

**ALTITUDE**

ALTITUDE

**CÉSSICA STAGNO**

Uma expedição de cor

A colour expedition

**CLASSES**

CLASSES

**MATÉRIA-PRIMA**

Formar para arte

Training in art

**LUGAR**

SEAT

**BOTÂNICA**

Um jardim de pessoas

e momentos

A garden of people and moments



Linhas Aéreas de Moçambique

# ÍNDICO

REVISTA DE BORDO DA LAM

LAM'S INFLIGHT MAGAZINE

ESTE EXEMPLAR É SEU YOUR FREE COPY . MAR ABR MAR APR . SÉRIE IV . Nº 78 . 2023



Africa's Leading Inflight Magazine



Africa's Leading Inflight Magazine

# VAI DAQUI, O NOSSO OBRIGADO

Graças ao esforço e dedicação dos nossos colaboradores e à preferência de todos os nossos clientes, o BCI foi reconhecido pelos principais prémios internacionais e nacionais.

Obrigado a todos

## 16 PRÉMIOS 2022

### INTERNATIONAL INVESTOR AWARDS

1. Best Bank - Mozambique 2022
2. Best Banking Digital Transformation - Mozambique 2022
3. Best Environmental & Social Performance // Mozambique 2022

### PMR ÁFRICA

1. Business Banking - Banca de Empresas”;
2. Credit Cards -Cartões de Crédito;
3. Personal Banking- Banca de Particulares
4. Most Trustable Companies/Institutions In Mozambique - Empresas/Instituições Mais Confiáveis Em Moçambique;
5. Companies/Institutions conducting its business in the most ethical way in Mozambique - Empresas/Instituições Que realizam o seu negócio da forma mais ética em Moçambique

### GLOBAL FINANCE MAGAZINE

1. Best SME Bank in Mozambique 2022

### GLOBAL ECONOMIC AWARDS

1. Best Commercial Bank - Mozambique 2022

### BOLSA DE VALORES DE MOÇAMBIQUE

1. Banco com Maior Volume de Negociação no Mercado Bolsista

### EUROMONEY MARKET LEADERS

1. Mozambique Corporate and Social Responsibility (CSR) - Highly Regarded
2. Mozambique Corporate Banking - Market Leader
3. Mozambique Digital Solutions - Notable

### WORLD ECONOMIC MAGAZINE

1. Best Commercial Bank 2021 e Best Commercial Bank 2022
2. Best Private Bank 2021 e Best Private Bank 2022

Estes prémios são da exclusiva responsabilidade das entidades que os atribuíram.



**BCI**  
É daqui.

07

**HORIZONTES**  
HORIZONS

08

**PREMIUM**  
PREMIUM

**BOROMA**  
**Da água e da pedra**  
From water sand stone

14

**EVASÃO**  
ESCAPE

**MULOTANA LODGE**  
**Um ninho com pássaros**  
A nest with birds

16

**OUTRAS PARAGENS**  
OTHER STOPS

**As cores de Barcelona**  
The colours of Barcelona

22

**GASTRONOMIA**  
GASTRONOMY

30

**CULTURA**  
CULTURE

42

**PRIMEIRA FILA**  
FIRST ROW

**RICHARD FERNANDES**  
**“Eu sou o tipo que faz as coisas acontecerem”**  
“I’m the guy who makes things happen”

08



46

**TERRA**  
LAND

**MENTES SUSTENTÁVEIS**  
**Impacto real**  
Real impact

50

**CLASSES**  
CLASSES

**MATÉRIA-PRIMA**  
**Formar para arte**  
Training in art

54

**CLASSE EXECUTIVA**  
EXECUTIVE CLASS

**FNB Moçambique aposta na excelência do Serviço ao Cliente, Segurança e Digitalização**  
FNB Mozambique committed to excellence in Customer Service, Safety and Digitization

58

**DESPORTO**  
SPORT

**ANABELA COSSA**  
**Quando o talento faz nascer a paixão**  
When talent births passion

60

**ROLAR**  
TAXIING

**ADECOAL**  
**Moda que provoca**  
Provocative fashion

63

**MUNDO LAM**  
LAM’S WORLD



60



CAPA || COVER  
JÚLIO MARCOS  
PINTURA || PAINTING  
GÉSSICA STAGNO

PROPRIEDADE | PUBLISHER LAM - Linhas Aéreas de Moçambique SA; www.lam.co.mz; www.facebook.com/VOELAMM; Call Center: +258 21 468 800 Série I Series IV, nº 79 DIRECTOR GERAL DA LAM | LAM'S MANAGING DIRECTOR João Carlos Pó Jorge CONSELHO TÉCNICO | EDITORIAL BOARD Cristiana Pereira; Paola Rolletta EDITOR | EDITOR Elton Pila COLABORADORES | CONTRIBUTORS Ana Filipa Amaro, Adelino Timóteo; Amâncio Miguel; Alda Costa; Celso Chambisso; Cristina Freire; Cristiana Pereira; Custódio Mugabe; Eliana Silva; Elmano Madali; Estêvão Azarias Chavisso; Eta Matsinhe; Francisco Manjate; Francisco Noa; Frederico Jamisse; Gil Filipe; Guilherme Mussane; Hermenegildo Langa; José Machicane; Jorge Ferrão; Kaysa Johnson; Laurindo Macuácuá; Linda Brutton; Luís Loforte; Maria Martins; Maria de Lurdes Cossa; Madyo Couto; Magda Arvelos; Mía Couto; Neida Garrido; Paola Rolletta; Pedro Cativeiros; Pretílio Matsinhe; Reinaldo Luís; Rui Trindade; Sangare Okapi; Sónia Sultuane; Susana Gonçalves e Ungulani Ba Ka Khosa FOTÓGRAFOS | PHOTOGRAPHERS Acamo Maquinasse; Aghi; Alexandre Marques; Amilton Neves; António Silva; Benoit Marquet; Celso Zaquie; Chico Carneiro; Dilayla Romeu; Dudu Mogne; Filipe Branquinho; Ildefonso Colaço; Jay Garrido; João Costa (Funcho); Joca Faria; Júlio Marcos; Koos van der Lende; Madyo Couto; Mário Cumbana; Mário Macliau; 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 DIREÇÃO DE FOTOGRAFIA | ART DIRECTION Executive Moçambique PÓS-PRODUÇÃO | POST-PRODUCTION Chairman studios ILUSTRAÇÃO | ILLUSTRATION Nicolau Silvestre; Talia Carrilho e Walter Zand TRADUÇÃO | TRANSLATION Meraki Edições DESIGN Executive Moçambique PUBLICIDADE | ADVERTISING Departamento Comercial | Commercial Department comercial@executive-mozambique.com ADMINISTRAÇÃO, REDACÇÃO E PUBLICIDADE | ADMINISTRATION, EDITION AND ADVERTISING Executive Moçambique; Kenneth Kaunda, nº 674 - Bairro Sommerchild, Maputo - Moçambique; Tlm.: +258 84 311 9150; geral@executive-mozambique.com IMPRESSÃO E ACABAMENTO | PRINTING AND FINISHING MINERVA PRINT - MAPUTO - MOÇAMBIQUE Maputo - Mozambique TIRAGEM | PRINT RUN: 8.000 exemplares 8.000 copies NÚMERO DE REGISTO | REGISTRATION NUMBER: 08/GABINFO-DEC/2006

M-1989



## Certificate of Registration

IATA is proud to recognize that

### **LAM – Linhas Aéreas de Moçambique**

has been successfully registered as an IOSA Operator  
under the IATA Operational Safety Audit program (IOSA),  
in accordance with the provisions of the IOSA Program Manual.

Valid until: 26 October 2023



Nick Careen  
Senior Vice President  
Operations, Safety and  
Security

Please note: this is a ceremonial certificate only and is not proof of IOSA  
Registration. Official IOSA Registration is only shown on the IOSA Registry  
([www.iata.org/registry](http://www.iata.org/registry)) and IATA is the official custodian of all IOSA Audit Reports



SARF16  
07-JUN-21

# EDITORIAL

## EDITORIAL

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



Estimada(o) Passageira(o),

Espero que estejam bem de saúde e que o impacto das intempéries registadas no país esteja a reduzir, pois, de uma ou doutra forma, todos fomos afectados; familiares, colegas, amigos e certamente conterrâneos nossos sofrem e sofreram as consequências dos temporais.

A mensagem que transmitimos é de optimismo e também da necessidade de estarmos preparados para ocorrências futuras de fenómenos do género.

Entretanto, o país continua num percurso de maior abrangência da população e de crescimento económico prometedor, que traz desafios para todos nós. Estamos, por isso, a preparar a expansão do nosso network doméstico e regional. Vamos posicionar aeronaves no norte para servir aos mercados inter-provinciais e expandir alguns mercados regionais. Nesta nota, vamos introduzir voos Beira-Pemba, Beira-Nampula e, possivelmente, cobrir o destino Lusaka, bem como reabrir a rota Joanesburgo-Vilankulo, logo que oportuno.

Vamos adicionar um De Havilland Q400, em Junho próximo, o quarto deste modelo. Mais aeronaves virão, em função das necessidades do mercado e da preferência por si depositada em nós, o que agradecemos profundamente.

Estamos a trabalhar arduamente para melhorar o serviço e fiabilidade, a começar pela introdução, em breve, dos programas de vídeo a bordo, via WiFi e outras melhorias no serviço de Catering, onde estamos a potenciar produtos nacionais e a eliminar o uso do plástico.

Temos em curso programas desenvolvidos e implementados com fabricantes para elevar o nosso desempenho técnico e operacional, um facto que é confirmado nas auditorias internacionais de que temos sido alvo e passado com sucesso.

Desejamos a toda(o)s passageiros da comunidade Muçulmana um Ramadan Mubarak. Com o apoio da comunidade, estamos a providenciar tâmaras para permitir um Iftar agradável e conveniente durante a viagem. Agradecemos a toda(o)s pela preferência e atenção, e desejamos um bom voo com a LAM, onde esperamos vê-la(o) com a frequência. 🌸

Voe connosco!

Dear Passenger,

I hope you are in good health and that the impact of the bad weather in the country is reducing, because, in one way or another, we were all affected; relatives, colleagues, friends and certainly our fellow countrymen suffer and have suffered the consequences of the storms.

The message we transmit is one of optimism and also the need to be prepared for future occurrences of phenomena of the kind.

Meanwhile, the country continues on a path of greater coverage of the population and promising economic growth, which poses challenges for all of us. We are therefore preparing the expansion of our domestic and regional network. We will position aircraft in the north to serve inter-provincial markets and expand some regional markets. On this note, we will introduce Beira-Pemba, Beira-Nampula flights and, possibly, cover Lusaka as well as reopen the Johannesburg-Vilankulo route as soon as possible.

We will add one De Havilland Q400 next June, the fourth of its kind. More aircraft will come, depending on the needs of the market and the preference you place on us, which we deeply appreciate. We are working hard to improve service and reliability, starting with the introduction, soon, of video programs on board, via WiFi and other improvements in the catering service, where we are promoting national products and eliminating the use of plastic.

We have ongoing programs developed and implemented with manufacturers to raise our technical and operational performance, a fact that is confirmed in the international audits that we have been subject to and successfully passed.

We wish all passengers in the Muslim community a Ramadan Mubarak. With support from the (Muslim) community, we are providing dates to allow for an enjoyable and convenient Iftar while travelling.

We thank all of you for your preference and attention, and we wish you a good flight with LAM, where we hope to see you frequently. 🌸

Have a good flight



**ANANTARA**  
BAZARUTO ISLAND  
RESORT

# DISCOVER THE BEST OF MOZAMBIQUE

Retreat to an island paradise which inspires adventure on land and sea. Anantara Bazaruto Island Resort showcases its extraordinary destination with extraordinary dining, spa and adventure experiences.

Anantara Bazaruto Island Resort  
Ilha do Bazaruto, Inhambane, Mozambique  
T: +258 84 304 6670 or +27 10 003 8973

LIFE IS A JOURNEY. Visit [anantara.com](http://anantara.com)

Talk to us on [bazaruto@anantara.com](mailto:bazaruto@anantara.com)



WATCH OUR EXPERIENCE VIDEO



VISIT OUR WEBSITE

# AZAGAIA (1984 – 2023) A VOZ DE MUITOS SILÊNCIOS THE VOICE OF MANY SILENCES

**TEXTO** TEXT:  
ELTON PILA  
**FOTO** PHOTO:  
VANESSA SIMBINE

Uma educação musical feita pelo rap fazia pensar que temas incómodos eram apenas para a variante underground, com rappers que sempre se moveram longe dos grandes ecrãs. Ver “as mentiras da verdade” na TV foi um happening. O videoclipe parecia anunciar um novo caminho, ainda que precisássemos de tempo para perceber realmente o que significava. Era Azagaia a levar o rap interventivo da génese para o grande público, com o dedo nas feridas de um país com uma versão enviesada da própria História. E o primeiro álbum, “Babalaze”, confirmou ao que veio: ser a luz para todo um “povo” em passos titubeantes em direcção à escuridão do abismo. E o tempo mostrou um Azagaia sempre atento ao seu tempo e as agruras do povo de que também fazia parte. “Povo no poder”, que chegou depois das manifestações violentas por conta da subida do preço do transporte. E “música de intervenção rápida”, que chegou depois de desmobilizados de guerra se verem agredidos quando reclamavam pelas pensões, confirmavam um Azagaia a encontrar o país em flagrante e a assumir a dianteira das vozes acobardadas e silenciadas.

Quando “Cubaliwa”, o segundo álbum, chegou, Azagaia já havia atingido, simultaneamente, o lugar de culto e de alvo a abater. Enquanto faixas como “Calaste”, “Homem Bomba” e “Países do Medo” (com participação do angolano MCK e do luso-santomense Valete) confirmavam o Azagaia contra-sistema, faixas como “Wa Gaia” (com participação de Stewart Sukuma), “Cães de Raça” e “ABC do Preconceito”, colocava-nos a olharmos para nós mesmos, a nossa identidade moçambicana e talvez também como a nossa identidade definia como reagíamos às injustiças sociais.

Com a EP “Só dever”, o rap de Azagaia se mostrava necessário e se torna(rá) ainda mais necessário com o tempo. Mas não fez, necessariamente, escola. Talvez porque, mais do que de versos e batidas, era feito de coragem. E vamos ficar a pensar o que ele diria sobre as iniquidades dos próximos anos, que teremos de pensar em voz própria. 🐉



A musical education made by rap might lead one to think that uncomfortable themes were only for the underground variant, with rappers who always moved away from the big screens. Watching “As Mentiras da Verdade” (“the lies of the truth”) on television was a meaningful event. The music video seemed to herald a new path, even if we needed time to really understand what it meant. It was Azagaia taking rap activism from its genesis to the general public, with his finger on the wounds of a country with a biased version of history itself. And his first album, “Babalaze” (“Hangover”), confirmed what he was about: to be the light for a whole “nation” walking in faltering steps towards the darkness of the abyss. And time has shown Azagaia to be always attentive to his time and the hardships of the people he was also a part of. “Povo no Poder” (“Power to the People”) which was released in the wake of violent demonstrations due to the rise in transport prices; and “Música de Intervenção Rápida” (“Rapid Reactin Music”) which came after war veterans were attacked when they complained about their pensions, confirmed Azagaia’s role in exposing the country and taking the lead of cowardly and silenced voices.

When “Cubaliwa”, his second album, was released, Azagaia had simultaneously become an icon and, also, a target to be taken down. While tracks like “Calaste” (“You Kept Quiet”), “Homem Bomba” (“Man Bomb”) and “Países do Medo” (“Countries with Fear” – with the participation of Angola’s MCK and the Portuguese-Santomese Valete) – confirmed Azagaia’s counterculture, tracks like “Wa Gaia” (with the participation of Stewart Sukuma), “Cães de Raça” (“Breed Dogs”) and “ABC do Preconceito” (“ABC of Prejudice”), made us look at ourselves, our Mozambican identity and perhaps also how our identity defined how we reacted to social injustices.

With the EP “Só Dever” (“Only Duty”), Azagaia’s rap was shown to be necessary and will become even more necessary over time. But it didn’t necessarily become scholarly – perhaps because, more than verses and beats, it was composed of courage. And we’re left thinking what he would have said about the iniquities of the coming years, which we will have to ponder in our own voice. 🐉



## BOROMA

# DA ÁGUA E DA PEDRA FROM WATER AND STONE

A Igreja na terra nua, erguida no peso das pedras sobre a matéria vegetal da memória. Mas uma voz resiste, como uma baleia que emerge, um espasmo à superfície, para mostrar o caminho do fundo do mar. A terra tem outros deuses, as mãos em calos de indizíveis magias esfarelaram, no nocturno silêncio, as primeiras tentativas de construção da Missão como giz que não resiste ao dedo da água. A terra tem outros deuses, conhecedores da coreografia das árvores, do ritmo dos ventos, do calor das labaredas que incendeiam o ventre do rio. E do caminho das nuvens, sempre tão próximas de Deus. Era preciso decifrar a composição dos búzios, afagar a terra quente, ouvir a voz dos espíritos. O resto é história no rasto da pedra que parecia ceder ao sussurro do vento. Mas não cedeu e ainda bem.

Fundada em 1885, a Missão de São José de Boroma foi erguida pelos artesãos forjados nas oficinas criadas para servir às obras e por isso a Deus, “gente da casa” em missão divina, dirigidos pelo Padre Luís Gonzaga Baecher, um bávaro com curso de arquitectura e belas artes.

O caminho é feito numa subida íngreme, com árvores atravessadas

The Church on bare earth, built on the weight of stones over the vegetable matter of memory. But a voice resists, like a whale that emerges, a spasm on the surface, indicating the way from the bottom of the sea. The earth has other gods, the calloused hands of unspeakable magic crumbled, in the nocturnal silence, the first attempts to build the Mission like chalk that does not resist the finger of water. The earth has other gods, experts in the choreography of the trees, the rhythm of the winds, the heat of the flames that set the belly of the river on fire. And from the path of the clouds, always so close to God. It was necessary to decipher the composition of the seashells, caress the hot earth, listen to the voice of the spirits. The rest is history in the trace of the stone that seemed to yield to the whisper of the wind. But, thankfully, it didn't give in.

Founded in 1884, the mission of St. Joseph of Boroma was built by craftsmen forged in the workshops created to serve the works and therefore God, “local people” on a divine mission, directed by Father Luís Gonzaga Baecher, a Bavarian with a degree in architecture and fine arts.

**TEXTO** TEXT:  
ELTON PILA  
**FOTO** PHOTO:  
YASSMIN FORTE





pelos raios de sol a desenharem silhuetas na terra. No horizonte, o Zambeze se insinua, este grande corpo de água, cor de noite, que se arrasta na mansidão das pernas cansadas de grandes maratonas. Foram cinco geografias (Zâmbia, Angola, Namíbia, Botswana, Zimbábue), cada leito com língua própria, até chegar aqui, como uma serpente em encantamento a perseguir o som do mar. Cerca de 2 574 km depois da nascente, o rio deixar-se-á afagar pelo grande lençol Índico. Mas voltemos à Boroma, à Igreja. Se o exterior, com duas torres e remate a coruchéu com a geometria do cilindro real, se impõe como um cisne no alto da colina; o interior é um abrir de asas. Um pincel parece

The path leading up to it is a steep climb, with the sun's rays crossing the trees and drawing silhouettes on the earth. On the horizon, the Zambezi insinuates itself, this large body of water, the colour of night, that drags on in the calmness of legs tired of long marathons. Behind it are five geographies (Zambia, Angola, Namibia, Botswana, Zimbabwe), each with its own language, until reaching here, like an enchanted serpent chasing the sound of the sea. About 2,574 km after the source, the river will be caressed by the great Indian water table. But back to Boroma, the Church. If the exterior, with two towers and a spire topped with the geometry of a real cylinder, stands out like a swan



## A Igreja na terra nua, erguida no peso das pedras sobre a matéria vegetal da memória.

The Church on bare earth, built on the weight of stones over the vegetable matter of memory.



ter colado azulejos à parede e ao tecto, como se emprestasse as cores de uma nova vida, como se a parede e o tecto deixassem de ter a função primeira, de proteger do sol e da chuva, dos ventos e das tempestades, dos animais e dos homens, dos outros homens. E, de repente, se tornasse um grande quadro com história própria. Ao espanto da beleza acrescenta-se o do trabalho anterior que a construção da beleza parece ter exigido. E então lembramos de “A um poeta” de Olavo Bilac, que também vale a um *peintre-artist*, entregue ao sacrifício dos dias, o corpo encharcado de suor, as mãos dormentes em nome da beleza da verdade solitária. Pensamos em Jorge Lindhor, o *peintre-artist* das paredes interiores, como pensamos em Sísifo, mas num Sísifo feliz – como disse ser necessário

at the top of the hill; the interior is a spreading of wings. A brush seems to have glued tiles to the wall and ceiling, as if lending the colors of a new life, as if the wall and ceiling ceased to have their primary function, to protect from the sun and rain, winds and storms, of animals and of men, of other men. And, suddenly, it becomes a big picture with a story of its own. Adding to the daze of the beauty is the previous work that the construction of beauty seems to have required. And then we remember “A um poeta” (“To a poet”) by Olavo Bilac, which also applies to a *peintre-artist*, given over to the sacrifice of days, his body drenched in sweat, his hands numb in the name of the beauty of solitary truth. We think of Jorge Lindhor, the *peintre-artist* of the interior walls, as we think of Sisyphus, but in a happy

# AQUI CONSIGO UM CRÉDITO NUM ESTALAR DE DEDOS

## CRÉDITO FUNCIONÁRIO PÚBLICO

Realize os seus sonhos de forma rápida e simples com um financiamento de 10.000 MZN a 2.000.000 MZN.



CRÉDITO EM 24 HORAS



Millennium  
bim

AQUI CONSIGO

Possibilidade de escolha do tipo de taxa (fixa ou variável). Simulação: **Taxa Fixa** - Capital: 50.000 MZN, Prazo: 72 meses, Taxa Anual Nominal: 24%, Prestação: 1.316,34 MZN, TAEG: 29,1%. **Taxa Variável** - Capital: 50.000 MZN Prazo: 72 meses, Taxa Anual Nominal: PRSF\* + 6%, Prestação: 1.396,36 MZN, PRSF\*: 20,60%, TAEG: 32,5%. O montante total a financiar é de 51.200 MZN, incluindo a comissão de organização do processo de 1.200 MZN. Termos e condições aplicáveis. Faça um uso responsável do crédito ao consumo. Campanha válida até 31 de Março de 2023. Mais informações num Balcão Millennium bim ou em [www.millenniumbim.co.mz](http://www.millenniumbim.co.mz)

\*Prime rate do sistema financeiro em vigor no mês de Agosto.



#### ►COMO IR HOW TO GO

A partir de Maputo, pode voar até a cidade de Tete, com a LAM. Depois, é uma viagem de cerca de 25 km de carro até Boroma. From Maputo, one can fly to the city of Tete, with LAM. From there, it's a 25km-drive to Boroma.

#### ►ONDE FICAR WHERE TO STAY

Com uma variedade de oferta de hotéis, pode sempre escolher algum no centro da cidade, como Inter Tete, Ferry Sun ou VIP Executive e, depois, aproveitar a viagem até Boroma. With a variety of hotels on offer, one can go for an option in the city center, such as Inter Tete, Ferry Sun or VIP Executive and then enjoy the trip to Boroma.

#### ►ONDE COMER WHERE TO EAT

Há algumas tascas ao longo do caminho, com vários pratos. Mas não pode perder a oportunidade de experimentar o cabrito assado, *kongwe* ou peixe *pende* nas infindáveis variedades de preparo. There are a few eateries along the way, with several dishes. But one can't miss the opportunity to try roasted goat, *kongwe* or *pende* fish in all the different ways of preparing them.

#### ►O QUE FAZER WHAT TO DO

O caminho para Boroma é tão fascinante quanto o destino, com os embondeiros que enfeitam as paisagens, os cabritos que parecem omnipresentes e um rio que corta a estrada. Mas pode também navegar pelo Zambeze ou, simplesmente, assistir ao pôr-do-sol nas margens do grande rio. The road to Boroma is as fascinating as the destination, with baobabs decorating the landscape, goats that seem omnipresent and a river that crosses the road. But one can also sail along the Zambezi or simply watch the sunset on the banks of the great river.

#### ►CUIDADOS A TER WHAT TO WATCH OUT FOR

O caminho até Boroma exige um carro 4x4. Há também vários cabritos pelo caminho. Tete é uma cidade quente, protector solar e uma garrafa de água são sempre necessários. The drive to Boroma requires a 4x4 vehicle. There are also several goats along the way. Tete is a hot city, sunscreen and a bottle of water are always needed.

imaginar Albert Camus. Quantas viagens foram necessárias? A pintura não permite erros, não há “delete” ou “undo”, depois do pincel riscar a parede. Também por isso o traço começa fino e se vai adensando, na coreografia das mãos, em contínuas idas e vindas. Foi a sentença de Lindhor, cumprida até cair morto depois do pincel roçar a parede pela última vez no arco-cruzeiro, no centro do tecto com o movimento de nave. Missão cumprida, a parede vestida de cores que contam histórias e estórias, que agora se renovam, com o trabalho de restauro que tem estado a acontecer pela Igreja toda. Um grande exemplo, quando vários edifícios seculares parecem existir-e-desistir corroídos pelo sal do tempo. 🌿

Reportagem realizada com apoio logístico da Escopil

Sisyphus – as Albert Camus said it was necessary to imagine. How many trips were required? The painting does not allow mistakes, there is no “delete” or “undo”, after the brush scratches the wall. This is also why the line begins thin and becomes denser, in the choreography of the hands, in continuous comings and goings. It was Lindhor's sentence, carried out until he dropped dead after the brush brushed the wall for the last time in the crossing arch, in the center of the ceiling with the movement of the nave. Mission accomplished, the wall dressed in colors that tell stories, now renewed with the restoration work that has been taking place throughout the Church. A great example, when several secular buildings seem to hold up-and-give up corroded by the salt of time. 🌿

This reportage counted on logistical support from Escopil

# Made to make contracting more productive



Crushing and  
screening



Screen media



Pumps



Conveyor accessories



Bulk material handling

Discover more at [mogroup.com](http://mogroup.com)

**Metso:Outotec**

Escopil is a Metso Outotec agent | Tel. +258 84 315 4400  
[industria.escopil.co.mz](http://industria.escopil.co.mz) | [sales@escopil.co.mz](mailto:sales@escopil.co.mz)

## MULOTANA LODGE

# UM NINHO COM PÁSSAROS

## A NEST WITH BIRDS

Entre as margens de um rio coberto de caniço, onde as árvores crescem e os pássaros aproveitam para fazer os ninhos, no prolongamento do Rio Matola, entre a cidade da Matola e a Localidade de Mulotana, foi erguido o Mulotana Lodge.

No início tinha 62 quartos. O lazer era a prata da casa, para um público adepto do turismo doméstico, praticando preços competitivos. Agora, é composto por dois blocos, com 100 quartos, entre duplos, *standards*, casais, tipo 1 e executivos.

A farta vegetação convida a um repouso reconfortante ao som dos pássaros, cujos ninhos povoam praticamente todas as árvores. E quem gosta de mergulho e sentir-se como um peixe entre os pássaros, de certeza não perderá de vista essa sorte que o ninho de Benedito Uetela, proprietário da estância, proporciona.

O frango do Mulotana Lodge tornou-se com o passar dos anos num autêntico cartão-de-visita para os

Between the banks of a river covered with reeds, where trees grow and birds take the opportunity to make their nests, in the extension of the Matola River, between the city of Matola and the locality of Mulotana, Mulotana Lodge was erected.

In the beginning it had 62 rooms. Leisure was the heart of the house, for an audience adept at domestic tourism, with competitive prices. Now, it consists of two blocks, with 100 rooms, including doubles, standards, couples, type 1 and executive suites.

The lush vegetation invites you to a comforting rest to the sound of birds, whose nests populate practically every tree. And anyone who enjoys diving and feeling like a fish among birds will certainly not lose sight of the luck that Benedito Uetela's nest, owner of the resort, provides.

Over the years, the chicken at Mulotana Lodge has become an authentic calling card for visitors, whether in the live music sessions, in the restau-

**TEXTO** TEXT: CELSO MUIANGA  
**FOTO** PHOTO: JÚLIO MARCOS



# 10

and counting!

*Offering a full-service HR solution to our clients across Mozambique and beyond!*



## Africa's Trusted People Partner



[www.priconsultants.com](http://www.priconsultants.com)  
[infomoza@priconsultants.com](mailto:infomoza@priconsultants.com)

visitantes, quer nas sessões de música ao vivo, no restaurante e bar do local, quer para os turistas, com origens várias, entre África do Sul, Portugal e em grande medida moçambicanos.

Na despedida, ainda envolvido pelo silêncio do lugar, o visitante conservará o endereço deste ninho, onde o bulício das cidades não chega, para a sorte de um merecido descanso. E, como um pássaro, de certeza regressará ao seu ninho. 🐦

rant and bar on site, or for tourists, from various origins, between South Africa, Portugal and, to a large extent, Mozambicans.

When saying farewell, still surrounded by the silence of the place, the visitor will keep the address of this nest, out of reach of the hustle and bustle of cities, to enjoy a well-deserved rest. And, like a bird, they will surely return to their nest. 🐦

### ►COMO IR HOW TO GO

O visitante pode chegar ao Lodge, de carro, do lado da N4, via Malhampsene, pela rua de pavê, passando pelo quartel e seguindo o endereçamento colocado na via, ou via Tchumene, junto à academia da Associação Black Bulls; ambos acessos em terra batida convidam os visitantes a uma paciente e delicada condução. Visitors can reach the Lodge by car, along the N4, via Malhampsene, along a paved street, passing by the military barracks and following the sign on the road, or via Tchumene, next to the Black Bulls Association academy; both access roads follow dirt tracks that invite visitors to a patient and delicate drive.

### ►ONDE COMER WHERE TO EAT

O restaurante do Lodge dispõe de um menu variado, ao sabor do cliente, desde mariscos, vegetais e carne variada. The Lodge's restaurant has a varied menu, tailored to the customer's taste, from seafood and vegetables to assorted meats.

### ►O QUE FAZER WHAT TO DO

Descansar, mergulho e praticar uma passeata a volta do aldeamento, apreciar pássaros junto ao rio e envolver-se com a brisa do campo. Rest, dive and go for a walk around the village, enjoy the birds by the river and feel enveloped by the country breeze.

### ►RESERVAS RESERVATIONS

Tel.: +258 848885556

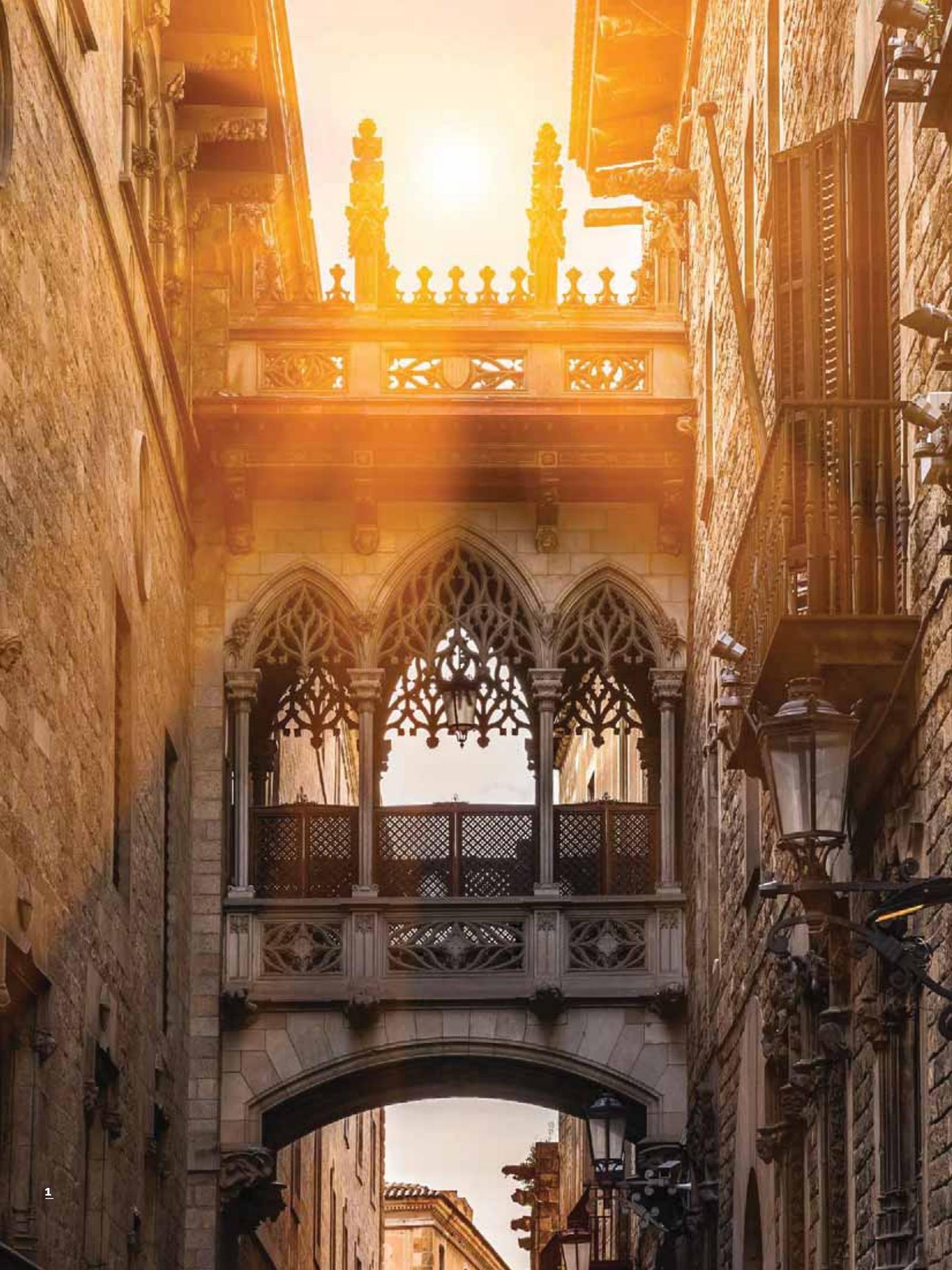
\*Preço sob consulta. On request.

---

<b>NOITES SUGERIDAS</b> NIGHTS SUGGESTED	<b>3</b>
--	----------

<b>PREÇO MÉDIO</b> AVERAGE PRICE	<b>*</b>
----------------------------------	----------

---





# AS CORES DE BARCELONA

## THE COLOURS OF BARCELONA

**TEXTO** TEXT:  
ETA MATSINHE  
**FOTO** PHOTO:  
SHUTTERSTOCK

Passavam poucos minutos das sete da manhã, quando, após perder-me nas ruas estreitas de Barcelona e no metro, finalmente o GPS indicava o lugar certo, o Arco do Triunfo. Este era o ponto de encontro para a minha primeira visita guiada pela cidade mediterrânea da Catalunha. A escolha do guia não foi mero acaso, neste lugar quase estive a Torre Eiffel e há muita história por se contar. Inicialmente, Gustav Eiffel propôs a construção da Torre Eiffel para a cidade de Barcelona por ocasião da Exposição Universal em 1888. Mas o Município de Barcelona a reprovou, sob o argumento de a torre ser cara e ter um estilo diferente do da cidade. Para a sorte dos franceses, Gustav Eiffel foi apresentar os seus planos na cidade de Paris e Barcelona apresentou-se na Exposição Universal com um Arco do Triunfo. Então qual é o estilo arquitectónico de Barcelona? Barcelona é uma mistura de edifícios góticos e estruturas modernas. Ao andar pelas ruas e ruelas de Barcelona, adivinha-se uma cidade que combina cores, extravagância e harmonia nos seus edifícios.

It was a few minutes after seven in the morning when, after getting lost in the narrow streets of Barcelona and on the subway, the GPS finally pointed to the right place, the Triumphal Arch (Arc de Triomf). This was the meeting point for my first guided tour of the Mediterranean city of Catalonia. The tour guide was no random choice, after all, the Eiffel Tower was nearly built in this place and there is a lot of history to be told. Initially, Gustav Eiffel submitted a proposal for the Eiffel Tower to be built in the city of Barcelona for the Universal Exhibition in 1888. But the Municipality of Barcelona rejected it, on the grounds that the tower was expensive and had a different style from that of the city. Luckily for the French, Gustav Eiffel then submitted his plans to the city of Paris and Barcelona showed up at the Universal Exhibition with a Triumphal Arch.

So what is Barcelona's architectural style? Barcelona is a mix of Gothic buildings and modern structures. Walking through the streets and alleys of Barcelona, you can imagine a city that combines colours,

Depois de visitar a Casa Amatller, Casa Milà, Templo Expiatório da Sagrada Família, Palau de la Música Catalana e Park Güell, posso dizer que a extravagância é a principal marca arquitectónica da época modernista catalã, também conhecida como Art Nouveau. A combinação de linhas delicadas, curvas assimétricas e irregulares, mosaicos e muita mistura de materiais, dá um charme único a esta cidade. Barcelona oferece diferentes opções de visitas guiadas, por isso experimentei algo novo, explorei a Sagrada Família acompanhada de uma guia e fotógrafa. Chegamos cedo, para fugir das enchentes e aproveitar a brisa fresca da manhã de verão. A experiência, que tinha a previsão de durar uma hora, foi para além de duas, e se o roteiro só previa a Catedral, fomos explorar outros lugares, como a cidade gótica. Esta experiência só reafirmou o que já havia notado: a simpatia e vontade de mostrar o que a cidade tem de melhor é uma marca comum entre as pessoas aqui. Ao explorar a cidade gótica, uma passagem pelo Museu Picasso é necessária. O Museu foi inaugu-

extravagance and harmony in its buildings. After visiting Casa Amatller, Casa Milà, Expiatory Temple of the Sagrada Familia, Palau de la Música Catalana and Park Güell, I can say that extravagance is the main architectural hallmark of the Catalan modernist era, also known as Art Nouveau. The combination of delicate lines, asymmetrical and irregular curves, mosaics and a great mix of materials, gives the city its unique charm.

Barcelona offers different options for guided tours, so I tried something new, I explored the Sagrada Familia accompanied by a guide and photographer. We arrived early to escape the crowds and enjoy the cool breeze of a summer morning. The experience, which was supposed to last an hour, went beyond two, and if the itinerary initially only included the Cathedral, we went on to explore other places, such as the Gothic city. This experience only reaffirmed what I had already noticed: the friendliness and willingness to show the best of the city is a common trait among people here.

**1** Nas mais de 4.200 obras distribuídas pelo antigo Palácio Berenguer d'Aguilar, viajamos pelo trabalho e vida do pintor e escultor Pablo Picasso. In the more than 4,200 works distributed by the former Berenguer d'Aguilar Palace, we travel through the work and life of the painter and sculptor Pablo Picasso.



**2**



**2** Barcelona é uma mistura de edifícios góticos e estruturas modernas. Barcelona is a mix of Gothic buildings and modern structures.

## **A noite em Barcelona é cheia de vida, os bares, restaurantes, teatros e praças têm programações e quase sempre com ingressos esgotados.**

The night in Barcelona is full of life, the bars, restaurants, theatres and squares have programs and are almost always sold out

rado em 1963 em homenagem ao artista, nascido em Málaga, mas que passou boa parte da juventude em Barcelona. Nas mais de 4.200 obras distribuídas pelo antigo Palácio Berenguer d'Aguilar, viajamos cronologicamente pelo trabalho e vida do pintor e escultor Pablo Picasso.

A hora de comer, na Catalunha, é um momento complicado, não pela escassez, mas pela dificuldade de escolher em meio a tantas opções. Por as ruas serem estreitas, os aromas e cores dos pratos e tapas vão-se cruzando e convidando quem passa a entrar e experimentar. Seguindo uma das recomendações dos meus guias, decidi ir comer ao Mercado de São José, popularmente conhecido como “La Boqueria”.

When exploring the Gothic city, a visit to the Picasso Museum is a must. The Museum was inaugurated in 1963 in honour of the artist, who was born in Malaga but spent most of his youth in Barcelona. In the more than 4,200 works distributed by the former Berenguer d'Aguilar Palace, we travel chronologically through the work and life of the painter and sculptor Pablo Picasso. Meals in Catalonia are a complicated moment, not because of scarcity, but because of the difficulty of choosing among so many options. Because the streets are narrow, the aromas and colours of the dishes and tapas intersect and invite passers-by to come in and try them out. Following a recommendation from one of my guides, I decided to eat at San



No mercado, há uma diversidade de pratos de toda a Espanha e uma das grandes atracções são as bancas coloridas cheias de frutas e batidos naturais, óptimos para refrescar-se em meio a tanto calor.

A noite em Barcelona é cheia de vida, os bares, restaurantes, teatros e praças têm programações e quase sempre com ingressos esgotados. Aliás, durante o dia em vários cantos da cidade há sempre algum evento cultural ao ar livre. E é com uma taça de vinho e uma porção de batatas bravas como encerro a minha aventura por Barcelona. 🍷

José market, popularly known as “La Boqueria”. In the market, there is a diversity of dishes from all over Spain and one of the great attractions are the colourful stalls full of fruits and natural smoothies, great for cooling off in the midst of so much heat.

The night in Barcelona is full of life, the bars, restaurants, theatres and squares have programs and are almost always sold out. Incidentally, during the day in various corners of the city there is always some outdoor cultural activity taking place. And so it is that, with a glass of wine and a portion of potatoes “bravas”, I end my adventure in Barcelona. 🍷

### ►COMO IR HOW TO GO

Pode voar directo de Maputo para Lisboa e, em seguida, apanhar um voo de conexão para Barcelona. Ou, se preferir, voar de Joanesburgo para Madrid ou Lisboa e em seguida fazer a conexão de voo.

You can fly direct from Maputo to Lisbon and then take a connecting flight to Barcelona. Or, if you prefer, fly from Johannesburg to Madrid or Lisbon and then take a connecting flight.

### ►ONDE FICAR WHERE TO STAY

Barcelona tem diversas opções de hospedagens, desde as mais económicas, como airbnb, hostels, B&B, e hotéis de topo. Pode hospedar-se no hotel Ronda House, localizado a 10 minutos a pé de “La Rambla” ou Hotel Expo Barcelon.

Barcelona has several accommodation options, from the most economical, such as airbnb, hostels, B&B, and top hotels. You can stay at the Ronda House hotel, located within a 10-minute walking distance from “La Rambla” or Hotel Expo Barcelon.

### ►ONDE COMER WHERE TO EAT

Na hora de comer, garanto, não será fácil escolher um restaurante. Experimente as delícias locais no mercado “La Boqueria” e vá a um restaurante de comida típica na avenida “La Rambla”.

When it’s time to eat, I assure you, it won’t be easy to choose a restaurant. Try local delicacies at the “La Boqueria” market or go to a typical restaurant on “La Rambla” avenue.

### ►O QUE FAZER WHAT TO DO

Pode visitar museus, passear nos parques, ir a um espectáculo de dança, dar uma volta de barco ou ir à praia. Se é amante do futebol não se esqueça de visitar o Estádio de Barcelona.

You can visit museums, walk in parks, go to a dance show, take a boat ride or go to the beach. If you are a football lover, don’t forget to visit the Barcelona Stadium.

### ►CUIDADOS A TER WHAT TO WATCH OUT FOR

Barcelona é uma cidade turística e as chances de formar filas enormes, para visitar as atracções, é quase certa. Por isso, recomenda-se fazer as compras de bilhetes para museus, parques, teatro, etc, online e com antecedência.

Barcelona is a tourist city and the chances of forming huge queues to visit attractions are almost certain. Therefore, it is recommended to purchase tickets for museums, parks, theatre, etc., online and in advance.



# Total visibilidade e segurança sobre o seu negócio

## Soluções IoT | Edifícios Inteligentes

Obtenha maior visibilidade e controle sobre as atividades que ocorrem nas suas instalações, com acesso à métricas em tempo real. Através de uma plataforma simples, intuitiva e segura, torne a sua empresa mais sustentável.

**Saiba mais: [www.vm.co.mz](http://www.vm.co.mz) ou ligue 100.**

Termos e condições aplicáveis.





## **GASTRONOMIA** GASTRONOMY

### **RECOLHA**

PASSENGER PICK UP

#### **COUVE**

**Se não fosses tu . 24**

CABBAGE

If it weren't for you

### **LUGAR**

SEAT

#### **BOTÂNICA**

**Um jardim de pessoas e momentos . 26**

A garden of people and moments

### **HIDRATAR**

HYDRATING

#### **SUMOS NATURAIS**

**Um copo de saúde . 28**

NATURAL JUICES

A cup of health





# 9ª EDIÇÃO

# MMEC 2023

Conferência e Exposição de  
Mineração e Energia de Moçambique

**26-27 ABRIL 2023**

No Centro de Conferências Joaquim Chissano em Maputo | Moçambique

“Utilizando os recursos naturais de Moçambique para o  
Desenvolvimento Económico Transformacional e Sustentável.”

O MAIOR E MAIS ANTIGO EVENTO DE NEGÓCIOS NA INDÚSTRIA  
DE MINERAÇÃO E ENERGIA EM MOÇAMBIQUE

Patrocinador Prata



Patrocinador Bronze



Patrocinador Associado



Organizado Pelo



MINISTÉRIO DOS  
RECURSOS MINERAIS  
E ENERGIA

Co-Organizador



Organizado por



**REGISTE-SE AGORA**

[mmec@ametrade.org](mailto:mmec@ametrade.org)

[www.mmec-moz.com](http://www.mmec-moz.com)



ENTRE AS CARACTERÍSTICAS BENÉFICAS DA COUVE ESTÃO AS SUAS PROPRIEDADES ANTI-INFLAMATÓRIAS. É RICA EM FERRO E CÁLCIO.

AMONG THE BENEFITS OF CABBAGE ARE ITS ANTI-INFLAMMATORY PROPERTIES. IT IS RICH IN IRON AND CALCIUM.





COUVE CABBAGE

# SE NÃO FOSSES TU IF IT WEREN'T FOR YOU

“Em matéria de comida, não há Norte nem Sul. Todos os homens são gulosos e inventam mitos só nas carnes, peixes e ovos. Não há mitos de couves nem alfaces. Por vezes aparecem mitos de feijão e de arroz, culturas que produzem dinheiro”, escreve assim Paulina Chiziane no seu romance *Niketche*.

Mas o repolho, uma variedade de couve, em Moçambique virou um símbolo de um período histórico que é conhecido como a “Era do Carapau e do Repolho”.

A grande escritora Lília Momplé recorda, no livro *Neighbours*, aquele período histórico quando Moçambique não tinha chegado aos dez anos de independência e estava devastado pela guerra civil que só acabou em 1992. Grandes dificuldades económicas, muita miséria, grande dor. Até Maputo sofria grandes problemas de abastecimento. A alimentação era mínima. “Com efeito, a farinha de milho e o repolho e, por vezes, o carapau congelado, têm sido, durante os três últimos anos, os únicos produtos acessíveis no mercado de Maputo. Quanto ao resto, ou não existe ou é vendido na candonga ou na Interfranca a cooperantes ou a uns tantos moçambicanos privilegiados ou ladrões. O trabalhador comum tem de contentar-se, diariamente, com a infalível upswa e o repolho que, na gíria popular, se tornou conhecido pelo agradecido nome de “se não fosses tu.”

O repolho é uma couve, juntamente com as mais de 3500 espécies todas pertencentes à família das Cruciferae, ou Brassicaceae (do grego prasiké, verdura). Em todo o mundo, em todas as épocas, este robusto vegetal, nas suas variedades, tem sido um alimento básico. A couve é fácil de cultivar (“Quem tem horta não compra couve”, diz o ditado popular), adapta-se a todas as formas de povoamento humano e cada povo pode gabar-se de comer o que cresce melhor e está, portanto, na moda em casa. Infelizmente, como com todas as plantas que comemos, hoje em dia somos confrontados com uma crescente homogeneização e empobrecimento da biodiversidade.

Entre as características benéficas da couve estão as suas propriedades anti-inflamatórias. É rica em ferro e cálcio. A assimilação do ferro contido nos alimentos de origem vegetal é facilitada pela ingestão de alimentos ricos em vitamina C.

Além disso são uma barriga protectora para os bebés. Não sabiam que debaixo da couve nascem os bebés? 🍆

“In terms of food, there is no North or South. All men are gluttonous and invent myths only about meat, fish and eggs. There are no myths about cabbage or lettuce. Sometimes there are myths about beans and rice, crops that produce Money,” writes Paulina Chiziane in her novel *Niketche*.

But in Mozambique cabbage became a symbol of a historical period that is known as the “Age of Mackerel and Cabbage”.

In her book *Neighbours*, the great writer Lília Momplé recalls the historical period when Mozambique had not reached ten years of independence yet and was devastated by the civil war that only ended in 1992. Great economic difficulties, much misery, great pain. Even Maputo suffered from major supply problems. Food was minimal.

“In effect, for the last three years, maize flour and cabbage, and sometimes frozen mackerel, have been the only products available on the Maputo market. As for the rest, it either doesn’t exist or is sold in the black market or Interfranca to aid workers or a few privileged Mozambicans or thieves. The common worker has to content himself daily with the infallible upswa and the cabbage that, in popular slang, has become known by the grateful name of “if it weren’t for you.”

The cabbage, along with more than 3500 species, belongs to the Cruciferae family or Brassicaceae (from the Greek prasiké, vegetable). All over the world, in all seasons, this robust vegetable, in its varieties, has been a staple. Cabbage is easy to cultivate (“If you have a garden, you don’t buy cabbage”, says the old adage), it adapts to all forms of human settlement and each population group can boast of eating what grows best and is, therefore, trendy at home. Unfortunately, as with all plants we eat, today we are confronted with an increasing homogenization and impoverishment of biodiversity.

Among the benefits of cabbage are its anti-inflammatory properties. It is rich in iron and calcium. The assimilation of iron contained in foods of plant origin is facilitated by the ingestion of foods rich in vitamin C.

In addition, they form a protective “belly” for babies. Didn’t you know that babies are born under a cabbage? 🍆

TEXTO TEXT:  
VITTORIA DI LELIO  
FOTO PHOTO:  
YASSMIN FORTE



## BOTÂNICA

# UM JARDIM DE PESSOAS E MOMENTOS A GARDEN OF PEOPLE AND MOMENTS

TEXTO TEXT:  
MAGDA ARVELOS  
FOTO PHOTO:  
YASSMIN FORTE

Foi de uma descontraída conversa de amigos, “entre copos”, a propósito de culinária, que surgiu a ideia de criar aquele que viria a ser o Botânica. Pelo nome poderia ser apenas um jardim, mas é um belo recanto onde uma diversidade de iguarias é confeccionada. Segundo as palavras de Sultana Macropulos, proprietária do restaurante, “a ideia foi criar um espaço cujo conceito não existisse em Maputo: aliar a boa cozinha grega ao verde da Natureza; um espaço que fosse relaxante, estimulante e descontraído”. E o Botânica é, de facto, tudo isso e muito mais. Quando as portas do espaço se abrem, é como se saíssemos da cidade e entrássemos, efectivamente, num jardim, que não é secreto mas esconde muitos e bons segredos. O verde

It was during a relaxed conversation among friends about cooking, and “in between drinks”, that the idea of creating what would become Botânica came up. From the name it could be just a garden, but it is a beautiful corner where a variety of delicacies are prepared.

In the words of Sultana Macropulos, owner of the restaurant, “the idea was to create a space with a concept which did not exist in Maputo: combining good Greek cuisine with the green of nature; a space that was relaxing, stimulating and relaxed”.

And Botânica is, in fact, all that and much more. Once the venue doors open, it feels like leaving the city and entering, in fact, a garden, which isn’t secret but hides plenty of good secrets.



**Quando as portas do espaço se abrem, é como se saíssemos da cidade e entrássemos, efectivamente, num jardim.**

Once the venue doors open, it feels like leaving the city and entering, in fact, a garden.



das plantas alegra-nos de imediato e a decoração, de inspiração mediterrânea, transporta-nos para destinos longínquos. Com o sentido da visão aguçado pela explosão da Natureza aos nossos pés, vem o desejo de experimentar os manjares da casa.

Um bom começo é com as famosas chamussas de queijo com mel e gergelim, que são um produto original do Botânica e reúnem uma verdadeira legião de fãs. Mas entre os dips, como o famoso Tzatziki, a Tábua de Charcutaria, o Botânica Frangipani, a Salada de Caranguejo, e tantos outros pratos que compõem o menu, há muito onde escolher para deleitar o mais exigente dos paladares.

E se pensa que no Botânica não há lugar para um menu mais... local, engana-se! Há pratos com folhas de batata doce e tseke, ingredientes típicos de Moçambique, confeccionados ao estilo mediterrâneo. Impossível não sentir uma pitada de curiosidade em experimentar!

Mas não são apenas as deliciosas refeições que atraem o público, como nos confidencia Macropulos. “Muitas pessoas vêm ao Botânica para encontros de trabalho, porque o silêncio propicia uma boa conversa, sem que seja preciso levantar a voz; a música é tranquila; os amigos vêm para conversar e descontrair.”

É tudo isto e muito mais que faz do Botânica único, ou “unique”, como a proprietária alegremente nos conta. “O Botânica é feito de pessoas e de momentos.” Uma citação simples que resume a complexidade deste restaurante, onde todos os dias são fantásticos para se fazer uma refeição. 🌿

The green of the plants immediately cheers us up and the Mediterranean-inspired decor transports us to faraway destinations. The explosion of Nature all around us enhances our eyesight and sparks the desire to try the house delicacies.

A good way to start is with the famous cheese samosas with honey and sesame seeds, which are an original Botânica product and attract legions of fans. But, there’s plenty more dips to choose from and satisfy the most demanding of palates – such as the famous Tzatziki, the Charcuterie Board, the Botânica Frangipani, the Crab Salad, and many other dishes that make up the menu.

And if you think that at Botânica there is no place for a more... “local” menu, you’re wrong! There are dishes with sweet potato leaves and tseke, typical Mozambican ingredients, cooked in Mediterranean style. Impossible not to feel the slightest bit of curiosity in trying it out!

But it’s not just the delicious meals that attract the public, as Macropulos tells us. “Many people come to Botânica for work meetings, because the silence makes for a good conversation, without having to raise your voice; the music is quiet; friends come to talk and relax.” It is all this and much more that makes Botânica special, or “unique”, as the owner happily tells us. “Botânica is made of people and moments.” A simple quote that sums up the complexity of this restaurant, where each day is a fantastic day to have a meal. 🌿



## SUMOS NATURAIS NATURAL JUICES

# UM COPO DE SAÚDE A CUP OF HEALTH

São coloridos, refrescantes, saborosos e ainda fazem bem à saúde. É claro que falamos dos sumos naturais. Viraram moda há uns tempos, em especial entre os praticantes do exercício físico, mas como a saúde não é (e nem deve ser) uma moda passageira, parece que eles vieram mesmo para ficar.

De frutas, vegetais ou feitos a partir da mistura de ambos, são uma rica combinação que aguça os sentidos, nos enche de energia e vitaminas, e ainda promove a saciedade, sendo por isso uma boa opção para quem queira perder aqueles quilinhos.

Se não tem paciência para os preparar em casa ou não tem ideia de que combinações fazer, o Oak Café, em Maputo, dá-lhe uma mãozinha. No menu deste pequeno e cativante espaço encontra uma grande variedade de sumos naturais e ainda tem a possibilidade de fazer as suas próprias combinações. Seleccione algumas das suas frutas e/ou vegetais favoritos e aproveite!

Aqui, todos os sumos naturais são deliciosos e repletos de benefícios, começando pelos sumos “detox”, indicados para uma desintoxicação no organismo. Não sabe por onde começar esta deliciosa aventura? Vá ao Oak Café e escolha a opção mais popular: o detox de couve.

Lembre-se: seja de manhã ou à tarde, qualquer altura do dia é perfeita para desfrutar de um sumo natural. 🍷

**TEXTO** TEXT:  
MAGDA ARVELOS  
**FOTO** PHOTO:  
YASSMIN FORTE

**De frutas, vegetais ou feitos a partir da mistura de ambos, são uma rica combinação que aguça os sentidos.**

Fruit, vegetable or made from a mixture of both, they are a rich combination that sharpens the senses.

They are colourful, refreshing, tasty and even good for your health. We are of course talking about natural juices. They started trending some time ago, especially among fitness junkies, but as health is not (and should not be) a passing fad, it seems that they are here to stay. Fruit, vegetable or made from a mixture of both, they are a rich combination that sharpens the senses, fills us with energy and vitamins, and even promotes a sense of satisfaction, making it a good option for those who want to lose those extra kilos.

If you don't have the patience to prepare them at home or have no idea what combinations to make, Oak Café, in Maputo, will give you a hand. On the menu of this small and captivating space you will find a wide variety of natural juices and you even have the possibility of making your own combinations. Select some of your favourite fruits and/or vegetables and enjoy!

Here, all natural juices are delicious and full of benefits, starting with the “detox” juices, indicated for purifying our body. Don't know where to start this delicious adventure? Go to Oak Café and choose the most popular option: the cabbage detox.

Remember: whether it's morning or afternoon, any time of day is perfect to enjoy a natural juice. 🍷

# GOLO. AGENCY OF THE YEAR.

AGENCY OF THE YEAR IN THE LUSÓFONOS AD AWARDS.  
#1 MARKETING AGENCY IN PMR SURVEYS SINCE 2005.  
MOST AWARDED ADVERTISING AGENCY IN MOZAMBIQUE.

[thinklocal@golo.co.mz](mailto:thinklocal@golo.co.mz)



Think local

## CULTURA CULTURE



### ALTITUDE

ALTITUDE

**ANTÓNIO PRISTA**

**“Enquanto estivermos vivos,  
há tempo para aprender” . 32**

“As long as we’re alive,  
there’s time to learn”

### ALTITUDE

ALTITUDE

**GÉSSICA STAGNO**

**Uma expedição de cor . 36**

A colour expedition

### JANELA

WINDOW

**MUSEU DOS CFM**

**Partir no século passado  
e voltar no presente . 40**

CFM MUSEUM

Departing in the last century  
and returning in the present

### MAPA CULTURAL

CULTURAL MAP

**Rotas . 41**

Routes



# Ofertas Imperdíveis

em todos Voos  
Domésticos e Regionais.



*Preços a partir de:*

4,702 MZN Xai-Xai - Maputo (Ida)

10,200 MZN Chimoio - Maputo (Ida)

10,339 MZN Nampula - Beira (Ida)

10,445 MZN Maputo - Joanesburgo (Ida)

CHECK IN ONLINE



Compre até 31 de Março  
NAS LOJAS LAM, AGÊNCIAS DE VIAGENS,  
LIGUE PARA 1737 OU VISITE [WWW.LAM.CO.MZ](http://WWW.LAM.CO.MZ)



ANTÓNIO PRISTA

# “ENQUANTO ESTIVERMOS VIVOS, HÁ TEMPO PARA APRENDER”

## “AS LONG AS WE’RE ALIVE, THERE’S TIME TO LEARN”

**TEXTO** TEXT:  
HÉLIO NGUANE  
**FOTO** PHOTO:  
YASSMIN FORTE

Diariamente, vê o mar, a distância, sem escutar, com intensidade, o som das ondas. Encara Maputo e o mundo em que vive numa perspetiva particular: os cabelos grisalhos e as experiências que teve afinaram-lhe melhor as lentes.

Enquanto faz nuvens artificiais na varanda, contempla as poucas nuvens que preenchem o céu, revive o início dos anos 1970, os convívios com os amigos, com cantorias de Zeca Afonso. Em sua memória, músicas como “Vejam Bem” e “Traz Outro Amigo Também” ainda ecoam com intensidade. “No tempo colonial, tocávamos músicas proibidas, como forma de protesto contra o sistema. Com a independência, os encontros continuaram regulares, regados de música mais alegres e conversas. No grupo, tínhamos músicos profissionais, como Arão Litsure,

Every day, he watches the sea, in the distance, without hearing the intense sound of the waves. He looks at Maputo and the world he lives in from a particular perspective: his gray hair and the experiences he’s lived have sharpened his lenses.

While drawing artificial clouds on the balcony, he contemplates the few clouds that fill the sky, reliving the beginning of the 1970s, socializing with friends, to the sound of Zeca Afonso. In his memory, songs like “Vejam Bem” (“Notice well”) and “Traz Outro Amigo Também” (“Bring Another Friend As Well”) still echo with intensity. “In colonial times, we played forbidden songs, as a form of protest against the system. After independence, we still met regularly, cheered by happier music and conversations. In the group, we had professional musicians, like Arão Litsure, Joel





Joel Libombo e Hortêncio Langa”, conta.

Quando Prista completou 50 anos, com ajuda do Hortêncio que juntou músicos, realizou um espectáculo para cerca de 200 pessoas. “O ano seguinte passei no Brasil como professor convidado na Universidade de São Paulo. Quando voltei o grupo estava criado”, diz, detalhando que o nome TP50 vem da abreviatura de Tó Prista 50 anos. “Mas agora tem múltiplos significados, estamos preocupados com a divulgação de valores humanos e qualidades artísticas, através de tributos a ideais e pessoas socialmente exemplares”, emenda.

Apesar de estar mergulhado na música, ainda se considera um amante desta arte, sendo que profissionalmente se rotula como professor e investigador interessado nos efeitos da inactividade física, o que lhe fez pesquisar sobre urbanismo para entender como o planeamento físico influi negativamente ou positivamente. “Fui para ciência para estudar a realidade e procurar soluções”, realça.

O ADN do Prista-pesquisador está presente na coordenação do TP50, sentindo-se no nível de organização do grupo e no cumprimento metódico de metas. Como raros grupos, o colectivo tem uma agenda anual publicada no seu site, que inclui três grandes espectáculos. Sendo o primeiro dos quais “Os Saltimbancos”, uma adaptação da peça musical infantil homónima do brasileiro Chico Buarque de Holanda; “Recriando no CCFM”, um programa de animação infantil, que incluem jogos, dança e música com a participação das crianças. Outra obra é “Olhar Moçambique”, um espectáculo que percorre cul-

Libombo and Hortêncio Langa”, he tells us.

When he turned 50, Prista put together a show for around 200 people, with help from Hortêncio, who brought along other musicians. “I spent the following year in Brazil as a visiting professor at the University of São Paulo. When I came back, the band had been created,” he says, referring that the name TP50 stands for “Tó Prista 50 years old”. “But now it has multiple meanings, we are concerned with the dissemination of human values and artistic qualities, through tributes to ideals and social role models,” he adds.

Despite being immersed in music, he still considers himself a lover of this art. Professionally, he labels himself as a teacher and researcher interested in the effects of physical inactivity, which led him to research urban planning to understand how its positive or negative influences. “I went into science to study reality and look for solutions,” he stresses.

Prista’s DNA as a researcher is patent in TP50’s coordination. One can feel it in the level of organization present in the group, as well as in the precise attainment of its goals. Unlike many other bands, TP50’s website features their annual schedule, which includes three major shows – the first being “Os Saltimbancos” (“The Jugglers”), an adaptation of a children’s musical play by Brazilian artist Chico Buarque de Holanda; “Recriando no CCFM” (“Re-playing at CCFM”), an entertainment program for children, which includes games, dance and music with the participation of children. Another show is “Olhar Moçambique” (“Looking at Mozambique”), which is a cul-



## O nome TP50 vem da abreviatura de Tó Prista 50 anos. Mas agora tem múltiplos significados.

The name TP50 stands for Tó Prista 50 years old. But now it has multiple meanings. ■■



turalmente Moçambique. Baseado em textos de Calane da Silva, a apresentação multidisciplinar pretende escalar vários pontos do país. Prista só sentiu, com veemência, o impacto do grupo na celebração dos 10 anos. “Percebi que não tínhamos como parar”. E não pararam, o grupo tem hoje 15 anos, cerca de 50 espectáculos, um portal sobre música moçambicana, a caminho do quarto songbook e a agenda lotada. “Mesmo com a escassez de políticas culturais e linhas de financiamento sólidas para o sector, seguimos firmes”.

Com os pés assentes na terra, conta que já acreditou, convictamente, em política e algumas utopias, mas agora pisa o chão das coisas, com teorias científicas e melodias que lhe dão firmeza para criar e ajudar a melhorar o cenário para os que vêm. Também por isso Prista mostra-se preocupado com a nova geração. “Como meu velho amigo Hortêncio dizia, a vida é bela quando fazemos coisas boas para os outros. Os jovens devem ler e interpretar a sociedade para fazer o melhor por ela”, realça, apontando que foi assim que criou os filhos.

“Acredito que a prática molda. Se eu quero que os meus sejam honestos, generosos, tenho que os educar com os meus bons exemplos”, receita, indicando, que além de bons exemplos é um fã incondicional dos filhos, “acompanho os seus trabalhos e apoio de forma activa”, detalha, indicando que três deles fazem parte do TP50.

O futuro ao Ser Supremo pertence, por isso, enquanto ainda respira, Prista mostra-se aberto a novas experiências. “O aprendizado é contínuo. Enquanto estivermos vivos, há tempo para aprender”, conclui. ✎

tural journey across Mozambique. Based on works by author Calane da Silva, the multidisciplinary presentation travels through different parts of the country.

It was only when the group celebrated its 10th anniversary that Prista deeply felt its impact. “I realized there was no way we could stop.” And they haven’t – the group is now 15 years old, with around 50 shows, a website on Mozambican music, on the way to their forth songbook and a busy schedule. “Even with insufficient cultural policies and solid sorces of funding for the sector, we remain firm.”

With his feet on the ground, he says that he once firmly believed in politics and a few utopias. However, he is now setting foot on the ground of things, with scientific theories and melodies that give him strength to create and help improve the outlook for those who are yet to come. That’s also why Prista is worried about the new generation. “As my old friend Hortêncio used to say, life is beautiful when we do good for others. Young people must read and interpret society to do the best for it,” he stresses, pointing out that that’s how he raised his children.

“I believe practice shapes you. If I want my (children) to be honest and generous, I have to educate them with my good examples,” he recommends, saying that besides being good examples, he is their unconditional fan. “I follow their work and actively support them,” he says, adding that three of them are in TP50.

The future belongs to the Supreme Being, so as long as he is still breathing, Prista is open to new experiences. “Learning is ongoing. As long as we’re alive, there is time to learn”, he concludes. ✎

# A inovação no sector Mineiro

## Soluções IoT Mineração Inteligente

O acesso às nossas plataformas Inteligentes permitem-lhe fazer uma gestão completa dos seus recursos, através de métricas credíveis que melhoram o desempenho da sua operação.

**Saiba mais: [www.vm.co.mz](http://www.vm.co.mz) ou ligue 100.**

Termos e Condições Aplicáveis.



**Não quero ser o tipo de artista que não se identifica facilmente, que se confunda a minha arte com a de outras pessoas.**

I don't want to be the type of artist who isn't easily identified, whose art may be mistaken for someone else's. "



GÉSSICA STAGNO

# UMA EXPEDIÇÃO DE COR

## A COLOUR EXPEDITION

Começou a pintar para livrar-se dos dias cinzentos da depressão. Uma tentativa de imergir para um mundo colorido. Talvez isto explique muito dos tons que lhe marcam os quadros. “A linguagem das conexões emocionais”, na 16Neto, foi a primeira mostra de Géssica Stagno em nome próprio. *Good vibe painting*, como nada visto antes.

She started painting to get rid of the gray days of depression. An attempt to immerse herself in a colourful world. Perhaps this explains much of the tonalities that characterize her paintings. “The language of emotional connections”, on 16Neto, was Géssica Stagno’s first solo exhibition. *Good vibe painting*, like nothing seen before.

**TEXTO** TEXT:  
ELTON PILA  
**FOTO** PHOTO:  
JÚLIO MARCOS

### COMO É QUE CHEGA A ESTA EXPOSIÇÃO?

Desde 2021, tenho estado nessa busca de me conectar com o “meu eu”, porque de certa forma me perdi um pouco no caminho em que eu estava a seguir. Então, foi um ano de descobrimento, de olhar muito para o interior, olhar para mim e ver como quero continuar a viver. E descobri que para poder me conectar com tudo a volta - até com Deus - é preciso estar em comunhão comigo mesma, então acho que as obras também mostram um pouco disso. Eu acredito nessa conexão que nós temos com tudo a volta, com a natureza, os animais, com os nossos antepassados, eu acredito que tudo está conectado.

### HOW DID YOU ARRIVE AT THIS EXHIBITION?

Since 2021, I’ve been on this quest to connect with “my own self” because in a way, somewhere along the path I was following, I got a bit lost. So, it was a year of discovery, looking deep inside, looking at myself and seeing how I want to continue living. And I discovered that in order to be able to connect with everything around me - even with God - I need to be in communion with myself, so I think the works also show a little of that. I believe in this connection we have with everything around us, with nature, animals, with our ancestors, I believe that everything is connected.

### A EXPOSIÇÃO É UMA EXPEDIÇÃO DE COR, COM AS MÃOS COMO PERSONAGENS. COMO FOI O PROCESSO DA ESCOLHA DOS SIGNOS?

Eu gosto muito de cores. É complicado que responda qual é a minha cor preferida. As cores são linguagem, emoção. Para isso, eu tive que fazer uma pesquisa para saber a emoção de cada cor e depois como eu me relaciono com estas cores. Faço arte abstracta, então eu gosto de misturar esse abstracto com o intuitivo.

A mão é um dos membros mais importantes do corpo, sentimos, tocamos, acredito que expressamos senti-

### THE EXHIBITION IS A COLOUR EXPEDITION, WITH HANDS AS CHARACTERS. HOW WAS THE PROCESS OF CHOOSING THE SIGNS?

I like colours a lot. It’s complicated to answer what my favourite colour is. Colours are language, emotion. For that purpose, I had to research to find out the emotion of each colour and then how I relate to these colours. I do abstract art, so I like to mix the abstract with the intuitive.

The hand is one of the most important members of our body, we feel, we touch, I believe we express feelings through touch, we exchange energy through



# VISITE HARARE



VOE DIRECTO ENTRE **MAPUTO E HARARE**  
ÀS **QUARTAS, SEXTAS E DOMINGOS!**

**QUARTAS-FEIRAS | SEXTAS-FEIRAS | DOMINGOS**

**→ MAPUTO - 12:30H | HARARE - 14:05H**

**← HARARE - 14:40H | MAPUTO - 16:15H**

VOE  
**3X** ✈️  
POR  
SEMANA

**COMPRE  
AGORA  
O SEU  
BILHETE**

LIGUE PARA 1737  
VISITE LOJAS LAM OU CONTACTE  
A SUA AGÊNCIA DE VIAGENS



**LAM**  
Linhas Aéreas de Moçambique

**1** “A linguagem das conexões emocionais” foi a primeira mostra de Géssica Stagno em nome próprio. “The language of emotional connections” was Géssica Stagno’s first solo exhibition.

**2** A exposição foi uma expedição de cor, com as mãos como personagens. The exhibition was a colour expedition, with hands as characters.



mentos através de toques, trocamos energia através de toque. Então, como não queria fazer uma coisa parecida com o já existente, escolhi as mãos.

**VENDO AS OBRAS, TALVEZ NINGUÉM DESCORTINE QUE COMEÇOU A PINTAR PARA ESCAPAR DE UMA DEPRESSÃO.**

Arte é essa terapia. Então, por mais que esteja triste, tento mudar aquele sentimento e pintar uma coisa diferente daquilo que estou a sentir. Não sei explicar bem, mas a maioria das vezes ou todas as vezes é proposital, é isso que quero transmitir. Ajuda-me a digerir o que estou a sentir, porque através de palavras não consigo expressar, e encontrei a pintura como mecanismo de me expressar.

**COLOCAR AS EMOÇÕES EM QUADROS PODE SER VISTO COMO VIVER OS SENTIMENTOS EM VOZ ALTA. É CONFORTÁVEL?**

É confortável e não é confortável. Acredito que é uma coisa que outras pessoas estejam a passar ou já passaram ou vão passar, então acho que vale a pena por aí.

**INAUGURA, COM ESTA EXPOSIÇÃO, UM NOVO CAMINHO. NADA DENTRO DAS CORRENTES QUE TEM MARCADO AS SALAS DE EXPOSIÇÕES.**

A minha cena é sempre ser diferente. Num Museu, com vários artistas, não quero ser o tipo de artista que não se identifica facilmente, que se confunda a minha arte com a de outras pessoas. Estou a experimentar vertentes. Eu faço arte intuitiva e vou continuar porque é como me identifico.

**ESTE É O PROJECTO DE ARTISTA?**

Não sei. Esta é a primeira exposição que estou a fazer a solo. Na verdade, o que eu quero ser é uma artista que faz diferente, que inspira pessoas de uma maneira positiva e para mim isso já basta. 🌱

touch. So, because I didn’t want to do anything similar to what already exists, I chose hands.

**CONSIDERING THE WORKS, PERHAPS NO ONE REALIZES THAT YOU STARTED PAINTING TO ESCAPE DEPRESSION.**

Art is therapy. So, even if I’m feeling sad, I try to change that feeling and paint something different from what I’m feeling. I don’t know how to explain it well, but most of the time it’s intentional, it’s what I want to convey. It helps me process what I’m feeling, because I can’t express it through words, and I found painting as a mechanism to express myself.

**PUTTING EMOTIONS ON CANVAS CAN BE SEEN AS EXPRESSING FEELINGS OUT LOUD. DOES IT FEEL COMFORTABLE?**

It’s comfortable and it’s not. I believe it’s something that other people are going through or have gone through or will go through, so I think it’s worth putting it out there.

**WITH THIS EXHIBITION, YOU LAUNCH A NEW PATH. NOTHING THAT FALLS WITHIN THE TRENDS THAT HAVE MARKED EXHIBITION GALLERIES.**

My vibe is to always be different. In a museum, alongside other artists, I don’t want to be the type of artist who isn’t easily identified, whose art may be mistaken for someone else’s. I’m trying out different dimensions. I make intuitive art and I will continue to because that’s what identifies me.

**IS THIS AN ARTIST’S PROJECT?**

I don’t know. This is the first exhibition that I am doing solo. In fact, what I want is to be an artist who does things differently, who inspires people in a positive way and that’s enough for me. 🌱



**MUSEU DOS CFM** CFM MUSEUM

## PARTIR NO SÉCULO PASSADO E VOLTAR NO PRESENTE

### DEPARTING IN THE LAST CENTURY AND RETURNING IN THE PRESENT

Um dos cartões-postais de Moçambique é a Estação Central de Maputo, a mais bonita de África e uma das 15 mais lindas do mundo – segundo a revista Time numa edição de 2022. Localizada na baixa da cidade de Maputo, é numa das suas dependências onde encontramos o Museu dos Caminhos de Ferro de Moçambique (CFM). Para bem-dizer, toda a infra-estrutura da Estação é um museu em si.

Logo na fachada do imponente edifício verde e branco embarcamos numa viagem ao século vinte, quando Moçambique ainda era uma província ultramarina, pelas projecções dos arquitectos Alfredo Augusto Lisboa, Mário Veiga e Ferreira da Costa. A classe e bom gosto da época estão estampados em cada detalhe da obra, uma cúpula sumptuosa, portas e janelas em vidro e madeira com limites em arco e as placas que indicam a sala de espera e antiga migração.

Mas é dentro do Museu dos CFM, inaugurado a 11 de Junho de 2015, onde encontramos a história devidamente ilustrada, desde o lançamento da primeira pedra até aos nossos dias.

Se olharmos atentamente cada peça deste Museu, poderemos achar relíquias como o comboio de luxo, com uma carruagem fabricada em madeira e com cadeiras estofadas, construída pela “Société Anonyme Franco-Belge”, em 1911, e reconstruída em 2003.

Por este lugar ser de viagens, os relógios Paul Garnier do Século XIX são uma marca do quão importante era, e é, controlar o tempo para não atrasar as partidas e as chegadas. 🚂

One of Mozambique’s postcards is Maputo’s Central Station, the most beautiful in Africa and one of the world’s 15 most beautiful – according to a 2022 edition of Time magazine. Located in downtown Maputo, it’s inside one of its facilities where one finds the Mozambique Railway Museum (CFM). To put it simply, the Station’s entire infrastructure is in itself a museum .

Straightaway, the facade of the imponent green-and-white building invites us on a journey to the twentieth century, when Mozambique was still an overseas province, through the design of the architects Alfredo Augusto Lisboa, Mário Veiga and Ferreira da Costa. The class and good taste of that time are stamped in every detail of the work, a sumptuous dome, glass and wooden doors and windows with arched contours and signs that indicate the waiting room and former immigration services.

It is, however, inside the CFM Museum – opened on June 11, 2015 – where one finds its history aptly illustrated, from the foundation stone to the present day.

If one looks closely at each piece in the Museum, one can find relics such as the luxury train, with a carriage made of wood and upholstered chairs, built by the “Société Anonyme Franco-Belge”, in 1911, and rebuilt in 2003. Because this is a place for travel, the 19th-century Paul Garnier clocks are a testament to how important it was, and is, to control time so as not to delay arrivals and departures. 🚂

**Um dos cartões-postais de Moçambique é a Estação Central de Maputo, a mais bonita de África e uma das 15 mais lindas do mundo.**

One of Mozambique’s postcards is Maputo’s Central Station, the most beautiful in Africa and one of the world’s 15 most beautiful.

TEXTO TEXT:  
ETA MATSINHE  
FOTO PHOTO:  
JÚLIO MARCOS

# MAPA CULTURAL

## CULTURAL MAP

### A ÍNDICO SUGERE-LHE ALGUNS DOS GRANDES EVENTOS EM ÁFRICA

ÍNDICO SUGGESTS SOME GREAT EVENTS IN AFRICA

#### MOÇAMBIQUE MOZAMBIQUE MAPUTO

##### ALQUIMIA DO FOGO FIRE ALCHEMY

##### SARAU DE POESIA POETRY SOIREE

▶ No dia 27 de Abril, a Fundação Fernando Leite Couto realiza um Sarau Cultural com Cândida Bila e Sufaida Moyane, animado por poemas de Hironcina Joshua, Noémia de Sousa, Glória de Sant'Anna, Lica Sebastião, Sónia Sultuane e Melita Matsinhe. On April 27<sup>th</sup>, the Fernando Leite Couto Foundation holds a Cultural Soiree with Cândida Bila and Sufaida Moyane, animated by poems by Hironcina Joshua, Noémia de Sousa, Glória de Sant'Anna, Lica Sebastião, Sónia Sultuane and Melita Matsinhe.

##### A AMARRADA CHUVA DE KAMUTXUKÊTI THE TIED RAIN OF KAMUTXUKÊTI

##### TEATRO THEATER

▶ Com a adaptação de Evaristo Abreu e encenação de Maria Atália Adamugy e Victor Gonçalves, "A amarrada chuva de KaMutxukêti" está em cartaz no Cine-Teatro Scala, desde 16 de Março e segue até 20 de Maio. Adapted by Evaristo Abreu and directed by Maria Atália Adamugy and Victor Gonçalves, "The tied rain of KaMutxukêti" is on display at Cine-Teatro Scala, from March 16<sup>th</sup> to May 20<sup>th</sup>.



#### ÁFRICA AFRICA

##### ART FESTIVAL FESTIVAL

▶ Com o tema "our culture, our heritage", no dia 30 de Abril, tem lugar a 3ª edição do Art Festival, no Barrels and Stools em Nairobi, Quênia, com moda, caricaturas, exposições, desenho ao vivo. DATA?? Under the theme "our culture, our heritage", on the 30<sup>th</sup> of April, the 3<sup>rd</sup> edition of the Art Festival takes place at Barrels and Stools in Nairobi, Kenya, with fashion, caricatures, exhibitions, live drawing.

##### REFLECTING FORWARD EXPOSIÇÃO EXPOSITION

▶ Desde 08 de Abril, está aberta a exposição "Reflecting Forward", no Artyli Gallery, Johannesburg, África do Sul. The art exhibition "Reflecting Forward" has been on display at the Artyli Gallery, in Johannesburg, South Africa, since April 8<sup>th</sup>.

JOANESBURGO

08.ABR/07. JUN

##### REFLECTING FORWARD



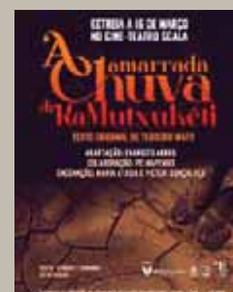
##### EXPOSIÇÃO EXPOSITION

Envolvendo artistas consagrados como Andrew Ntshabele, Bambo Sibiya e Morgan Mahape e emergentes como Fathema Bathema e Restone Maambo, a mostra oferece uma selecção de obras de arte e esculturas que tecem as linhas de uma reflexão que se torna a substância para criar o futuro. É mais uma exposição a marcar o espaço da Artyli Gallery, como uma vibrante galeria de arte africana contemporânea. Featuring established artists such as Andrew Ntshabele, Bambo Sibiya and Morgan Mahape and emerging ones such as Fathema Bathema and Restone Maambo, the exhibition includes a selection of paintings and sculptures which ignite a reflection on the future. Yet another exhibition that underscores Artyli Gallery's role as a vibrant gallery of contemporary African art.

MAPUTO

16/MAR. 20/MAI

##### A AMARRADA CHUVA DE KAMUTXUKÊTI



**TEATRO THEATER**  
O espectáculo, com texto original de Teodoro Wáty, conta no elenco com nomes como Lucrécia Paco, Horácio Guiamba, Josefina Massango, Adelino Branquinho, Fernando Macamo, Dativo José, Violeta Mbilane. A história propõe uma viagem ao Moçambique profundo e ancestral, aos ritos, às hierarquias sociais, aos costumes e tradições da Nação. Uma iniciativa da Universidade Eduardo Mondlane e da Universidade Áquila, em parceria com a Cine Internacional. O espectáculo, com texto original de Teodoro Wáty, conta no elenco com nomes como Lucrécia Paco, Horácio Guiamba, Josefina Massango, Adelino Branquinho, Fernando Macamo, Dativo José, Violeta Mbilane. A história propõe uma viagem ao Moçambique profundo e ancestral, aos ritos, às hierarquias sociais, aos costumes e tradições da Nação. Uma iniciativa da Universidade Eduardo Mondlane e da Universidade Áquila, em parceria com a Cine Internacional.





RICHARD FERNANDES

# “EU SOU O TIPO QUE FAZ AS COISAS ACONTECEREM” “I’M THE GUY WHO MAKES THINGS HAPPEN”

**TEXTO** TEXT:  
LEONEL  
MATUSSE JR.  
**FOTO** PHOTO:  
JÚLIO MARCOS

A pandemia ocupou o mundo e levou consigo empregos de vários sectores. Entre os quais, o do turismo, com os aviões estacionados nos hangares de vários aeroportos do mundo e os países fechados dentro das suas fronteiras.

Richard Fernandes escapou à doença, mas não ao seu efeito. Acabava de abraçar um novo desafio, o de trabalhar numa agência de viagens, quando a pandemia explodiu. Três meses depois de iniciar no novo emprego, foi forçado a ficar em casa na expectativa da situação melhorar. E não melhorava.

Sem um horizonte à vista, sentou-se em frente ao computador e foi ao Google procurar opções de negócio de primeira necessidade. “Primeiro pensei num restaurante, mas não senti que já estivesse preparado para tal”, contou-nos.

E fez-se luz, decidiu abrir uma barbearia. Assim surgiu a Man Cave Barber Shop, onde nos recebeu, na Avenida Mártires da Machava. Aos 33 anos, actualmente, gere o seu pequeno espaço, no qual já emprega oito colaboradores.

Richard Fernandes escapou à doença, mas não ao seu efeito. Acabava de abraçar um novo desafio, o de trabalhar numa agência de viagens, quando a pandemia explodiu. Três meses depois de iniciar no novo emprego, foi forçado a ficar em casa na expectativa da situação melhorar. E não melhorava.

Richard Fernandes escaped the disease, but not its effect. He had just embraced a new challenge working in a travel agency when the pandemic hit. Three months after starting his new job, he was forced to stay at home in hopes of the situation improving. It didn’t.

With no horizon in sight, he sat down in front of the computer and turned to Google to look for essential business options. “First I thought of a restaurant, but I didn’t feel I was ready for that yet,” he told us. And then it dawned on him to open a barber shop. That is how the Man Cave Barber Shop came to be. The small space that he now manages at age 33, and which already employs eight workers, is located on Avenida Mártires da Machava, where he welcomed us.

## A projecção de Richard Fernandes é expandir a Man Cave para outros pontos da cidade.

Richard Fernandes' outlook is to expand the brand to other parts of the city.

“Quando começámos, só tinha duas cadeiras e um lavatório”, contou o empreendedor, cuja preocupação maior é prestar um serviço personalizado. “Quero que as pessoas que venham cá sintam-se em casa”. Bem-disposto, verbo solto, de estatura média e corpo eclético, com o olhar disperso por trás do par de óculos, Richard Fernandes já actuou em várias áreas profissionais. “Eu sou o tipo que faz as coisas acontecerem”, define-se o proprietário da Man Cave, onde aplica o conhecimento e as experiências que foi adquirindo ao longo dos últimos dez anos, desde que saiu de casa dos pais para morar sozinho e ganhar a vida.

Entre outras razões, a escolha do espaço da Man Cave deveu-se ao facto de ter uma varanda espaçosa, onde os utentes esperam em dias de enchentes. A projecção de Richard Fernandes é expandir a marca para outros pontos da cidade, tendo no horizonte a possibilidade de oferecer um trabalho diferenciado e de qualidade, sempre virado ao público masculino. 🍷

“When we started out we only had two chairs and a sink,” says the entrepreneur, whose main concern is to provide a personalized service. “I want people who come here to feel at home.” Good-natured and outspoken, of medium height and with an eclectic body, sporting a scattered look behind a pair of glasses, Richard Fernandes has already worked in several professional areas.

“I’m the guy who makes things happen” – that’s how the owner of Man Cave characterizes himself. In his new business he applies the knowledge and experiences he acquired over the past ten years, since he left his parents’ house to live alone and earn a living.

One of the reasons that led to the choice of venue was its spacious balcony, where customers can await their turn on busier days. Richard Fernandes’ outlook is to expand the brand to other parts of the city, looking to offer distinct and quality service, always targeting a male audience. 🍷







## MENTES SUSTENTÁVEIS

# IMPACTO REAL REAL IMPACT

**TEXTO** TEXT: VITTORIA DI LELIO  
**FOTO** PHOTO: ILDEFONSO COLAÇO

A sustentabilidade é uma escolha. É estratégia e pensamento. É planeamento antes de ser acção. É estabelecer objectivos e depois encontrar uma forma de os alcançar. É a premissa do desenvolvimento adequado de produtos ou serviços. Mas não há nenhuma mudança mais profunda do que a sustentabilidade através da educação. E hoje, quando o desafio comum e global é a transição para sociedades mais inclusivas e resilientes, é a partir dos processos educativos que devemos começar.

Só a educação pode assumir um papel de liderança como instrumento de transformação sustentável do ambiente, da economia e da sociedade. Trata-se de fazer chegar a informação a mais pessoas possíveis para que a conscientização seja um facto e não um mero “chavão”.

Esta é a base de fundo que motivou a Lutea Alberto (33) e Shena Magaia (30), uma agrónoma e uma psicóloga, a promover a educação ambiental através da *Mentes Sustentáveis*.

A *Mentes Sustentáveis* quer dar uma resposta às perguntas: “será que é impossível viver sem plástico? Como as pessoas viviam antes dele? Será que devemos culpar as pessoas pelos seus gestos contra o ambiente? Será que elas têm informação?”

Todos falam do plástico como nocivo para o ambiente. Mas será que todos sabem realmente que a ‘plastificação’ da terra e dos oceanos, com os micro-plásticos transportados pelo ar é prejudicial para a nossa própria saúde? Será que as pessoas sabem que a atmosfera é um excelente distribuidor e que eventualmente teremos concentrações extremamente elevadas de plástico em todo o lado?

Questões fundamentais para o nosso bem-estar, como entes que são parte da natureza. Questões

Sustainability is a choice. It’s strategy and thinking. It’s planning before acting. It’s setting goals and then finding a way to achieve them. It is the premise of the adequate development of products or services. But there is no more profound change than sustainability through education. And today, when the common and global challenge is the transition to more inclusive and resilient societies, it is from educational processes that we must start.

Only education can assume a leading role as an instrument for the sustainable transformation of the environment, economy and society. It is a question of getting information to as many people as possible so that awareness becomes a fact and not a mere “buzzword”.

This is the background that motivated Lutea Alberto (33) and Shena Magaia (30), an agronomist and a psychologist, to promote environmental education through *Mentes Sustentáveis* (Sustainable Minds). *Mentes Sustentáveis* wants to answer the questions: “Is it impossible to live without plastic? How did people live before? Should we blame people for their gestures against the environment? Do they have information?”

Everyone talks about plastic as harmful to the environment. But does everyone really know that the ‘plastification’ of the land and oceans, with micro-plastics transported by air, is harmful to our own health? Do people know that the atmosphere is an excellent distributor and that eventually we will have extremely high concentrations of plastic everywhere?

These are fundamental issues for our wellbeing, as beings that are part of nature; questions that motivate these two young women to be entrepreneurs and change makers.





**Estamos disponíveis para abranger mais pessoas, sobretudo com oficinas nas escolas, para fazer chegar a informação de forma prática.**

We are available to reach more people, especially through workshops in schools, to make information available in a practical way. “

**Lutea Alberto**

que motivam estas duas jovens a serem empreendedoras e agentes de mudança.

Pode uma palhinha de bambu gerar mudança? Pode sim. Se todos usássemos palhinhas de bambu, ainda por cima fabricadas em Moçambique, a utilização do plástico diminuiria bastante e até contribuiríamos para a economia nacional.

Pode um escovilhão de fibra de coco ser mais amigo do ambiente do que um escovilhão que possui cerdas de plástico? Pode sim. Além de ser natural e biodegradável não risca os nossos copos.

Pode uma sacola de rede reutilizável na hora de comprar frutas e ve-

Can a bamboo straw create change? Perhaps yes. If we all used bamboo straws, especially made in Mozambique, the use of plastic would decrease a lot and we would even contribute to the national economy.

Can a coconut fibre brush be more friendly to the environment than a brush with plastic bristles? Perhaps yes. In addition to being natural and biodegradable, it doesn't scratch our glasses.

Can a reusable mesh bag when buying fruits and vegetables at the market and supermarket to avoid plastic bags change the trend? Perhaps yes.



getais no mercado e supermercado por forma a evitar as sacolas plásticas mudar a tendência? Pode sim. Podemos prescindir da esponja colorida para lavar a loiça ou para tomar banho? Podemos sim. Usando a esponja que provém da lufa, uma planta tipo abóbora, usada nos tempos antigos em todo o mundo: ela é natural e biodegradável.

Esses são os produtos que a *Mentes Sustentáveis* vende no seu site. Uma pequena amostra de como, com um pequeno gesto, podemos contribuir para o nosso ambiente. Mas como a educação ambiental é um processo, muito passa pelas organizações, escolas, empresas, instituições. “A *Mentes Sustentáveis* desenvolve programas de educação ambiental – explica Lutea – e estamos disponíveis para abranger mais pessoas, sobretudo com oficinas nas escolas, para fazer chegar a informação de forma prática”. O mantra é: se cada um de nós fizer a sua parte, a qualidade de vida de todos melhora. 🌱

Can we, without the coloured sponge, wash the dishes or take a shower? Yes, we can. Using the sponge that comes from the loofah, a pumpkin-like plant, used in ancient times all over the world: it is natural and biodegradable.

These are the products that *Mentes Sustentáveis* sells on its website. A small sample of how, with a small gesture, we can contribute to our environment.

But as environmental education is a process, it also involves organizations, schools, companies and other institutions. “*Mentes Sustentáveis* develops environmental education programs – explains Lutea – and we are available to reach more people, especially through workshops in schools, to spread information in a practical way”. The mantra is: if we each do our own part, everyone’s quality of life can improve. 🌱

**1** Pode uma palhinha de bambu gerar mudança? Pode sim. Can a bamboo straw create change? Perhaps yes.



## MATÉRIA-PRIMA

# FORMAR PARA ARTE TRAINING IN ART

**TEXTO** TEXT:  
EDUARDO QUIVE  
**FOTO** PHOTO:  
YASSMIN FORTE

Marta Botelho e Filipa Botelho não só partilham o mesmo apelido, navegam juntas no sonho que permitiu criar a Matéria-Prima, marca com que se posicionam na oferta de oficinas criativas que abrem novos horizontes a entusiastas e colocam artistas profissionais e artesãos a rentabilizar o que sabem fazer.

Em 2018, numa oportunidade anunciada para ocupar um dos espaços do Centro Cultural Franco-Moçambicano, em Maputo, as duas amigas, agora sócias, decidiram criar e instalar a Matéria-Prima, para estarem ao serviço do sector criativo, com destaque para realizações regulares de oficinas que exploram o fazer artístico nas mais diversas formas, pintura, desenho, artesanato variado, escultura, corte e costura e até... culinária. As duas empreendedoras, de profissões distintas, Marta Botelho arquitecta e Filipa Botelho designer, procuram com a Matéria-Prima explorar a versatilidade e a expansividade da arte e da necessidade de

Marta Botelho and Filipa Botelho not only share the same surname, they weave the same dream that allowed them to create Matéria-Prima, a brand through which they offer creative workshops that open up new horizons to enthusiasts and allow professional artists and crafts workers to monetize what they have and know what to do.

In 2018, in response to a bid to occupy one of the spaces of the Franco-Mozambican Cultural Centre, in Maputo, the two friends, now partners, decided to create and install Matéria-Prima, to serve the creative sector, with emphasis on offering regular workshops that explore artistic expression in the most diverse ways, painting, drawing, varied handicrafts, sculpture, sewing and even... cooking.

Through Matéria-Prima, the two entrepreneurs with different professional backgrounds – Marta Botelho an architect and Filipa Botelho a







**1** Filipa Botelho (à esq.) e Marta Botelho (à dir.) navegam juntas no sonho que permitiu criar a Matéria-Prima. Filipa Botelho (left) and Marta Botelho (right) weave the same dream that allowed them to create Matéria-Prima.

## A diversidade de práticas destas oficinas segue um caminho de proporcionar experiências e de aproximar mais os artistas e artesãos dos alunos.

The diversity of practices in these workshops follows a path of providing experiences and bringing artists and artisans closer to students.

criar, também como forma de inverter a tendência ao tédio que os dias corridos da vida urbana tem nos submetido cada vez mais.

“Há públicos com vários interesses. Temos pessoas que procuram os cursos por pura curiosidade, à procura de quebrar rotinas e de algo interessante para aprender e fazer. E temos os que vêm porque querem desenvolver mais as suas capacidades artísticas”, explica Marta Botelho, que assume as tarefas mais administrativas do empreendimento.

E a pensar numa abertura para que públicos com diferentes interesses se beneficiem, há que destacar aqueles que encontram nas oficinas o impulso que faltava para uma aposta a sério no negócio da arte ou a sua profissionalização. O foco é fazer uma oferta de cursos que interajam no factor de aprendizagem e lazer e as necessidades técnicas, cruciais para quem pretende seguir na área criativa.

designer – seek to explore the versatility and expansiveness of art and the need to create, also as a way of reversing the tendency to boredom that the busy days of urban life have increasingly subjected us to.

“There are audiences with different interests. We have people who seek workshops out of simple curiosity, looking to break routines and find something interesting to learn and do. And we have those who come because they want to further develop their artistic skills,” explains Marta Botelho, who takes on the more administrative tasks of the enterprise.

And while thinking of reaching out to people with different interests, it is worth mentioning those who find in the workshops the motivation that was missing to take the art business seriously or to turn professional. The focus is on offering courses that combine learning and leisure with technical requirements, which are crucial for anyone wishing to pursue a career in the creative sector.

“Tentamos, muitas vezes, fazer o complemento entre a parte artística e o desenvolvimento pessoal”, conclui Filipa.

A Matéria-Prima tem significado também oportunidade para artistas que podem ver diversificada a forma de rentabilizar o seu talento e experiência.

A diversidade de práticas destas oficinas segue um caminho de proporcionar experiências e de aproximar mais os artistas e artesãos dos alunos.

“Já fizemos isso com as oleiras de Mutamba em parceria com uma outra artista que trabalha com cerâmica que já tinha tido um projecto com elas. A ideia era conhecer o caminho do barro, ver as várias etapas desse trabalho e o fabrico de olarias nessa zona de Inhambane.” Mais recentemente, a experiência com o escultor Mapfara que, à margem da sua exposição Humanimalidade, realizou uma oficina onde os participantes foram ver de perto a sua oficina de trabalho.

“Isso é interessante para nós e para os participantes. Permite conhecer a realidade para além do espaço confortável das galerias.”

O plano imediato da Matéria-Prima passa por abrir mais espaço para participantes na sua oferta de capacitações e oficinas. A introdução de oficinas para bebés e ampliar a oferta para as crianças, passando a abrir espaço para as idades entre os dois e os cinco anos, para além do que já existe, na faixa etária dos seis aos doze anos. E, garantem Marta e Filipa, há espaço para sonhar mais alto e, sobretudo, tornar o negócio da arte mais rentável e proporcionar experiências ao público. 🌱

“We often try to complement the artistic part with personal development,” concludes Filipa.

Matéria-Prima has also meant an opportunity for artists who can see a diversified way of making the most of their talent and experience.

The diversity of practices in these workshops follows a path of providing experiences and bringing artists and artisans closer to students.

“We’ve already done this with the Mutamba potters in partnership with another artist who works with ceramics who had an ongoing project with them. The idea was to get to know the path of clay, see the various stages of this work and the manufacture of potteries in that area of Inhambane.” More recently, there was an initiative with the sculptor Mapfara who, on the sidelines of his exhibition “Humanimalidade”, held a workshop where participants went to see his workshop up close.

“This is interesting for us and for the participants. It allows the reality to be experienced beyond the comfortable space of the galleries.”

Matéria-Prima’s immediate plan is to open up more space for participants in its training and workshop offerings – introducing workshops for babies and expanding the offer for children aged between two to five, in addition to the existing offer, in the age group of six to twelve. And, as Marta and Filipa reassure us, there is room to dream bigger and, above all, to make the art business more profitable and provide experiences to the public. 🌱



# JOIN OUR HOME AWAY FROM HOME

The Aga Khan Academy Maputo is the only residential school for girls and boys in Mozambique, providing students with a variety of activities and leadership opportunities to enhance their learning and growth on a state-of-the-art campus.

**Visit us today!**





**FNB MOÇAMBIQUE  
APOSTA NA  
EXCELÊNCIA  
DO SERVIÇO  
AO CLIENTE,  
SEGURANÇA E  
DIGITALIZAÇÃO**

FNB MOZAMBIQUE  
COMMITTED TO  
EXCELLENCE  
IN CUSTOMER  
SERVICE, SAFETY AND  
DIGITIZATION

Os serviços bancários em Moçambique têm estado em constante evolução, a acompanhar a dinâmica do próprio mercado. O First National Bank Moçambique – FNB, uma subsidiária do Grupo FirstRand, a maior instituição financeira em África por capitalização bolsista, é uma das instituições bancárias que tem trabalhado no sentido de disponibilizar serviços de alta qualidade centrados no Cliente, consistentes e seguros.

A definição destes objectivos-chave, centrados no cliente, foi na verdade um dos pontos de viragem do FNB. Segundo o Administrador-Delegado (CEO) do FNB, Peter Blenkinsop, a aposta do banco passa por tornar-se numa instituição bancária de referência no mercado moçambicano. “Queremos que o FNB ofereça uma experiência bancária segura”, aponta o CEO, sublinhando que para o alcance dessa ambição “há um trabalho que deve ser feito de forma coordenada e estruturada”.

Com uma vasta experiência na banca, tendo passado pelo mercado nigeriano, Blenkinsop olha para o sector bancário moçambicano com optimismo, acreditando no seu enorme potencial. Mas, para a concretização do potencial, é necessário um alinhamento entre todos os intervenientes principais. “É imperioso que as autoridades, os bancos e o sector empresarial, juntamente com os fundos de desenvolvimento, trabalhem juntos para libertar todo esse potencial”, defende o CEO do FNB, explicando que “há mais competências neste mercado do que se pensa e estas devem ser exploradas da melhor forma e libertadas, para poderem florescer e desenvolver”.

Peter Blenkinsop indica, recorrendo à recente análise dos economistas do grupo FirstRand, que das nove subsidiárias do grupo, “Moçambique é a que apresenta o maior potencial de crescimento mas é, também, o país que apresenta a notaçao de crédito mais baixa”.

“Analisando estes factores, acredito que todos os intervenientes deste sector, o governo, os reguladores e o sector financeiro, devem começar a trabalhar no sentido de conseguir uma classificação de crédito melhor, celebrando negócios éticos, uma boa governação com um sistema judicial cooperan-

Banking services in Mozambique have been in constant evolution, following the dynamics of the market itself. First National Bank Mozambique – FNB, a subsidiary of the FirstRand Group, the largest financial institution in Africa by market capitalization, is one of the banking institutions that has been working to provide safe and consistent high-quality services that are customer-centered.

Defining these key customer-centered objectives was actually one of the turning points for FNB. According to FNB’s Managing Director (CEO), Peter Blenkinsop, the bank’s commitment is to become a reference for banking institutions in the Mozambican market. “We want FNB to offer a safe banking experience,” highlights the CEO, stressing that in order to achieve this ambition “there is work that must be done in a coordinated and structured way.” With vast experience in banking and having worked in the Nigerian market, Blenkinsop looks at the Mozambican banking sector with optimism and believes in its enormous potential. But in order to fulfill that potential, there must be alignment among all key players. “It is imperative that the authorities, banks and the business sector, together with development funds, work together to release all that potential,” defends FNB’s CEO, explaining that “there are more skills in this market than you think and these must be explored and released to the best of their ability, so that they can flourish and develop.” Referring to a recent analysis by economists from the FirstRand group, Peter Blenkinsop points out that, of the group’s nine subsidiaries, “Mozambique is the one with the greatest growth potential but it is also the country with the lowest credit rating.” “Analyzing these factors, I believe that all stakeholders in this sector – government, regulators and the financial sector – must start working towards achieving a better credit rating, celebrating ethical business, good governance with a cooperative judicial system so that we can, finally, manage to make the cost of credit more affordable and make transactions simpler, creating conditions for an environment that is beneficial to all,” he stresses.

Peter suggests a radical change in the private sec-

te para conseguirmos, por fim, tornar o custo do crédito mais acessível e fazer transações de forma mais simples, criando-se condições para um ambiente que seja benéfico para todos”, salienta.

Peter sugere uma mudança radical no sector privado, com vista a aproveitar as diversas oportunidades do sector financeiro. “O aspecto mais relevante a melhorar, ao nível do sector privado, é a disciplina financeira. Os bancos são, na verdade, apenas um intermediário financeiro entre os que poupam e os que contraem financiamentos. As empresas que não adoptam disciplina financeira estão a prejudicar, em última análise, todo o ecossistema financeiro e, especialmente, os indivíduos que mantêm as suas poupanças em instituições bancárias”.

Sobre os sectores-chave com impacto para a economia nacional, para Peter Blenkinsop, ainda que Moçambique caminhe para uma fase de exploração das suas reservas de gás natural, é necessária a adopção de uma abordagem holística e a construção de algo sólido e consistente, de forma gradual, para que a economia moçambicana não permaneça unicamente dependente de megaprojetos.

Falando sobre digitalização, apesar dos avanços do FNB no processo de digitalização, Blenkinsop defende a necessidade de se garantir a robustez dos aplicativos disponibilizados pelos bancos. “Precisamos de encontrar uma forma de trabalhar, em conjunto, com plataformas como o M-Pesa, e-Mola e com os reguladores para obter maior eficiência rumo à inclusão financeira, pois os operadores de carteiras móveis estão em vantagem significativa face aos bancos, uma vez que não lidam com o manuseamento de numerário, uma operação bastante dispendiosa”. “A solução passa por as entidades competentes passarem a regulamentar as taxas transaccionais, para os utilizadores finais, de maneira que nem os operadores de redes móveis nem os bancos sejam indevidamente favorecidos”.

Reflectindo sobre os valores basilares do FNB, Peter destaca a importância do cliente e o trabalho feito, tendo sempre em mente as suas necessidades, a união da equipa, a construção da confiança e a aposta na inovação. 🌱



## **Queremos que o FNB ofereça uma experiência bancária segura.**

We want FNB to offer a safe banking experience. 🌱

tor, with a view to seizing the many opportunities of the financial sector. “The most relevant aspect to improve, at the level of the private sector, is financial discipline. Banks are, in fact, just a financial intermediary between those who save and those who borrow. Companies that do not adopt financial discipline are ultimately harming the entire financial ecosystem and, especially, individuals who keep their savings in banking institutions.”

Regarding the key sectors with impact on the national economy, Peter Blenkinsop considers that, even though Mozambique is moving towards a phase of exploring its natural gas reserves, it is necessary to adopt a holistic approach and gradually build something solid and consistent, so that the Mozambican economy does not remain solely dependent on megaprojects.

Speaking on digitization, despite FNB’s advances in the digital transformation process, Blenkinsop defends the need to guarantee the robustness of applications made available by banks. “We need to find a way to work together with platforms such as M-pesa, e-Mola and regulators to achieve greater efficiency towards financial inclusion, as mobile wallet operators have a significant advantage over banks, since they don’t deal with cash handling, a rather costly operation.”

“The solution is for the competent authorities to regulate transaction fees for end users, so that neither mobile network operators nor banks are unduly favoured.”

Reflecting on FNB’s core values, Peter highlights the importance of customers and the work already done always bearing in mind their needs, as well as the team’s cohesion, building trust and a commitment to innovation. 🌱

ANABELA COSSA

# QUANDO O TALENTO FAZ NASCER A PAIXÃO

## WHEN TALENT BIRTHS PASSION



**TEXTO** TEXT:  
MAGDA ARVELOS  
**FOTO** PHOTO:  
JÚLIO MARCOS

As histórias de sucesso começam de várias formas, algumas até por mero acaso. E foi assim, por acaso, que Anabela Adriano Cossa descobriu o basquetebol, desporto que a consagrou como um dos grandes nomes a nível nacional. Apaixonada por futebol desde pequena, foi graças à irmã Alice, que a levou a assistir a um dos seus treinos, que surgiu o primeiro contacto com o basquete. “O treinador deu-me uma bola para que eu pudesse brincar e, nesse instante, ele viu alguma coisa em mim.”

Apesar do talento recém-descoberto, Anabela recusou-se a abandonar a paixão que nutria pelo desporto-rei, e que foi alimentada pelo irmão mais velho, que também a levava a assistir aos seus treinos e jogos. Mas porque o que tem de ser, inevitavelmente, o será, cedeu a insistência de Carlos Namutapia, o treinador

Success stories start in many ways, some even by mere chance. And it was precisely by chance that Anabela Adriano Cossa discovered basketball, a sport that established her as one of the country’s greatest stars. Passionate about soccer since childhood, it was thanks to her sister Alice – who took her to one of her training sessions – that she had her first contact with basketball. “The coach gave me a ball so I could play with it, and in that instant he saw something in me.”

Despite her newfound talent, Anabela refused to give up the passion she had for the “king sport”, something that was fuelled by her older brother, who also took her to watch his training sessions and games. But because what has to be inevitably will be, she gave in to the insistence of Carlos Namutapia, her





da irmã, que acabou por convencer os seus pais de que a quadra de basquetebol era o seu lugar. A única condição era que ela continuasse dedicada aos estudos. O resto, como se diz, é história!

Hoje, aos 36 anos, a basquetebolista formada em Gestão de Empresas e que trabalha como Funcionária Pública, é dona de um invejável percurso que inclui a participação em diversos campeonatos e alguns prémios. Actualmente a vestir o verde e branco do Clube

sister's coach, who ended up convincing her parents that her place was in the basketball court. The only condition was she must remain dedicated to her studies. The rest, as they say, is history!

Today, at age 36, the basketball player – who graduated in Business Management and works as a Civil Servant – boasts a remarkable career that includes participations in several championships and a number of awards. Currently sporting the green-and-white

Ferrovário de Maputo, Anabela afirma que os seus planos, para já, são continuar a dar o seu contributo para alcançar os objectivos do colectivo, mas também os seus individuais, tanto a nível nacional quanto internacional.

Com uma longa carreira de onde retira um sem-fim de memórias, a atleta recorda com prazer a primeira viagem enquanto jogadora. “Era a primeira vez que viajava sem que fosse em família, era tudo novo. Eu tinha os meus 16 anitos, era a primeira vez que andava de avião... Tive que dividir o quarto com miúdas da mesma idade que antes via como adversárias. Competir com outros países... Conhecer Cabo Verde... para mim era tudo um sonho.”

Por falar em sonho, o de Anabela acabou por se realizar da forma mais natural. Fã incondicional de Deolinda Ngulela desde que, aos 16 anos, viu a atleta no pavilhão da UEM enquanto treinava para a selecção sub-16, acabou por tê-la na sua vida! “A minha paixão por ela aumentou ainda mais quando a vi jogar para a selecção em 2003, cá em Maputo. Anos depois, realizei o sonho de tê-la como colega no clube e na selecção, e hoje ela é minha treinadora da selecção.” Melhor do que isto é impossível! Dividida entre o basquetebol, a Função Pública e a família, Anabela defende que quando se faz com amor, tudo se torna mais fácil, e acredita que para triunfar é preciso mais do que talento. “Eu parto do princípio que, tal como em tudo na vida, a pessoa deve ser dedicada, ter paixão pelo que faz, disciplina, competência, humildade, entrega e ser competitivo.”

colours of Maputo's Clube Ferrovário, Anabela says that her plans, for now, are to continue to make her contribution to achieving collective goals, but also her individual ones, both nationally and internationally. With a long career that gave her endless memories, the athlete joyfully recalls her first trip as a player. “It was the first time I was travelling without my family, everything was new. I was 16 years old and it was the first time I was on a plane... I had to share a room with girls my age who used to be my rivals. Competing with other countries... Getting to know Cape Verde... for me it was all a dream.”

Speaking of dreams, Anabela's ended up coming true in the most natural of ways. An unconditional fan of Deolinda Ngulela since, at the age of 16, she saw the athlete at the UEM pavilion while training for the under-16 team, she ended up having her in her life! “My passion for her grew even more when I saw her play for the national team in 2003, here in Maputo. Years later, I fulfilled the dream of having her as a colleague at the club and in the national team, and today she is my coach for the national team.” It can't get better than that!

Divided between basketball, public administration and family, Anabela believes that when you do things with love, everything becomes easier, and she believes that to succeed you need more than talent. “I assume that, as everything else in life, one must be dedicated, have passion for what we do, discipline, competence, humility, delivery and be competitive.”



ADECOAL

# MODA QUE PROVOCA

## PROVOCATIVE FASHION

**TEXTO** TEXT:  
ELTON PILA

**FOTO** PHOTO:  
ILDEFONSO  
COLAÇO

Santíssima trindade. Desenvolvimento. Ou celebrado num gesto de mãos pelo rapper Jay-Z. O triângulo há muito que faz parte do imaginário colectivo. E é também esta figura geométrica a imagem da Adecoal Wear. Não apenas um, mas três triângulos inseridos um dentro do outro, como matrioskas, as famosas bonecas russas. Simbolizam o crescimento e talvez também as três partes que formam o nome da marca. Afinal, Adecoal deriva das iniciais de Alberto Correia Adelino, nome do criador, em sentido inverso. Mas, numa língua autóctone da Nigéria, o nome tem um significado ainda maior: «o que vai dominar». E é esta ambição que lhe descobrimos, depois de algum tempo de conversa. “Meu projecto de carreira é estar ao nível da Nike”, disse. Funde a técnica do Design da formação e as Artes Plásticas de aspiração própria em colecções interventivas, a trabalhar com materiais como linho, napa, capulana e algodão. “Não me queria reduzir aos que fazem da moda apenas alfaiataria”. Mais do que habilidade de costurar, pensou sempre no processo anterior e interior de cada colecção. E foi o que vimos em “Marandza Collection” (2019), “Savage Collection” (2020) ou “Xizame” (2022). E, mais recentemente, em colecções que parecem surgir da lama do pecado da terra. Um caminho que já o teria levado a Deira City, Dubai, para participar do *Fashion With Purpose*. Uma oportunidade para apresentar a sua visão de moda para o mundo. Antes, apresentou-a em passarelas nacionais, foram três edições do Mozambique Fashion

The Holy Trinity. Development. Or the hand gesture made famous by rapper Jay-Z. The triangle has long been a part of our collective imagination. And this geometric figure is also the image of Adecoal Wear. Not just one, but three triangles inserted one inside the other, like matrioskas, the famous Russian dolls. They symbolize growth and perhaps also the three parts that make up the brand name. After all, Adecoal derives from the initials of Alberto Correia Adelino, the creator’s name in reverse. But, in an indigenous language of Nigeria, the name has an even greater meaning: “the one who will dominate”. And it is this ambition that we discover in him, after some time of conversation. “My career project is to be at the level of Nike,” he said.

Working with materials such as linen, leather, capulana and cotton, his activist collections merge the technique of his training in Design with his aspiration in Fine Arts. “I didn’t want to reduce myself to those who regard fashion just as tailoring”. More than sewing skills, he always considered the entire process of each collection. And that’s what we saw in “Marandza Collection” (2019), “Savage Collection” (2020) or “Xizame” (2022). And, more recently, in collections that seem to emerge from the mud of the earth’s sin. A path that already took him to Deira City, Dubai, to participate in *Fashion With Purpose*. An opportunity to present his own vision of fashion to the world. Previously, he presented it on national catwalks – three editions of Mozambique Fashion Week, a participation in the “Africanidade” fashion show

**Moda-arte  
para fazer-nos  
pensar nos  
tabus.**

Art fashion to  
make us think  
about taboos.



Week, participação na exposição de moda Africanidade instituída pelo ABSA Bank e colaborações com a artista Énia Lipanga e o estilista Nivaldo Thierry. Como uma peça de roupa pode nos fazer pensar em situações como a guerra e na marginalização de centenas de trabalhadores do sector informal? Ou nos fazer (re)pensar nas referências religiosas? Foi o que nos levou a pensar em “Combatentes dos Desenrascados”. E é isto que está a ser “Black Jesus”, uma provocação para apontarmos o nosso olhar para além do consensual. “Não estou, necessariamente, a induzir as pessoas a acreditar em um Jesus negro. Estou apenas a sugerir novas visões ou perspectivas”. É a moda-arte a questionar, se não para obter respostas, pelo menos, para fazer-nos pensar nos tabus. 🌿

organized by ABSA Bank and collaborations with art activist Énia Lipanga and fashion designer Nivaldo Thierry.

How can a garment make us think about situations like war and the marginalization of hundreds of workers in the informal sector? Or make us (re)think about religious references? This is what led us to think of “Combatentes dos Desenrascados.” And this is what “Black Jesus” is about, a provocation to direct our gaze beyond the consensus. “I am not necessarily inducing people to believe in a black Jesus. I am only suggesting new views or perspectives.” It is fashion-art to be questioned, if not to get answers, at least to make us think about taboos. 🌿

# UPGRADE

## para Classe Executiva

Faça o upgrade no Aeroporto entre 06 horas e 45 minutos antes da partida do seu voo!

*\*TERMOS E CONDIÇÕES APLICÁVEIS!*



[www.lam.co.mz](http://www.lam.co.mz)



PARA MAIS INFO. LIGUE PARA 1737 OU VISITE LOJAS LAM

# MUNDO LAM

## LAM'S WORLD

### **PNEUS DA LAM AJUDAM A COMBATER EROSÃO FLUVIAL EM MACANETA**

LAM PLANE TYRES HELP  
FIGHT RIVER EROSION  
IN MACANETA

### **PERFIL DO FUNCIONÁRIO** EMPLOYEE PROFILE

**COMO COMPRAR  
O SEU BILHETE ONLINE**  
HOW TO BUY YOUR TICKET  
ONLINE

### **HOMENAGEM A... CELINA CUNA**

TRIBUTE TO...  
CELINA CUNA

### **FLAMINGO CLUB**



## PNEUS DA LAM AJUDAM A COMBATER EROSÃO FLUVIAL EM MACANETA

### LAM PLANE TYRES HELP FIGHT RIVER EROSION IN MACANETA

Os problemas de erosão costeira têm sido frequentes em quase todo o território nacional. Foi neste contexto que a empresa Linhas Aéreas de Moçambique (LAM) decidiu disponibilizar os pneus já não utilizáveis nas suas aeronaves para travar a erosão da terra ao longo das margens do rio Incomáti, junto da praia de Macaneta, distrito de Marracuene, província de Maputo.

É uma iniciativa que surge em colaboração com o projecto “REPENSAR”, liderado pelo ambientalista Carlos Serra e que, apesar de ser recente, já apresenta um impacto positivo no terreno.

Coastal erosion problems have been frequent throughout practically the entire national territory. It was in this context that the company Linhas Aéreas de Moçambique (LAM) decided to make tyres no longer usable on its aircraft available to stop land erosion along the banks of the Incomáti River, next to Macaneta beach, Marracuene district, Maputo province.

It is an initiative that arises in collaboration with the “REPENSAR” project, led by environmentalist Carlos Serra and which, despite being recent, already has a positive impact on the ground.



**O projecto já interveio em uma extensão de 300 metros, faltando mais de 500 e a previsão é concluir este ano.**

The project has already intervened in an extension of 300 meters, with more than 500 to go and the forecast is to conclude this year.



Segundo o ambientalista, o projecto surge após uma solicitação feita pelas autoridades locais em finais de 2019 para travar a perda dos ecossistemas ambientais em virtude do alastramento do caudal do rio Incomáti. “Tivemos solicitações ao longo do tempo para procurar ajudar e resolver problemas concretos. Um dos problemas é este da erosão fluvial que é, por sinal, muito grave e antigo, pois o rio Incomáti foi profundamente alterado a montante onde o homem causou perturbações do caudal. Quando as comportas se abrem na África do Sul, acaba produzindo mais erosão”, disse o ambientalista.

Até aqui, milhares de pneus já foram usados nesta acção. A ideia, segundo Carlos Serra, é juntar o útil ao agradável por forma a evitar o perigo que já estava eminente naquele ponto turístico. “Felizmente, conseguimos intervir, primeiro de emergência e depois de uma solução trabalhada para frente e fomos evoluindo na técnica. Então, a base é o pneu e depois combinamos com outros resíduos de construção que vamos conseguindo”, explicou Serra.

Neste momento, o projecto já interveio em uma extensão de 300 metros, faltando mais de 500 e a previsão é concluir este ano. “Falta ainda preenchermos duas secções, mas as áreas mais críticas já estão cobertas”. Mas como surge a parceria com a LAM? “A LAM tem pneus e não sabia o que fazer com eles. A direcção máxima olhava para isso como um problema para eles, então a visão da economia circular permitiu olhar para o que estava a acontecer e apresentou-nos isto como uma solução”, salientou o patrono do projecto para depois secundar que “graças ao gesto da LAM e de outras empresas foi possível fazer esta intervenção”.

According to the environmentalist, the project comes after a request by local authorities at the end of 2019 to stop the loss of environmental ecosystems due to the spread of the flow of the Incomáti River. “We’ve had requests over time to seek help and solve concrete problems. One of the problems is that of river erosion, which is, by the way, very serious and old, as the Incomati River was profoundly altered upstream where man caused disturbances in the flow. When the floodgates open in South Africa, it ends up causing more erosion,” said the environmentalist. So far, thousands of tyres have been used in this action. The idea, according to Carlos Serra, is to make the best of the situation in order to avoid the danger that was already imminent in that tourist spot. “Fortunately, we were able to intervene, first as an emergency response and then with a solution that was planned ahead and our technique evolved. So, at the core is the tyre and then we combine it with other construction debris that we obtain,” explained Serra.

At the moment, the project has already intervened in an extension of 300 meters, with more than 500 to go and the forecast is to conclude this year. “We still need to fill in two sections, but the most critical areas have already been covered.”

But how did the partnership with LAM come about? “LAM has tyres and didn’t know what to do with them. The top management looked at this as a problem for them, so the vision of the circular economy allowed us to look at what was happening and presented this to us as a solution,” said the project sponsor, adding that “thanks to LAM’s gesture as well as other companies’, it was possible to carry out this intervention”.

## HOMENAGEM A TRIBUTE TO

CELINA CUNA

# A MEMÓRIA EM RESERVA

## MEMORY IN RESERVE

TEXTO TEXT:  
HÉLIO NGUANE  
FOTO PHOTO:  
MAURO PINTO

Celina Alfredo Cuna reformou-se há 12 anos, mas ainda existem dias que acorda e se recorda dos dias de labuta na empresa à qual dedicou mais de metade de sua vida.

Seus dias agora são mais calmos, tirando a agitação que os netos “trafulhas” criam e que roubam o seu sorriso e são motivo de histórias que alimentam conversas infundáveis. Mas esta é outra conversa. Celina conta que ingressou nas Linhas Aéreas de Moçambique (LAM) em 1983. “Passei pela formação, em 1982, em Reservas e Vendas”, conta, indicando que o processo formativo foi longo. “Eles eram exigentes, queriam que nós fossemos bons na teoria e excelentes na prática. E fomos”. Depois de ser contratada, Celina enquadrou-se na LAM com facilidade, dominando todos os processos e interagindo sem dificuldades com os clientes e colegas.

Apesar de sua formação contemplar vendas, a nossa entrevistada sempre trabalhou no sector das Reservas. “Não me via inserida em outra secção, foi lá onde me construí como profissional”, diz.

Para a sua tarefa não existem fórmulas, mas “é preciso vocação”, sintetiza, deixando implícito que é preciso um acompanhamento psicológico, pois “lidar com pessoas é um processo exaustivo que nos esgota”.

Agora em casa, respira de alívio, mas as boas recordações ainda ficam. “A nossa equipa era coesa, o ambiente de trabalho era formidável. Espero que a nova geração viva o mesmo clima”.

Em seu percurso o sol sempre brilhou. Em quase três décadas de serviço, Celina atingiu o topo de carreira, participando em avaliações periódicas, com critérios rígidos, que exigiam muito de si.

Sobre o legado que deixa, aponta que espera que os mais novos dêem conta do recado e que estejam sempre abertos a aprender. “Quando lidamos com pessoas aprendemos diariamente. O pior erro que podemos cometer é colocar em frente a formação académica, nível superior ou técnico e fecharmo-nos para absorver mais conhecimentos”, considera, concluindo que agradece ao destino por ter lhe reservado um espaço na Companhia de Bandeira. 🌟

Celina Alfredo Cuna retired 12 years ago, but there are still days when she wakes up and remembers her hard-working days at the company to which she dedicated more than half her life.

Her days are quieter now, apart from the hustle and bustle of her “crooked” grandchildren who steal a smile from her and are reason for stories that feed endless conversations. But this is another conversation. Celina says that she joined Linhas Aéreas de Moçambique (LAM) in 1983. “I went through training, in 1982, in Bookings and Sales”, she says, indicating that the training process was long. “They were demanding, they wanted us to be good in theory and excellent in practice. And we were”. After being hired, Celina fit into LAM easily, mastering all processes and interacting with clients and colleagues with no difficulty.

Despite her background in sales, our interviewee always worked in Bookings. “I didn’t see myself in another sector, that’s where I built myself as a professional,” she says.

There are no formulas for the task, but “you need vocation”, she adds, implying that psychological support is required, as “dealing with people is an exhausting process that burns you out.”

Now at home, she sighs with relief, but the good memories are still there. “Our team was united, the work environment was great. I hope that the new generation lives the same atmosphere”.

Along the way, the sun always shone for her. In almost three decades of service, Celina reached the top of her career, participating in periodic evaluations, with strict criteria, which demanded a lot from her.

Regarding the legacy she leaves behind, Celina points out that she hopes the younger generations now how to handle it and stay open to learning. “When we deal with people we learn every day. The worst mistake we can make is to put academic, higher education or technical training first and stop ourselves from taking in more knowledge,” she considers, concluding that she is grateful to destiny for reserving her a seat at the flagship carrier. 🌟



## PERFIL DO FUNCIONÁRIO EMPLOYEE PROFILE

ALFREDO AUGUSTO SAMUEL

# "35 ANOS NUMA EMPRESA É UMA VIDA"

## "35 YEARS IN A COMPANY IS A LIFETIME"

Alfredo Augusto Samuel faz parte de um grupo de funcionários das Linhas Aéreas de Moçambique (LAM) que muito se dedica ao seu trabalho e faz questão de deixar boa marca a quem desfruta do seu atendimento.

Ingressou na LAM aos 22 anos, em 1987 precisamente, recém-saído da Escola Secundária Noroeste 1, cidade de Maputo, através de um convite de um vizinho dos seus pais no Bairro Central.

A princípio, foi enquadrado na secção dos tarefasiros, tinha a obrigação de fazer tudo o que lhe fosse mandatado.

Posteriormente, já há mais de 15 anos, foi enquadrado na central telefónica da LAM, departamento em que está a encerrar a sua carreira.

Alfredo Samuel sente orgulho do seu percurso. À porta da reforma, até porque o sino já lhe soou no ano passado quando completou 35 anos de serviço, indica a paciência e boa disposição como elementos cruciais aos profissionais desta área.

"É preciso estar sempre bem-disposto para atender os clientes", pontua e acrescenta "às vezes, há quem nos liga indisposto, porém nós como profissionais não podemos perder a cabeça. E isto é para qualquer pessoa que trabalha com atendimento ao público".

Já à espera do despacho da reforma, Alfredo Samuel diz que vai sentir saudades da boa convivência com os colegas a quem já considera "família", até porque "é aqui onde passamos o maior tempo do nosso dia. E 35 anos numa empresa não são poucos, é uma vida. Este é um tempo que não sei se terei já fora daqui".

Alfredo Augusto Samuel is part of a group of employees of Linhas Aéreas de Moçambique (LAM) who is very dedicated to his work and makes a point of leaving a good mark on those who enjoy his service.

He joined LAM at the age of 22, precisely in 1987, fresh out of Noroeste 1 secondary school, in the city of Maputo, through an invitation from a neighbor of his parents in the city's Central district.

At first, he was assigned to the temp workers department, where he had the obligation to do everything that was required of him.

Later, more than 15 years ago, he was assigned to the LAM switchboard, the department in which he is ending his career.

Alfredo Samuel is proud of his path. At the doorstep of retirement, because the bell already rang for him last year when he completed 35 years of service, he points to patience and good nature as crucial qualities for professionals in this area.

"You always have to be in a good mood to serve customers," he points out and adds "sometimes, there are those who call us in a bad mood, but we, as professionals, cannot lose our temper. And this is for anyone who works in customer service."

Already waiting for his retirement dispatch, Alfredo Samuel says that he will miss the good relationship with his colleagues whom he already considers "family," because "this is where we spend most of our day. And 35 years in a company isn't just a few years, it's a lifetime. This is a time that I don't know if I'll ever have elsewhere".

TEXTO TEXT:  
MARIA DE LURDES  
FOTO PHOTO:  
MAURO PINTO



**É preciso estar sempre bem-disposto para atender os clientes.**

You always have to be in a good mood to serve customers. "



# 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](http://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](http://www.lam.co.mz) e escolher o menu GERIR RESERVAS;

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

|| 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](http://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](http://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](http://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](mailto:flamingoclub@lam.co.mz)

[www.lam.co.mz](http://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](http://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](mailto:flamingoclub@lam.co.mz)

[www.lam.co.mz](http://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 LÍTIO**  
LITHIUM BATTERY

**NOTAS / NOTES:**

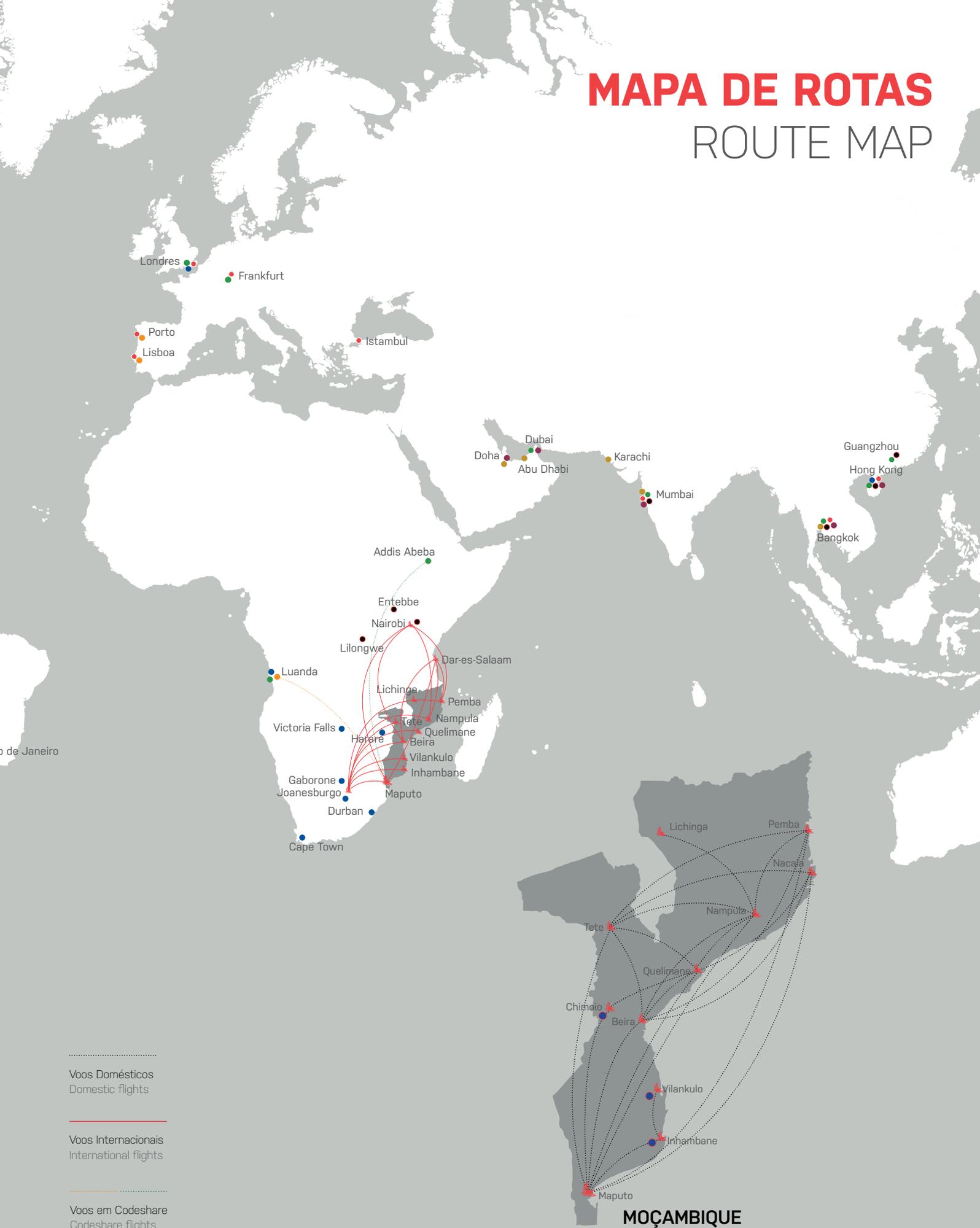
Até 100 Wh (Watt-Hour) - Permitido  
Up to 100 Wh (Watt-Hour) - Allowed

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



**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



## BOMBARDIER DASH8 Q400

✈ Nº AVIÕES || NUMBER OF PLANES | 2

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



## BOMBARDIER DASH8 Q400

✈ Nº AVIÕES || NUMBER OF PLANES | 1

COMPRIMENTO || LENGTH | 32,8 M  
ENVERGADURA || WINGSPAN | 28,4 M  
ALTURA || HEIGHT | 8,3 M  
VELOCIDADE DE CRUZEIRO || CRUISING SPEED | 635 Km/H  
ALCANCE || MAXIMUM RANGE | 2571 Km  
CAPACIDADE COMBUSTÍVEL || FUEL CAPACITY | 6757 L  
Nº DE PASSAGEIROS || SEATING CAPACITY | 74



## 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





**115**  
ANOS  
A CRIAR BOA IMPRESSÃO

*Novos tempos, a confiança de sempre*



Pré-impressão | Impressão - Digital, Offset, Web e Grande Formato | Acabamento

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





**SOMOS A MARCA  
MAIS VALIOSA  
DE ÁFRICA**

Fomos nomeados a marca bancária mais valiosa de África pela Brand Finance, devido ao nosso esforço para transformar radicalmente o nosso modelo de negócio, o foco na experiência dos nossos clientes e por impulsionarmos o desenvolvimento de Moçambique.

*Agradecemos aos nossos clientes pela confiança.*

Standard Bank **É POSSÍVEL**