a flight in which a specific passenger is travelling, as is practiced in the aviation industry.

As a company, our challenge is to maintain schedules, in order to better serve our customers, placing emphasis on the current moment when travel responds to a series of rules.

We want to assure our dear passengers that they have the best conditions to travel, going on our flights, because we have taken measures that focus on the preferential use of our electronic platforms, mainly the website, www.lam.co.mz, for the purchase of tickets and conducting online check-in, in addition to the length of the in-person check-in period from two to three hours, as a way of ensuring compliance with the rules of social distancing and hygiene.

On board, we restricted the services that could promote the sharing of objects, such as catering material. In this context, and in accordance with the protocol established in the country for the aviation sector, we provide vital fluids (water and juice) for hydration.

We are focused on making your travel safe. We exist to serve you better. Thank you for joining us! 🇲🇵

MARCAS DO IDAI EM LIVRO

IDAI MARKS IN BOOK FORM

“Idai – Marcas em Verso e Prosa” é o título da antologia publicada em formato de e-book pela Literatas. Editada quase um ano depois de o ciclone ter atingido o centro de Moçambique, a colectânea reúne textos de 14 poetas e nove prosadores, entre eles Sónia Sultuane, José Pinto Sá, Teresa Noronha, Mélio Tinga, Venâncio Calisto, Angelina Neves e Mário Secca. A obra, organizada e editada por Pedro Pereira Lopes, pode ser acedida gratuitamente através da plataforma literatasmz.org.

Idai – Marcas em Verso e Prosa (“Idai – Marks in Verse and Prose”) is the title of the anthology published in e-book format by Literatas. Edited almost a year after the cyclone hit central Mozambique, the collection brings together texts by 14 poets and nine prose writers, including Sónia Sultuane, José Pinto Sá, Teresa Noronha, Mélio Tinga, Venâncio Calisto, Angelina Neves and Mário Secca. The work, compiled and edited by Pedro Pereira Lopes, can be accessed for free through the platform literatasmz.org.



ARTES E CULTURA REFUGIAM-SE NO DIGITAL

ART AND CULTURE TAKE REFUGE ONLINE

O Ministério da Cultura e Turismo lançou o projecto “Arte no Quintal”, em parceria com a UNESCO, o banco ABSA Moçambique e a Galeria do Porto de Maputo, com o intuito de dinamizar o sector da cultura através das plataformas digitais durante a pandemia da Covid-19. Os eventos vão desde música, teatro, debates até artes plásticas e prevê alguma remuneração para os artistas.

The Ministry of Culture and Tourism launched the *Arte no Quintal* project, in partnership with UNESCO, the ABSA Mozambique bank and the Port of Maputo Gallery, in order to promote the cultural sector through digital platforms during the Covid-19 pandemic. The events range from music, theatre, and debates to plastic arts and provide some remuneration for the artists.

TRINTA ZERO NOVE LANÇA “EU REZEMOS SÓ QUE ME SAFO”

TRINTA ZERO NOVE LAUNCHES EU REZEMOS SÓ QUE ME SAFO

“Eu rezemos só que me safo”, sessenta redacções de crianças napolitanas, obra traduzida do italiano para português, é o mais recente título da editora Trinta Zero Nove. Disponibilizada em [formato digital](#), o livro inclui ainda uma edição impressa e um áudio-livro.

Eu rezemos só que me safo (“Let’s just pray that I make it”), sixty essays by Neapolitan children, a work translated from Italian to Portuguese, is the most recent title of the publisher Trinta Zero Nove. Available in [digital format](#), the book also includes a print edition and an audio book.

FILME “RESGATE” NA NETFLIX

MOVIE RESGATE ON NETFLIX

Depois de rodar em salas de cinema em África e na Europa, o filme “Resgate” estará disponível a partir de Julho na Netflix, tornando-se no primeiro filme de autoria moçambicana a ser distribuído na plataforma global. Produzido em 2017 por Mickey Fonseca e Pipas Forjaz, o filme conta a história de um jovem que tenta a todo custo mudar de vida depois de ter passado quatro anos na prisão.

After being in theatres in Africa and Europe, the movie *Resgate* (“Ransom”) will be available from July on Netflix, becoming the first film of Mozambican authorship to be distributed on the global platform. Produced in 2017 by Mickey Fonseca and Pipas Forjaz, the film tells the story of a young man who tries at all costs to change his life after having spent four years in prison.

QUIQMola

Dinheiro na hora!

Aceda pelo Netplus, Netplus App ou QuiQ, siga os passos e já está.

Até **100.000 meticais**,
com até 30 dias para pagar
e comissão de apenas 5%.

Solicite já.



Standard Bank Seguindo em Frente



COVID-19

A PRESSÃO DA PANDEMIA

THE PRESSURE OF THE PANDEMIC

A pressão económica e social inerente à pandemia da Covid-19 não só está a empurrar as empresas para a zona vermelha, como agravou a situação de vulnerabilidade de inúmeras famílias. Perante este cenário, o número de pessoas a necessitar de assistência alimentar cresce de dia para dia.

Uma auscultação junto de algumas organizações de assistência social permite rapidamente confirmar esta tendência. Antes da eclosão da pandemia, a plataforma Makobo assistia, na cidade e província de Maputo, 500 pessoas, sobretudo crianças; após o surto do Coronavírus, a assistência já abrange mais de 2.000. A Makobo é uma organização não-governamental voltada para a ajuda e assistência alimentar a pessoas necessitadas desde 2015. Se antes a plataforma assistia somente crianças, agora o foco de assistência foi expandido para todas as faixas etárias.

Segundo o fundador, Ruy Santos, são várias as razões que contribuem para o aumento do número de pessoas em situação vulnerável. “Temos a questão do *lockdown* na África do Sul que reduziu a mobilidade das mercadorias, tendo em conta que o nosso mercado é excessivamente informal, não somos auto-suficientes em vários níveis e dependemos muito da importação de produtos sul-africanos. Obviamente que para as pessoas de baixa renda que viviam de pequenos negócios, tornou-se cada vez mais difícil”, explica.

A Rede de Organizações para a Soberania Alimentar (ROSA), plataforma moçambicana da sociedade civil que existe há sete anos, ligada à segurança alimentar, também faz menção ao crescimento do número de pessoas a precisar de assistência. Manuel Consolo, coordenador desta plataforma, disse à *Índico* que desde que foi decretado o Estado de Emergência, a

The economic and social pressure inherent to the Covid-19 pandemic is not only pushing companies into the red zone, it has also increased the vulnerability of many families. Within this context, the number of people in need of food assistance is growing on a daily basis.

An informal survey of some aid organizations quickly confirms this trend. Before the outbreak of the pandemic, the Makobo platform assisted 500 people in the city and province of Maputo, mainly children. After the coronavirus outbreak, assistance now covers more than two thousand. Makobo is a non-governmental organization focused on food aid and assistance to people in need since 2015. If the platform previously served only children, now the focus of assistance has been expanded to all age groups.

According to its founder, Ruy Santos, there are several reasons that contribute to the increase in the number of people in vulnerable situations. “We have the issue of the lockdown in South Africa, which has reduced the mobility of goods. Taking into account that our market is excessively informal, we are not self-sufficient on several levels and we are very dependent on the import of South African products. Obviously, for low-income people who lived on small businesses, it became increasingly difficult,” he explains.

The Network of Organizations for Food Sovereignty (ROSA), a Mozambican civil society platform that has existed for seven years, associated with food security, also mentions the growing number of people in need of assistance. Manuel Consolo, coordinator of this platform, told *Índico* that since the state of emergency was decreed, the organization has been providing support through several hygiene and

Dados recentes do Governo apontam para cerca de um milhão de pessoas a precisar de assistência devido à pandemia.

Recent government data points to about a million people in need of assistance due to the pandemic.

"O lockdown na África do Sul contribuiu para o aumento da vulnerabilidade das famílias de baixa renda", diz Ruy Santos.

"The lockdown in South Africa contributed to the increased vulnerability of low-income families," Ruy Santos says.



organização tem vindo a prestar apoio em diversos produtos de higiene e alimentares a 250 famílias dos vários cantos da província de Maputo.

No entanto, Consolo explica que à medida que a pandemia se vai alastrando, também tem colocado desafios às entidades que prestam assistência às pessoas vulneráveis, pois também depende de parceiros, entre os quais a Cooperação Espanhola.

Dados preliminares divulgados em Abril pelo Instituto Nacional de Gestão de Calamidades (INGC) indicavam que 500 mil pessoas se encontravam em situação de vulnerabilidade provocada pela pandemia. No entanto, dados recentes do Governo apontam para cerca de um milhão de pessoas a precisar de assistência, sendo que o valor estimado para fazer face a esse cenário é de 240 milhões de dólares. Segundo o director de Estudos Económicos e Financeiros do Ministério da Economia e Finanças, Vasco Nhabinde, a assistência a estas pessoas será feita através do Instituto Nacional de Acção Social (INAS), que deverá priorizar projectos de apoio a populações vulneráveis, principalmente nas zonas rurais. 🌱

food products to 250 families in the various corners of Maputo province.

However, Consolo explains that as the pandemic spreads, it has also posed challenges to entities that provide assistance to vulnerable people, as it also depends on partners, including the Spanish Cooperation. Preliminary data released in April by the National Institute for Disaster Management (INGC) indicated that 500,000 people were in a situation of vulnerability caused by the pandemic. However, recent data from the Government points to around one million people in need of assistance, and the estimated amount to address this scenario is 240 million dollars. According to the director of Economic and Financial Studies at the Ministry of Economy and Finance, Vasco Nhabinde, assistance to these people will be provided through the National Institute of Social Action (INAS), which should prioritize projects to support vulnerable populations, especially in rural areas. 🌱

4.5G

Fale grátis

O nosso Plano Funcionário Público I

Escolha este plano e receba um conjunto exclusivo de benefícios. O plano inclui **chamadas gratuitas** entre os funcionários públicos que tenham subscrito a este serviço, **1GB** para acesso a Internet de alta velocidade, **700MT de crédito** e **200 SMS's** para todas as redes nacionais.

Por apenas 300 MT por mês.

Saiba mais em empresas@vm.co.mz
ligue 100 ou visite uma Loja Vodacom

O futuro é tudobom.

Vamos?



vodacom
business

Termos e Condições Aplicáveis. Oferta válida apenas para Funcionários Públicos. Chamadas gratuitas válidas entre funcionários públicos que tenham subscrito a este serviço. Oferta disponível para Clientes Pré-pagos, não inclui dispositivo e não obriga assinatura de contrato. Pagamento de subscrição disponível nas lojas Vodacom, M-Mpesa e transferência bancária.

TEXTO TEXT:

CRISTIANA

PEREIRA

FOTO PHOTO:

MAURO PINTO

ZAVALA

AS LAGOAS MÍTICAS DE QUISSICO

THE MYTHICAL LAGOONS OF QUISSICO

Parecem duas lagoas gémeas, mas na verdade são quatro. Ao passar de carro na estrada nacional, é seguramente uma das paisagens mais bonitas de Moçambique. Do alto de Quissico, na província de Inhambane, vêem-se as represas naturais que se formaram junto ao mar num diálogo íntimo entre o doce e o salgado.

No lado oposto da estrada, a escultura de um homem tocando *timbila*, protegida por uma grade de ferro, presta homenagem à manifestação artística que inscreveu o distrito de Zavala no mapa do Património Intangível da Humanidade.

Passando o centro da vila, elegida a município em 2014, corta-se à direita por uma estrada de terra batida para chegar às lagoas. A beleza é tal que ali o sol não tem pressa de se pôr. Cada raio se demora para acariciar cada gota de água que preenche o leito das lagoas. Até que sobra apenas uma penumbra, um último sopro de luz.

Mas há mais a explorar. Passando as lagoas e atravessando as dunas, existe uma praia extensa com uma falésia acidentada a servir de barreira entre o litoral e o interior. E quem sabe encontre ali a figura mitológica do conto de Mia Couto: “*Vem da parte da noite. Abre a boca e, chii, se você visse lá dentro... está cheio de coisas. Olha, parece armazém mas não desses de agora, armazém de antigamente*” (in *As Baleias de Quissico*, publicado no livro *Vozes Anoitecidas*).

They look like twin lagoons, but in fact there are four of them. When passing by car on the national road, it is surely one of the most beautiful landscapes in Mozambique. From the top of Quissico, in the province of Inhambane, you can see the natural reservoirs that were formed by the sea in an intimate dialogue between sweet and salty.

On the opposite side of the road, the sculpture of a man playing *timbila*, protected by an iron fence, pays tribute to the artistic manifestation that inscribed the district of Zavala on the map of UNESCO’s Intangible Heritage of Humanity.

Passing the centre of the village, elevated to municipality in 2014, you cut to the right by a dirt road to reach the lagoons. The beauty is such that the sun is in no hurry to set. Each ray takes time to caress each drop of water that fills the bed of the lagoons. Until just a gloom remains, a last breath of light.

But there is more to explore. Passing the lagoons and crossing the dunes, there is an extensive beach with a rugged cliff that serves as a barrier between the coast and inland. And who knows, maybe you will find the mythological figure of Mia Couto’s tale: “*It comes at night. It open its mouth and, wow, if you were to look inside... it’s full of things. Look, it looks like a warehouse, but not like these warehouses of today, one of old*” (in *As Baleias de Quissico*, published in the book *Vozes Anoitecidas*).



Caso a baleia lhe escape, detenha-se na parede da falésia onde estão esculpidas formas igualmente mitológicas que o olhar e a imaginação ajudam a desvendar. O silêncio que ali reina em nada se assemelha ao bulício que toma conta de Quissico no último fim-de-semana de Agosto, quando dezenas de milhares de pessoas convergem na vila para assistir ao Grande M'Saho. Vêm de todos os cantos de Moçambique, movidos pelo desejo de participar numa celebração colectiva de arte, cultura e tradição – um caso emblemático de turismo doméstico em massa.

Este ano será diferente, por força da pandemia da Covid-19. Mas nesta fase em que o digital se tornou num grande palco global, pode sempre “viajar” até Quissico através dos sons do saudoso mestre Venâncio Mbande ou da igualmente contagiosa orquestra Timbila Muzimba, facilmente identificáveis numa busca na Internet.

If the whale escapes you, stop at the cliff wall and you will find equally mythological shapes sculpted on the rock face which the eyes and the imagination help to unravel. The silence that reigns there is nothing like the hustle and bustle that takes over Quissico on the last weekend of August, when tens of thousands of people converge in the village to watch the Great M'Saho. They come from all corners of Mozambique, driven by the desire to participate in a collective celebration of art, culture and tradition - an emblematic case of mass domestic tourism.

This year will be different, due to the Covid-19 pandemic. But in these times when digital media have become a great global stage, you can always “travel” to Quissico through the sounds of the late master Venâncio Mbande or the equally contagious Timbila Muzimba orchestra, easily identifiable in an internet search.



Caso a baleia lhe escape, detenha-se na parede da falésia onde estão esculpidas figuras igualmente mitológicas.

If the whale escapes you, stop at the cliff wall where equally mythological figures are sculpted.



A palavra *timbila* refere-se ao conjunto do instrumento, da música e da dança. Em 2005, a UNESCO reconheceu a expressão artística como obra-prima do património imaterial cultural da Humanidade. Uma orquestra de *timbila* pode chegar a ser composta por trinta marimbas. A construção, feita à base de cabças e tábuas de madeira *mwenje*, é uma arte ancestral passada de geração em geração. Nos dias correntes, as maiores ameaças à *timbila* são a desflorestação e o

The word *timbila* refers to the instruments, the music and the dance. In 2005, UNESCO recognized the artistic expression as a masterpiece of Intangible Cultural Heritage. A *timbila* orchestra can be made up of thirty marimbas. The construction, made from gourds and boards of *mwenje* wood, is an ancestral art passed from generation to generation. Currently, the greatest

HIPERLIGUE-SE AO MUNDO ATRAVÉS DA REVISTA ÍNDICO



Agora, os seus anúncios ficam mais completos com as hiperligações, soluções editoriais de alta tecnologia.

Use as hiperligações para fazer com que os seus clientes tenham acesso:

- Ao site oficial da sua empresa ou negócio;
- A informação sobre um produto específico seu;
- Aos seus conteúdos multimédia;
- Ao download do seu aplicativo.

HYPERLINK YOURSELF TO THE WORLD, THROUGH INDICO

Now, your ads on Índico are more complete with hyperlinks, high-tech editorial solutions.

Use the hyperlinks to give your customers access to:

- The official website of your company or business;
- Information about your specific product;
- Your multimedia content;
- Your application download.

ÍNDICO



EXECUTIVE





No último fim-de-semana de Agosto, dezenas de milhares de pessoas convergem em Quissico para assistir ao Grande M'Saho.

On the last weekend of August, tens of thousands of people converge in Quissico to watch the Great M'Saho.

êxodo das gerações mais jovens, que vão deixando o distrito à procura de melhores condições de vida.

Realizado anualmente, o Grande M'Saho adquire assim uma importância maior como reservatório daquilo que é a expressão máxima da cultura chopi. Ao longo de três ou quatro dias, toda a vila vive e respira ao ritmo inebriante das marimbas. Num palanque instalado no miradouro com vista para as lagoas, grupos de homens, mulheres, jovens e crianças desfilam uns atrás dos outros numa explosão de talento e tradição. À frente dos músicos, bailarinos envergando escudos e azagaias dominam o palco com uma energia quase sobre-humana. Ao longe, as lagoas assistem impávidas e serenas, cumprindo assim a nobre tarefa de preservar a memória do povo de Zavala. 🌿

threats to the *timbila* are deforestation and the exodus of younger generations, who are leaving the district in search of better living conditions. Held annually, the Great M'Saho thus acquires greater importance as a reservoir of what is the maximum expression of the Chopi culture. Over the course of three or four days, the whole village lives and breathes at the heady rhythm of the marimbas. On a platform installed in the viewpoint overlooking the lagoons, groups of men, women, teens and children parade one after the other in a burst of talent and tradition. In front of the musicians, dancers wearing shields and javelins dominate the stage with an almost superhuman energy. In the distance, the lagoons watch patiently and serenely, thus fulfilling the noble task of preserving the memory of the people of Zavala. 🌿

►COMO IR HOW TO GO

A partir de Maputo, são 345 km (cerca de 5 horas) de carro pela N1 até Quissico. Passando Xai Xai, restam-lhe apenas 130 km para chegar à capital do distrito de Zavala. From Maputo, it is 345 km (about 5 hours) by car on the N1 to Quissico. Passing Xai Xai, you have only 130 km left to reach the capital of Zavala district.

►ONDE DORMIR WHERE TO SLEEP

A nossa recomendação vai para o Bulbul Backpackers, um *eco lodge* situado no cimo de uma duna, com vista para as lagoas. Ali pode optar por uma cabana dupla ou uma camarata para oito pessoas. Também é possível alugar ou montar a sua própria tenda num espaço reservado para o efeito. Our recommendation goes to Bulbul Backpackers, an eco lodge located on top of a dune, overlooking the lagoons. There you can choose a double cabin or a dorm for eight people. It is also possible to rent or set up your own tent in a space reserved for that purpose.

►ONDE COMER WHERE TO EAT

As opções são reduzidas, mas pode sempre interagir com a comunidade e encontrar quem lhe prepare um frango assado. No Bulbul Backpackers, pode também pedir que lhe preparem uma refeição leve e saudável com produtos de cultura orgânica. The options are limited, but you can always interact with the community and find someone who can prepare a grilled chicken for you. At Bulbul Backpackers, you can also ask them to prepare a light and healthy meal with organic products.

►O QUE FAZER WHAT TO DO

Além de explorar as lagoas, Quissico fica na província de Inhambane onde não faltam praias paradisíacas. Em conversa com a comunidade, pode também pedir para conhecer um dos mestres de *timbila*. São cada vez menos e estão em zonas remotas do distrito, mas será garantidamente uma experiência única. In addition to exploring the lagoons, Quissico is in the province of Inhambane, where there is no shortage of idyllic beaches. In conversation with the community, you can also ask to meet one of the *timbila* masters. They are fewer each day and live in remote areas of the district, but it will certainly be a unique experience.

O QUE TEMOS ESTADO A FAZER?



1

Como medida de contingência **introducimos luvas e máscaras** para as nossas tripulações de voo em algumas fases do serviço.



2

Como forma de evitar o contacto entre a tripulação e os passageiros, **suspendemos temporariamente o fornecimento de refeições a bordo**, mantendo apenas um serviço mínimo de bebidas.



3

As nossas aeronaves são equipadas com **filtros de ar que capturam cerca de 99.7% de partículas microscópicas** como bactérias e vírus, ao promover a renovação do ar a cada 3 minutos.



4

Disponibilizamos nos pontos de contacto com o Cliente **meios para a desinfeção das mãos**.



5

Intensificamos a sanitização das aeronaves com a aplicação de desinfetante de uso profissional nas cadeiras, cintos de segurança, apoios de braço, mesinhas, janelas, compartimento de bagagens.



6

Reforçamos o processo de desinfeção e limpeza 360° nas pernoitas de cada aeronave.



7

Desinfeção dos sapatos no embarque.



8

No dia do seu voo, não se esqueça de **trazer a sua máscara**, que é de uso obrigatório.

QUINTA DO CHOCALHINHO

O GATO OLLY E OUTRAS HISTÓRIAS

OLLY THE CAT AND OTHER STORIES

TEXTO TEXT:
CRISTIANA PEREIRA,
EM PORTUGAL
IN PORTUGAL
FOTO PHOTO:
VASCO CÉLIO



Se a meio da noite ouvir alguma porta a abrir-se, não se assuste. Apesar das várias décadas de história, a casa não está assombrada. Trata-se tão somente de Olly, um gato muito especial nascido em Macau e trazido para Portugal, há 12 anos, por Teresa Freitas, médica veterinária e filha dos proprietários da Quinta do Chocalhinho. O gato é tão especial que escolheu o próprio nome – mas essa história fica para outra altura; ou aproveite para perguntar à Teresa da próxima vez que decidir rumar a Odemira, na região do Alentejo, em Portugal, para uns dias de absoluta tranquilidade.

Comprada em 1942 pelo bisavô de Teresa, a Quinta foi convertida em turismo de habitação em 2008

If in the middle of the night you hear a door opening, don't be alarmed. Despite several decades of history, the house is not haunted. It's just Olly, a very special cat born in Macau and brought to Portugal 12 years ago by Teresa Freitas, a veterinarian and daughter of the owners of Quinta do Chocalhinho. The cat is so special that he chose his own name - but we'll leave that story for some other time, or else take the opportunity to ask Teresa the next time you decide to head to Odemira, in the Alentejo region of Portugal, for a few days of absolute tranquility. Purchased in 1942 by Teresa's great-grandfather, the Quinta was converted into residential tourism in 2008 after a friend of her father suggested: "share the farm!"



Com a propagação da Covid-19, a Quinta rapidamente tomou medidas para obter o selo "Clean&Safe".

With the spread of Covid-19, the Quinta quickly took steps to obtain the "Clean & Safe" seal.

depois de um amigo do pai ter sugerido: "Partilha a quinta!". Inserido numa propriedade de 69 hectares com vários animais, o espaço dispõe de 18 quartos (10 duplos, 5 apartamentos e 3 estúdios), piscina e sala de refeições. Localizado na aldeia da Bemposta, é a escolha ideal para quem gosta de campo e mar – afinal, fica apenas a 25 minutos de carro de algumas das melhores praias da Europa.

Entretanto, com a propagação da Covid-19, Teresa e a sua equipa rapidamente tomaram medidas para obter o selo "Clean&Safe" – uma iniciativa do Turismo de Portugal que reconhece os operadores turísticos que seguem as recomendações da Direcção Geral de Saúde para evitar a contaminação dos espaços com o Coronavírus. O selo, que contempla a devida higienização dos espaços e distanciamento social, visa promover Portugal como um destino seguro e reforçar a confiança dos turistas nos operadores do sector. 🍷

Set on a 69-hectare property with multiple animals, the space has 18 rooms (10 double rooms, 5 apartments and 3 studios), a swimming pool and a dining room. Located in the village of Bemposta, it is the ideal choice for those who like countryside and sea - after all, it is just a 25-minute drive from some of the best beaches in Europe.

Meanwhile, with the spread of Covid-19, Teresa and her team quickly took steps to obtain the "Clean & Safe" seal - an initiative by Turismo de Portugal that recognizes tour operators who follow the recommendations of the General Directorate of Health to avoid contamination of the facilities by coronavirus. The seal, which contemplates the proper cleaning of facilities and social distancing, aims to promote Portugal as a safe destination and reinforce the confidence of tourists in the industry's operators. 🍷

►COMO IR HOW TO GO

A partir de Lisboa, apanhe a auto-estrada em direcção ao Algarve e siga as indicações para Odemira. A aldeia da Bemposta localiza-se apenas a 2,5 km da cidade. From Lisbon, take the motorway towards the Algarve and follow the signs to Odemira. The village of Bemposta is located just 2.5 km from the city.

►ONDE COMER WHERE TO EAT

O Alentejo é conhecido pela rica gastronomia, em que nunca faltam o alho e os orégãos. Algumas das especialidades incluem a carne de porco (preparada de diversas maneiras) e os frutos do mar: não só o peixe fresquíssimo, mas também percebes, amêijoas e todo o tipo de conquilhas. The Alentejo region is known for its rich gastronomy, in which garlic, coriander and oregano are never lacking. Some of the specialties include pork (prepared in different ways) and seafood: not only the freshest fish, but also goose barnacles, clams and all kinds of shellfish.

O QUE FAZER WHAT TO DO

A Quinta do Chocalhinho é um dos parceiros da chamada "Rota Vicentina", uma rede de percursos pedestres desenhados ao longo da costa entre Sines e Sagres e que totalizam mais de 700 km. Se preferir ficar na Quinta, existem trilhos demarcados para caminhadas e em breve haverá spa e estúdio de ioga. The Quinta do Chocalhinho is one of the partners of the so-called *Rota Vicentina*, a network of walking routes designed along the coast between Sines and Sagres, totaling more than 700 km. If you prefer to stay at the Quinta, there are marked hiking trails and soon there will be a spa and yoga studio.

►CONTACTOS CONTACTS

Tel.: +351 969 399 293

Email: info@quintadochocalhinho.com

* Preço por noite em quarto em época alta. Pequeno-almoço incluído.
Price per night per room during the high season. Breakfast included.

NOITES SUGERIDAS NIGHTS SUGGESTED

3

PREÇO MÉDIO AVERAGE PRICE

9820 MZN*

Ou será que a questão deve ser: quantos arco-íris são necessários para desenhar a Cidade do Cabo? Caracterizada por ser um caldeirão de várias culturas, a bela cidade sul-africana deve ser um dos pólos urbanos da vizinha África do Sul que melhor representam a diversidade social, cultural e histórica.

Hoje em dia, são quase 4 milhões de pessoas que vivem viradas para o mar. No século XVII, a Cidade do Cabo foi utilizada pela Companhia Holandesa das Índias Orientais como uma estação de abastecimento de navios holandeses que seguiam para a África Oriental, Índia e o Extremo Oriente. Ou seja, todo o desenvolvimento que se seguiu nos séculos seguintes

Or should the question be: how many rainbows does it take to draw Cape Town? Characterized by being a melting pot of several cultures, the beautiful South African city must be one of the urban centers of neighbouring South Africa that best represents social, cultural and historical diversity. Today, almost 4 million people live facing the sea. In the 17th century, Cape Town was used by the Dutch East India Company as a supply station for Dutch ships heading to East Africa, India and the Far East. In other words, all the development that followed in the following centuries was due precisely to its geographical position and its relationship with the sea. A relationship that ends up being privileged, since it is here that

CAPE TOWN

QUANTOS ARCO-ÍRIS DESENHAM BO KAAP? HOW MANY RAINBOWS MAKE UP BO KAAP?

TEXTO TEXT: ELIANA SILVA
FOTO PHOTO: JAY GARRIDO
E AND ISTOCKPHOTO





Inicialmente pintadas de branco, as casas foram ganhando cor à medida que os trabalhadores melhoravam o seu estatuto social.

Initially painted white, the houses began to take on color as workers improved their social status.

►COMO IR HOW TO GO

Viaje com a LAM até Joanesburgo e depois apanhe uma ligação doméstica de duas horas até à Cidade do Cabo. Travel with LAM to Johannesburg and then take a two-hour domestic flight to Cape Town.

►ONDE DORMIR WHERE TO SLEEP

Sugerimos o New Kings Hotel, em Sea Point, onde pode aproveitar os fáceis acessos e gozar o melhor do estilo de vida de Cape Town. We suggest the New Kings Hotel, in Sea Point, where you can enjoy easy access and enjoy the best of Cape Town's lifestyle.

►ONDE COMER WHERE TO EAT

Recomendamos o Old Biscuit Mill Market, um espaço cultural na zona de Woodstock, onde encontra várias opções de comida, música e artesanato local. We recommend the Old Biscuit Mill Market, a cultural space in the Woodstock area, where you will find several options in terms of food, music and local crafts.

►O QUE FAZER WHAT TO DO

Quem preferir percorrer o legado histórico sul-africano, poderá emocionar-se com as histórias dos prisioneiros do regime apartheid em Robben Island. Para os amantes da Natureza, existem vários trilhos por Table Mountain ou Lion's Head. No Waterfront aprecie a impressionante colecção de arte do Zeitz MOCAA – Museum of Contemporary Art Africa.

Anyone who prefers to travel through the South African historical legacy can be moved by the stories of the prisoners of the apartheid regime, on Robben Island. For nature lovers, there are several trails through Table Mountain or Lion's Head. At the Waterfront enjoy the impressive art collection of the Zeitz MOCAA - Museum of Contemporary Art Africa.



deveu-se exactamente ao seu posicionamento geográfico e à sua relação com o mar. Uma relação que acaba por ser privilegiada, já que é aqui que dois oceanos se “enamoram” – o Índico e o Atlântico.

O crescimento da Cidade do Cabo fez-se sempre a par com um enriquecimento cultural que tão bem caracteriza a África do sul, nos dias que correm intitulada de *rainbow nation* (nação arco-íris). Para compreender melhor de que forma é que Bo Kaap é a materialização dessa diversidade, só passeando pelas ruas de um dos mais bairros mais pitorescos da Cidade do Cabo. Podemos dizer que Bo Kaap é a entrada para Table Moun-

two oceans “fall in love” - the Indian and the Atlantic. The rise of Cape Town has always been coupled with a cultural enrichment that so perfectly characterizes South Africa, nowadays entitled the “rainbow nation”. To better understand how Bo Kaap is the materialization of this diversity, you have to walk through the streets of one of the most picturesque neighborhoods in Cape Town.

1 A “Auwal Mosque” foi a primeira mesquita sul-africana e fica localizada em Bo Kaap. The Auwal Mosque was the first South African mosque and is located in Bo Kaap.

tain, uma espécie de portão gigante cheio de portas e janelas com todas as cores do arco-íris. Os tons vibrantes das casas nas encostas de Signal Hill saltam à vista e suscitam a atenção dos milhares de curiosos que se perdem entre ruelas.

O bairro começou por ser conhecido como Malay Quarter (Bairro Malaio) devido à população proveniente do sudoeste asiático, que na segunda metade do século XVIII chegou à Cidade do Cabo para trabalhar como escravos. As casas, inicialmente todas pintadas de branco, eram emprestadas aos trabalhadores e assim que o valor do seu serviço cobrisse o valor da casa, cada pessoa pintava-a de uma outra cor. Assim, através da cor de cada casa, todos os vizinhos sabiam quem já tinha um lar que era realmente seu.

Além de todo o legado cultural, a comunidade malaia trouxe à Cidade do Cabo os ensinamentos da religião islâmica. Durante mais de dois séculos, gerações e gerações de famílias permaneceram no bairro de Bo Kaap e é ali que se encontra a primeira mesquita sul-africana, a “Auwal Mosque”, construída em 1794.

A comida é uma parte incrivelmente importante da cultura malaia do Cabo. As iguarias locais incluem ensopados e caris, cozinhados de carneiro ou peixe, espetadas, legumes em conserva, além de uma variedade de doces e pães picantes. A alegria imediata que é transmitida pelas cores de Bo Kaap acaba por ser incompreendida por quem não aprofunda a sua história. Admirar os detalhes da arquitectura holandesa e georgiana faz sentido quando nos sentamos no Museu Bo Kaap e descobrimos as histórias de todos os povos que ergueram o bairro. Ou quando cumprimentamos uma das dezenas de senhoras que espreitam pela janela enquanto um turista mais atrevido se aproveita da beleza da sua casa e tira um nova foto de perfil para uma rede social. 📸

We can say that Bo Kaap is the entrance to Table Mountain, a kind of giant gate full of doors and windows with all the colors of the rainbow. The vibrant tones of the houses on the slopes of Signal Hill stand out and attract the attention of the thousands of onlookers who become lost among the narrow streets. The neighbourhood started by being known as Malay Quarter due to the population coming from Southwest Asia, who in the second half of the 18th century arrived in Cape Town to work as slaves. The houses, initially all painted white, were lent to the workers and as soon as the value of their service covered the value of the house, each person painted it in a different color. So, from the color of each house, all the neighbors knew who already owned a home that was really theirs.

In addition to the cultural legacy, the Malay community brought the teachings of the Islamic religion to Cape Town. For more than two centuries, generations and generations of families have remained in the neighbourhood of Bo Kaap and this is where the first South African mosque, the Auwal Mosque, built in 1794, is located.

Food is an incredibly important part of Cape Malay culture. Local delicacies include stews and curries, lamb or fish dishes, kebabs, pickled vegetables, as well as a variety of sweet and spicy breads. The immediate joy that is conveyed by the colors of Bo Kaap ends up being misunderstood by those who don't go deep into its history. Admiring the details of Dutch and Georgian architecture makes sense when we sit at the Bo Kaap Museum and discover the stories of all the people who built the neighbourhood. Or when we greet one of the dozens of ladies who peek out the window while a more daring tourist takes advantage of the beauty of their home and takes a new profile picture for a social network account. 📸

Os seus colaboradores sempre conectados



A nossa solução de gestão de cartões SIM

Garanta a comunicação entre os funcionários da sua empresa com a nossa plataforma que permite gerir todos os números de acordo com as suas necessidades, por apenas 50MT por mês para cada cartão.

Subscreva a este serviço.
Saiba mais em empresas@vm.co.mz
ou ligue 100

#FicaSeguro

O futuro é tudobom.

Vamos?



vodacom
business



GASTRONOMIA GASTRONOMY

RECOLHA

PASSENGER PICK UP

CENOURA

O poder do betacaroteno . 26

CARROT

The power of beta-carotene

LUGAR SEAT

KRU

Da natureza para a sua mesa . 28

From nature to your table

RECOLHA

PASSENGER PICK UP

CACAU

Um doce vício . 30

COCOA

A sweet addiction

LUGAR EXTRA

EXTRA SEAT

HONEST CHOCOLATE

Uma delícia desonesta . 31

A dishonest delight

HIDRATAR

HYDRATING

LICOR BEIRÃO

Inovar um clássico . 32

Innovating a classic

TRANSPORTE PORTA A PORTA AÉREO E TERRESTRE

agora em mais de 130 distritos



 **Corre**

+ rápido
+ cómodo
+ seguro



*Empresa de Logística
Transporte e Distribuição*

www.corre.mz | geral@corre.co.mz
+258 21 242 800 | +258 843 800 080

CENOURA CARROT

O PODER DO BETACAROTENO

THE POWER OF BETA-CAROTENE

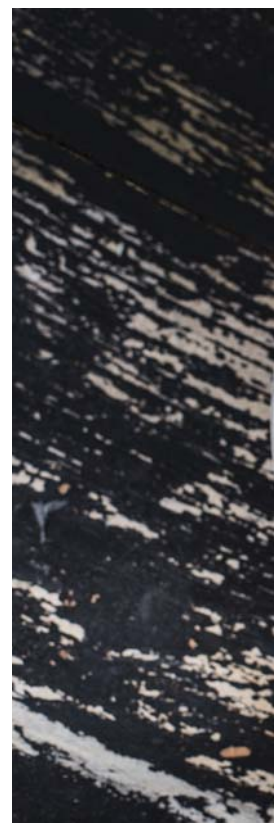
TEXTO TEXT:
MAGDA ARVELOS
FOTO PHOTO:
RICARDO FRANCO

Lembra-se de, quando era criança, ouvir os seus pais a insistirem para que comesse cenoura porque fazia bem aos olhos? Pois é, eles tinham razão. Esta raiz é muito rica em vitamina A, que protege a visão, evitando o aparecimento de doenças. Mas a vitamina A também ajuda no combate aos radicais livres, mantém os cabelos fortes e hidratados, e é ótima para manter a pele saudável e bonita, evitando que ela fique ressequida. Além desta vitamina, a cenoura contém outros nutrientes: vitaminas B, C e K, sais minerais como o potássio, sódio, cálcio e magnésio, e betacaroteno, um antioxidante que ajuda a conter danos cerebrais.

Se manter uma dieta saudável também é uma das suas preocupações, a cenoura pode ser um aliado, já que tem poucas calo-

Do you remember, when you were a child, listening to your parents urging you to eat carrots because it was good for your eyes? Yes, they were right. This root vegetable is very rich in vitamin A, which protects eyesight, preventing the appearance of diseases. But vitamin A also helps to fight free radicals, keeps the hair strong and hydrated, and is great for keeping your skin healthy and beautiful, preventing it from drying out. In addition to this vitamin, carrots contain other nutrients: vitamins B, C and K, mineral salts such as potassium, sodium, calcium and magnesium, and beta-carotene, an antioxidant that helps contain brain damage.

If maintaining a healthy diet is also one of your concerns, carrots can be an ally, since they have few calories, contain a lot of fiber, and their consumption helps lower cholesterol levels.



rias, contém bastante fibra, e o seu consumo auxilia na diminuição do nível de colesterol.

Na culinária, a cenoura é utilizada numa variedade de pratos: desde as saladas aos *soufflés*, passando pelas sopas e cremes. E se é guloso, fique tranquilo, porque também há bolos nesta lista, sendo o mais famoso o bolo de cenoura com calda de chocolate. É uma verdadeira perdição!

E aqui fica uma curiosidade da qual, talvez, nunca tenha ouvido falar: a cenoura também é usada para a higiene dos dentes. Isso mesmo! Se consumida crua, ela é capaz de limpar os dentes e a boca, raspando a placa bacteriana e retirando resíduos de alimentos. Como vê, além de deliciosa, a cenoura é um super alimento, e por isso mesmo deve consumi-la com frequência. 🍷

In cooking, carrots are used in a variety of dishes: from salads to soufflés, soups or consommés. And if you have a sweet tooth, rest assured, because there are also cakes on this list, the most famous being carrot cake with chocolate topping. It is to die for!

And here is a curiosity that you may never have heard of: carrots are also used for dental hygiene. That's right! If eaten raw, it is capable of cleaning the teeth and mouth, scraping plaque and removing food residue. As you can see, in addition to being delicious, carrots are a super food, which is why you should eat them often. 🍷

1 Além de proteger a visão, a cenoura contribui para uma boa higiene oral. In addition to protecting your eyesight, carrots contribute to good oral hygiene.



O BETACAROTENO
É UM ANTIOXIDANTE
QUE AJUDA A CONTER
DANOS CEREBRAIS.

BETA-CAROTENE
IS AN ANTIOXIDANT
THAT HELPS CONTAIN
BRAIN DAMAGE.

KRU

DA NATUREZA PARA A SUA MESA

FROM NATURE TO YOUR TABLE

Curiosidade. Por vezes, é tudo quanto basta para realizar um sonho. Mas claro, sempre com uma dose de paixão. Foi assim que nasceu, pelas mãos de Tânia Libom e Maria Brito, o KRU. Apaixonada pela gastronomia e curiosa sobre o mundo *vegan*, Tânia, responsável pela cozinha deste espaço, tinha em si o desejo de ensinar ao público em geral, não só aos veganos e vegetarianos, os benefícios de uma alimentação ausente de produto animal. Queria, igualmente, ajudar os intolerantes ao glúten e à lactose. Assim, o KRU busca restabelecer a linda ligação entre a comida e a saúde e reaproximar-nos dos alimentos como cura do nosso organismo. Para o público, a abertura deste espaço foi uma agradável surpresa, sobretudo para aqueles que torciam o nariz a pratos sem carne. Como recorda Tânia: “No

Curiosity. Sometimes, that’s all it takes to make a dream come true. But of course, always with a dose of passion. That was how KRU was born, by the hands of Tânia Libom and Maria Brito. Passionate about gastronomy and curious about the vegan world, Tânia, head chef of this space, had in herself the desire to teach the general public, not just vegans and vegetarians, about the benefits of an animal-free diet. She also wanted to help those with gluten and lactose intolerance. Thus, KRU seeks to reestablish the beautiful connection between food and health and to reconnect with food as a cure for our body.

For the public, the opening of this space was a pleasant surprise, especially for those who wrinkled

TEXTO TEXT:
MAGDA ARVELOS
FOTO PHOTO:
RICARDO FRANCO





O bolo de cenoura cumpre todos os requisitos de uma sobremesa deliciosa: é doce, húmido e decadente.

The carrot cake meets all the requirements of a delicious dessert: it is sweet, moist and decadent.

início foi um desafio fazer com que as pessoas experimentassem a nossa comida. Vinham apenas os veganos, os vegetarianos e os intolerantes ao glúten e à lactose. Mas depois começámos a receber mais pessoas com vontade de conhecer (este tipo de) alimentação”.

Apesar de no KRU se comer saudável, não significa que não haja espaço para as sobremesas que, na sua confecção, não contêm açúcar convencional nem farinha, natas de origem animal nem mesmo ovos. Isso significa que não fazem mal à saúde, à cintura ou ao planeta, ou seja, pode saboreá-las sem culpa alguma! E por falar em sobremesas, uma das mais queridas é o bolo de cenoura. Tendo como base a castanha de caju, este bolo é *vegan*, mas cumpre todos os requisitos de uma sobremesa deliciosa: é doce, húmido e decadente. 🌱

their noses at meatless dishes. As Tânia recalls: “In the beginning it was a challenge to get people to try our food. Only vegans, vegetarians and those with gluten and lactose intolerance came. But then we started to get more people wanting to know this type of food.”

Although KRU focus on healthy food, it doesn't mean that there is no room for desserts which in their preparation don't contain conventional sugar or flour, animal-based cream or even eggs. This means that they are not harmful to your health, waist or the planet, meaning you can taste them guilt-free! And speaking of desserts, one of the most beloved is the carrot cake. With a cashew nut base, this cake is vegan, but meets all the requirements of a delicious dessert: it is sweet, moist and decadent. 🌱



LIGA NOS

zap

**VIVA O FUTEBOL
PORTUGUÊS
EM EXCLUSIVO NA ZAP!**

SPORT • TV AFRICA

CANAIS 20 E 21HD

3TV

CANAL 24

**CARREGUE JÁ
O PACOTE ZAP PREMIUM**

APÓIO AO CLIENTE:
95 500 | apoio.cliente@zap.co.ao
TODOS OS DIAS, INCLUINDO FÉRIAS, DAS 7:00 AS 24:00

SIGA-NOS EM: [f](#) [v](#) [i](#) [t](#) [+](#) INFO EM: www.zap.co.mz

INFORMAÇÕES SUJEITAS A ALTERAÇÕES

CACAU COCOA

UM DOCE VÍCIO

A SWEET ADDICTION

TEXTO TEXT: ELIANA SILVA
FOTO PHOTO: JAY GARRIDO

Há quem tenha um amor pelo chocolate que é quase desleal para com os amores humanos. Há ainda quem seja tão viciado nesta maravilha que não dispense um quadrado ou dois diariamente.

Tudo começou na América Central. O cacau foi levado para a Europa mas, embora se tenha popularizado durante os séculos XVII e XVIII, a plantação não se adaptou ao clima europeu e as colônias tiveram que continuar a fornecer o alimento.

O desenvolvimento industrial e o surgimento de várias técnicas culinárias levaram à origem do chocolate com leite e depois ao chocolate sólido.

Hoje em dia, o cenário é ligeiramente diferente e as maiores produções estão na África Ocidental. Depois do processamento, basta encontrá-lo nas mais diversas formas: seja preto, de leite ou branco, em pó, barra, bombom ou líquido, (quase) ninguém lhe resiste. 🍫

There are those who have a love for chocolate that is almost disloyal to human love. There are still those who are so addicted to this wonder that they don't deny themselves a square or two every day.

It all started in Central America. Cocoa was taken to Europe but, although it became popular during the 17th and 18th centuries, the crop didn't adapt to the European climate and the colonies had to continue supplying it.

Industrial development and the emergence of various culinary techniques led to the creation of milk chocolate and then to dark chocolate.

Nowadays, the scenario is slightly different and the biggest productions are in West Africa. After processing, you can find it in the most diverse forms: be it black, milk or white, as powder, bar, candy or liquid, (almost) nobody can resist it. 🍫



HISTORICAMENTE, ERA CONSUMIDO APENAS POR ELEMENTOS DA NOBREZA.

HISTORICALLY, IT WAS CONSUMED EXCLUSIVELY BY THE NOBILITY.





eticamente consciente, este é um pequeno espaço onde o sabor do chocolate se prolonga nos tons do ambiente.

Ethically conscious, this is a small space where the chocolate flavour lingers on in the shades of its atmosphere.

HONEST CHOCOLATE

UMA DELÍCIA DESONESTA A DISHONEST DELIGHT

TEXTO TEXT:
ELIANA SILVA
FOTO PHOTO:
JAY GARRIDO

Bem no coração da Cidade do Cabo, como quem avista lá no alto o arco-íris urbano que é Bo Kaap, há um espaço totalmente dedicado à produção de chocolate artesanal, o Honest Chocolate – uma marca sul-africana que acredita na produção caseira como a melhor forma de criar produtos de qualidade.

Através da utilização de técnicas antigas e de produtos nacionais orgânicos, a equipa do Honest Chocolate prepara diariamente *brownies* de chocolate preto com caramelo salgado e nozes, *muffins* de chocolate branco, *fondants* de chocolate e tartes de chocolate para todos os gostos e apetites.

Em dias mais quentes, pode comer uma tarte na mini-esplanada na frente da loja. Nos dias chuvosos, tem várias poltronas de onde poderá pedir o seu *moccachino* enquanto ignora a humidade sul-africana. Do melhor, o clássico chocolate quente de chocolate puro.

As paredes em tons de bege fundem-se com os frutos secos que adornam cada sobremesa; a paleta de castanho revive tanto no chocolate mais amargo como na doçura do chocolate branco; os verdes dão o conforto necessário ao espaço para comer sem culpa. 🍫

Right in the heart of Cape Town, as you see the urban rainbow that is Bo Kaap, there is a space entirely dedicated to the production of artisanal chocolate – Honest Chocolate, a South African brand that believes in homemade production as the best way to create quality products.

Using ancient techniques and locally-sourced organic products, every day the Honest Chocolate team prepares dark chocolate brownies with salted caramel and nuts, white chocolate muffins, chocolate fondants and chocolate tarts for all tastes and appetites.

On warmer days, you can have a pie on the mini terrace in front of the store. On rainy days, it has several seats from which you can order your moccachino while avoiding the South African humidity. Best of all is the classic pure hot chocolate.

The beige walls blend with the dried fruits and nuts that adorn each dessert; the brown palette revives both the darkest chocolate and the sweetness of white chocolate; the green gives the space the necessary comfort to eat without guilt. 🍫

LICOR BEIRÃO

INNOVATING A CLASSIC

TEXTO TEXT: HERMENEGILDO LANGA

FOTO PHOTO: CEDIDA PELA MARCA
COURTESY OF THE BRAND

LICOR BEIRÃO

PRODUTOR

José Carranca
Redondo

TEOR ALCOÓLICO

22%

QUALIDADE/ REGIÃO

Lousã

PAÍS

Portugal

PRODUCER

José Carranca
Redondo

ALCOHOL

CONTENT 22%

QUALITY/REGION

Lousã

COUNTRY

Portugal

Num momento em que o Inverno se vai intensificando, nada melhor que degustar uma boa bebida espirituosa, muito sugerida especificamente para este período que exige, acima de tudo, consumir algo meio quente e que também agrade ao paladar. E a sugestão para esta edição é o Licor Beirão, o espirituoso número 1 em Portugal, da família Redondo, detentora da marca há mais de 70 anos.

De cor âmbar, o Licor Beirão é caracterizado por ter um sabor doce e invulgar, ideal para ser bebido como digestivo, puro ou com gelo, mas também excelente para *cocktails*, conferindo-lhes carácter, um aroma delicado e ao mesmo tempo absorvente.

O sabor doce do Licor Beirão funde-se com o seu aroma envolvente, obtido a partir de uma dupla destilação de plantas e sementes aromáticas. Filtrado e armazenado em depósitos de inox, o Licor Beirão é obtido à base de uma dupla destilação feita em alambiques de cobre.

Nos últimos tempos, este clássico do bom convívio ganhou nova vida e muita personalidade ao mesclar-se com receitas mais tropicais, como a *caipirinha* ou o *mojito*. Também há quem não dispense o seu sabor no café. ☺

At a time when winter is digging in, nothing better than flavouring a good spirit drink, highly suggested specifically for this period which requires, above all, to consume something a little warm and which also pleases the palate. And for this issue, our suggestion is Licor Beirão, the number 1 spirit drink in Portugal, produced by the Redondo family, owner of the brand for over 70 years.

Amber in colour, Licor Beirão is characteristic for having a sweet and unusual flavour, ideal to be drunk as a digestif, straight or with ice, but also excellent for cocktails, lending them character and a delicate and, at the same time, enticing aroma.

The sweet taste of Licor Beirão merges with its magnetic aroma, obtained from a double distillation of plants and aromatic seeds. Filtered and stored in stainless steel tanks, Licor Beirão is obtained from a double distillation made in copper stills.

Recently, this classic of a great get-together has taken on a new life and tons of personality as it finds itself mixed with more tropical recipes, such as *caipirinha* or *mojito*. There are also those who do not dispense their taste in a coffee. ☺

EVITE FILAS



- ▶ Compre o seu **bilhete online em www.lam.co.mz**, é mais barato e cómodo.
- ▶ Faça o seu **check-in online em www.lam.co.mz**. Serviço disponível entre 48 horas e 02 horas antes do voo.

NO DIA DO VOO, NÃO SE ESQUEÇA DA SUA **MÁSCARA QUE É DE USO OBRIGATÓRIO**.
A MÁSCARA PODE SER FEITA DE PANO OU OUTROS MATERIAIS, DESDE QUE PROTEJA
A BOCA E O NARIZ.



Member



CULTURA CULTURE

ALTITUDE ALTITUDE

ANA MAGAIA
A Grande Senhora do Teatro Moçambicano . 36
The Grande Dame of Mozambican Theatre

ALTITUDE ALTITUDE

SAMUEL MANHIÇA
A paixão que o vírus impulsionou . 38
The passion the virus boosted

JANELA WINDOW

MINERVA CONTINENTAL
Literatura, gastronomia e outros prazeres . 40
Literature, gastronomy and other pleasures



FUNDAÇÃO
FERNANDO
LEITE COUTO

LER É UMA FESTA!



**Livraria Aberta de segunda a sexta-feira.
Visite-nos!**

© fundacaofernandoleitecouto f fernandoleitecouto © www.fflc.org.mz

♀ Av. Kim Il Sung nº961, Maputo-Moçambique 📞 + 258 21 486 957

Uma vida não chega para abarcar o mundo. Talvez nasça daí a necessidade do teatro e depois do cinema. Ana Magaia não tinha esta consciência no início, mas foi percebendo, à medida que se multiplicava em tantas outras que a ajudaram a ser ela mesma, em palco ou em frente às câmaras. Repetir, repetir, repetir é o verbo e a acção até chegar à expressividade certa, na voz e no gesto. “Sou perfeccionista”, confessa. E vimo-la sem mácula quando subiu ao palco, depois de um longo interregno, em “Incêndios”, de Victor de Oliveira, a partir de um texto de Wajdi Mouawad. Um espectáculo longo e denso, a fazer da História o barro com que se ergue, reconstruindo uma realidade paralela ou escancarando as feridas de um

One life is not enough to take in the world. Perhaps that’s why there’s a need for theatre and then cinema. Ana Magaia didn’t have this awareness in the beginning, but she realized it as she multiplied herself into so many others that helped her to be herself, on stage or in front of the cameras.

Again, again, again is the word and the attitude until the right expressiveness is reached, through voice and gestures. “I am a perfectionist,” she confesses. And we watched her without blemish when she took the stage, after a long break, in *Incêndios*, by Victor de Oliveira, based on a text by Wajdi Mouawad. A long and dense play, making from history the clay with which it rises, reconstructing a parallel reality or opening the

ANA MAGAIA

A GRANDE SENHORA DO TEATRO MOÇAMBICANO

THE GRANDE DAME OF MOZAMBICAN THEATRE

TEXTO TEXT:
ELTON PILA
FOTO PHOTO:
JAY GARRIDO



1 Grande senhora do teatro moçambicano, pioneira várias vezes, participou no primeiro filme completamente rodado em Moçambique. A grande dame of Mozambican theatre, pioneer several times over, she took part in the first film completely shot in Mozambique.

tempo, o da Guerra Civil, também para que se evitem outras, como se o teatro, enquanto arte viva, se negasse a fechar-se à ideia de arte pela arte.

O espectáculo foi um *happening*. Ana Magaia interpretava Nawai Marwan na sua versão mais velha, depois de Sufaida Moyane e Josefina Massango lhe darem vida. E isto diz muito do lugar que ela ocupa no circuito artístico, grande senhora do teatro moçambicano, pioneira várias vezes. Participou no primeiro filme completamente rodado em Moçambique, “No Tempo dos Leopardos”; na primeira mini-série moçambicana, “Não é preciso empurrar”; e num dos primeiros grupos de teatro do pós-independência, “Tchova Xita Duma”.

Aos 62 anos, a artista só não gosta de sentir o martelo do tempo sobre o seu corpo, mais na estrutura óssea e menos nos traços do rosto. “Deixem-me com as minhas rugas, custei muito a ganhá-las”, dizia a outra e também nos diz ela. É cada vez mais raro vê-la em palco; não que lhe escasseiem convites; apenas escolhe a dedo as pessoas com quem trabalha. “Se é para fazer um espectáculo só por fazer, prefiro não fazer”. Ela quer um teatro que provoca, educa, cons-

wounds of a time, that of the Civil War, also to avoid others, as if theatre, as living art, refused to close itself off from the idea of art for art sake.

The show was a happening. Ana Magaia played an older version of Nawai Marwan, after Sufaida Moyane and Josefina Massango brought her to life. And this says a lot about the place she occupies in the artistic circuit, a grande dame of Mozambican theatre, a pioneer several times over. She had a part in the first film completely shot in Mozambique, *No Tempo dos Leopardos*; in the first Mozambican mini-series, *Não é preciso empurrar*; and in one of the first post-independence theatre groups, “Tchova Xita Duma”.

At 62, the artist just doesn't like to feel the hammer of time on her body, more on the bone structure and less on the features of her face. “Leave me with my wrinkles, it cost me a lot to earn them,” someone said. And that's what she also tells us. It is increasingly rare to see her on stage, and not because invitations are scarce – she simply chooses the people she works with carefully. “If it is to do a play just for doing it, I'd rather not to do it.” She wants theatre that provokes, educates, builds, makes us look at the mistakes that



Deixem-me com as minhas rugas, custei muito a ganhá-las.

Leave me with my wrinkles, it cost me a lot to earn them. “”

trói, que faz olhar para os erros que temos estado a cometer, mas para os quais viramos a cara como se não fosse connosco. Foi assim com “Incêndios” e com “Xiluva”, primeira peça que a apresentou como actriz, ainda semi-profissional, e deu-lhe toda a rebelia que levou para a vida.

Agora, enquanto se faz cada vez mais rara em palco, é mais frequente nas telas e tem trabalhado na direcção de actores. Só no ano passado, o que não é para todos, vimo-la por duas vezes no cinema. Fez “Mosquito”, filme de drama dirigido por João Nuno Pinto numa produção luso-brasileiro-franco-moçambicano, em que interpreta uma anciã de uma tribo, outra personagem que fez pela idade que tem hoje, como o foi também em “Avó Dezanove e o Segredo Soviético”, de Jorge Ribeiro. “Por que estes papéis destes anos todos só dão a ti?”, alguém lhe perguntou. “Quantas actrizes têm a minha idade e com o perfil que as personagens exigem?”, respondeu com outra pergunta, à maneira moçambicana, na certeza de que é um oásis num deserto em que os actores e actrizes são obrigados a crescer mais cedo para poderem passar nos *castings* de personagens mais velhos. 🌱

we have been making, but to which we turn our faces away as if it had nothing to do with us. That was how it was with *Incêndios* and with *Xiluva*, the first play that introduced her as an actress, still semi-professional, and gave her all the rebellion she carried in her life.

Now, while she is becoming an increasingly rare presence on stage, she is becoming more frequent on screens, and has been working in stage direction. Only last year, which isn't for everyone, we saw her twice in the movies. She made *Mosquito*, a drama directed by João Nuno Pinto in a Portuguese-Brazilian-French-Mozambican production, in which she plays an elderly woman from a tribe, another character she played because of her age today, as she was also in *Avó Dezanove e o Segredo Soviético*, by Jorge Ribeiro. “Why do they only give these roles to you?,” someone asked her. “How many actresses are my age and with the profile that the characters demand?,” she answered with another question, in the Mozambican way, in the certainty that she is an oasis in a desert where the actors and actresses are forced to grow up earlier in order to be able to be successfully cast as older characters. 🌱

SAMUEL MANHIÇA

A PAIXÃO QUE O VÍRUS IMPULSIONOU

THE PASSION THE VIRUS BOOSTED



Juntamente com outros colegas moçambicanos e argentinos, Samuel Manhiça é um dos autores da primeira ópera moçambicana, “O Grito de Mueda”, estreada em Maputo em 2019. Hoje, o músico moçambicano, que se viu bloqueado em Itália por causa do Coronavírus, já fala como um italiano “vero”. Falámos pelo telefone, porque na altura desta entrevista ainda não era possível viajar pelo país.

QUANDO CHEGASTE A ITÁLIA?

Sou estudante do quarto ano da Universidade Eduardo Mondlane. Saí de Maputo no começo de Março para preparar o exame de

Together with other Mozambican and Argentine colleagues, Samuel Manhiça is one of the authors of the first Mozambican opera, *O Grito de Mueda*, which premiered in Maputo in 2019. Today, the Mozambican musician who found himself stranded in Italy because of the coronavirus already speaks like a vero Italian. We spoke on the phone, because at the time of this interview it was still not possible to travel around the country.

WHEN DID YOU ARRIVE IN ITALY?

I am a fourth year student at Eduardo Mondlane University. I left Maputo at the beginning of March to prepare the admission exam for the Conservatory of Castelfranco

TEXTO TEXT:
PAOLA ROLLETTA,
EM ITÁLIA,
IN ITALY
FOTO PHOTO:
SUSANNA IOVENE

admissão no Conservatório de Castelfranco Veneto, no norte de Itália, porque quero obter a licenciatura em Direcção de Coro e Composição. Embora já se falasse da Covid-19, a minha paixão foi mais forte, mas ninguém estava à espera que se tornasse a tragédia que foi. Fiquei bloqueado nesta antiga cidade com grande tradição artística, como aluno do (programa de intercâmbio universitário) Erasmus.

COMO CHEGASTE AO CONSERVATÓRIO ITALIANO?

Foi através da cantora Stella Mendonça, directora do conservatório de música de Maputo. Todos, inclusive o meu mestre Feliciano, estão a torcer para que consiga a admissão no curso de três anos. Embora a saudade seja muita, estudo e esforço-me para que o meu sonho se realize.

COMO VIVES NESTA QUARENTENA?

Com a ajuda e colaboração dos professores, tenho um apartamento onde vivo sozinho. Depois das aulas *online* diárias, faço as arrumações e já aprendi a cozinhar massa à italiana. Mas devo dizer que a cozinha ainda é um desafio!

JÁ FIZESTE ALGUMAS AMIZADES?

O confinamento não me deu a oportunidade de fazer amizades, mas já posso dar uma volta de bicicleta pela cidade e ver ao longe as montanhas. Gostaria tanto de cá ficar também para ver a neve, só vi neve pela TV e gostaria tanto de ver ao vivo...

QUANDO SURTIU A TUA PAIXÃO PELA MÚSICA?

Em Maputo, sou director do coro “Wunanga”, desde 2013, que fundei no bairro de Magoanine, onde vivo com a família. A paixão pela música surgiu em 2011, não tendo nenhum familiar ligado a essa arte.

QUAL O TEU MAIOR SONHO?

Queria muito assistir a uma ópera na Arena de Verona, ou a um concerto de música barroca, do meu compositor preferido, Claudio Monteverdi. 🎭

Veneto, in northern Italy, because I want to obtain a degree in Choir Direction and Composition. Although there was talk of Covid-19, my passion was stronger, but no one was expecting it to become the tragedy that it was. I was stranded in this ancient city with great artistic tradition, as an Erasmus student (university exchange program).

HOW DID YOU GET TO THE ITALIAN CONSERVATORY?

It was through the singer Stella Mendonça, Director of the Music Conservatory of Maputo. Everyone, including my master Feliciano, is hoping that I will get admitted to the three-year course. Although I miss Mozambique a lot, I study and strive to make my dream come true.

HOW DO YOU LIVE IN THIS QUARANTINE?

With the help and collaboration of the teachers, I have an apartment where I live alone. After the daily online classes, I do the tidying up and I have already learned how to cook pasta, Italian-style. But I must say that the kitchen is still a challenge!

HAVE YOU MADE ANY FRIENDSHIPS YET?

The confinement did not give me the opportunity to make friends, but I can already take a bike ride through the city and see the mountains in the distance. I would love to stay here also to watch the snow, I only saw snow on TV and I would love to see it in person...

WHEN DID YOUR PASSION FOR MUSIC ARISE?

In Maputo, I’m the director of the *Wunanga* choir, since 2013, which I founded in the Magoanine neighborhood, where I live with my family. The passion for music arose in 2011, with no family members having any previous relationship with this art form.

WHAT IS YOUR BIGGEST DREAM?

I really wanted to watch an opera at the Arena in Verona, or a baroque music concert from my favourite composer, Claudio Monteverdi. 🎭



O que quero mesmo é ficar aqui (em Castelfranco) para estudar e aprimorar a minha técnica.

What I really want is to stay here (in Castelfranco) to study and improve my technique. “



MINERVA CONTINENTAL

LITERATURA, GASTRONOMIA E OUTROS PRAZERES

LITERATURE, GASTRONOMY AND OTHER PLEASURES

Foi no ano passado que se fundiram, para surpresa de uns e deleite de outros, dois nomes icónicos do panorama cultural moçambicano: Minerva e Continental. De acordo com o director da instituição, Vítor Gonçalves, “a ideia surgiu após anos a assistir à decadência do Continental, e graças à convicção de que a gastronomia é uma arte”. “Poder juntar a literatura à gastronomia pareceu-nos um passo natural e uma forma de, novamente, inovar”.

Para o responsável do espaço, esta junção “permite a realização de um conjunto de manifestações de índole cultural que eram muito difíceis de concretizar nas antigas instalações da Minerva”. O conceito é a fruição

It was last year that, to the surprise of some and the delight of others, two iconic names from the Mozambican cultural scene merged: Minerva and Continental. According to the director of the institution, Vítor Gonçalves, “the idea came after years of witnessing the decline of the Continental, and thanks to the conviction that gastronomy is an art form. Being able to combine literature with gastronomy seemed to us to be a natural step and a way to, once again, innovate.”

For the person in charge of the venue, this merger “allows the holding of a set of cultural events that were very difficult to achieve in the old

1 O novo espaço também serve refeições.
The new venue also serves meals.



Ajudar a preservar e desenvolver um lugar icónico da cidade de Maputo é um desígnio importante.

Helping to preserve and develop an iconic place in the city of Maputo is an important goal. "

TEXTO TEXT:
MAGDA ARVELOS
FOTO PHOTO:
RICARDO FRANCO

cultural, por outras palavras, o prazer de desfrutar da cultura, algo perfeitamente traduzido pelo lema da instituição: "Cultura e outros prazeres".

Questionado se não houve o receio, em algum momento, de que a Minerva perdesse parte do seu prestígio, ao dar este passo, tornando-se um local mais "comercial", Vítor Gonçalves não hesitou: "A personalidade ou a conotação dos espaços é construída com base na sua actividade e na forma como se posicionam face aos públicos. O Continental foi, historicamente, um local associado a importantes nomes e momentos da nossa história, e ajudar a preservar e desenvolver um lugar icónico da cidade de Maputo é um desígnio importante".

Minerva facilities." The concept is cultural enjoyment. In other words, the pleasure of enjoying culture, something perfectly translated by the institution's motto: "Culture and other pleasures."

Asked if there was no fear that, at some point, Minerva would lose part of its prestige by taking this step, becoming a more "commercial" brand, Vítor Gonçalves didn't hesitate: "The personality or connotation of brands is based on their activity and the way they position themselves before the public. The Continental has historically been a place associated with important names and moments in our history, and helping to preserve and develop an iconic place in the city of Maputo is an important goal."



DINO E BERTIE DINO AND BERTIE

OS GÉMEOS DE MACHUBO THE MACHUBO TWINS

O “Velho Tchuma” é a autoridade moral de Machubo, localidade do distrito de Manhiça, próxima da histórica plantação de açúcar da Maragra. De porte alto e olhar paciente, o respeitado curandeiro tem três mulheres, duas das quais são de Inhaca e igualmente curandeiras. Chegamos ao seu sítio levados pelo filho. Cumpridas as formalidades, prontamente nos mostra a cabana cerimonial onde estão penduradas várias peles de animais apanhados com as próprias mãos. Mas não estamos lá para conhecer a sua arte; viemos para falar do seu filho “mulungo” (“branco”, em changana).

O seu tempo é breve, mas nem por isso nos despacha. Apenas tem o cuidado de informar que está à espera de clientes da África do Sul que poderão chegar a qualquer momento para consulta. É normal receber visitas de longe. Ele próprio percorreu milhares de quilômetros pelos países da região na sua senda de curar o mundo.

“Old Tchuma” is the moral authority of Machubo, a village in the district of Manhiça close to the historic sugar plantation of Maragra. Tall and patient, the respected healer has three wives, two of whom are from Inhaca and also healers.

We arrive at his place, led by his son. After completing the formalities, he promptly shows us the ceremonial hut where several hides of animal caught with his own hands are on display. But we aren't there to get to know his art; we came to talk about his mulungo (“white person”, in Changana) son.

His time is brief, but nonetheless he's not sending us away. He is just careful to inform us that he is waiting for clients from South Africa who may arrive at any moment for a consultation. It is normal for him to welcome visitors from afar. He himself traveled thousands of kilometers across the countries of the region in his quest to heal the world.

TEXTO TEXT:
CRISTIANA
PEREIRA
FOTO PHOTO:
MAURO PINTO

1 Não demorou para que Bertie (à direita) se tornasse num membro querido da família Tchuma. It didn't take long for Bertie (right) to become a beloved member of the Tchuma family.

Juntos, Dino e Bertie impulsionaram o desenvolvimento da comunidade, empregando pessoas, construindo furos de água e apoiando as escolas locais.

Together, Dino and Bertie are promoting local development, employing people, building water holes and supporting local schools.



Queremos conhecer a figura lendária que, há mais de 15 anos, estendeu a mão a um construtor sul-africano que lhe veio pedir abrigo. Mal podia imaginar que o bóer espadado, de cabelo louro comprido, viria a tornar-se sócio do seu filho, Dino Tchuma, numa propriedade de 22 hectares onde viriam a construir o Machubo Beach Resort.

Bertie Standers não esconde o sentimento de amor e gratidão que o liga ao “madala”, forma respeitosa como se refere ao pai adoptivo. Apenas rejeita o epíteto de “mulungu”; ele sente-se tão “mulandu” (“nativo”, em changana) quanto o seu irmão de adopção.

“Vinhem aqui muitos brancos a querer comprar o terreno”, explica Dino. “Mas o meu pai aconselhou-me a procurar um sócio. Com uma sociedade, eu vou comer, os meus filhos vão comer, os meus netos vão comer”.

No início, nem um nem outro tinha capital para investir. No entanto, não deixaram que essa “pequena” barreira lhes impedisse de concretizar a sua visão. “Com o pouco que tínhamos, iniciámos o projecto”, explica Dino. “Não havia nada aqui, nem sequer estradas. Era tudo mato”,

acrescenta Bertie, a quem a comunidade chama de “Mister Berta”.

Nos primeiros tempos, Bertie vivia numa tenda instalada na barraca de Dino. Convivendo diariamente com os Tchuma, não demorou até que se tornasse num membro querido da família. “Não é irmão normal, já é gémeo”, comenta Dino. Passados três anos, a mulher, Lynne, juntou-se a ele com os filhos para viverem todos ali.

Juntos, Dino e Bertie impulsionaram o desenvolvimento da comunidade, empregando pessoas, construindo vários furos de água, erguendo uma escola e recuperando outra, promovendo a protecção do meio ambiente, entre várias outras iniciativas. “Isto não é um projecto para fazer dinheiro. É um projecto para me reformar”, revela Bertie.

Poucas semanas depois da nossa visita, “Mister Berta” foi atingido a tiro num assalto armado à propriedade. Ao longo de três meses, enfrentou uma dura batalha entre a vida e a morte. Quando finalmente teve alta, não regressou à África do Sul. Apesar do trauma e do delicado estado de saúde, voltou para Machubo. Afinal, é ali onde ele se sente em casa. 🌿

We want to meet the legendary figure who more than 15 years ago reached out to a South African builder who came to ask for shelter. He could hardly imagine that the strong-built Boer, with long blond hair, would become partners with his son, Dino Tchuma, on a 22-hectare property where they would build the Machubo Beach Resort.

Bertie Standers does not hide the feeling of love and gratitude that connects him to the madala, the respectful way in which he refers to his adoptive father. He just rejects the epithet *mulungu*; he sees himself as much a *mulandi* (“native”, in Changana) as his adopted brother.

“Many white people came here wanting to buy the plot,” Dino explains. “But my father advised me to look for a partner. With a partnership, I will eat, my children will eat, my grandchildren will eat.” In the beginning, neither one had the capital to invest. However, they didn’t let this “small” obstacle prevent them from realizing their vision. “With the little money we had, we started the project,” Dino explains. “There was nothing here,

not even roads. It was all bush,” adds Bertie, whom the community calls “Mister Berta”.

In the early days, Bertie lived in a tent set up outside Dino’s store. Living with the Tchumas every day, it wasn’t long before he became a beloved member of the family. “He’s not a normal brother, he’s already a twin,” Dino states. Three years later, his wife, Lynne, and their two sons joined him so they could all live there.

Together, Dino and Bertie are promoting local development, employing people, building several water holes, erecting a school and recovering another, fostering environmental protection, among many other initiatives. “This project is not for me to make money out of. This is for me to retire,” Bertie reveals.

A few weeks after our visit, “Mister Berta” was shot in an armed robbery on the property. Over the course of three months, he faced a tough battle between life and death. When he was finally discharged, he didn’t return to South Africa. Despite the trauma and his delicate health, he returned to Machubo. After all, that’s where he feels at home. 🌿

CAÇA FURTIVA POACHING

UM ESFORÇO CONCERTADO

A CONCERTED EFFORT

TEXTO TEXT:
HERMENEGILDO
LANGA
FOTO PHOTO:
JAY GARRIDO

A caça furtiva é uma das maiores ameaças à biodiversidade em Moçambique e em todo o mundo. No entanto, muito paulatinamente, os caçadores ilegais vão perdendo espaço, graças a acções concertadas entre o Governo e diferentes parceiros com vista a desincentivar a exploração desenfreada das espécies faunísticas. Fruto destes esforços, este é o segundo ano consecutivo em Moçambique sem registo de abate ilegal de elefantes, com destaque para a maior reserva nacional de elefantes do país e de África, a Reserva Especial do Niassa. Trata-se de uma grande conquista para a Administração Nacional das Áreas de Conservação

Poaching is one of the biggest threats to biodiversity in Mozambique and around the world. However, very slowly, poachers are losing ground, thanks to concerted actions between the Government and different partners, with a view to discouraging the rampant exploitation of wildlife species. As a result of these efforts, this is the second consecutive year in Mozambique where no illegal elephant shootings were registered, with emphasis on the largest national elephant reserve in the country and in Africa, the Niassa Special Reserve. This is a great achievement for the National Administration of Conservation Are-



(ANAC), pois o elefante é uma das espécies mais cobiçadas pelos furtivos, dado o valor comercial do marfim no mercado asiático.

Segundo Mateus Mutemba, director-geral da ANAC, as acções empreendidas vão desde o melhoramento dos instrumentos legislativos ligados à biodiversidade, ao aumento e capacitação de recursos humanos ligados à gestão e protecção das áreas de conservação, o que culminou na melhoria da capacidade técnica na sua forma de actuação. Mutemba destaca ainda a “cooperação, coordenação e comunicação multisectorial no combate aos crimes contra a fauna, nomeadamente entre a ANAC, a Procuradoria-Geral da República, a Polícia de Protecção dos Recursos Naturais e Meio Ambiente, o Serviço Nacional de Investigação Criminal, Alfândegas de Moçambique, os governos e as comunidades locais”, realçando também a contribuição dos operadores privados.

Houve, ainda, um incremento do investimento alocado ao combate à exploração ilegal de espécies. “Nos últimos cinco anos, os custos operacionais básicos do sistema das áreas de conservação de Moçambique têm estado em volta dos 30 milhões de dólares anuais, sendo que 8 milhões de dólares foram despendidos na fiscalização da Reserva Nacional do Niassa”, explica.

Segundo a mesma fonte, o crescimento da receita permitiu a “melhoria das condições de vida e meios de subsistência das comunidades locais e o financiamento de projectos comunitários de geração de renda das famílias” e o aumento de receitas nas áreas de conservação, que subiram dos cerca de 27 milhões de meticais, em 2012, para perto de 180 milhões em 2019.

Ainda assim persistem alguns desafios, conforme salienta o director da ANAC: “O reforço do combate à caça furtiva, a melhoria da capacidade de gestão, a auto-sustentabilidade na gestão das áreas de conservação ou a formação dos recursos humanos”.

as (ANAC), as the elephant is one of the species most coveted by poachers, given the commercial value of ivory in the Asian market.

According to Mateus Mutemba, ANAC’s Director-General, the actions undertaken range from improving legislative instruments related to biodiversity, to increasing and training human resources associated with the management and protection of conservation areas, which culminated in the improvement of technical capacity when acting. Mutemba also highlights the “cooperation, coordination and multisectoral communication in the fight against crimes concerning wildlife, namely among the ANAC, the Attorney General’s Office, the Police for the Protection of Natural Resources and the Environment, the National Criminal Investigation Service, the Mozambican Customs, governments and local communities,” also highlighting the contribution of private operators.

There was also an increase in investment allocated to combating illegal exploitation of species. “In the past five years, the basic operating costs of the global system of conservation areas in Mozambique have been around US\$ 30 million per year, with US\$ 8 million spent on the supervision of the Niassa National Reserve,” he explains.

According to the source, the growth in revenue allowed “the improvement of living conditions and livelihoods of local communities and the financing of community projects to generate family income”, and an increase in revenue in conservation areas, which rose from around 27 million meticais in 2012 to close to 180 million in 2019.

Even so, some challenges remain, as pointed out by ANAC’s Director-General: “the strengthening of the fight against poaching, the improvement of management capacity, self-sustainability in the management of conservation areas or the training of human resources.”

Os custos operacionais básicos do sistema das áreas de conservação de Moçambique ascendem a 30 milhões de dólares.

The basic operating costs of the Mozambican conservation area system amount to US\$ 30 million.

PALEOMOZ

DESCOBRINDO OS TESOUROS FÓSSEIS DE MOÇAMBIQUE DISCOVERING MOZAMBIQUE'S FOSSIL TREASURES

Há algum tempo, pouco se sabia em Moçambique sobre projectos ligados às pesquisas paleontológicas. Estas pesquisas sempre aconteceram no país, porém, com o tempo, este trabalho ficou estagnado por razões que desconhecemos.

Actualmente, estas pesquisas voltaram a ganhar fôlego, numa acção que tem vindo a ser desencadeada pelo Museu Nacional de Geologia em parceria com algumas instituições nacionais e internacionais ligadas ao ensino e pesquisa. Foi neste âmbito que surgiu em 2009 a primeira fase do projecto “PalNiassa”, que tinha como foco desenvolver pesquisas fósseis nesta província.

“Começámos com Niassa porque nessas pesquisas encontrávamos informação que fazia referência à existência de fósseis de vertebrados naquela província, então empenhámo-nos nessa pesquisa e tive-

For some time, little was known in Mozambique about projects related to paleontological research. These types of research have always taken place in the country, but over time, this work stalled for reasons that are not entirely clear.

Currently, these researches have gained momentum again, something that has been triggered by the National Geology Museum, in partnership with some national and international institutions related to teaching and research. It was under this context that the first stage of the “PalNiassa” project was launched in 2009, which focused on developing fossil research in this province.

“We started with Niassa, because in these surveys we found information there that made reference to the existence of vertebrate fossils in that province, so we took part in this survey and had these results. And that made us want to know more,” Dino Milisse explains, Di-

TEXTO TEXT:
HERMENEGILDO
LANGA

FOTO PHOTO:
CEDIDAS PELO
MUSEU NACIONAL
DE GEOLOGIA
COURTESY OF
THE NATIONAL
GEOLOGY
MUSEUM





O projecto do Museu Nacional de Geologia surge em parceria com Portugal, Estados Unidos, Zâmbia e África do Sul.

The National Geology Museum project is part of a partnership with Portugal, the United States, Zambia and South Africa.

rector of the National Geology Museum, the entity responsible for the project. Driven by the results, the project's authors expanded it to a national scale and the name changed to "PaleoMoz". With funding from the Aga Khan Foundation, the project came to expand the area of paleontological research in Mozambique, with the collaboration of entities from Portugal, the United States of America, Zambia and South Africa. "We want to increase paleontology research in Mozambique as a whole and train even more technicians in this area," Milisse ads. Although the project started in 2009, Mozambique only entered the history of fossil discoveries three years later. In that period, a fossil was discovered in Niassa that until now is known only to exist in Mozambique. There is no such fossil species in any other part of the world.

"Today we are privileged to have named this fossil, designated *Niassodon Mfumukasi* (meaning Queen of Niassa, in honor of the province itself), who lived in Niassa 250 million years ago and is now on display at the Geology Museum," the Director of the museum proudly reveals. This discovery allowed Mozambique to achieve the status of institutional member of the Society of Vertebrate Paleontology during its 75th Congress, in Dallas, Texas, USA, in 2015. Currently, with a broader horizon, researchers have found that the country has several other sites with fossil incidence. "We have the example of the Tete fossil forest, where we have fossil trunks that date back 250 million years, and that was important to study, but we were unable to do so in the initial project. Recent research carried out by the National Geology Museum shows that this is the largest fossil forest from the Permian age, in Africa," Dino Milisse explains. 🌳

mos esses frutos. E isso suscitou-nos a apetência de querer saber mais", explica Dino Milisse, director do Museu Nacional de Geologia, entidade responsável pelo projecto.

Impulsionados pelos resultados, os autores do projecto ampliaram-no a uma escala nacional e a designação mudou para "PaleoMoz". Com financiamento da Fundação Aga Khan, o projecto veio massificar a área das pesquisas paleontológicas em Moçambique, contando com a colaboração de entidades de Portugal, Estados Unidos da América, Zâmbia e África do Sul. "Queremos elevar a investigação da paleontologia em Moçambique no seu todo e formar ainda mais técnicos nesta área", acrescenta Milisse. Ainda que o projecto tenha iniciado em 2009, Moçambique só entrou na história dos descobrimentos de fósseis três anos depois. Nesse período, foi descoberto um fóssil em Niassa que até ao momento só se sabe da sua existência em Moçambique, não existe em nenhuma outra parte do mundo. "Hoje temos o privilégio de termos sido nós a dar o nome a esse fóssil, designado *Niassodon Mfumukasi* (que significa Rainha do Niassa, em homenagem à província), que viveu no Niassa há 250 milhões de anos e que hoje está exposto no Museu de Geologia", revela com orgulho o director do museu. Esta descoberta permitiu que Moçambique conquistasse o estatuto de membro institucional da Sociedade Internacional da Paleontologia dos Vertebrados durante o 75º Congresso da Sociedade da Paleontologia dos Vertebrados, em Dallas, Texas, EUA, em 2015.

Actualmente, já com um horizonte mais alargado, os pesquisadores descobriram que o país tem vários outros locais com incidência de fósseis. "Temos o exemplo da floresta fóssil de Tete, onde temos lá troncos fósseis que datam de há 250 milhões de anos e que era importante estudar, mas não conseguimos fazê-lo no projecto inicial. Pesquisas recentes realizadas pelo Museu Nacional de Geologia mostram que esta é a maior floresta fóssil de idade Pérmica de África", explica Dino Milisse. 🌳



Queremos elevar Moçambique na área das pesquisas paleontológicas.

We want to elevate Mozambique in the area of paleontological research. 🌳

COVID-19

PMES MOBILIZAM-SE PARA ENFRENTAR A PANDEMIA

SMES MOBILIZE TO FACE THE PANDEMIC

TEXTO TEXT:
HERMENEGILDO LANGA
FOTO PHOTO:
ARQUIVO/ARCHIVE

É inegável o impacto que a pandemia da Covid-19 está a surtir nas pequenas e médias empresas (PME). Com o período de confinamento imposto a nível mundial, o sector viu a sua actividade paralisada, antevendo-se uma crise aguda que poderá resultar na dissolução de inúmeros negócios e, consequentemente, despedimentos em massa.

Os números já estão à vista: segundo um estudo recente da Confederação das Associações Económicas (CTA), 85 das 500 PME existentes no país já suspenderam as suas actividades e mais de 26 mil trabalhadores correm o risco de ficarem desempregados. Por sua vez, o vice-presidente da Associação das Pequenas e Médias Empresas de Moçambique (APEME), Simão Maguivelane, revelou que, neste momento, grande parte das empresas está a funcionar a meio gás.

Diante da incerteza quanto ao futuro, o sector empresarial deve estar preparado para viver nesta anormalidade ainda por um tempo indeterminado. Desde que a pandemia surgiu, as PME têm vindo a enfrentar vários desafios para a sua sobrevivência. Segundo o

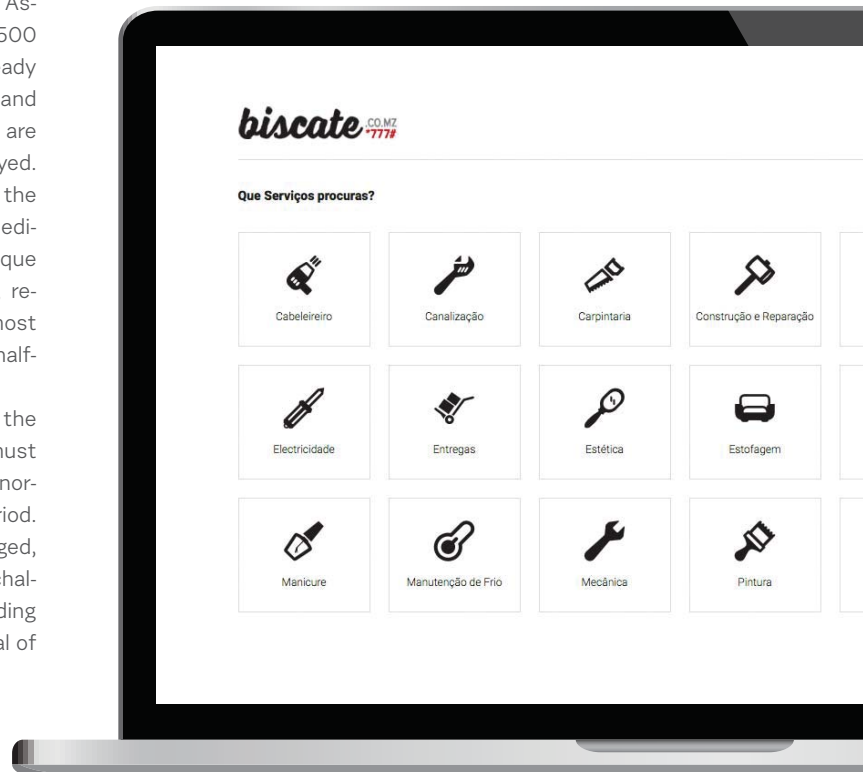
The impact that the Covid-19 pandemic is having on small and medium-sized enterprises (SMEs) is undeniable. With the period of confinement imposed worldwide, the sector saw its activity paralyzed, anticipating a serious crisis that could result in the dissolution of countless businesses and, consequently, mass dismissals.

The numbers are already here: according to a recent study by the Confederation of Economic Associations (CTA), 85 of the 500 SMEs in the country have already suspended their activities and more than 26,000 workers are at risk of becoming unemployed. In turn, the vice president of the Association of Small and Medium Enterprises of Mozambique (APEME), Simão Maguivelane, revealed that, at the moment, most companies are operating at half-speed.

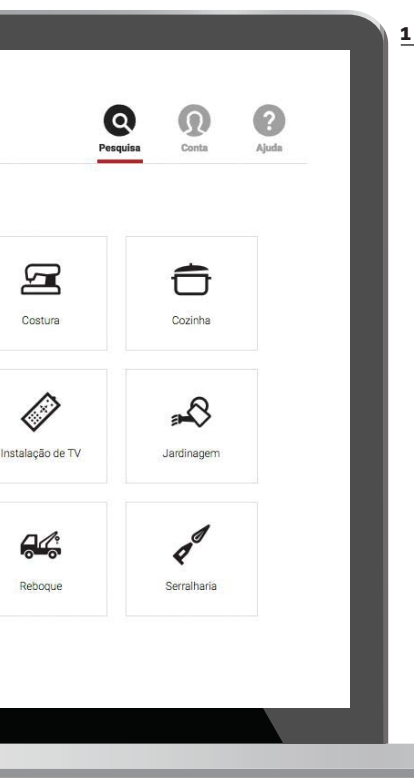
Faced with uncertainty about the future, the business sector must be prepared to live in this abnormal times for an indefinite period. Since the pandemic emerged, SMEs have faced several challenges to their survival. According to the Deputy Director-General of

A área digital traz novas oportunidades para as empresas que souberem adaptar-se.

The digital sector brings new opportunities for companies that are able to adjust.



1 A plataforma Biscate foi pioneira em explorar o mundo digital. The Biscate platform was a pioneer in exploring the digital world.



1

director geral adjunto do Instituto para a Promoção de Pequenas e Médias Empresas (IPEME), José Libombo Júnior, os desafios vão desde as dificuldades de acesso ao mercado, passando pelo pagamento de facturas das despesas fixas em período de quarentena, altura em que a produção e a produtividade reduziram em virtude da contracção da procura, ao mais grave: “As empresas enfrentam, igualmente, dificuldades de acesso a financiamento, pois requerem-se neste momento soluções mais ajustadas às reais capacidades das PME”.

Para minimizar o impacto, a CTA defende que nenhum sector de actividade poderá sobreviver sem intervenção do Estado. “Há necessidade de o Governo prover soluções concretas para ajudar as PME”, defende a CTA. Já para a APEME, as medidas que estão a ser implementadas pelas PME são simplesmente consequência das medidas que o Estado importou e decretou a nível nacional.

No caso concreto dos financiamentos, José Libombo Júnior garantiu haver acções a esse respeito. “Têm sido levadas a cabo acções de mobilização de recursos de financiamento às PME. A título de exemplo, o Fundo de Cooperação Portuguesa (FECOP), de cerca de 843,3 milhões de meticais, é um dos instrumentos prestes a estar disponível para as PME na banca”, explicou.

Apesar dos desafios, a pandemia trouxe consigo uma nova dinâmica que abre outras perspectivas de expansão, nomeadamente através do digital. “(Esta situação) está a forçar a digitalização dos negócios no mercado nacional, abriu espaço para uma onda de novos empreendedores com soluções criativas para vendas *online* e impulsionou o sistema de *delivery*”, considera Simão Maguivelane.

Para tirar partido desta nova dinâmica, segundo o IPEME, está em curso a promoção do uso de Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) nas PME de forma a efectuar negócios entre si na plataforma “Networking PME”. José Libombo Júnior acrescentou ainda que estão em curso, por meio de parcerias, programas de capacitação virtual em temáticas que possam contribuir para a resiliência no âmbito da mitigação da Covid-19.

Os desafios são enormes para as PME, facto que lhes dificulta fazer previsões para o futuro. No entanto, em todas as crises podem existir oportunidades de crescimento ou consolidação de processos. “Penso que as empresas devem repensar a forma como gerem as suas finanças, enfim, vamos a ver o que o futuro nos reserva”, conclui o vice-presidente da APEME. 🐼

the Institute for the Promotion of Small and Medium Enterprises (IPEME), José Libombo Júnior, the challenges range from difficulties in accessing the market, to the payment of invoices for fixed expenses during the quarantine period, where production and productivity are reduced due to the contraction of demand, to the most serious: “companies are also facing difficulties in accessing financing, as solutions that are more appropriate to the real capacities of SMEs are now required.”

To minimize the impact, the CTA argues that no sector of activity can survive without State intervention. “There is a need for the Government to provide concrete solutions to help SMEs,” the CTA advocates. As for APEME, the measures that are being implemented by SMEs are simply a consequence of the measures that the State imported and enacted at national level.

In the specific case of financing, José Libombo Júnior guaranteed that there were actions in this regard. “Actions to mobilize SME financing resources have been carried out. As an example, the Portuguese Cooperation Fund (FECOP), amounting to around 843.3 million meticals, is one of the instruments about to be available to SMEs through the banking system,” he explained.

Despite the challenges, the pandemic brought with it a new dynamic that opens up other perspectives for expansion, namely through digital media. “(This situation) is forcing the digitalization of businesses in the national market. It has opened up a wave of new entrepreneurs with creative solutions for online sales and boosted the delivery system,” Simão Maguivelane considers.

To take advantage of this new dynamic, according to IPEME, the promotion of the use of Information and Communication Technologies (ICT) in SMEs is underway, in order to conduct business with each other on the “Networking PME” platform. José Libombo Júnior also added that, through partnerships, virtual training programs on topics that can contribute to resilience under the scope of the mitigation of Covid-19, are ongoing.

The challenges are enormous for SMEs, which makes it difficult to make predictions for the future. However, in all crises there may be opportunities for growth or consolidation of processes. “I think that companies should rethink the way they manage their finances. In short, let’s see what the future holds,” the vice president of APEME concludes. 🐼



YAKOKO

A HIGIENE ALIADA À SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL

HYGIENE COMBINED WITH ENVIRONMENTAL SUSTAINABILITY

TEXTO TEXT:
MAGDA
ARVELOS
FOTO PHOTO:
JAY GARRIDO

Foi em 2018 que surgiu a marca Yakoko, sob a chancela da Faz Eco, um projecto fortemente assente no pilar da sustentabilidade social e ambiental. Por trás da marca, estão dois jovens portugueses, Rafael Amaral e Margarida Soares, ambos formados em Design Gráfico, que nutriam o forte desejo de sensibilizar as comunidades locais sobre as consequências do uso de produtos químicos no corpo e na terra.

Com um nome derivado da palavra changana para “coco”, a Yakoko é uma linha de sabonetes à base de óleo de coco, que nasceu da vontade dos jovens em produzir o melhor sabonete orgânico ao preço mais acessível possível. Com quatro receitas (coco, carvão, malambe e moringa) à base de ingredientes 100% naturais, a Yakoko conta com sabonetes produzidos localmente, com propriedades anti-oxidantes.

Aquilo que começou como o sonho dos dois jovens, é hoje um negócio bem estabelecido, que conta com a aju-

It was in 2018 that the Yakoko brand emerged, under the umbrella of Faz Eco, a project strongly based on the pillar of social and environmental sustainability. Behind the brand are two young Portuguese, Rafael Amaral and Margarida Soares, both trained in Graphic Design, who had a strong desire to raise awareness amongst local communities about the consequences of using chemicals on the body and on the ground.

With a name derived from the changana word for “coconut”, Yakoko is a line of soaps based on coconut oil, which was born from the desire of young people to produce the best organic soap, at the most affordable price possible. With four recipes (coconut, charcoal, baobab fruit and moringa fruit) based on 100% natural ingredients, Yakoko has locally produced soaps with anti-oxidant properties.

What started as the dream of the two young people, is now a well-established business, with the help of

A Yakoko nasceu da vontade de dois jovens em produzir o melhor sabonete orgânico ao preço mais acessível possível.

Yakoko was born from the desire of two young people to produce the best organic soap, at the most affordable price possible.



Os produtos da Yakoko estão disponíveis em diversas superfícies comerciais.

Yakoko's products can be found in assorted commercial establishments.

da de uma pequena equipa, dividida entre o *design*, a produção, o *packaging* e a distribuição. Apesar de não ter uma loja física, a Yakoko vende toda a sua produção a um único distribuidor, que faz os produtos chegarem às diferentes superfícies comerciais.

Para a Faz Eco, a higiene tem um papel importante na saúde, agora mais do que nunca. “A nossa missão é trazer ao máximo número de pessoas um sabão natural, responsável, artesanal e local”, afirmam Rafael e Margarida. Com essa missão em mente, os jovens criaram, há dois anos, o “Kit de Saúde Solidário”, em parceria com a ONG suíça WfW. A ideia por detrás deste projecto foi criar um produto que pudesse ser vendido *online*, permitisse à marca fazer uma doação sustentável e criar postos de emprego. Neste momento, a campanha está a decorrer a nível nacional, uma vez que os Correios não estão a funcionar, mas o objectivo é lançá-la a nível mundial, algo que Rafael e Margarida esperam que aconteça em breve. 🌱

a small team, divided between design, production, packaging and distribution. Despite not having a physical store, Yakoko sells all of its production to a single distributor, which makes the products reach different commercial establishments.

For Faz Eco, hygiene plays an important role in health, now more than ever. “Our mission is to bring a natural, responsible, handmade and local soap to as many people as possible,” Rafael and Margarida state. With this mission in mind, young people created the “Solidary Health Kit” two years ago, in partnership with the Swiss NGO WfW. The idea behind this project was to create a product that could be sold online, allowing the brand to make sustainable donations and create jobs. Currently, the campaign is running at a national level, since the Post is not working, but the goal is to launch it worldwide, something that Rafael and Margarida hope will happen soon. 🌱

1 O “Kit de Saúde Solidário” foi lançado em parceria com a ONG suíça WfW. The “Solidary Health Kit” was launched in partnership with the Swiss NGO WfW.



LEICA M MONOCHROM
"DRIFTER"

PURO ESTILO
PURE STYLE



COLABORAÇÃO
COLLABORATION

A energia criativa de Lenny Kravitz está presente nesta edição especial desenhada pelo artista para o mítico fabricante alemão de máquinas fotográficas.

Lenny Kravitz's creative energy is present in this special edition designed by the artist for the legendary German camera manufacturer.

NÓMADA

NOMAD

Produzido numa série limitada de 125 unidades, o *kit* é uma homenagem ao estilo de vida nómada de Lenny Kravitz, que passa grande parte do seu tempo na estrada.

Produced in a limited run of 125 units, the kit is a tribute to the nomadic lifestyle of Lenny Kravitz, who spends much of his time on the road.

TRADIÇÃO

TRADITION

O *kit* é composto pelo corpo, Leica M Monochrom, e duas lentes: Leica Summicron-M 22mm f/2 ASPH e Leica APO-Summicron-M 75mm f/2 ASPH. Inclui também acessórios a condizer.

The kit consists of the body, the Leica M Monochrom, and two lenses: The Leica Summicron-M 22mm f/2 ASPH and the Leica APO-Summicron-M 75mm f/2 ASPH. It also includes matching accessories.

HISTÓRIA

HISTORY

Kravitz é fã da Leica desde tenra idade. A sua primeira câmara foi-lhe oferecida pelo pai que era correspondente de guerra. Para ele, a fotografia é uma fonte de "felicidade e realização".

Kravitz has been a Leica fan from an early age. His first camera was offered to him by his father, who was a war correspondent. For him, photography is a source of "joy and fulfillment."

COBRA

SNAKE

O corpo da máquina é revestido a pele sintética de cobra e representa a própria essência do artista: um espírito livre, sempre em movimento e aberto à aventura.

The machine's body is covered in faux snake skin and represents the artist's very essence: a free spirit, always in motion and open to adventure.

MIA COUTO CONVIDA...

MIA COUTO INVITES...

Otildo Justino Guido, autor de "O Silêncio da Pele", é o meu convidado nesta edição. O livro foi vencedor da 2.ª edição do prémio literário promovido pela Fundação Fernando Leite Couto, uma notícia que de certa forma "desconfinou" o meio literário moçambicano, que muitas vezes tem tido vencedores de Maputo. Foi uma agradável surpresa para mim saber que, de entre os 96 finalistas, um jovem de 21 anos foi vencedor do prémio que cumpre justamente a função de promover a criação literária nos jovens moçambicanos. Otildo Guido é um militante da palavra e faz parte dos movimentos literários que dinamizam a leitura e a criação literária. Falo-vos da Associação Cultural Xitende em Xai Xai e Tindzila em Inharrime.

De acordo com a acta do júri para a eleição do texto de "O Silêncio da Pele", dentre vários motivos pesaram para a sua eleição a "qualidade estética e temática, performance linguística e todas as outras qualidades linguístico-literárias referentes ao texto poético".

Otildo Justino Guido nasceu em Inharrime, Inhambane. Está a frequentar o curso superior de Contabilidade em Xai Xai. Publica textos em portais electrónicos, poemas e contos. Estreia-se em livro com "O Silêncio da Pele".

Otildo Justino Guido, author of *O Silêncio da Pele* ("Silence of the Skin"), is my guest in this edition. The book was the winner of the 2nd edition of the literary prize promoted by the Fernando Leite Couto Foundation, a piece of news that in a certain way "de-isolated" the Mozambican literary scene, which has often had winners from Maputo. It was a pleasant surprise for me to know that, among the 96 finalists, a 21-year-old was the winner of the prize that precisely fulfills the function of promoting literary creation among young Mozambicans. Otildo Guido is a militant of the word and is part of the literary movements that promote reading and literary creation. I am talking about the Xitende Cultural Association in Xai Xai and the Tindzila, in Inharrime.

According to the jury's minutes for the choosing of the text from *O Silêncio da Pele* ("Silence of the Skin"), among several reasons the "aesthetic and thematic quality, linguistic performance and all other linguistic and literary qualities referring to the poetic text" weighed in this election.

Otildo Justino Guido was born in Inharrime, Inhambane. He is attending the Accounting course in Xai Xai. He publishes texts on electronic portals, poems and short stories. He makes his debut in book form with *O Silêncio da Pele* ("Silence of the Skin").

OTILDO JUSTINO GUIDO

UM MILITANTE DA PALAVRA

A WORD MILITANT

Alguns poemas:

DA PELE

És a palavra de água
inundando no papel
gota de sol
rasgando o abismo
quanto te toco a alma
ardo a pele
e me torno vaga-lume
sou corpo
esperando pelo seu parto
tudo que escrevo
são pedaços da tua carne
em minhas mãos...

O VOO

O único voo que ergui
foi na cegueira do tempo
Bebi as gotas de sol na pele
e me tornei o fogo

que morre para existir
Minhas asas
de tão grandes que são
regressam sem partir
no chão prematuro
onde a chuva tomba
E nesse voo de sombras
as minhas mãos
são os morcegos escuros
que reconstroem o céu...

A LÁGRIMA

É sal
que salga o mar
a árvore que esconde
as varizes do solo
a nuvem escura
que finge ser céu
Depois,
é ferida das palavras
aprendendo
o silêncio da luz... 🌿

Some poems:

OF THE SKIN

You are the word of water
flooding in paper
drop of sun
tearing the chasm
how much I touch your soul
burn my skin
and I become a firefly
I'm body
waiting for your delivery
everything I write
are pieces of your flesh
in my hands...

THE FLIGHT

The only flight I raised
was in the blindness of time
I drank the drops of sun on the skin
and I became the fire

dying to exist

My wings
they are so big they are
return without leaving
on the premature ground
where the rain falls
And in this flight of shadows
my hands
are the dark bats
that rebuild the sky...

THE TEAR

It's salt
salting the sea
the tree that hides
the varicose veins of the ground
the dark cloud
pretending to be sky
After,
it hurts through words
learning
the silence of light... 🌿

ILUSTRAÇÃO
ILLUSTRATION:
WALTER ZAND





ADIRA AO FLAMINGO CLUB E GANHE MILHAS PARA VOAR MAIS VEZES.

Voando mais vezes como membro Flamingo obtem:

Milhas de forma fácil em viagens e compras;
Ganha bilhetes-prémio e podes fazer upgrade para a classe executiva;
Tem direito a bagagem extra (05 à 10 kg);

Os membros do Flamingo Club da categoria Plus e Visa Gold têm acesso gratuito aos Lounges.

Registe-se em www.lam.co.mz. Telefones: +258 21468790 / 83.



MUNDO LAM

LAM'S WORLD

PRÊMIO DISTINGUE TRABALHADORES POR REPORTES DE SEGURANÇA OPERACIONAL

WORKERS AWARDED PRIZE
FOR OPERATIONAL SAFETY
REPORTS

HOMENAGEM A... ORLANDO MATSINHE

TRIBUTE TO...
ORLANDO MATSINHE

PERFIL DO FUNCIONÁRIO

EMPLOYEE PROFILE

COMO COMPRAR O SEU BILHETE ONLINE

HOW TO BUY YOUR TICKET
ONLINE

FLAMINGO CLUB



PRÉMIO DISTINGUE TRABALHADORES POR REPORTES DE SEGURANÇA OPERACIONAL

WORKERS AWARDED PRIZE FOR OPERATIONAL SAFETY REPORTS

Ao iniciar, em Junho do ano corrente, a premiação dos trabalhadores que se distinguiram na realização do maior número de reportes de safety (Segurança Operacional), a LAM efectuou um passo importante de implementação deste factor determinante da aviação.

O acto de entrega dos prémios aos três trabalhadores que se evidenciaram no período de Abril a Maio realizou-se na sala nobre da LAM, no edifício sede da empresa.

By beginning, in June of the current year, to award workers who distinguished themselves by conducting the highest number of safety reports (operational safety), LAM carried out an important step in the implementation of this determining factor in the aviation industry.

The act of delivering the awards to the three employees, concerning the period from April to May, took place in LAM's state room, in the company's headquarters building.



TEXTO TEXT:
NORBERTO
MUCOPA
FOTO PHOTO:
VASCO CÉLIO

Na ocasião, o director do gabinete de Gestão da Qualidade, *Safety* e Ambiente, Dias Mabota, explicou que a iniciativa resulta da necessidade de mensurar e conferir notoriedade ao cuidado e atenção que os colaboradores, de todas as áreas da empresa, têm dedicado a cada uma das etapas que constituem a segurança operacional. “Na nossa empresa, o *safety* diz respeito a todos os colaboradores. É transversal, abarca tudo o que assegura a realização do voo em melhores condições, por isso, é vital em todas as nossas envolventes, como a alocação da aeronave, a preparação da mesma através da respectiva assistência técnica, a sua limpeza, o posicionamento na pista, o abastecimento de JET A-1, a disponibilização da devida documentação, a emissão da lista dos passageiros, o embarque e/ou desembarque dos mesmos, o fornecimento do *catering*, os serviços de bordo, a expedição da carga, a entrega desta, bem como das bagagens no destino”, referiu.

Todos os colaboradores estão habilitados e têm condições para participar nesta iniciativa cuja essência junta a metodologia de trabalho e a oportunidade de ser distinguido por anotar e remeter ao Gabinete de Gestão da Qualidade, *Safety* e Ambiente as evidências sobre a não observância de um procedimento que ponha em causa a missão da empresa, designadamente: “Transportar por via aérea passageiros, carga e correio nos serviços doméstico, regional e intercontinental, com carácter regular e não regular, com máxima segurança, conforto adequado e qualidade, que satisfaçam os clientes”.

Em referência ao prémio, o director geral da LAM, João Jorge, mostrou satisfação pela materialização, acrescentando que a ideia da criação deste é antiga e foi aprimorada pelo malogrado Comandante Manuel Zacarias, quando era, na altura, director do referido gabinete. “Proponho que o patrono deste prémio seja o Comandante Manuel Zacarias, em reconhecimento da visão que teve de sugerir esta iniciativa e os respectivos esforços para torná-la uma realidade”, indicou.

O director geral está optimista que, com a instituição do prémio, os colaboradores irão sentir-se impelidos a melhorar o conhecimento da dinâmica das diversas áreas de trabalho e os procedimentos da empresa, de modo a que façam reportes conforme o preconizado.

Nesta primeira edição, ficou em primeiro lugar o colaborador Henrique Nguvende, oficial de *security* operacional, seguindo-se, em segundo lugar, Tarcisia Massango, chefe de escala no Aeroporto Internacional de Maputo e, em terceiro lugar, o Comandante Bernardo Polana que é oficial de *safety*. Cada um recebeu o certificado do prémio, *t-shirt* LAM, além de outros itens diferenciados, como bonés LAM, canetas e porta-cartões que variaram conforme o posicionamento.

A premiação dos colaboradores que tenham feito mais reportes de *safety*, o mesmo que dizer registo e participação das ocorrências inerentes aos aspectos que podem configurar perturbação de um voo, passa a ser feita de dois em dois meses. Entre as distinções para o próximo vencedor está disponível uma miniatura da aeronave Boeing 737. 🛩️

On the occasion, the Director of the Quality, Safety and Environment Management office, Dias Mabota, explained that the initiative results from the need to measure and grant notoriety to the care and attention that employees, from all areas of the company, have dedicated to each one of the steps that constitute operational safety.

“In our company, safety concerns all employees. It is transversal, encompasses everything that ensures the flight is carried out in better conditions, so it is vital in all of our surroundings, such as the allocation of the aircraft, its preparation through the respective technical assistance, its cleaning, the positioning in the runway, the supply of JET A-1, provision of proper documentation, issuance of the passenger list, boarding and/or disembarkation of passengers, provision of catering, on-board services, cargo dispatch, delivery of cargo, as well as luggage, to the destination,” he said.

All employees are qualified and are able to participate in this initiative, the essence of which merges work methodology and the opportunity to be distinguished for noting and submitting to the Quality, Safety and Environment Management Office evidence on the non-observance of a procedure that threatens the company’s mission, namely: “to transport passengers, cargo and mail by air through domestic, regional and intercontinental services, on a regular and non-regular basis, with maximum safety, adequate comfort and quality, which satisfy customers.”

In reference to the award, LAM’s Director-General, João Jorge, showed satisfaction with the materialization, adding that the idea of its creation is old and was worked on by the late Captain Manuel Zacarias, when he was, at the time, director of that office.

“I propose that the patron of this award becomes Captain Manuel Zacarias, in recognition of the vision that he had to suggest this initiative and the respective efforts to make it a reality,” he said.

The Director-General is optimistic that, with the institution of the award, employees will feel compelled to improve their knowledge of the dynamics of the different work areas and the company’s procedures, so that they report as recommended.

In this first edition, employee Henrique Nguvende, Operational Safety Officer, came first, followed by Tarcisia Massango, Station Manager at Maputo International Airport and, in third place, Captain Bernardo Polana, who is a Safety Officer. Each received the award certificate, a LAM t-shirt, in addition to other different items, such as LAM caps, pens and card holders that varied according to the place.

The awarding of employees who have presented more safety reports, the same as saying registration and reporting of occurrences inherent to the aspects that can present a flight disruption, is now held every two months. Among the prizes for the next winner is a miniature of the Boeing 737 aircraft. 🛩️

COMBATE À COVID-19

FIGHTING COVID-19

No âmbito das ações de prevenção da Covid-19, a LAM tem estado a proceder à desinfecção e descontaminação das suas instalações, através dos serviços generosamente prestados pela Nuibrava Grupo S.A., seu parceiro de mercado. As intervenções iniciaram-se no dia 8 de Maio do ano em curso, sendo realizadas às sextas-feiras e estendendo-se ao período do Estado de Emergência.

“Acreditamos muito nas parcerias e estamos a trabalhar com a LAM de forma saudável”, afirmou o presidente do conselho de administração da Nuibrava Grupo, S.A., Nuno Vazir Ibrahim. “Este é um momento em que os parceiros devem se revelar. Não há melhor forma de o fazer senão com este gesto humilde, mas muito sincero, que vai durar até ao levantamento do Estado de Emergência. Entendemos que ações desta natureza motivam os próprios colaboradores da LAM, porque se sentem protegidos pela sua empresa e conferem credibilidade, além de serem boas práticas com as quais devemos estar alinhados.”

Além desta iniciativa, a LAM tem implementado outras medidas, cumprindo desse modo as recomendações das autoridades e em conformidade com a IATA, além de realizar, na empresa, palestras de prevenção e saúde mental. 🌱

Within the scope of Covid-19's preventive actions, LAM has been proceeding with the disinfection and decontamination of its facilities, through the services generously provided by Nuibrava Grupo SA, its partner. The interventions began on 8 May of the current year, being carried out on Fridays and extending to the period of the state of emergency.

“We strongly believe in partnerships and we are working with LAM in a healthy way,” said Nuno Vazir Ibrahim, chairman of the board of Nui-brava Grupo, SA. “This is a time when partners must show up. There is no better way to do this than with this humble but very sincere gesture that will last until the state of emergency is lifted. We understand that actions of this nature motivate LAM's own employees, because they feel protected by their company and provide credibility, in addition to being good practices with which we must be aligned.”

In addition to this initiative, LAM has implemented other measures, thus complying with the recommendations of the authorities and in accordance with IATA, in addition to holding prevention and mental health lectures at the company. 🌱

LAM OFERECE DONATIVOS EM NAMAACHA

LAM OFFERS DONATIONS IN NAMAACHA

No âmbito das celebrações do 1º de Maio (Dia Internacional do Trabalhador) e do 14 de Maio (Dia da LAM) – sendo que este ano se assinalou o 40º aniversário –, os trabalhadores da LAM, representados pelo Comité Sindical, ofereceram, no dia 22 de Maio, kits de assistência alimentar, compostos por produtos básicos, máscaras e material de higienização, às famílias carenciadas no distrito de Namaacha, província de Maputo. As famílias foram identificadas pelas autoridades locais de 13 bairros, naquele município, no contexto das dificuldades que estas enfrentam devido ao impacto da pandemia da Covid-19. 🌱

As part of the celebrations of the 1st of May (International Workers' Day) and the 14th of May (LAM Day) - this year being the 40th anniversary - LAM employees, represented by the Union Committee, offered on 22 May food assistance kits, consisting of basic products, masks and hygiene products, to families in need in the Namaacha district, Maputo province. The families were identified by the local authorities of 13 neighborhoods in that municipality, in the context of the difficulties they face due to the impact of the Covid-19 pandemic. 🌱

LAM EM DUAS CATEGORIAS DO WORLD TRAVEL AWARDS

LAM IN TWO WORLD TRAVEL AWARDS CATEGORIES

Pelo segundo ano consecutivo, a LAM está em duas finais do World Travel Awards, considerado os “Óscares” do turismo mundial. A companhia está referenciada na categoria de companhia aérea africana com os melhores serviços na classe económica. Paralelamente, a sua revista de bordo, a revista Índico, está entre as finalistas na categoria de melhor revista de bordo. A participação nestes prémios resulta da sugestão feita pelos passageiros e leitores que, depois da respectiva avaliação da comissão do World Travel Award, concluiu que a LAM e a revista ÍNDICO têm a excelência exigida para estar entre os finalistas. A votação decorre até 22 de Agosto de 2020, podendo ser feita através do link: <https://www.worldtravelawards.com/vote>. A presença simultânea nas duas finais deste prémio acontece desde 2019, curiosamente, o ano em que foi introduzida a categoria de melhor revista africana de bordo. Nos sete anos anteriores, a LAM participou na categoria de companhia aérea líder africana com melhores serviços na classe económica. 🌍

For the second consecutive year, LAM is in two World Travel Awards finals, considered as the “Oscars” of global tourism. The company is nominated in the category of African airline with the best services in economy class. At the same time, its in-flight magazine, Índico magazine, is among the finalists in the category of best in-flight magazine. Participation in these awards results from the suggestion made by passengers and readers who, after the respective assessment by the World Travel Award committee, concluded that LAM and Índico magazine have the excellence required to be among the finalists. Voting runs until 22 August 2020, and can be done through the link: <https://www.worldtravelawards.com/vote>. The simultaneous presence in the two finals of this award has been happening since 2019, interestingly, the year in which the category of best African in-flight magazine was introduced. In the previous seven years, LAM has participated in the category of the leading African airline with the best services in economy class. 🌍



HOMENAGEM A TRIBUTE TO

ORLANDO MATSINHE

**"O MEU SONHO SEMPRE FOI
MANTER O ADN DA AVIAÇÃO"**

"MY DREAM HAS ALWAYS BEEN
TO PRESERVE AVIATION'S DNA"

Na vida, engana-se aquele que pensa ser fácil alcançar o sucesso sem ter que atravessar algumas barreiras. Aliada à garra, a vontade de aprender pode superar todos os desafios que surgem pela frente. Foi assim que se traçou o percurso profissional de Orlando Matsinhe ao longo de várias décadas nas Linhas Aéreas de Moçambique (LAM). Vindo da Força Aérea de Moçambique, Orlando Matsinhe entrou na LAM em 1991, onde foi afecto ao Centro das Comunicações. Para ele, foi a realização de um sonho que já tinha quando fazia parte da aviação militar.

Dois anos depois da sua entrada na companhia de bandeira, beneficiou-se de uma bolsa de estudo para frequentar o curso de contabilidade e gestão. "Terminada a formação, fui afecto ao Departamento de Operações de Terra e nomeado chefe da Secção de Planeamento", explica.

Com o tempo, várias funções foram-lhe confiadas: "Trabalhei no Gabinete de Estudo e Planificação e posteriormente fui afecto à Gestão do Equipamento de Assistência a Placa, função que exerci até ao dia da minha reforma em 2017". Ainda assim, nunca teve medo de as exercer. "Os desafios sempre foram enormes, mas graças a Deus fui superando com ajuda de colegas e assim fui crescendo profissionalmente", clarifica.

Hoje, já longe da torre de controlo, Matsinhe não esconde a sua satisfação e gratidão pelo afecto demonstrado pelos colegas e pela direcção da LAM ao longo do seu percurso. "De forma directa ou não, participaram na minha construção profissional".

In life, those who think it is easy to achieve success without having to overcome some barriers, are mistaken. Combined with the drive, the will to learn can overcome all the challenges that lie ahead.

That was how Orlando Matsinhe's professional path was laid before him across several decades at Mozambican Airlines (LAM). Coming from the Mozambican Air Force, Orlando Matsinhe joined LAM in 1991, where he was assigned to the communications centre. For him, it was the fulfillment of a dream he had carried with him during his military days.

Two years after joining the flagship company, he benefited from a scholarship to attend the accounting and management course. "After training, I was assigned to the Land Operations Department and appointed head of the planning section," he explains.

Over time, several functions were entrusted to him: "I worked in the Study and Planning Office and later I was assigned to the management of the ground assistance equipment, a function that I exercised until the day of my retirement, in 2017." Even so, he was never afraid to conduct them, because "the challenges have always been enormous, but thank God I overcame them with the help of colleagues and so I grew professionally," he clarifies.

Today, away from the control tower, Matsinhe doesn't hide his satisfaction and gratitude for the affection shown by his coworkers and by LAM's management throughout his career. "Directly or not, they participated in my professional construction."

TEXTO TEXT:
HERMENEGILDO
LANGA
FOTO PHOTO:
RICARDO FRANCO



Para Orlando Matsinhe, entrar na LAM foi a realização de um sonho que já vinha alimentando desde os tempos da aviação militar.

For Orlando Matsinhe, joining LAM was the fulfillment of a dream that he had nurtured since his military days.

PERFIL DO FUNCIONÁRIO EMPLOYEE PROFILE

ABEL CHAMBAL





UM CAMINHO ATÉ AO PÓDIO A PATH TO THE PODIUM

TEXTO TEXT:
HERMENEGILDO
LANGA
FOTO PHOTO:
RICARDO FRANCO

Perseverança e espírito batalhador são os pilares que sustentam a carreira profissional de Abel Chambal, funcionário das Linhas Aéreas de Moçambique (LAM) desde 1988.

Natural de Maputo, Abel não esconde o orgulho que tem no seu sucesso profissional. Começou como co-piloto afecto às Operações Especiais relacionadas com os deslocados da guerra dos 16 anos. O sonho de atingir os patamares mais elevados da carreira sempre esteve na sua mira. Hoje, com 32 anos de serviço, sente que atingiu o topo.

“Tive a felicidade de fazer uma progressão muito rápida dentro da empresa e voei em quase todos os aviões da LAM. Em toda a carreira fiz cerca de 1300 horas de voo”, explica e acrescenta: “Depois fui promovido a Comandante do avião B737 e do E190 e, cumulativamente, exerci funções de piloto instrutor”.

Abel não esconde a sua paixão pela aviação e por voar. E o seu espírito batalhador valeu-lhe a confiança para o exercício de tarefas administrativas, sendo hoje paralelamente chefe de Departamento de Formação do Pessoal Navegante. 🇲🇵

Perseverance and a fighting spirit are the pillars that support the professional career of Abel Chambal, an employee at Mozambican Airlines (LAM) since 1988.

A native of Maputo, Abel doesn't hide his pride in his professional success. He started as a co-pilot assigned to special operations linked to the internally displaced by the 16-year war. The dream of reaching the highest levels of his career was always in his sight. Today, with 32 years of service, he feels like he has reached the top.

“I was fortunate to make a very rapid progression within the company and I flew on almost all LAM planes. In my entire career, I had about 1300 flight hours,” he explains and adds: “later I was promoted to Captain of the B737 and E190 aircraft, and cumulatively exercised the role of flight instructor.”

Abel doesn't hide his passion for aviation and flying. His fighting spirit earned him the confidence to perform administrative tasks and today he is also head of the training department for cabin crew personnel. 🇲🇵



Tive a felicidade de fazer uma progressão muito rápida dentro da empresa.

I was fortunate to make a very rapid progression within the company. “

COMO COMPRAR O SEU BILHETE ONLINE

HOW TO BUY YOUR TICKET ONLINE

Comprar o seu bilhete online é fácil, seguro e mais barato. Agora, além de comprar o seu bilhete online, pode também fazer a reserva e pagar a posteriori (book now pay later).

Aconselhamos sempre a efectuar a compra de passagens aéreas pela Internet com a máxima antecedência, de maneira a encontrar o melhor preço. Independentemente da antecedência, pela Internet tem um desconto de 5% em relação ao balcão.

Partilhamos consigo, Cliente Amigo, os passos a serem seguidos para comprar bilhetes online:

1. Aceda à página de Internet da LAM, em www.lam.co.mz;
2. Vá a grelha de reservas que, por *default*, já se encontra no menu RESERVAS ONLINE;
3. Escolha a origem, o destino, a(s) data(s) da(s) viagem(ns), o número de passageiros, para cada tipo de passageiro, isto é, se é adulto, criança ou bebé. Escolha o tipo de viagem, se é só IDA ou IDA E VOLTA, ou ainda se é MULTI-DESTINOS, e prima em PESQUISAR VOOS;
4. Escolha a tarifa e o voo pretendidos e prima em CONTINUAR;
5. Preencha todos os dados do(s) passageiro(s) e prima em CONTINUAR;
6. Escolha PAGAR AGORA ou PAGAR A POSTERIORI;
7. Confirme que aceita os termos e as condições, colocando um "tick" no respectivo quadrado, e prima em CONTINUAR;

NO CASO DE PAGAMENTO EM TEMPO REAL (BOOK NOW PAY NOW)

|| Caso tenha escolhido PAGAR AGORA, será encaminhado para a página de pagamentos onde deve colocar o *Card Holder* (nome que aparece no cartão de crédito/débito), o número do cartão, a data que expira e o CVV, que é o código secreto – são os últimos 3 ou 4 dígitos – que aparece no verso do cartão, e prima NEXT;

|| Após a confirmação do pagamento, irá receber dois e-mails, um com a confirmação da reserva (onde aparece o número do bilhete) e outro com a confirmação do pagamento (recibo *online*).

NOTAS

|| O nosso sistema aceita apenas cartões de crédito VISA e MASTERCARD e de débito VISA ELECTRON;

|| Caso o Cliente nunca tenha usado o cartão para fazer pagamentos por Internet, aconselhamos a contactar o seu banco antes de efectuar a compra.

EM CASO DE PAGAMENTO A POSTERIORI (BOOK NOW PAY LATER)

|| Caso tenha escolhido PAGAR A POSTERIORI, abrirá uma página contendo o código da reserva (PNR), o valor a pagar e o tempo limite para efectuar o pagamento. Receberá ainda a mesma informação por e-mail;

|| Para efectuar o pagamento por Internet, antes de expirar o tempo limite, o Cliente deve aceder à página www.lam.co.mz e escolher o menu GERIR RESERVAS;

|| Coloque o código da reserva e o apelido e prima em SUBMETER;

|| O sistema mostra uma página com os dados da reserva, de seguida escolha o campo PROSSEGUIR PARA PAGAMENTO;

|| Será encaminhado para a página de pagamentos onde deve colocar o *Card Holder* (nome que aparece no cartão de crédito/débito), o número do cartão, a data que expira e o CVV, que é o código secreto – são os últimos 3 ou 4 dígitos – que aparece no verso do cartão, e prima NEXT;

|| Após a confirmação do pagamento, irá receber dois e-mails, um com a confirmação da reserva (onde aparece o número do bilhete) e outro com a confirmação do pagamento (recibo *online*).

NOTA: O Cliente poderá efectuar o pagamento numa das lojas da LAM (dentro do tempo limite). Neste caso, o preço a pagar não será o mesmo do canal *online* (Internet), sofrendo um agravamento de cerca de 5%.

Buying your ticket online is easy, safe and cheaper. Now, in addition to buying your ticket online, you can also make a reservation and pay later (book now and pay later).

We always recommend that you purchase airline tickets online as much as in advance as possible, in order to find the best price. Regardless of the advance, online tickets have a 5% discount over regular counter tickets.

We share with you, Friendly Customer, the steps to be followed when buying tickets online:

1. Head to LAM's website at www.lam.co.mz;
2. Go to the bookings table which by default is already on the ONLINE RESERVATIONS menu;
3. Select the origin, destination, travel date(s), the number of passengers for each type of passenger, i.e., whether an adult, a child or a baby. Choose the type of trip, whether ONE WAY or ROUNDTRIP or MULTIPLE DESTINATIONS, and press SEARCH FLIGHTS;
4. Pick the rate and the desired flight and press CONTINUE;
5. Fill in all passenger details and press CONTINUE;
6. Choose PAY NOW or PAY LATER;
7. Confirm that you accept the terms and conditions by placing a "tick" in its square, and press CONTINUE;

IN CASE YOU WISH TO PAY NOW (BOOK NOW PAY NOW)

|| If you chose PAY NOW, you will be forwarded to the payment page where you should fill in the Card Holder name (name that appears on your credit/debit card), the card number, the expiration date and the CVV, which is the secret code - the last 3 or 4 digits - that appear on the back of the card, and click NEXT;

|| Upon confirmation of payment, you will receive two emails, one with the booking confirmation (where the ticket number appears) and another with the payment confirmation (online receipt).

NOTE

|| Our system only accepts VISA and MASTERCARD credit cards and VISA ELECTRON debit cards;

|| If the client has never used the card to make online payments, we advise you to contact your bank before making the purchase.

IN CASE YOU WISH TO PAY LATER (BOOK NOW PAY LATER)

|| If you chose PAY LATER, a page will open containing the reservation code (PNR), the amount payable and the time limit for payment. You will also receive the same information by e-mail;

|| To pay online before expiry of the time limit, the Client must access the page www.lam.co.mz and choose the menu MANAGE RESERVATIONS;

|| Insert the reservation code and the last name and press SUBMIT;

|| The system will display a page with the reservation details. Then select the field PROCEED TO PAYMENT;

|| You will be forwarded to the payment page where you should fill in the Card Holder name (name that appears on your credit/debit card), the card number, the expiration date and the CVV, which is the secret code - the last 3 or 4 digits - that appear on the back of the card, and click NEXT;

|| Upon confirmation of payment, you will receive two emails, one with the booking confirmation (where the ticket number appears) and another with the payment confirmation (online receipt).

NOTE: The Client will be able to make the payment in one of LAM's stores (within the time limit). In this case, the price to pay will not be the same as the one online, with an increase of around 5%.

FLAMINGO CLUB

PROGRAMA DE PASSAGEIRO FREQUENTE FREQUENT FLYER PROGRAM

O Flamingo Club é o programa de passageiro frequente da LAM e foi concebido para oferecer aos seus membros privilégios especiais como expressão do apreço pela sua fidelidade.

Ao tornar-se membro do Flamingo Club ganha pontos por voar na LAM, pontos que poderão ser trocados por bilhetes grátis na LAM. Terá ainda inúmeras vantagens ao utilizar os serviços dos parceiros do programa.

Para ser membro do programa de passageiro frequente da LAM, Flamingo Club Singular Classic, e/ou Corporate, preencha a ficha de adesão disponível na página www.lam.co.mz.

Após o preenchimento, anexe a capa de, pelo menos, um bilhete utilizado na LAM nos últimos seis meses e entregue em qualquer representação da LAM. Poderá ainda enviá-lo para o Flamingo Club da LAM através do endereço abaixo ou pode fazer o registo no *website* da LAM: Edifício-Sede da LAM

Largo da DETA, nº 113
Telefone: +258 21 468 783 ou +258 21 360 841/2
E-mail: flamingoclub@lam.co.mz
www.lam.co.mz
Maputo – Moçambique

Para obter o cartão Flamingo VISA, preencha o formulário de adesão e entregue num balcão do Millennium BIM. Caso reúna as condições definidas pelo Banco Millennium BIM para obter o cartão Flamingo VISA, receberá o cartão através do banco, onde também aparecerá registado o seu código do Flamingo, passando assim a usufruir de todas as vantagens adjacentes a este cartão. Ao utilizar o cartão Flamingo VISA em qualquer instituição ganhará milhas para o seu extracto do Flamingo.

The Flamingo Club is LAM's frequent flyer program, and it was designed to offer its members special privileges as an expression of appreciation for their loyalty.

By becoming a member of the Flamingo Club you earn points by flying on LAM, points that may be redeemed for free tickets on LAM. You will also have numerous advantages when using services provided by our program partners.

To become a member of LAM's frequent flyer program, the Flamingo Club Singular Classic and/or Corporate, complete the registration form available at www.lam.co.mz.

After filling, attach the jacket of at least one LAM ticket used in the last six months and deliver it at any LAM representation. You may also send it to LAM's Flamingo Club at the address below or you can register on LAM's website:

Edifício-Sede da LAM
Largo da DETA, nº 113
Phone: +258 21 468 783 or +258 21 360 841/2
Email: flamingoclub@lam.co.mz
www.lam.co.mz
Maputo – Moçambique

To get the Flamingo VISA card, fill out the membership form and deliver it at a Millennium BIM branch.

If you meet the conditions set by Millennium BIM for the Flamingo VISA card, you will receive the card through the bank, which will also present your Flamingo code, enabling you to enjoy all the advantages associated with this card. By using the Flamingo VISA card at any institution you will earn miles for your Flamingo account.

FLAMINGO LOUNGES

As Salas Flamingo Lounge da LAM proporcionam um ambiente confortável e acolhedor, ideal para o Cliente poder descansar, relaxar, utilizar meios de comunicação, reunir-se com outras pessoas e até trabalhar, enquanto aguarda o embarque do seu voo.

O Cliente da LAM encontra esse serviço nos seguintes aeroportos:

- ▮ Aeroporto Internacional de Mavalane, em Maputo, com duas salas Flamingo, sendo uma de partidas domésticas e outra de partidas internacionais;
- ▮ Aeroporto Internacional da Beira, com uma sala Flamingo;
- ▮ Aeroporto de Tete, com duas salas Flamingo, sendo uma de partidas domésticas e outra de partidas internacionais;
- ▮ Aeroporto de Nampula tem uma sala Flamingo;
- ▮ Aeroporto de Pemba tem uma sala Flamingo.

As FLAMINGO LOUNGES da LAM são um serviço exclusivo para os Clientes que tenham o Cartão Flamingo Plus e Visa Gold.

Para ter acesso às salas, basta apresentar um dos cartões acima mencionados dentro da data de validade, juntamente com o cartão de embarque da LAM com a data do dia vigente.

Os cartões Visa Gold e Plus dão direito a um cartão convite para as FLAMINGO LOUNGES da classe executiva, mesmo que a sua viagem seja feita em classe económica.

LAM's Flamingo Lounges provide a comfortable and welcoming atmosphere, ideal for the Customer to rest, relax, use media facilities, meet with other people and even work, while waiting to board the flight.

LAM's Customer may find this service at the following airports:

- ▮ Mavalane International Airport, in Maputo, with two Flamingo lounges, one for domestic departures and another for international departures;
- ▮ Beira International Airport, with a Flamingo lounge;
- ▮ Tete Airport, with two Flamingo lounges, one for domestic departures and another for international departures;
- ▮ Nampula Airport has a Flamingo lounge;
- ▮ Pemba Airport has a Flamingo lounge.

LAM's FLAMINGO LOUNGES are an exclusive service for Customers who possess the Flamingo Plus and Visa Gold Card.

To access the lounges, just present one of the above mentioned cards within the expiration date, along with the LAM boarding pass with the current day date.

The Visa Gold and Plus cards award an invitation for business class FLAMINGO LOUNGES, even if your trip is in economy class.

VANTAGENS EM ADERIR AOS CARTÕES FLAMINGO PLUS E FLAMINGO VISA GOLD

ADVANTAGES WHEN SUBSCRIBING FLAMINGO PLUS AND FLAMINGO VISA GOLD CARDS

AO ADERIR A UM DESTES CARTÕES, O CLIENTE PASSA A TER DIREITO A:

- ▮ Fazer o *check-in* no balcão da classe executiva;
- ▮ Suplemento de bagagem nos voos da LAM na seguinte ordem:
 - 10 Kgs nos voos domésticos e regionais;
 - 15 Kgs nos voos intercontinentais;
- ▮ Nos voos em *codeshare* com a South African Airways, o suplemento de bagagem é de 20 Kg;
- ▮ Cartão convite para os FLAMINGO LOUNGES, mesmo que a sua viagem seja feita em classe económica.

WHEN SUBSCRIBING ONE OF THESE CARDS, THE CUSTOMER HAS THE RIGHT TO:

- ▮ Check in at the business class counter;
- ▮ Baggage supplement on LAM flights, in the following order:
 - 10 Kg on domestic and regional flights;
 - 15 Kg on intercontinental flights;
- ▮ For *codeshare* flights with South African Airways, the baggage supplement is 20 Kg;
- ▮ Invitation card for FLAMINGO LOUNGES, even if your trip is in economy class.

RECOMENDAÇÕES A BORDO ON BOARD RECOMMENDATIONS

BAGAGEM DE MÃO PERMITIDA NA CABINE HAND BAGGAGE ALLOWED IN THE CABIN

É considerada bagagem de cabine toda a bagagem pessoal transportada pelo passageiro a bordo do avião, estando isenta de pagamento de taxas. Para viagens efectuadas em aeronaves Boeing 737 e Embraer 190, a sua bagagem de mão não deverá exceder as medidas 115 cm (55x40x20 cm) e pesar mais de 7 Kg. Para viagens efectuadas em aeronaves Q400, a sua bagagem de mão não deverá exceder as medidas 105 cm (55x30x20 cm) e pesar mais de 5 Kg.

Cabin luggage is all personal luggage carried by passengers aboard the plane, being exempt from the payment of fees.

For trips aboard Boeing 737 and Embraer 190 aircraft, your hand luggage must not exceed a total of 115 cm (55x40x20 cm) and weigh more than 7 Kg. For trips aboard Q400 aircraft, your hand luggage must not exceed a total of 105 cm (55x30x20 cm) and weigh more than 5 Kg.

OBJECTOS QUE PODEM SER CONSIDERADOS BAGAGEM DE MÃO OBJECTS THAT MAY BE CONSIDERED HAND LUGGAGE

- || Medicamentos ou artigos de higiene necessários para a viagem, não excedendo 1 Kg ou 1 L e a quantidade líquida de cada artigo não ultrapasse os 0.1 Kg ou 0.1 L. **Nota:** estes artigos devem ser colocados num saco de plástico transparente devidamente selado;
- || Gelo seco em quantidade não superior a 2 Kg por passageiro, para preservar itens perecíveis (ex: vacinas);
- || Bebidas cujo teor alcoólico não seja superior a 70% (até 5 L por pessoa), quando adquiridas em lojas francas no aeroporto, devendo ser colocadas num saco de plástico transparente devidamente selado;
- || Bolsa de mão, mala ou equipamento;
- || Manta ou cobertor;
- || Guarda-chuva ou bengala;
- || Livros de leitura;
- || Alimentação infantil;
- || Equipamentos electrónicos (não se aconselha o despacho como bagagem registada de porão).

- || Medicines or toiletries that are needed for the trip, not exceeding 1 Kg or 1 L, with the net quantity of each item not exceeding 0.1 Kg or 0.1 L. **Note:** These items must be placed in a properly sealed transparent plastic bag;
- || Dry ice in quantities not exceeding 2 Kg per passenger, to preserve perishable items (e.g. vaccines);
- || Alcoholic beverages whose content must not exceed 70% alcohol by volume, and up to 5 L per person, when purchased in duty free shops at the airport, which should be placed in a properly sealed transparent plastic bag;
- || Handbags, briefcases or equipment;
- || Blankets;
- || Umbrellas or walking sticks;
- || Books;
- || Baby food, for consumption during the trip;
- || Electronic equipment (dispatching these items as checked luggage is not advised).

ATENÇÃO: Fazem ainda parte da bagagem de mão objectos que acompanham passageiros incapacitados, como muletas, aparelhos ortopédicos ou cadeiras de rodas desmontáveis que, porém, devem ser transportadas no porão.

ATTENTION: Objects that accompany disabled passengers, such as crutches, braces, fully collapsible wheelchairs, are also considered hand luggage which, however, must be carried in the hold.

ARTIGOS PROIBIDOS NA BAGAGEM DE PORÃO/CABINE NOT CLEARED FOR TAKEOFF



CORROSIVOS
CORROSIVES



**GASES
COMPRIMIDOS**
COMPRESSED
GASES



PERÓXIDOS
PEROXIDES



RADIOACTIVOS
RADIOACTIVE



**SUBSTÂNCIAS
INFECCIOSAS**
INFECTIOUS
SUBSTANCE



**GASES
INFLAMÁVEIS E
NÃO INFLAMÁVEIS**
FLAMMABLE/NON-
FLAMMABLE GAS



OXIDANTES
OXIDISING



EXPLOSIVOS
EXPLOSIVES



TÓXICOS
TOXICS



**LÍQUIDOS
INFLAMÁVEIS**
FLAMMABLE
LIQUIDS



**MATERIAIS
MAGNÉTICOS**
MAGNETIC
MATERIALS



**SPRAYS
IMOBILIZADORES**
INCAPACITATING
SPRAY



**ISQUEIROS - PERMITIDO
APENAS UM E COM O PASSAGEIRO**
FLAMMABLE LIGHTERS
(PERMITTED ON PERSON ONLY)



BATERIAS DE LÍTIU
LITHIUM BATTERY

NOTAS / NOTES:

Até 100 Wh (Watt-Hour) - Permitido
Up to 100 Wh (Watt-Hour) - Allowed
De 100 Wh a 160 Wh - Requer aprovação da LAM
From 100 Wh a 160 Wh - LAM approval required
Superior a 160 Wh - Proibido
Exceeding 160 Wh - Forbidden



MAPA DE ROTAS

ROUTE MAP

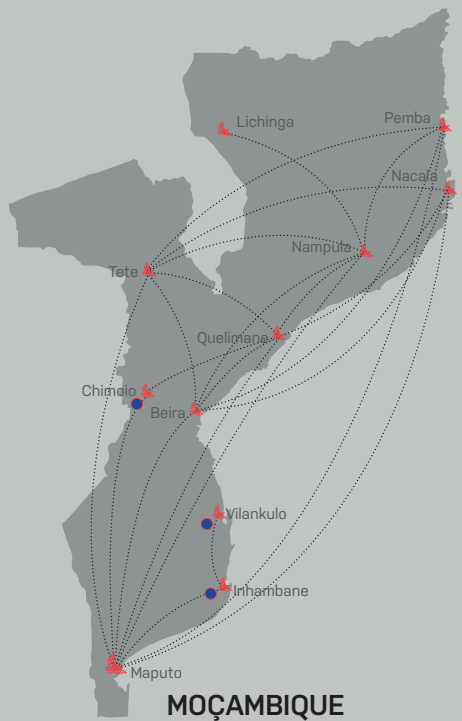
ACORDOS COM OUTRAS COMPANHIAS AÉREAS

- Kenya Airways
- TAAG - Linhas Aéreas de Angola
- Ethiopian Airlines
- South African Airways
- Turkish Airlines
- Qatar Airways
- Etihad Airways
- MEX Moçambique Expresso

Voos Domésticos
 Domestic flights

Voos Internacionais
 International flights

Voos em Codeshare
 Codeshare flights



MOÇAMBIQUE

FROTA FLEET

EMBRAER 145

✈ Nº AVIÕES || NUMBER OF PLANES | 3

COMPRIMENTO || LENGTH | 30 M

ENVERGADURA || WINGSPAN | 20 M

ALTURA || HEIGHT | 6,8 M

VELOCIDADE DE CRUZEIRO || CRUISING SPEED | 830 Km/H

ALCANCE || MAXIMUM RANGE | 2870 Km

CAPACIDADE COMBUSTÍVEL || FUEL CAPACITY | 6880 L

Nº DE PASSAGEIROS || SEATING CAPACITY | 50



DASH8 Q400

✈ Nº AVIÕES || NUMBER OF PLANES | 1

COMPRIMENTO || LENGTH | 32,6 M

ENVERGADURA || WINGSPAN | 28,4 M

ALTURA || HEIGHT | 8,2 M

VELOCIDADE DE CRUZEIRO || CRUISING SPEED | 639 Km/H

ALCANCE || MAXIMUM RANGE | 2591 Km

CAPACIDADE COMBUSTÍVEL || FUEL CAPACITY | 6647 L

Nº DE PASSAGEIROS || SEATING CAPACITY | 76



BOEING 737-700 NG

✈ Nº AVIÕES || NUMBER OF PLANES | 2

COMPRIMENTO || LENGTH | 33.60 M

ENVERGADURA || WINGSPAN | 35.79 M

ALTURA || HEIGHT | 12.50 M

VELOCIDADE DE CRUZEIRO || CRUISING SPEED | 968 Km/H

ALCANCE || MAXIMUM RANGE | 5926 Km

CAPACIDADE COMBUSTÍVEL || FUEL CAPACITY | 26120 L

Nº DE PASSAGEIROS || SEATING CAPACITY | 132



Asseguramos resultados
de **qualidade** com equipamento
de topo e uma equipa profissional.

Novos tempos, a confiança de sempre



Este é o nosso principal objectivo na **Minerva Print**: o resultado final do trabalho. Aliada a um parque de impressão de última geração único em Moçambique, a nossa equipa de profissionais especializados, assegura que a produção de qualquer trabalho gráfico, atinge a máxima qualidade.

Pré-impressão

Impressão
Digital, Offset, Web
e Grande Formato

Acabamento

www.print.co.mz


minervaprint


110 ANOS
A CRIAR BOA IMPRESSÃO

Av. Mohamed Siad Barre, nº 365, Maputo | +258 84 77 46 | geral@print.co.mz

ÚNICO COMO SEMPRE,
AINDA MAIS FORTES.



O **Grupo Nedbank** reforça a sua posição maioritária no Banco Único. Por isso, somos o seu Banco de sempre, mais forte e mais robusto, com uma maior capacidade para acrescentar valor, nas mais variadas dimensões, aos grandes projectos de investimento que estão a acontecer no país e reforçar a sua oferta para os vários segmentos de mercado. E isso muda tudo!

Membro do Grupo  **NEDBANK**

ÚNICO
Ser único muda tudo.