

---

**DESPORTO**

SPORT

**GOLFE**

Em busca da tacada certa

GOLF

In search of the right swing

---

**PREMIUM**

PREMIUM

**GORONGOSA**

Longe da luz sépia

Away from sepia light

---

**PRIMEIRA FILA**

FIRST ROW

**NETKANEMA**

A roda giratória do cinema

moçambicano

The revolving wheel of  
Mozambican cinema



Linhas Aéreas de Moçambique

# ÍNDICO

REVISTA DE BORDO DA LAM

LAM'S INFLIGHT MAGAZINE

ESTE EXEMPLAR É SEU YOUR FREE COPY . SET OUT SEP OCT . SÉRIE IV . N° 75 . 2022



Africa's Leading  
Inflight Magazine



Africa's Leading  
Inflight Magazine



## Canais Digitais

# BANCO EM QUALQUER LUGAR 🔍

# NO BCI VAI.

Realiza a qualquer hora e em qualquer lugar operações bancárias através dos canais daki, via *eBanking*, *App*, *WhatsApp* ou do \*124#, num celular, *tablet* ou computador com toda comodidade, sem precisares de te deslocar a uma agência.

O comprovativo é válido como prova legal.

*Para mais informações sobre o preçário das operações nos canais daki consulta-nos em [www.bci.co.mz](http://www.bci.co.mz)*

*Termos e condições aplicáveis.*

**BCI**  
É daqui.

07

**HORIZONTES**  
HORIZONS

08

**PREMIUM**  
PREMIUM

**GORONGOSA**  
Longe da luz sépia  
Away from sepia light

14

**EVASÃO**  
ESCAPE

**HOTEL BIDJU**  
Um refúgio à beira da estrada  
A roadside retreat

16

**OUTRAS PARAGENS**  
OTHER STOPS

**Os maravilhosos Matatus de Nairobi**  
The wonderful Matatus of Nairobi

22

**GASTRONOMIA**  
GASTRONOMY

30

**CULTURA**  
CULTURE

40

**PRIMEIRA FILA**  
FIRST ROW

**NETKANEMA**  
A roda giratória do cinema moçambicano  
The revolving wheel of Mozambican cinema



44

**TERRA**  
LAND

**PARQUE DE INFRA-ESTRUTURAS VERDES DA BEIRA**  
Monumento à transformação  
BEIRA GREEN INFRASTRUCTURE PARK  
Monument to transformation

46

**CLASSES**  
CLASSES

**BACELA AULAS**  
Uma janela para o conhecimento  
BACELA CLASSES  
A window to knowledge

48

**CLASSE EXECUTIVA**  
EXECUTIVE CLASS

**DOCTOR URGÊNCIA**  
Quando a medicina vai ao encontro do paciente  
When healthcare meets the patient

52

**DESPORTO**  
SPORT

**GOLFE**  
Em busca da tacada certa  
GOLF  
In search of the right swing



56

**ROLAR**  
TAXIING

**BE2SOULS**  
Arte com alma  
Art with soul



59

**MUNDO LAM**  
LAM'S WORLD



CAPA | COVER  
JÚLIO MARCOS

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 75 DIRECTOR GERAL DA LAM | LAM'S MANAGING DIRECTOR João Carlos Pó Jorge CONSELHO TÉCNICO | EDITORIAL BOARD Ana Filipa Amaro; 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 Johnsson; Laurindos Macuácuca; Linda Brütten; Luís Loforte; Maria Martins; Maria de Lurdes Cossa; Madyo Couto; Magda Arvelos; Mia Couto; Neida Garrido; Paola Rolletta; Pedro Catvelos; Pretílerio 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; Chico Carneiro; Dilayla Romeo; Dudu Mogne; Filipe Branquinho; Jay Garrido; João Costa (Funcho); Joca Faria; Koos van der Lende; Madyo Couto; Mário Macilau; Mauro Pinto; Mauro Vombe; Ouri Pota; Pedro Sá da Bandeira; Piotr Naskrecki; Ricardo Franco; Ricardo Pinto Jorge; Ricardo Rangel; Susanna Iovene; Tito Calado; Tomás Cumbana; Vasco Célio e Yassmin Forte DIREÇÃO DE FOTOGRAFIA | ART DIRECTION Executive Moçambique PÓS-PRODUÇÃO | POST-PRODUCTION Chairman studios ILUSTRAÇÃO | ILLUSTRATION Nicolau Silvestre; Talla Carrilho e Walter Zand TRADUÇÃO | TRANSLATION David Miranda, Pangeia - Serviços de Tradução 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; Telm.: +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-1999



## 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 Carem  
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



SALF16  
40-[LN-21]

# EDITORIAL

## EDITORIAL

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



Estimada(o) Passageira(o),

Continuamos a ter um grande prazer em acolhê-la(o) a bordo das nossas aeronaves e a cuidar de si com carinho.

Celebramos consigo o destino Vilankulo que atrai muito movimento turístico, com a realização do CAN (Campeonato Africano das Nações), de Futebol de Praia, edição 2022, nos finais de Outubro.

Estamos a servir esta região, recentemente elevada à categoria de cidade, com ligações aéreas de e para Maputo, Beira e Joanesburgo, onde os passageiros de outros destinos podem fazer conexões.

Com voos dedicados, estamos a potenciar o tráfego e o envolvimento de todos na festa da mais requintada prática de futebol de praia, com a nata dos jogadores africanos. O nosso compromisso neste movimento tem o selo de transportadora oficial das delegações.

Ainda na vertente turística, estamos na materialização da iniciativa regional TRILAND, que consiste nas acções conjuntas entre Maputo, Eswatini e a região sul-africana de Mpumalanga, visando proporcionar aos visitantes uma experiência integrada para fazer Safari, desfrutar das praias e realizações culturais diversas. Dedicamo-nos arduamente a este segmento na perspectiva de prover soluções na gestão do tempo, para quem aposta em alargar as oportunidades de desfrutar mais dos momentos de lazer.

Focados na satisfação de iniciativas desta natureza e de outras, estamos a redimensionar a nossa frota, estando para breve a inclusão de mais um Bombardier Q400. Passaremos, assim, a operar 7 aeronaves, sendo 3 Q400, 2 Boeing 737-700 e 2 Embraer 145, estes últimos da nossa subsidiária MEX – Moçambique Expresso. O passo a seguir será o posicionamento de uma aeronave na cidade da Beira, para realizar ligações interprovincias no centro e norte do país.

Cara(o) cliente, estamos a tomar providências para tornar efectivo o seu objectivo: viajar por via aérea, na esperança de que marcará presenças frequentes a bordo das nossas aeronaves. Endereçamos, por isso, o convite para que voe sempre connosco. ✈️

Dear Passenger,

We continue to take great pleasure in welcoming you on board our aircraft and taking care of you with utmost attention.

We celebrate with you the Vilankulo destination that attracts a lot of tourist movement, with the holding of the Africa Beach Soccer Cup of Nations 2022, at the end of October.

We are serving this region, recently elevated to the category of city, with flight connections to and from Maputo, Beira and Johannesburg, where passengers from other destinations can make connections.

With dedicated flights, we are promoting traffic and the involvement of everyone in the celebration of the most exquisite beach soccer competition, with the best of the best African players. Our commitment to this movement bears the seal of official carrier of the delegations.

Still in terms of tourism, we are implementing the regional initiative TRILAND, which consists of joint actions between Maputo, Eswatini and the South African region of Mpumalanga, aiming to provide visitors with an integrated experience to do a safari, enjoy the beaches and diverse cultural events. We have dedicated ourselves hard to this segment with a view to providing solutions in time management, for those who bet on expanding the opportunities to enjoy more leisure time.

Focused on the satisfaction of initiatives of this nature and others, we are resizing our fleet, with the inclusion of another Bombardier Q400 soon. We will therefore operate 7 aircraft, 3 of which are Q400s, 2 Boeing 737-700s and 2 Embraer 145s, the latter from our subsidiary MEX – Moçambique Expresso. The next step will be the positioning of an aircraft in the city of Beira, to make interprovincial connections in the centre and north of the country.

Dear customer, we are taking steps to make your objective effective: travelling by air, in the hope that you will be frequently present on board our aircraft. We therefore invite you to always fly with us. ✈️

# HITACHI

Reliable solutions



Wheeled  
Excavator



Ultra Large  
Excavator



Mini / Medium  
Excavator



Wheel  
Loaders




Large  
Excavator



Rigid Dump  
Trucks



 Solution Linkage

## Reliable Solutions for Mining and Construction.

Hitachi Construction Machinery supplies an extensive range of Hitachi products, associated parts and innovative services throughout the world.

All Hitachi products are known for reliability, performance and cost efficiency in their specific applications and carry quality assurance to international standards. Built on the foundation of superb technological capabilities, Hitachi Construction Machinery is committed to providing leading-edge solutions and services to contribute as a reliable partner to the business of customers worldwide.

Hitachi's advanced hydraulic technology allows for easy operation. The speed, power and durability of these machines gives you increased productivity and reduced maintenance costs.

Hitachi Construction Machinery Mozambique for more information on +258 84 300 8087

 @hitachimachinery

 Hitachi Construction Machinery

[www.hitachicm.co.za](http://www.hitachicm.co.za)

## **JIMMY DLUDLU COROADO** JIMMY DLUDLU CROWNED

O guitarrista moçambicano Jimmy Dlundlu foi coroado com o Lifetime Achievement Award (Prémio Carreira), na 28ª edição do South African Music Awards (SAMAs). O prémio reconhece músicos que contribuíram significativamente para o desenvolvimento, elevação e avanço da indústria musical sul-africana por, pelo menos, duas décadas. Na música – profissionalmente – desde 1982, com mais de 10 discos lançados, Jimmy tem o nome timbrado na música africana. Na mesma categoria, foram galardoados os músicos sul-africanos Joe Nina e McCoy Mrubata. 🌿

Mozambican guitarist Jimmy Dlundlu was crowned with the Lifetime Achievement Award at the 28<sup>th</sup> edition of the South African Music Awards (SAMAs). The award recognises musicians who have significantly contributed to the development, elevation and advancement of the South African music industry for at least two decades. In music professionally since 1982, with more than 10 albums released, Jimmy has his name stamped on African music. In the same category, South African musicians Joe Nina and McCoy Mrubata were also awarded. 🌿

## **HOMENAGEM A EDUARDO WHITE** TRIBUTE TO EDUARDO WHITE

A 2ª edição da Feira Internacional do Livro de Quelimane, realizada em Agosto, homenageou o escritor Eduardo White. Foram dedicadas uma série de actividades em homenagem ao poeta nascido em Quelimane em 1963. Com cerca de uma dezena de obras, White tornou-se num dos mais expressivos nomes da poesia moçambicana, contribuindo nos anos 80, com a geração Charrua, para renovar a literatura moçambicana. 🌿

The 2<sup>nd</sup> edition of the Quelimane International Book Fair, held in August, paid tribute to the writer Eduardo White. A series of activities were dedicated in honour of the poet born in Quelimane in 1963. With about a dozen works, White has become one of the most expressive names in Mozambican poetry, contributing with generation Charrua, renewing Mozambican literature. 🌿

## **BOXE MOÇAMBICANO EM ALTA** MOZAMBICAN BOXING ON THE RISE

Moçambique conquistou três medalhas nos Jogos da Commonwealth Birmingham 2022, que se realizaram entre Julho e Agosto. Todas as medalhas foram na modalidade de boxe: prata de Rady Gramane (75 kg) e Tiago Muchanga (70 kg) e bronze de Alcinda Panguana (70 kg). É o boxe moçambicano a confirmar-se como uma potência, depois das medalhas de prata (Alcinda Panguana) e de bronze (Rady Gramane) conquistadas nos últimos mundiais de Boxe Feminino, na Turquia. Moçambique levou a Birmingham 15 atletas nas modalidades de atletismo, boxe, judo, karate, natação e triatlo. 🌿

Mozambique won three medals at the Birmingham Commonwealth Games 2022, which took place between July and August. All medals were in boxing: silver for Rady Gramane (75 kg) and Tiago Muchanga (70 kg) and bronze for Alcinda Panguana (70 kg). It is Mozambican boxing confirming its powerhouse status, after the silver medals (Alcinda Panguana) and bronze (Rady Gramane) won in the last Women's Boxing World Championships, in Turkey. Mozambique took 15 athletes to Birmingham in athletics, boxing, judo, karate, swimming and triathlon. 🌿



GORONGOSA

# LONGE DA LUZ SÉPIA

## AWAY FROM SEPIA

### LIGHT

O dia nasce do ventre da floresta envolto na cacimba que nos molha a pele. O Parque Nacional de Gorongosa acorda como se a noite fosse apenas um manto mágico sobre o sol. É dia outra vez, mas nada do mesmo. E então percebemos o porquê de ser sempre sugerido que os visitantes façam dois safaris, um ao fim de tarde e outro ao início da manhã.

Na tarde anterior, esbarrámos com um elefante solitário a esticar a tromba para aceder às folhas de uma acácia, com babuinos em piruetas e um bando de mabecos numa cesta. Com a noite, chegámos à lagoa ao fim de uma vegetação rasteira, como se fosse um mar de larvas de uma erupção recente, com a cor azul cinza do céu ao fim do dia e do sol com o laranja a roçar o vermelho. Uma cor que resiste mesmo depois do sol se pôr.

Mas nada hoje é como foi ontem. O céu deu outra cor à lagoa. As impalas, que durante a tarde estavam sempre esquivas, apenas vultos entre os arbustos a desafiar a nossa retina, pela manhã deixam-se ver por mais tempo, como se se espreguiçassem depois de uma noite em que estiveram demasiado ocupadas a

The day is born from the belly of the forest wrapped in the dew that moistens our skin. Gorongosa National Park wakes up as if the night were just a magical cloak over the sun. It's daytime again, but nothing is the same. And then we realized why it is always suggested that visitors do two safaris, one in the late afternoon and one in the early morning.

The previous afternoon, we came across a lone elephant stretching its trunk to access the leaves of an acacia tree, with baboons pirouetting and a pack of wild dogs in a nap. With the night, we arrived at the lagoon at the end of the undergrowth, as if it were a sea of larvae from a recent eruption, with the blue-gray color of the sky at the end of the day and the sun with orange rubbing against red. A colour that resists even after the sun sets on the horizon.

But nothing today is like it was yesterday. The sky gave the lagoon another colour. The impalas that were always elusive in the afternoon, just figures among the bushes defying our retina, in the morning they can be seen for longer, as if stretching after a night when they were too busy to be invisible to the

**TEXTO** TEXT:  
ELTON PILA  
**FOTOS** PHOTOS:  
BOB POOLE,  
CRIVE DREYER,  
GIORGIO DEL  
NOCE







ser invisíveis aos olhos dos predadores. Um hipopótamo deixa-se banhar numa destas lagoas feitas de vazão e água e folhas de árvores como confetes de celebração da vida. E não há de ser sempre isso um novo dia, a celebração da vida?

Um leão rugiu, seguimos a direcção do som, perdidos na excitação de o encontrar. Mas no lugar sugerido pelo rugido, apenas uma garça no ramo mais alto da árvore, depois dela, só o céu. Em terra, nem sinais do leão, apenas ossadas – de um *waterbuck*, dizem-nos os guias mais experientes. A distribuição dos ossos dizem muito sobre os predadores. Os guias, neste ofício diário de perscrutar a vida selvagem, aprenderam também a ser legistas. “Foram os mabecos”. Como sabem? Dizem-me que estes cães selvagens que aprenderam a andar em bando para se tornarem mais fortes

eyes of predators. A hippopotamus bathes in one of these ponds made of emptiness and water and tree leaves as confetti celebrating life. And isn't that always what a new day is, the celebration of life?

A lion roars, we follow the direction of the sound, lost in the excitement of finding it. But in the place suggested by roar, just heron on the highest branch of the tree, beyond that, just the sky. On land, there are no signs of the lion, only the bones of a waterbuck, the most experienced guides tell us. The distribution of bones says a lot about predators. Guides, in this daily job, also learned to be coroners. “It was the wild dogs”, there is no air of doubt in what they say. How do you know? They tell me that these wild dogs that have learned to walk in



## Em Gorongosa, o peso da curiosidade parece sempre fazer do medo pluma.

In Gorongosa, the weight of curiosity always seems to make fear a feather.



# PARABÉNS! O SEU BANCO É O MELHOR DE MOÇAMBIQUE

O Millennium bim voltou a ser premiado pela Euromoney Awards of Excellence como o Melhor Banco de Moçambique e este prémio também é seu. Obrigado por nos dar confiança para crescer, por nos inspirar a inovar e por nos motivar a manter uma performance de excelência. Aqui consigo, somos excelentes ano após ano.



**EUROMONEY**  
AWARDS FOR EXCELLENCE  
**MOZAMBIQUE 2022**  
BEST BANK

**Millennium**  
bim

AQUI CONSIGO

e eficazes, depois de abater a presa, destroçam-na, puxando cada um o naco que possa saciar a fome. Não há ar de dúvida no que falam, acedemos. Ao longe, uma manada de bois-cavalos aproxima-se. Mas nota a nossa presença e embrenha-se, de volta, pela floresta mais fechada. Outra vez, o rugido do leão. Viramo-nos para a nova direcção. “Não tens medo de encontrar o que tanto procuras?”, uma pergunta colocada a um dos personagens de um dos contos d’“o caçador dos elefantes invisíveis” de Mia Couto, que agora podia ecoar como plot de um filme de terror. Mas o peso da curiosidade parece sempre fazer do medo pluma. Encontramos o leão refestelado num capim baixo, como se pousasse para a fotografia. Prepara-se para a sesta, depois de uma noite longa a tentar ser invisível até apanhar as presas. Parece notar a nossa presença. Mas depois vai se encolhendo no capim, como se não quisesse ser fotografado ou filmado com a luz errada – Madonna dizia o mesmo de Warren Beatty.

O Parque Nacional de Gorongosa também se desfez da luz sépia do passado. A dos anos das guerras que quase o condenavam também à morte. Ressurgiu das cinzas

packs to become stronger and more effective, after killing their prey, they tear it apart, each pulling the piece that can satisfy their hunger. In the distance, a herd of wildebeests approaches. But they notice our presence and head back into the denser forest. Again, the lion’s roar. We turn to the new direction. “Aren’t you afraid to find what you’re looking for?”, a question posed to one of the characters in one of the tales of *O Caçador dos Elefantes Invisíveis* by Mia Couto, which could now echo the plot of a horror film. But the weight of curiosity always seems to make fear a feather. We found the lion lounging in a patch of grass not even knee-high, as if it were posing for a photograph. It’s getting ready for a nap, after a long night trying to be invisible until it catches the prey. It seems to notice our presence. But then he curls up in the grass, as if he doesn’t want to be photographed or filmed in the wrong light - Madonna said the same about Warren Beatty.

Gorongosa National Park has also shed the sepia light of the past. That of the years of wars that almost condemned it to death as well. But rises from the ashes

**1** Ao fim do dia, a lagoa lembra um mar de larvas de uma erupção recente. At the end of the day, the lake remember a sea of larvae from a recent eruption.

**2** O PNG é um exemplo de restauração e conservação de África e tem muito a ensinar ao mundo. The GNP is an example of restoration and conservation in Africa that has a lot to teach the world.

**3** A cachoeira parece nascer das pedras. The waterfall seems to rise from the stones.



pela mão de Greg Carr, um filantropo que fez fortuna na tecnologia e decidiu investir em causas ambientais. Em 2004, com o Governo de Moçambique, acordou reconstruir a infra-estrutura do Parque, restaurar a sua fauna e flora bravias e estimular o desenvolvimento económico. Hoje, quase 20 anos depois, o PNG é um exemplo de restauração e conservação de África e que tem muito a ensinar ao mundo.

Mas há a vida para lá do Parque. Pelos caminhos da famigerada Serra da Gorongosa, com montanhas pejudas de verde no horizonte, perseguimos a cachoeira. Sabemos que está por perto. Ouvimo-la a mover-se. A água corre e cai. A cachoeira parece nascer das pedras. A água corre e cai, agora sobre os nossos ombros. 🌿

by Greg Carr's hand, a philanthropist who made his fortune in technology and decided to invest in environmental causes. In 2004, with the Government of Mozambique, he agreed to rebuild the Park's infrastructure, restore its wild fauna and flora and promote economic development. Today, almost 20 years later, the GNP is an example of restoration and conservation in Africa that has a lot to teach the world.

But there is life beyond the Park. Along the paths of Gorongosa Mountain, with mountains covered in green on the horizon, we chased the waterfall. We know we're close. We hear it moving. Water runs and falls. The waterfall seems to rise from the stones. The water rushes and falls now on our shoulders. 🌿

#### ►COMO IR HOW TO GO

A partir de Maputo, pode voar até à Beira. É uma viagem de perto de 200 km por estrada até chegar à Gorongosa. From Maputo, you can fly to Beira. It is a trip of close to 200 km by road to reach Gorongosa.

#### ►O QUE FAZER WHAT TO DO

Safari ao fim de tarde e ao início da manhã. Seguir pelos trilhos até à cachoeira. Mas também visitar o tanto de projectos implementados pelo Parque, como o Centro de Reabilitação de Pangolim onde pode pegá-los. Safari in the late afternoon and early morning. Follow the trails to the waterfall. But also visit the many projects implemented by the Park, such as the Pangolin Rehabilitation Center, where you can hold them.

#### ►ONDE COMER WHERE TO EAT

O restaurante do Montebelo Gorongosa Lodge & Safari fornece uma variedade de pratos. The Montebelo Gorongosa Lodge & Safari's restaurant offers a variety of dishes.

#### ►ONDE DORMIR WHERE TO SLEEP

No Montebelo Gorongosa Lodge & Safari ou nas tendas na área do Parque, com direito a visita de facoceiros e de pequenos macacos. At the Montebelo Gorongosa Lodge & Safari or in the tents in the Park area, where you may be visited by warthogs and small monkeys.

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

Não alimentar os animais. Ter sempre os guias por perto. Parte do trilho para a cachoeira é feito a pé, tem de estar devidamente calçado. Do not feed the animals. Always have guides close by. Part of the trail to the waterfall is done on foot and you must wear adequate shoes.

## O corpo e a mente em perfeita harmonia

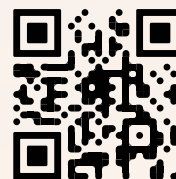


# bewell

Clínica de Reabilitação e Exercício



Combinamos abordagens terapêuticas como fisioterapia, fisioterapia, psicologia, acupunctura e programas de exercício físico, num único espaço.



**Faça o scan e descubra mais!**

📍 Rua Kibiriti Diwane, N°116, Maputo, Moçambique  
☎ Tel.: 85 503 28 68 / 87 503 28 68  
✉ E-mail: geral@bewell.co.mz

## HOTEL BIDJU

# UM REFÚGIO À BEIRA DA ESTRADA

## A ROADSIDE RETREAT



**TEXTO** TEXT:  
ELTON PILA  
**FOTO** PHOTO:  
ILDEFONSO  
COLAÇO

No vermelho da parede que parece extensão da terra, letras prateadas anunciam o nome: Hotel Bidju. E a nossa mente, como um motor de busca, procura na memória onde teríamos ouvido um nome parecido. E encontramos-lo nesta gaveta da memória auditiva onde vamos encaixando as músicas que ouvimos ao longo da vida e que parecem esquecidas até voltarmos a ter contacto com alguma coisa que nos devolva a elas. E qual há de ser o nosso espanto quando Gina Francisco, a gerente do hotel, confirmar: Bidju – o nome que dá nome ao hotel – é da voz de músicas como “weio bany” ou “dhinoparrua” ou “não me beija na boca”, músicas que marcaram (e não continuam a marcar?) as pistas de dança de casais enamorados.

São 17 quartos em três vivendas de até dois andares, à beira da estrada, que permitem perceber como Chimoio acorda e toda a vida que se vai seguir. É um refúgio à beira da estrada.

Dentro do Hotel, uma parede feita tela, *a la street art*, que nos faz lembrar dos murais que têm sido

In the red of the wall that looks like an extension of the earth, silver letters announce its name: Hotel Bidju. And our mind, like a search engine, searches our memory for where we would have heard a similar name. And we find it in this drawer of the auditory memory that we put together the songs we listen to throughout our lives and that seem forgotten until we get back in touch with something that brings us back to them. And you can guess our astonishment when Gina Francisco, the hotel manager, confirms it: Bidju – the name that gives the hotel its name – is the voice of songs like *Weio Bany* or *Dhinoparrua* or *Não Me Beija na Boca*, songs that filled (and still do?) the dance floors with couples in love.

There are 17 rooms in three villas of up to two floors, on the side of the road, which allow you to understand how Chimoio wakes up and all the life that will follow. It's a roadside retreat.

Inside the Hotel, a wall made of canvas, *a la street art*, which reminds us of the murals that have been made



# Recupere com confiança. Está em boas mãos.



## ►COMO IR HOW TO GO

A partir de Maputo, pode chegar a Chimoio com a LAM. Depois de uma viagem de perto de meia hora de carro, chega ao Hotel. From Maputo, you can reach Chimoio with LAM. After a trip of close to half an hour by car, you arrive at the Hotel.

## ►ONDE COMER WHERE TO EAT

As comidas são sempre uma forma de conhecer as cidades. Os restaurantes em Chimoio permitem muito desta imersão ao local. Food is always a way of getting to know the cities. The restaurants in Chimoio allow for much of this immersion.

## ►O QUE FAZER WHAT TO DO

Caminhar pelas ruas de Chimoio, a pé ou a boleia de um moto-taxi, pode oferecer a experiência humana tão necessária em novas paragens. Escalar a cabeça do velho também é uma prova de aventureiros. Se for ainda mais aventureiro, pode seguir até Chinhamapere, a 45 minutos de Chimoio, para ver as pinturas rupestres. Walking through the streets of Chimoio, on foot or riding a motorcycle taxi, can offer a much-needed human experience in new places. Climbing the Old Man's Head is also a test of adventurers. If you are even more adventurous, you can head to Chinhamapere, 45 minutes from Chimoio, to see the cave paintings.

## ►RESERVAS RESERVATIONS

+ 258 844984779

\*Preço padrão, com pequeno-almoço incluído.  
Standard price with breakfast included.

## NOITES SUGERIDAS NIGHTS SUGGESTED 3

PREÇO MÉDIO AVERAGE PRICE 4000,00 MZN\*

feitos por jovens e que têm estado a mudar a paisagem de vários bairros em capitais como Maputo e Beira.

Na manhã seguinte, notaríamos o letreiro "I Love Chimoio", quase em frente ao hotel, molhado pela chuva miúda que anuncia um novo dia. A terra engoliria a chuva. Há muita cidade por descobrir. 🌧️

by young people and that have been changing the landscape of several neighbourhoods in capitals such as Maputo and Beira.

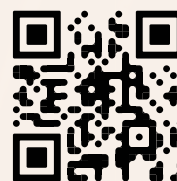
The next morning, we would notice the "I Love Chimoio" sign, almost in front of the hotel, wet by the light rain that heralds a new day. The earth would swallow the rain. There is much city to discover. 🌧️



# bewell

Clínica de Reabilitação e Exercício

A sua recuperação é seguida de perto pela nossa equipa, garantindo uma abordagem personalizada às suas necessidades.



Faça o scan e  
descubra mais!

Fisioterapia • Fisioterapia • Massagem  
Programas individualizados de exercício físico  
Treino funcional • Psicologia • Acupuntura

📍 Rua Kibiriti Diwane, N°116, Maputo, Moçambique  
📞 Tel.: 85 503 28 68 / 87 503 28 68  
✉ E-mail: geral@bewell.co.mz



1



**1** Em quase todas as esquinas de Nairobi há um Matatu que explode as suas cores e enche a cidade de música alta. Almost on every corner of Nairobi there is a Matatu bursting with colour and filling the city with loud music.





# OS MARAVILHOSOS MATATUS DE NAIROBI

## THE WONDERFUL MATATUS OF NAIROBI

**TEXTO** TEXT:  
SÉRGIO RAIMUNDO

**FOTO** PHOTO:  
ISTOCKPHOTO E AND SHUTTERSTOCK

Chega-se a Nairobi e a primeira coisa que se pode fazer é conhecer a cidade através de um Matatu. Matatus são pequenos autocarros que circulam em toda a cidade; quase em todas as esquinas de Nairobi há um Matatu que explode as suas cores e enche a cidade de música alta. Fotografias de Nelson Mandela, Maradona, Bob Marley, Obama, futebolistas, artistas quenianos, escritores e revolucionários podem ser vistas tatuadas nos Matatus. No interior dos Matatus pode-se ver telenovelas, noticiários e videoclipes, pois há pequenos ecrãs pendurados em quase todos os lados.

E os Matatus só circulam no centro da cidade onde há prédios, onde há luzes, onde há polícia, onde há comércio formal, onde há estátuas, onde tudo começa e termina. À periferia, onde jovens pobres passam dias fermentando os fígados em bebidas caseiras, desce-se de moto-taxis. Periferia coroadada de areia vermelha e poeirenta.

Claro que a partir do Matatu é possível cruzar as esquinas de Nairobi e terminar na Carnivore Restaurant Nairobi; à primeira vista parece um restaurante perigoso: os serventes surgem armados de facas enormes com ares de espadas, vestidos de peças feitas de tecidos locais; servem em mesas carne de avestruz e crocodilo. E a carne de crocodilo, por um instante, parece que volta ao seu *habitat* quando é invadida no estômago por uma cerveja queniana: Tusker.

Dizia que de Matatu pode-se vaguear em toda a cidade de Nairobi. Podia falar das belíssimas mulheres que acordam a cidade com os seus sorrisos carregados de doces vocábulos de Kiswahili. Podia falar dos clubes nocturnos que, misturando tempos e memórias, fazem dançar a todos. Podia falar das músicas dos anos 70, 80 e 90 que os quenianos produziram para o continente africano, podia falar do país inteiro, mas apenas falo de Nairobi. Falo desse canto.

You arrive in Nairobi and the first thing you can do is get to know the city through a matatu. Matatus are small buses that run throughout the city. Almost on every corner of Nairobi there is a Matatu bursting with colour and filling the city with loud music. Photographs of Nelson Mandela, Maradona, Bob Marley, Obama, footballers, Kenyan artists, writers and revolutionaries can be seen tattooed on the matatus. Inside the matatus you can watch soap operas, news and video clips, as there are small screens hanging almost everywhere.

And the matatus only circulate in the centre of the city, where there are buildings, where there are lights, where there are police, where there is formal commerce, where there are statues, where everything begins and ends. On the suburbs, where poor young people spend days fermenting their livers into homemade drinks, they get off by motorcycle taxi. Outskirts crowned with red, dusty sand.

Of course from the matatu it is possible to cross the corners of Nairobi and end up at Carnivore Restaurant Nairobi. At first glance it looks like a dangerous restaurant: the servers appear armed with huge knives that look like swords, dressed in pieces made from local fabrics. They serve ostrich and crocodile meat at tables. And crocodile meat, for a moment, seems to return to its habitat when it is invaded in the stomach by a Kenyan beer: Tusker.

It was said that from matatu you can roam all over the city of Nairobi. I could talk about the beautiful women who wake up the city with their smiles loaded with sweet Kiswahili words. I could talk about the night-clubs that, mixing times and memories, make everyone dance. I could talk about the music of the 70s, 80s and 90s that Kenyans produced for the African continent, I could talk about the whole country, but I only talk about Nairobi. I talk about this corner.

Pulseiras, camisas, sandálias, colares e sacolas, feitos à mão por artistas locais, podem ser vistos e comprados em mercados de Nairobi. Como não podia deixar de ser, é preciso andar com a mão ao bolso porque há sempre um distraído que prefere procurar o que não tem nos bolsos dos outros. Não que Nairobi não tenha centros e orfanatos para os rapazes que vivem nas ruas, aliás, através do Matatu é possível chegar a um orfanato de elefantes: Sheldrick Wildlife Trust. Um orfanato cheio de carícia, um espaço onde o amor dos homens é celebrado em coro pelas trompas dos elefantes. No Sheldrick Wildlife Trust, é possível ver homens de biberões de leite estendidos debaixo das trombas de elefantes. E, ao cair da noite, pode ver a cidade de Nairobi serena, arrumando-se aos poucos dentro de si, pelas janelas do Mövenpick Hotel. É um hotel porque assim o chamam, mas quem por ele passa percebe que se trata de uma casa escondida dentro do hotel.

Bracelets, shirts, sandals, necklaces and bags, handcrafted by local artists, can be seen and purchased at Nairobi markets. Obviously, you have to carry your hand in your pocket because there is always someone who is distracted who prefers to look for what they don't have in the pockets of others. Not that Nairobi does not have centres and orphanages for the boys who live on the streets. In fact, through a matatu it is possible to reach an elephant orphanage: Sheldrick Wildlife Trust. An orphanage full of caress, a space where the love of men is celebrated in chorus by the elephants' trunk. At the Sheldrick Wildlife Trust, men holding milk bottles can be seen hovering under the elephant's trunks. And at nightfall, you can see the serene city of Nairobi, slowly getting ready, through the windows of the Mövenpick Hotel. It's a hotel because they call it that, but whoever passes by it realises that it's a house hidden inside the hotel.

## Há artistas de rua que enfeitam os murais da cidade com *graffiti* e lindas mulheres que, missanga a missanga, vão fazendo desaguar nas suas mãos rios enormes de colares.

There are street artists who decorate the city's murals with graffiti and beautiful women who, bead by bead, make huge rivers of necklaces flow into their hands.

2



**2** No Sheldrick Wildlife Trust, é possível ver homens de biberões de leite estendidos debaixo das trompas de elefantes. At the Sheldrick Wildlife Trust, men holding milk bottles can be seen hovering under the elephant's trunks.

**3** A cidade de Nairobi é vigiada por uma enorme estátua de Jomo Kenyatta. The city of Nairobi is guarded by a huge statue of Jomo Kenyatta.



Nairobi, cidade esplêndida. Há quem prefira comer nos improvisados restaurantes de rua, restaurantes onde os pratos tipicamente locais borbulham nos menus. Claro que não há nenhum menu escrito, são as cozinheiras que se aproximam, lavam-nos as mãos e depois apresentam-nos o menu aos ouvidos. E esses pratos sabem bem quando os comemos com os talheres das mãos, até parece que afinam o tempero. E se precisar de levar consigo a comida, é claro que pode; no entanto, não será num saco plástico, não há saco plástico nessa cidade. Um saco plástico na cidade de Nairobi é visto como uma bomba atômica, uma arma letal.

Nairobi, splendid city. There are those who prefer to eat in improvised street restaurants, restaurants where typically local dishes bubble up on the menus. Of course, there is no written menu, it's the cooks who approach you, wash our hands and then present the menu to our ears. And these dishes taste good when we eat them with the cutlery in our hands. They even seem to fine-tune the seasoning. And if you need to take food with you, of course you can. However, it will not be in a plastic bag as there are no plastic bags in this city. A plastic bag in the city of Nairobi is seen as an atomic bomb, a lethal weapon.

***Aprenda a escutar o seu corpo. Estamos aqui para ajudar!***

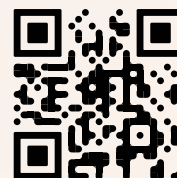


**bewell**

Clínica de Reabilitação e Exercício



Melhore a sua saúde e adquira hábitos positivos de exercício, bem-estar e equilíbrio no dia-a-dia.



***Faça o scan e descubra mais!***

Sinta-se bem, vá à BeWell.

📍 **Rua Kibiriti Diwane, N°116, Maputo, Moçambique**  
☎ **Tel.: 85 503 28 68 / 87 503 28 68**  
✉ **E-mail: geral@bewell.co.mz**

A cidade de Nairobi é vigiada por uma enorme estátua de Jomo Kenyatta; a estátua vigia a cidade bem sentada à porta do Supremo Tribunal do Quênia. E há artistas de rua que enfeitam os murais da cidade com *graffiti* e não podia deixar de falar das lindas mulheres que, missanga a missanga, vão fazendo desaguar nas suas mãos rios enormes de colares. Pode-se, também, desaguar nas águas cristalinas da ilha de Lamu.

Fui a Nairobi uma vez, mas há nessa vez tantas vezes que não sei contar. Uma das memórias mais tristes que se pode ter nessa cidade é quando se entra ao Westgate Mall, supermercado que, em 2013, sofreu um atentado e 67 pessoas foram mortas; a polícia, carregada de armas, ainda tem essa memória, talvez seja por isso que revista sem se cansar a cidade e todos que por ela passam.

Entra-se e sai-se da cidade de Nairobi de Matatu; e à despedida todos nos levantam as mãos num adeus cheio de restos de comida, porque *ugali*, prato típico dessa maravilhosa terra, só sabe bem quando é comido à mão, tal como só são lindas as missangas e os colares feitos à mão nas ruas. 🍷

The city of Nairobi is guarded by a huge statue of Jomo Kenyatta. The statue watches over the city sitting right outside the Kenya High Court. And there are street artists who decorate the city's murals with graffiti and I couldn't help but mention the beautiful women who, bead by bead, make huge rivers of necklaces flow into their hands. You can also stream into the crystal clear waters of the island of Lamu, from the mainland to the island.

I went to Nairobi once, but there are so many times in that one time that I lost count. One of the saddest memories you can have in this city is when you enter the Westgate Mall, a supermarket that in 2013 was attacked and 67 people were killed. The police, loaded with weapons, still have that memory, maybe that's why they search the city and everyone who passes through it tirelessly.

I enter and leave the city of Nairobi by matatu, and as we say goodbye, everyone raises their hands to us in a farewell full of food scraps, because *ugali*, a typical dish of this wonderful land, only tastes good when eaten by hand, just as beautiful as the beads and necklaces handmade in the streets. 🍷

### ►COMO IR HOW TO GO

A Kenya Airways tem voos directos, a partir de Maputo, para a capital queniana. É uma viagem de perto de quatro horas. Kenya Airways has direct flights from Maputo to the Kenyan capital. It is a journey of close to four hours.

### ►ONDE DORMIR WHERE TO SLEEP

Pode sempre experimentar o Mövenpick Hotel. Mas há uma enorme oferta em Nairobi, dos B&B's até aos luxuosos. You can always try the Mövenpick Hotel. But there is a huge offer in Nairobi, from B&B's to luxurious ones.

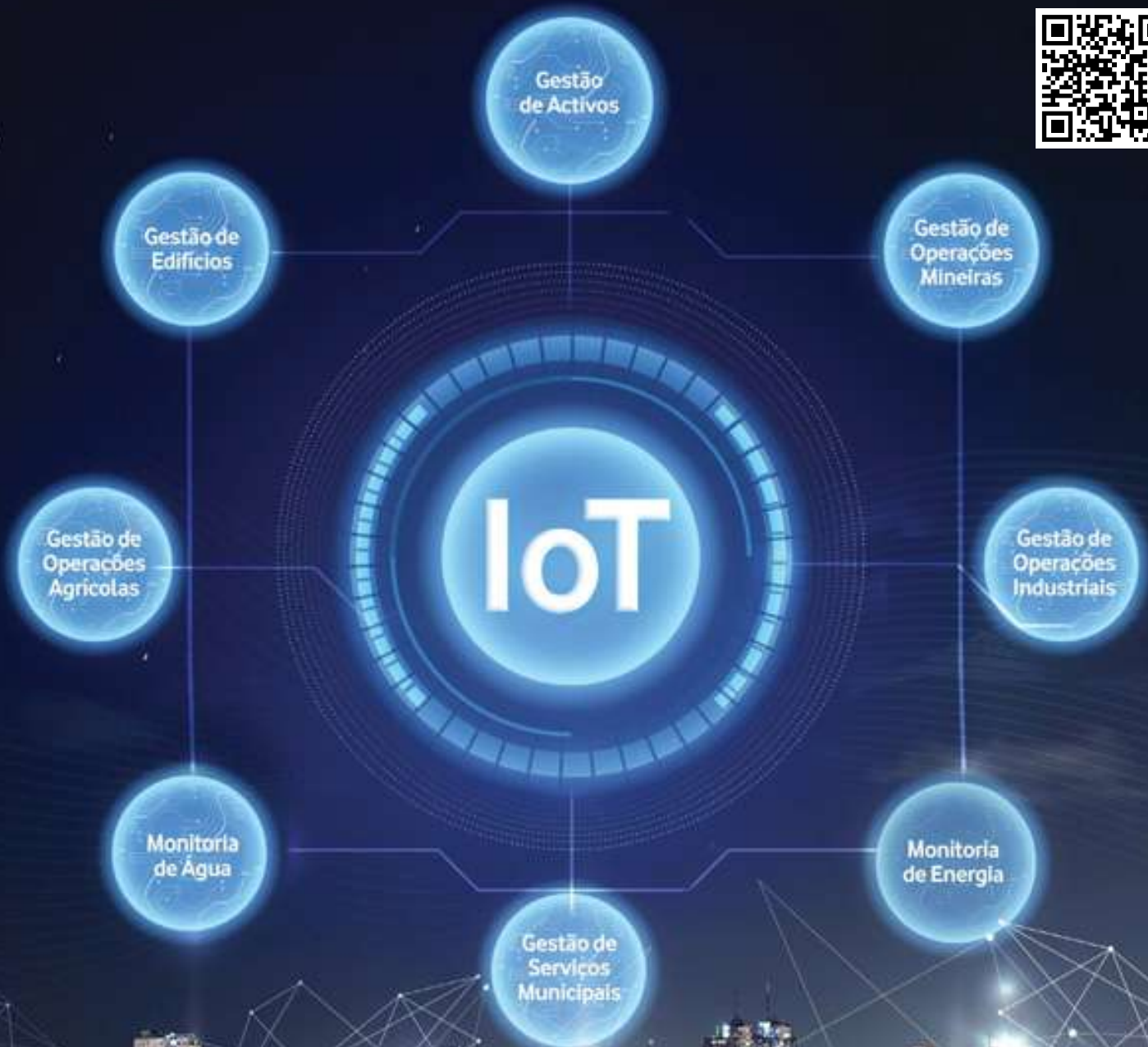
### ►ONDE COMER WHERE TO EAT

Do Carnivore Restaurant Nairobi aos improvisados restaurantes de rua, com pratos tipicamente locais, há inúmeras ofertas em Nairobi. From Carnivore Restaurant Nairobi to improvised street restaurants with typical local dishes, Nairobi has a wide range of offerings.

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

Há sempre um distraído que prefere procurar o que não tem nos bolsos dos outros. Fique atento. There is always a distracted person who prefers to look for what is not in the pockets of others. Stay tuned.





5/22

# As operações do seu negócio ainda mais Inteligentes

## Soluções IoT

Garanta a **gestão dos seus recursos em tempo real** e  **aumente a produtividade do seu negócio**. Usufrua de uma visão sistémica das suas operações e acesso a dados, decisões e resultados ainda mais Inteligentes. **Saiba mais: [www.vm.co.mz](http://www.vm.co.mz) ou ligue 100.**

Termos e Condições Aplicáveis.



Ligados temos tudobom

**vodacom**  
business



A Vodacom Company

## GASTRONOMIA

### GASTRONOMY



#### RECOLHA

PASSENGER PICK UP

#### FEIJÃO-SOROÇO

Um tipo especial . 24

MUNG BEANS

A special type

#### LUGAR

SEAT

#### WONNA BAY VILA

Saborear Moçambique . 26

Savouring Mozambique

#### HIDRATAR

HYDRATING

#### SPIER PINOTAGE

A elegância africana . 28

The african elegance



# XAI-XAI

## AGORA

# 2X

## POR SEMANA



Voe de **Maputo** para **Xai-Xai**  
às **Terças** e **Sextas-Feiras**.

**Compre já**

Lojas LAM  
Agência de Viagens

**Ligue**

1737

**Siga**

 @voelamm  
 flylam.mz

**Visite**

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



**LAM**  
Linhas Aéreas de Moçambique

## FEIJÃO-SOROCO MUNG BEANS

# UM TIPO ESPECIAL

## A SPECIAL TYPE

**TEXTO** TEXT:  
VITTORIA DI LELIO  
**FOTO** PHOTO:  
RICARDO FRANCO



Em Moçambique, há quem o chame “soloco”, mas também quem diga “holoco” com o agá bem carregado.

É uma espécie de feijão verde, pequenino, nada de extraordinário, mas quando se junta ao leite de coco e ao arroz, torna-se um tipo especial dando lugar a uma combinação perfeita: sua majestade a Mucapata.

Este feijãozinho verde – *Vigna radiata* L. de nome científico, da família das *fabaceae*, ou seja “fava” – é uma leguminosa originária da Ásia e tem uma longa história para contar. É conhecido também como “feijão-mungo” e há menção dele em antigos textos religiosos e védicos da Índia, como *Charak Samhita* (o texto sânscrito sobre Ayurveda, a medicina tra-

In Mozambique, there are those who call it *soloco*, but also those who say *holoco* with the well-stressed H. It’s a kind of green bean, tiny, nothing extraordinary, but when combined with coconut milk and rice, it becomes a special type giving rise to a perfect combination: her majesty, the *mucapata*.

This little green bean - scientific name *Vigna radiata* L., from the *fabaceae* family, or “fava” - is a legume originally from Asia and has a long story to tell. It is

FEIJÃO-SOROCO TEM SIDO CONHECIDO POR SER UMA EXCELENTE FONTE DE PROTEÍNAS, FIBRAS ALIMENTARES, MINERAIS, VITAMINAS E QUANTIDADES SIGNIFICATIVAS DE COMPOSTOS BIOATIVOS.

MUNG BEANS HAS BEEN KNOWN TO BE AN EXCELLENT SOURCE OF PROTEIN, DIETARY FIBER, MINERALS, VITAMINS AND SIGNIFICANT AMOUNTS OF BIOACTIVE COMPOUNDS.



dicional indiana) indicando a sua origem bem além da época cristã. Até foram encontrados vestígios dele, pequenos feijões queimados, da época neolítica.

Tem sido conhecido por ser uma excelente fonte de proteínas, fibras alimentares, minerais, vitaminas e quantidades significativas de compostos bioativos, incluindo polifenóis, polissacáridos e peptídeos, tornando-se assim um alimento funcional popular na promoção da boa saúde. O feijão-mungo tem sido documentado para melhorar a hiperglicemia, hiperlipemia e hipertensão, e prevenir o cancro e a melanogénese, bem como ter propriedades hepatoprotectoras e imunomoduladoras.

Devido às suas características de cultura relativamente tolerante à seca, de baixo consumo e curto ciclo de crescimento (cerca de 70 dias), o feijão-mungo é amplamente cultivado em muitos países asiáticos bem como em regiões secas do sul da Europa, partes mais quentes do Canadá e dos Estados Unidos, e em Moçambique. De mungo, na Zambézia, ganhou o nome de feijão soroco!

Há vários estudos que confirmam como o consumo do feijão-mungo combinado com cereais é recomendável para aumentar significativamente a qualidade da proteína: a combinação de arroz com feijão aumenta a digeribilidade. É utilizado também na produção de rebentos comestíveis, conhecidos como moyashi, que, erroneamente, são considerados rebentos de soja. Existem evidências sobre o uso da técnica de germinação do feijão-mungo no Japão, provavelmente introduzidas por monges budistas. 🌱

also known as mung bean and is mentioned in ancient religious and Vedic texts from India, such as Charak Samhita (the Sanskrit text on Ayurveda, the traditional Indian medicine) indicating its origin well beyond the Christian era. Traces of it have even been found, small burnt beans from the Neolithic era.

It has been known to be an excellent source of protein, dietary fiber, minerals, vitamins and significant amounts of bioactive compounds including polyphenols, polysaccharides and peptides, thus making it a popular functional food in promoting good health. Mung beans have been documented to improve hyperglycemia, hyperlipidemia and hypertension, and prevent cancer and melanogenesis, as well as possess hepatoprotective and immunomodulatory activities.

Due to its relatively drought tolerance, low consumption and short growing cycle characteristics (about 70 days), mung beans are widely cultivated in many Asian countries as well as in dry regions of southern Europe, warmer parts, from Canada to the United States, and in Mozambique. From mung, in Zambézia, it got the name *soroco*!

There are several studies that confirm how the consumption of mung beans combined with grain is recommended to significantly increase the quality of the protein: the combination of rice and beans increases digestibility. It is also used in the production of edible sprouts, known as *moyashi*, which are erroneously considered soybean sprouts. There is evidence of the use of the mung bean sprouting technique in Japan, probably introduced by Buddhist monks. 🌱





WONNA BAY VILA

# SABOREAR MOÇAMBIQUE SAVOURING MOZAMBIQUE

**TEXTO** TEXT:  
VITTORIA DI LELIO  
**FOTO** PHOTO:  
JÚLIO MARCOS

**É um restaurante,  
um hotel, uma sala  
para congressos e  
tem uma vista fabulosa  
sobre a baía de Maputo.**

It is a restaurant, a hotel,  
a conference room and  
has a fabulous view over  
the bay of Maputo.

Wonna Bay Vila nasce de um sonho. Um sonho que acompanhou a vida de Rachida Melo desde que era uma criança, na vila de Luabo, na Zambézia. Conta ela que os primeiros anos da vida passou-os junto ao fogão da cozinha onde a mãe preparava a comida, nutrindo a alma e o espírito dos filhos, dando-lhes uma identidade.

Mais tarde, afastou-se da cozinha e do Luabo. Foi para Maputo onde estudou e ficou a trabalhar, até quando, finalmente na reforma, deu vida ao seu sonho de criança e à volta de panelas e especiarias recuperou o tempo passado. Fê-lo com o marido, na Catembe. Fê-lo no Wonna Bay Vila, onde Rachida procura levar os vários sabores de Moçambique para a mesa.

É um restaurante, um hotel, uma sala para congressos e tem uma vista fabulosa sobre a baía de Maputo. “Wonna” vem daí, pois, porque *wonna* é ver em changana. E brincando com as palavras veio o nome Wonna Bay Vila onde se pode comer o melhor caranguejo grelhado com leite de coco do Sul de Moçambique, a mais cremosa *mucapata*, com feijão-soroco, leite de coco e arroz; uma galinha à zambeziana de chorar por mais, um saboroso *mucwane*, um caril de camarão com quiabos, que até convida a lambear os dedos... E como não falar da deliciosa mousse de *malambe*? Ou os pastéis de mandioca com recheio de camarão e queijo, (também na versão vegetariana), os *cakes* de mandioca, o *matoritori* e o pão de sura feitos como a tradição zambeziana manda e a *mabûratcha*, o pão com leite de coco típico da província de Sofala, o *muri-muri*, feijão-soroco à moda indiana, que tanta influência teve na culinária costeira de Moçambique.

The Wonna Bay Vila was born from a dream. A dream that has followed Rachida Melo’s life since she was a child, in the village of Luabo, in Zambézia. She says that the first years of her life were spent by the kitchen stove where her mother prepared food, nourishing the soul and spirit of her children, giving them an identity.

Later, she walked away from the kitchen and Luabo. She went to Maputo where she studied and worked until, finally in her retirement, she gave life to her childhood dream and around pots and spices, she recovered the time that had went by. She did it with her husband, in Catembe. She did so at Wonna Bay Vila, where Rachida seeks to bring the various flavours of Mozambique to the table. It is a restaurant, a hotel, a conference room and has a fabulous view over the bay of Maputo. Wonna comes from this view, because *wonna* is seeing in Changana. And from playing with words came the name of Wonna Bay Vila, where you can eat the best grilled crab with coconut milk in southern Mozambique, the creamiest *mucapata*, with mung beans, coconut milk and rice; a Zambeziian chicken to die for, a tasty *mucwane*, a shrimp curry with okra that even invites you to lick your fingers... And how can we not mention the delicious baobab fruit mousse? Or the cassava pastries with shrimp and cheese filling (also in a vegetarian version), the cassava cakes, the *matoritori* and the *sura* bread made in the Zambeziian tradition and the *mabûratcha*, the bread with coconut milk typical of the province of Sofala, the *muri-muri*, Indian-style mung beans that have had such an influence on Mozambique’s coastal cuisine.



Espiciarias bem doseadas que vêm directamente da horta – gengibre, açafrão-da-Índia, cardamungo, manjerição, hortelã, coentros, alho, cebolinho... – suco de lima perfumado, piri-piri quente na sua frescura... um concentrado de sabores. Vale a pena dizer que o feijão-soroco e o arroz não estão maquilhados para fingir que são a sério: vêm directamente da Zambézia! Digam lá, ante tal mostra de arte culinária, não estão já de água na boca? Ingredientes fresquíssimos, confeccionados de forma simples, com todo o tempo necessário, em pleno respeito pela tradição, para manter o sabor. Porque na cozinha não há tempo perdido, na cozinha recupera-se o tempo perdido... Dona Rachida faz questão disso e, com um sorriso, diz-nos que só com o tempo necessário, e com muito carinho, é que se deve cozinhar. Como diz Mia Couto “cozinhar não é serviço... cozinhar é um modo de amar os outros”.

No Wonna Bay Vila, pode-se almoçar ou jantar na sala ou debaixo do alpendre, mas o verde das árvores convida a saborear a comida no jardim, à sombra das casuarinas, com os pássaros a chilrear, desfrutando o maravilhoso espectáculo da luz da baía de Maputo. Um pequeno espaço com baloiços e outros brinquedos para as crianças e muitas flores ao redor.

Agora é só saborear e olhar para a baía. São servidos? 🍴

Well-dosed spices that come directly from the vegetable garden – ginger, turmeric, cardamom, basil, mint, coriander, garlic, chives... – fragrant lime juice, piri-piri hot in its freshness... a concentrate of flavours. It is worth saying that the mung beans and rice are not made up to pretend they are real: they come directly from Zambézia! Be honest, before such a culinary art show, isn't your mouth watering already?

Very fresh ingredients, prepared in a simple way, with all the necessary time, in full respect of tradition, to maintain the flavour. Because in the kitchen there is no wasted time, in the kitchen you make up for lost time... Rachida insists on that and, with a smile, tells us that only with the necessary time, and with great affection, one should cook. As Mia Couto says “cooking is not a service... cooking is a way of loving others.” At Wonna Bay, you can have lunch or dinner in the dining room or under the porch, but the green of the trees invites you to taste the food in the garden, in the shade of the casuarina trees, with the birds chirping, enjoying the wonderful light show of the Maputo Bay. A small space with swings and other toys for children to play and lots of flowers around.

Now, it's just a matter of tasting and looking at the bay. Do you want to be served? 🍴

## SPIER PINOTAGE

# A ELEGÂNCIA AFRICANA

## THE AFRICAN ELEGANCE

**TEXTO** TEXT:  
HERMENEGILDO LANGA  
**FOTO** PHOTO:  
CEDIDA PELA MARCA  
COURTESY OF THE BRAND

A sugestão para esta edição é o vinho Spier Pinotage, verdadeiramente africano, que seduz desde o primeiro gole.

Com um peculiar aspecto límpido, uma cor rubi claro, o seu aroma realça a fruta vermelha madura. O seu sabor fresco, suave e equilibrado, com pouco resíduo de álcool, o vinho tinto sul africano Spier Pinotage embala o paladar.

Caracterizado ainda por notas perfumadas de cereja preta, bagas florestais e especiarias subtis, este vinho leva ainda a um sabor desafiador no início arredondado com acidez.

O Spier Pinotage é um vinho que acompanha bem carnes vermelhas, sobretudo costeletas de borrego grelhadas ou hambúrgueres com cebolas caramelizadas ou risotto de cogumelos, bem como um caril vegetal levemente temperado. 🍷

The suggestion for this edition is the Spier Pinotage wine, truly African, which seduces from the first sip.

With a peculiar clear aspect, a light ruby colour, its aroma enhances the ripe red fruit. Its fresh, smooth and balanced flavour with little alcohol aftertaste, the South African red wine Spier Pinotage cradles the palate.

Characterised by fragrant notes of black cherry, forest berries and subtle spices, this wine still leads to a challenging taste at the beginning rounded with balanced acidity.

The Spier Pinotage is a wine that tastes great with red meats, especially grilled lamb chops or hamburgers with caramelised onions or risotto mushrooms, as well as a lightly seasoned vegetable curry. 🍷



### SPIER PINOTAGE

**REGIÃO** África  
do Sul / Cabo  
Occidental  
**TEOR ALCÓOLICO**  
14.3%  
**ACIDEZ TOTAL**  
5.1 g/L  
**ENÓLOGO**  
Heidi Dietstein

**REGION**  
South Africa /  
Western Cape  
**ALCOHOL**  
CONTENT 14.3%  
**TOTAL ACIDITY**  
5.1 g/l  
**WINEMAKER**  
Heidi Dietstein

# TERRA SONÂMBULA

Convivemos há 30 anos com Muidinga e o velho Tuahir, a desvendar os cadernos de Kindzu, no romance “Terra Sonâmbula”, primeiro romance de Mia Couto.

## 30 ANOS

CELEBRANDO A MOÇAMBICANIDADE

SETEMBRO DE 2022



FUNDAÇÃO  
FERNANDO  
LEITE COUTO

“Naquele lugar, a guerra tinha morto a estrada.  
É o Sonho que faz andar a estrada.”

Mia Couto

## CULTURA

### CULTURE

---

#### ALTITUDE

ALTITUDE

**SOL DE CARVALHO**

**“O mundo fantástico real é uma fonte inesgotável de histórias” . 32**

“The real fantastic world is an inexhaustible source of stories”

---

#### ALTITUDE

ALTITUDE

**XIXEL LANGA**

**Pura coragem e inspiração . 36**

Pure courage and inspiration

---

#### JANELA

WINDOW

**IGREJA NOSSA SENHORA DO ROSÁRIO**

**Do alto da colina . 38**

CHURCH OF OUR LADY OF THE ROSARY

From the top of the hill

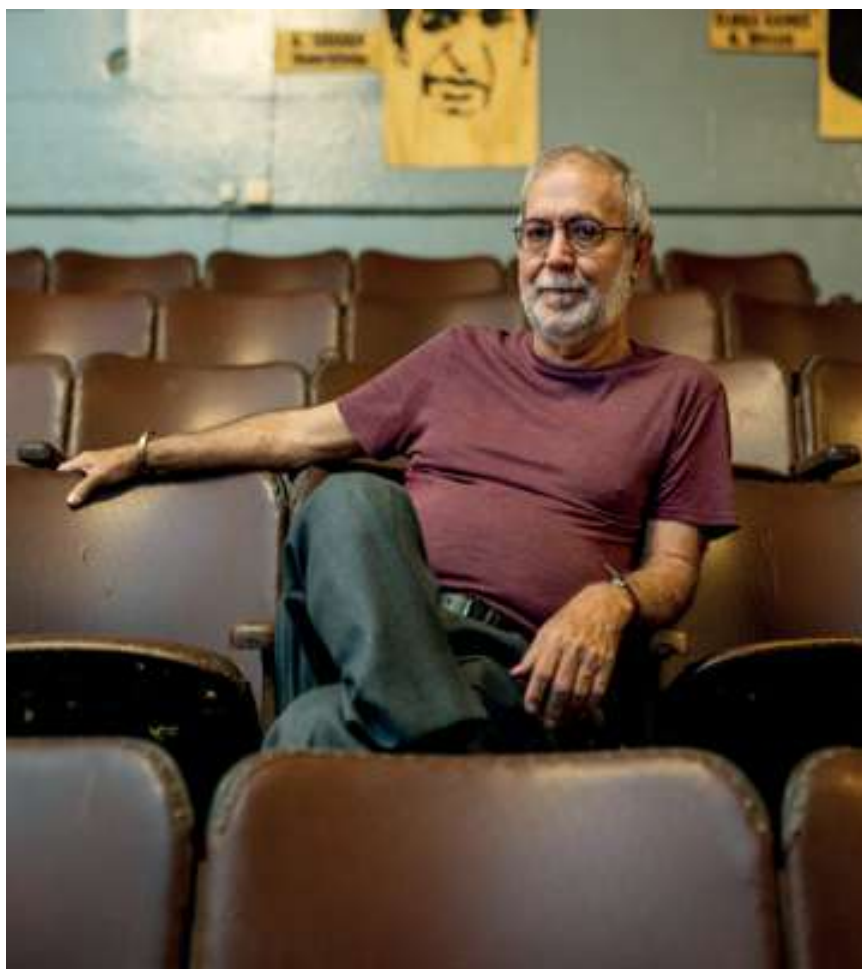
---

#### ROTAS

ROUTES

**Mapa cultural . 39**

Cultural map



# 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**

VOOS  
**3X** ✈️  
POR  
SEMANA

**COMPRE  
AGORA  
O SEU  
BILHETE**

Ligue para **1737**  
Visite as nossas Lojas ou a sua  
Agência de Viagens.



**LAMIA**  
Linhas Aéreas de Moçambique



SOL DE CARVALHO

**"O MUNDO  
FANTÁSTICO REAL  
É UMA FONTE  
INESGOTÁVEL  
DE HISTÓRIAS"**

"THE REAL FANTASTIC  
WORLD IS AN  
INEXHAUSTIBLE  
SOURCE OF STORIES"

**TEXTO** TEXT:  
EDUARDO QUIVE  
**FOTO** PHOTO:  
JAY GARRIDO



Sol de Carvalho é dos mais destacados cineastas moçambicanos. Nasceu em 1953, na Beira, cresceu em Inhambane e fez a carreira em Maputo. Foi jornalista, é cineasta na vasta extensão do termo: escreve guiões, dirige e ocupa-se com a fotografia. No cinema, mesmo em documentários, a ficção é uma companheira indispensável. Em pleno momento de rodagem do seu próximo filme, "Ancoradouro do Tempo", refizemos o seu percurso profissional.

**É HOJE UM CINEASTA DE RENOME, COM PRODUÇÕES RECONHECIDAS. OLHANDO PARA O TEMPO, ESTÁ SATISFEITO COM O RUMO DAS COISAS?**

Estou satisfeito com a minha carreira, sim. Claro que podia ser melhor. Tive de fazer muitos filmes institucionais para poder ter condições para fazer os filmes de autor que gosto... mas há muitos anos que o cinema moçambicano vive, infelizmente, dos filmes institucionais... e não estou satisfeito com o "rumo das coisas" porque apesar de uma lei já aprovada há muitos anos, os apoios concretos tardam a chegar.

Sol de Carvalho is one of the most outstanding Mozambican filmmakers. Born in 1953, in Beira, he grew up in Inhambane and made his career in Maputo. He was a journalist, he is a filmmaker in the widest sense of the term: he writes scripts, directs and handles photography. In cinema, even in documentaries, fiction is an indispensable companion. In the middle of shooting his next film, Ancoradouro do Tempo, we retraced his professional path.

**YOU ARE TODAY A RENOWNED FILMMAKER, WITH RECOGNISED PRODUCTIONS. LOOKING AT THE TIME, CAN YOU SAY YOU ARE HAPPY WITH THE WAY THINGS ARE GOING?**

I'm happy with my career, yes. Of course it could be better. I had to make a lot of institutional films in order to be able to make the author films that I like... but for many years, Mozambican cinema has unfortunately lived on institutional films... and I am not satisfied with the "turn of things" because despite a law already passed many years ago, concrete support is taking a long time to arrive. I'm not speaking





1

Não falo por mim, mas pelos jovens que esperam que as promessas se cumpram. A minha satisfação é que o talento não se perde.

**COM O TEMPO, A PRODUÇÃO DE FILMES FOI VIVENDO METAMORFOSES. ENTRE ORÇAMENTOS APERTADOS, DESAFIOS QUANTO À CAPACIDADE DO ELENCO, CONDIÇÕES TÉCNICAS, O TRABALHO DE UM CINEASTA EM MOÇAMBIQUE SERÁ UMA TAREFA NORMAL?**

É tão normal como qualquer outra. No cinema, como na engenharia ou na medicina, há preguiçosos e os que trabalham arduamente. No caso dos filmes de longa-metragem, isso sim, é um pouco “anormal”, pois como os recursos são limitados, e tem grande concentração de equipamentos e pessoal, trabalhamos regularmente 11 horas por dia, com uma hora

for myself, but for the young people who hope that promises are fulfilled. My satisfaction is that talent is not lost.

**OVER TIME, FILM PRODUCTION UNDERWENT METAMORPHOSES. BETWEEN TIGHT BUDGETS, CHALLENGES REGARDING CASTING CAPACITY, TECHNICAL CONDITIONS, WILL THE WORK OF A FILMMAKER IN MOZAMBIQUE BE A NORMAL TASK?**

It’s as normal as any. In film, as in engineering or medicine, there are lazy people and hard-working people. In the case of feature films, this is a bit “abnormal”, because as resources are limited, and there is a great concentration of equipment and personnel, we regularly work 11 hours a day, with one for meals, and 6 days a week. I always say it’s easier to watch than to do.

**1** Sol de Carvalho está neste momento no processo de produção do filme “Ancoradouro do Tempo”. Sol de Carvalho is currently in the process of producing the film *Ancoradouro do Tempo*.



## **Não consigo compreender a realidade moçambicana se não conseguir perceber o mundo mágico africano.**

I cannot understand the Mozambican reality if I cannot understand the African magical world. ■■

para a refeição e 6 dias por semana. Costumo dizer que é mais fácil ver do que fazer.

**NÃO PODEMOS IGNORAR O FACTO DE O FILME “MABATA BATA” TER SIDO FEITO EM XI-CHANGANA, POUCO COMUM NO NOSSO CINEMA OU PELO MENOS NOS NÍVEIS EM QUE ESTE FOI FEITO E PELA FIGURA QUE O REALIZOU. PODE FALAR-NOS DESSA EXPERIÊNCIA?**

Fiz o “Muhipiti Alima” (1997) em Emakwa, a “A Herança da Viúva” (1997) em Xitsua e o “Mabata-Bata” (2017) em Xi-changana. É algo que encaro como natural, embora seja originário de língua portuguesa. O que talvez seja surpresa é o facto de no Mabata, o conto original ser o de Mia Couto, que é muito conhecido pela originalidade com que escreve e, no caso, o português. Mas ele foi o primeiro a dizer-me para avançar em Xi-Changana. A opção é de fazer fluir melhor os personagens e criar mais identificação com o público e com o objecto do conteúdo do filme.

**DE UM MODO GERAL, ALGUMAS DAS SUAS PRINCIPAIS CRIAÇÕES VÃO PARA O REALISMO FANTÁSTICO. SERÁ O ESPELHO DO MODO DE VIDA MOÇAMBICANO OU UMA OPÇÃO ESTILÍSTICA?**

As duas coisas. Não consigo compreender a realidade moçambicana se não conseguir perceber o mundo mágico africano. Em que realidade, no cenário de uma guerra, um “pequeno exército” se atira para a batalha com a convicção de que as balas se transformarão em água, como aconteceu com o caso dos Naparamas durante a guerra dos 16 anos? E depois, o mundo fantástico real é uma fonte inesgotável de histórias interessantes.

**ESTÁ NESTE MOMENTO NO PROCESSO DE PRODUÇÃO DO FILME “ANCORADOURO DO TEMPO” E COM TEXTO ESCRITO POR MIA COUTO. QUE PERSONAGENS E CENÁRIOS NOS TRAZ O FILME?**  
Acabámos de rodá-lo na Ilha de Moçambique. É uma

WE CANNOT IGNORE THE FACT THAT THE FILM *MABATA BATA* WAS MADE IN SHANGAAN. UNCOMMON IN OUR CINEMA OR AT LEAST ON THE LEVELS AT WHICH IT WAS MADE AND FOR THE PERSON WHO MADE IT. CAN YOU TELL US ABOUT THAT EXPERIENCE?

I did *Muhipiti Alima* (1997) in Makhuwa, *A Herança da Viúva* (1997) in Xitswa and *Mabata Bata* (2017) in Shangaan. It’s something I take for granted, even though I originally speak the Portuguese language. What is perhaps surprising is the fact that in *Mabata*, the original story is by Mia Couto, who is well known for the originality with which he writes and, in this case, in Portuguese. But he was the first one to tell me to go ahead with Shangaan. The option is to make the characters flow better and create more identification with the audience and with the object of the film’s content.

**GENERALLY SPEAKING, SOME OF YOUR MAIN CREATIONS MOVE TOWARDS FANTASTIC REALISM. IS IT THE MIRROR OF THE MOZAMBICAN WAY OF LIFE OR A STYLISTIC OPTION?**

Both. I cannot understand the Mozambican reality if I cannot understand the African magical world. In what reality, in the scenario of a war, does a “small army” throw itself into battle with the conviction that bullets will turn into water, as it happened in the case of the Naparamas during the 16-year war? And then, the real fantastic world is an inexhaustible source of interesting stories.

**YOU ARE CURRENTLY IN THE PROCESS OF PRODUCING THE FILM *ANCORADOURO DO TEMPO*, WITH A SCRIPT WRITTEN BY MIA COUTO. WHAT CHARACTERS AND SCENARIOS DOES THE FILM BRING US?**

We just shot it on the Island of Mozambique. It’s a story that takes place in the fortress of an island that no one has access to (here’s the symbolism).



história que se passa na fortaleza de uma ilha a que ninguém tem acesso (aqui está o simbólico). Os personagens são pessoas desagradas da sociedade, confrontam-se com um inspector de uma investigação de um crime ali ocorrido que teve, no passado, ligações ao local. Teve a presença próxima do Mia Couto que, aliás, é o autor da obra original “A varanda de frangipani” e co-escreveu comigo o guião, numa incursão artística que é nova no escritor e que, por isso, foi fantástica. Foi todo rodado na fortaleza, que é um cenário que fala por si.

#### HÁ MUITO AINDA POR FAZER NO CINEMA EM MOÇAMBIQUE? COM O QUE SONHA O SOL DE CARVALHO?

Deixo os sonhos para os jovens. O que fizemos no passado foi dar ao cinema de Moçambique a importância que ele merece. A passagem do testemunho para uma nova geração implica uma estrutura de formação, postos de trabalho, incentivos à produção que existem ainda de forma muito incipiente.

É difícil imaginar o que pode ser o nosso cinema quando o contexto principal é o de pagamento de taxas em vez do incentivo. Creio que o problema é de fundo, do pensamento que está por detrás do papel da cultura na sociedade. E não é uma fatalidade: Existem vários países africanos que olham para o cinema de forma radicalmente diferente e melhor do que nós. Os jovens sonham e estou seguro que os sonhos não se podem matar, e eles são a minha esperança. 🌟

The characters are people separated from society. They are confronted with a detective heading the investigation of a crime that took place there that had, in the past, connections to the place. It had the close presence of Mia Couto who, by the way, is the author of the original work *A Varanda de Frangipani* and co-wrote the script with me in an artistic incursion that is new to the writer and that, therefore, was fantastic. It was all shot in the fortress, which is a setting that speaks for itself.

#### IS THERE STILL A LOT TO DO IN CINEMA IN MOZAMBIQUE? WHAT DOES THE SOL DE CARVALHO DREAM ABOUT?

I leave the dreams to the young. What we have done in the past is to give Mozambican cinema the importance it deserves. The passing of the witness to a new generation implies a training structure, jobs, production incentives that still exist in a incipient way.

It's hard to imagine what our cinema can be when the main context is the payment of fees instead of the incentive. I believe that the problem is a fundamental one, of the thinking behind the role of culture in society. And it is not a fatality: There are several African countries that look at cinema in a radically different and better way than ours. Young people dream and I am sure that dreams cannot be killed, and they are my hope. 🌟



# As operações do seu negócio ainda mais Inteligentes

## Soluções IoT

Garanta a **gestão dos seus recursos em tempo real e aumente a produtividade do seu negócio**. Usufrua de uma visão sistémica das suas operações e acesso a dados, decisões e resultados ainda mais Inteligentes.

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

Termos e condições aplicáveis.





XIXEL LANGA

# PURA CORAGEM E INSPIRAÇÃO

## PURE COURAGE AND INSPIRATION

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

Se falarmos de Xisseve Janett Hortêncio Ernesto Langa Mahuaie, poucos vão saber de quem se trata, mas a menção ao nome Xixel Langa vai certamente acender uma luz e trazer consigo um rosto à memória.

Artista na essência, como a própria se descreve, é também filha de artistas, a mãe uma dançarina que, curiosamente, era igualmente executiva, e o pai, o incontornável nome da música moçambicana, Hortêncio Langa.

Na juventude, e após um tempo na Escola de Dança, Xixel colaborou com alguns grupos de dança e também com bandas de jovens artistas, como corista e dançarina. Timbila Muzimba, Kapa Dech, Félix Moya e Roberto Isaías foram algumas das bandas e figuras individuais que tiveram o prazer de contar com a sua colaboração. Xixel dava assim os primeiros passos na carreira, que contou com o empurrãozinho de alguém muito especial. “Como sempre estive na ala de canto e dança, comecei a trabalhar mais no canto, a pedido do meu irmão Texito Langa. A partir daí, seguiram-se várias participações em *shows* e ganhei visibilidade.” E acrescenta: “foi muita coragem”. E a coragem valeu-lhe tanto, que foi premiada pela mesma. “Recebi os prémios Revelação e Melhor Voz, este por duas vezes, uma delas recentemente, e o maior prémio foi o de Melhor Canção”. Para Xixel, estas distinções deram ao seu trabalho valor, consolidaram-na como artista e tiveram um impacto bastante positivo na sua carreira.

Em 2017, quase 20 anos desde o início da carreira, a cantora lançou o primeiro álbum, intitulado “*Inside Me*”. E o tempo de espera compensou, como nos explicou de forma poética: “*Inside me* representa-me a mim e às minhas fontes de inspiração e é, portanto, uma demonstração de quem eu era até 2015”.

If we talk about Xisseve Janett Hortêncio Ernesto Langa Mahuaie, few will know who she is, but the mention of the name Xixel Langa will certainly turn on a lightbulb and bring a face to memory!

An artist in essence, as she describes herself, she is also the daughter of artists, her mother a dancer who, curiously, was also an executive, and her father, the unavoidable name of Mozambican music, Hortêncio Langa.

In her youth, and after some time at the Dance School, Xixel collaborated with some dance groups and also with bands of young artists, as a chorus girl and dancer. Timbila Muzimba, Kapa Dech, Félix Moya and Roberto Isaías were some of the bands and individual figures who counting on her collaboration. Xixel was thus taking the first steps in her career, which had the little push of someone very special. “As I have always been in the singing and dancing wing, I started to work more on singing, at the request of my brother Texito Langa. From then on, several participations in shows followed and I gained visibility.” And she adds “it took a lot of courage”.

And her courage was worth so much to her that she was rewarded for it. “I received the Revelation and Best Voice awards, the latter twice, one of them recently, and the biggest award was for Best Song.” For Xixel, these distinctions gave her work value, consolidated her as an artist and had a very positive impact on her career.

In 2017, almost 20 years since the beginning of her career, the singer released her first album, entitled *Inside Me*. And the waiting time paid off, as she poetically explained to us: “*Inside Me* represents me and my sources of inspiration and is therefore a demonstration of who I was until 2015.”



**Inside Me representa-me a mim e às minhas fontes de inspiração e é, portanto, uma demonstração de quem eu era até 2015.**

*Inside Me* represents me and my sources of inspiration and is therefore a demonstration of who I was until 2015. ■■



Segundo a própria, o álbum veio num momento ímpar da sua vida, em que finalmente decidira que rumo tomar, que queria, efectivamente, ser artista. E não uma artista qualquer, mas de Afro Jazz. Grávida na altura, confessa que estava muito sensível, muito “ligada a tudo”, e que a inspiração brotava de todos os lados.

O álbum demorou cerca de dois anos a ser gravado, resultado de diversos factores, entre os quais a distância e a sua disponibilidade. Mas nem sempre a música foi a primeira opção. Apaixonada por História, Xixel revela que se não fosse cantora optaria pela Sociologia ou pela Antropologia. Ainda bem que não o fez, ou não traria na bagagem as memórias felizes de todos os locais onde a música a levou! E nós perderíamos a sua voz aveludada, tão empenhada em revelar toda a riqueza cultural de que o país dispõe e que tanto a inspira. 🌿

According to her, the album came at a unique moment in her life, when she finally decided which direction to take, that she really wanted to be an artist. And not just any artist, but focused on Afro Jazz. Pregnant at the time, she confesses that she was very sensitive, very “connected to everything”, and that inspiration came from all sides.

The album took about two years to record, as a result of several factors, including distance and availability.

But music was not always the first option. Passionate about History, Xixel reveals that if she weren't a singer, she would choose Sociology or Anthropology. It's a good thing she didn't, or she wouldn't have brought back the happy memories of all the places where music took her! And we would lose her velvety voice, so committed to revealing all the cultural wealth that the country has, and which inspires her so much. 🌿

**IGREJA NOSSA SENHORA DO ROSÁRIO**  
CHURCH OF OUR LADY OF THE ROSARY**DO ALTO DA COLINA**  
FROM THE TOP OF THE HILL

**TEXTO** TEXT:  
ELTON PILA,  
**FOTO** PHOTO:  
ILDEFONSO  
COLAÇO

Começamos então pela Nossa Senhora do Rosário, o título mariano com que a Virgem Maria se apresentou a São Domingos de Gusmão. Uma imagem de devoção para os católicos, a reza de transformação do coração. Talvez por isso seja o nome da Igreja, no alto da colina, no já montanhoso distrito de Manica. Notamo-la estamos ainda na estrada e ela escondida entre as árvores que crescem como espigas de protecção. O caminho ao cimo é feito por uma escada, cravada em rochas, adornada por pedras, a resistir a esta torrente a que chamamos tempo. Uma exposição permanente numa espécie de pequenas capelas, com ilustração de um homem (será Jesus?) que carrega uma cruz aos ombros, acompanha-nos os passos, como se nos lembrasse que a chegada ao topo é também um exercício de sacrifício. O edifício, que foi construído entre 1902 e 1904 pelos Serviços de Obras Públicas da Companhia de Moçambique, é de arquitetura religiosa, com as portas ovais altas e torres com remate de coruchéu. Está já há alguns anos com as portas fechadas. Mas do alto permite a visão ideal do que pode ser o distrito de Manica, talvez a visão de Deus. ✠

Let's start with Our Lady of the Rosary, the Marian title with which the Virgin Mary introduced herself to Saint Dominic de Guzmán. An image of devotion for Catholics, the prayer for the transformation of the heart. Maybe that's why the Church is named after it, on top of the hill, in the already mountainous district of Manica. We noticed it while we were still on the road and it was hidden among the trees that grow like protection spikes. The way to the top is made by stairs, carved into rocks, adorned with stones, to resist this torrent we call time. A permanent exhibition in a kind of small chapel, with an illustration of a man (is it Jesus?) who carries a cross on his shoulders, follows our steps, as if reminding us that reaching the top was also an exercise in sacrifice. The building, which was built between 1902 and 1904 by the Public Works Services of the Companhia de Moçambique, is of religious architecture, with tall oval doors and towers with a spire. It's been closed for a few years now. But from above, it allows for an ideal view of what the Manica district can be, perhaps the vision of God. ✠



# MAPA CULTURAL

## CULTURAL MAP

**A ÍNDICO SUGERE-LHE  
ALGUNS DOS GRANDES  
EVENTOS EM ÁFRICA**  
ÍNDICO SUGGESTS SOME  
GREAT EVENTS IN AFRICA

### MOÇAMBIQUE MOZAMBIQUE MAPUTO

#### NJINGIRITANA FESTIVAL

▶ Entre 12 e 16 de Outubro, a Xiluva Artes, sob direcção da artista Mel Matsinhe, organiza Njingiritana: Festival da Criança, em vários espaços culturais da cidade e província de Maputo. O evento cria uma oportunidade para pensar a arte infanto-juvenil produzida em Moçambique e no mundo, o ensino artístico, bem como a disponibilização de produtos artísticos e culturais nas periferias das grandes cidades do país e do continente. Between 12 and 16 October, Xiluva Artes, under the direction of the artist Mel Matsinhe, holds the Njingiritana: Children's Festival, in various cultural spaces in the city and province of Maputo. The event creates an opportunity to think about children's art produced in Mozambique and around the world, artistic education as well as the availability of artistic and cultural products on the outskirts of large cities in the country and on the continent.

#### RADICAIS LIVRES FREE RADICALS FESTIVAL

▶ Sob o signo "Radicais Livres", a edição de 2022 do Maputo Fast Forward decorre entre os dias 20 de Outubro e 04 de Novembro. Under the banner "Free Radicals", the 2022 edition of Maputo Fast Forward takes place between 20 October and 4 November.



### ÁFRICA AFRICA

#### DURBAN GASTRONOMIA GASTRONOMY

▶ Entre 23 e 25 de Outubro, pode experimentar um caldeirão de sabores que fizeram de Durban uma referência gastronómica. Mas não é apenas de comida que trata o Durban Street Food. Nos três dias de Festival pode ainda assistir a concertos, dança, comédia e apreciar o melhor da arte de rua. Between 23 and 25 October, you can experience a melting pot of flavours that have made Durban a gastronomic reference. However, Durban Street Food is not only about food. In the three days of the Festival you can also attend concerts, dance, comedy and enjoy the best of street art.

#### O SOPRO DOS ANCESTRAIS THE BREATH OF THE ANCESTORS

**ARTES VISUAIS VISUAL ARTS**  
▶ A segunda edição da Bienal de Congo está agendada para 16 de Setembro a 23 de Outubro, em Kinshasa. The second edition of the Congo Biennial is scheduled from 26 September to 23 October, in Kinshasa.

### ÁFRICA AFRICA

**16.SET/23.OUT**

#### O SOPRO DOS ANCESTRAIS



#### ARTES VISUAIS

**VISUAL ARTS**  
Mais de 40 artistas, designers, arquitectos, historiadores de arte, curadores, críticos de arte dos 5 continentes serão convidados a propor um projecto que será realizado e apresentado no âmbito deste evento internacional na cosmopolita cidade de Kinshasa. Neste ano, que tem como curadores Armelle Dakouo e Fahamu Pecou, a Bienal quer firmar-se como um evento essencial na cena artística congoleza com grande repercussão internacional. More than 40 artists, designers, architects, art historians, curators, art critics from 5 continents will be invited to propose a project that will be carried out and presented within the scope of this international event in the cosmopolitan city of Kinshasa. This year, which is curated by Armelle Dakouo and Fahamu Pecou, the Bienal wants to establish itself as an essential event in the Congolese art scene with great international repercussion.

### MAPUTO

**20.OUT/04.NOV**

#### RADICAIS LIVRES

#### FESTIVAL

Maputo Fast Forward tem como objectivo ser uma plataforma aberta dedicada à reflexão. Este ano, estão programadas várias actividades, com destaque para uma conferência que irá juntar vários pesquisadores; uma performance especial dirigida por Evaristo Abreu e uma actividade de leitura e literatura. Espera-se que o evento seja também um momento de homenagem ao curador de sempre Rui Trindade, que perdeu a vida em Agosto. Maputo Fast Forward aims to be an open platform dedicated to reflection. This year, several activities are planned, with emphasis on a conference bringing together many researchers; a special performance directed by Evaristo Abreu and a reading and literature activity. It is expected that the event will also be a moment of tribute to the long-time curator Rui Trindade, who lost his life in August.

**MAPUTO  
FAST  
FORWARD**



**NETKANEMA**

# A RODA GIRATÓRIA DO CINEMA MOÇAMBICANO

## THE REVOLVING WHEEL OF MOZAMBICAN CINEMA

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

Quando o realizador e empreendedor Ivandro Maocha idealizou a plataforma NetKanema, cruzou a fronteira ténue que existe entre uma paixão e um sonho maior. As paixões várias vezes são do íntimo, do privado, mas os sonhos são impossíveis de ser segredo e precisam de outros actores. Como nos filmes, não se pode desempenhar as tarefas de realizador, actor, roupeiro, luminotécnico, guionista, operador de câmara, editor de vídeo e espectador, sozinho.

Desde 2019 que a plataforma que o seu mentor orgulha-se de intitular “primeira plataforma moçambicana de cinema moçambicano”, dando brilho à repetição

When the filmmaker and entrepreneur Ivandro Maocha created the NetKanema platform, he crossed the fine line between a passion and a bigger dream. Passions are often intimate, private, but dreams, the more they grow in size the more they are impossible to keep secret and need other actors. As in films, you cannot perform the tasks of director, actor, wardrobe, lighting technician, screenwriter, camera operator, video editor, and spectator alone.

Since 2019, the platform that its mentor is proud to call “the first Mozambican platform for Mozambican cinema” brightens the repetition as well as demon-





## **NetKanema tem funcionado em pleno há cerca de três anos, disponibilizando filmes e documentários de longa e curta duração, seriados, programas de televisão e filmes de animação.**

NetKanema has been in full operation for about three years, providing feature and short films and documentaries, series, television programs and cartoons.

assim como demonstrando o seu estado anímico, como se tudo corresse às mil maravilhas. Mas Ivandro Maocha conhece o caminho que escolheu, está ciente das pedras, mas sabe virar-se, tem até aqui no NetKanema um projecto maior que a profissão e as paixões.

O realizador, proprietário da Maocha's Filmes, responsável pela marca NetKanema, explica a plataforma como uma gota no oceano no meio do *boom* da indústria do *streaming*, que parece que a pandemia só veio para ajudar a afirmar a sua inevitabilidade. "Sei que provavelmente estamos a ser muito ousados, estamos cientes de que estamos num país onde o acesso às tecnologias de informação e comunicação é muito baixo, não nos podemos comparar à Netflix". Mas aponta o caminho, com a certeza que deste lado do Índico, pode se estar diante de uma oportunidade de "unir" o cinema e torná-lo sustentável, se auto financiando, ou seja, gerando maior interesse e novos consumidores e, assim, gerar-se uma indústria que, finalmente, pode se libertar das amarras do financiamento quase todo ele sempre "externo".

"Todos os cineastas ou as produtoras deviam compreender o NetKanema como o lugar principal dentro de Moçambique para a exibição dos seus filmes. Muitas vezes, a preocupação dos autores está fora de Moçambique, fazem os filmes a pensar nos festivais, nos prémios, em exibir nas salas da Europa, por aí fora. Isso não é mau, mas que saiam com este selo de que todo o moçambicano tem acesso a eles, e a NetKanema pode ser esse lugar privilegiado por agregar todos. Assim, teríamos todas as produções disponíveis, aumentaria o interesse do público, o que gera dinheiro das subscrições, e poderíamos pagar aos autores e ainda financiar novas produções", explica.

strating his state of mind, as if everything was going smoothly. But Ivandro Maocha knows the path he has chosen, he is aware of the stones in the middle of that path, but he knows how to go around. So far he has a project at NetKanema that is bigger than his profession and passions.

The director owner of Maocha's Filmes, responsible for the NetKanema brand, explains the platform as a drop in the ocean in the midst of the streaming industry boom, that seems like the pandemic only came to help affirm its inevitability. "I know that we are probably being very bold. We are aware that we are in a country where access to information and communication technologies is very low. We cannot compare ourselves to Netflix." But he points the way, with the certainty that on this side of the Indian Ocean there may be an opportunity to "unite" cinema and make it sustainable, self-financing, that is, generating greater interest and new consumers and thus, generate an industry that can finally free itself from the shackles of funding, which is almost always "external."

"All filmmakers or production companies should understand NetKanema as the main place within Mozambique for the exhibition of their films. Often the focus of authors is outside Mozambique. They make the films thinking about festivals, awards, showings in theaters in Europe and abroad. That's not bad, but it's better they leave with this seal that every Mozambican has access to them and NetKanema can be that privileged place that can gather them. Thus, we would have all the productions available, it would increase the interest of the public, which generates money from subscriptions and we could pay the authors and still fund new productions", explains. The idea is not to establish borders, but to create safe bridges that allow for sustainability, freedom of creation and a sense of belonging on



## **A única base de dados geral de cinema moçambicano é o NetKanema. Só isso já nos deixa orgulhosos pela ousadia.**

The only general database of Mozambican cinema is NetKanema. That alone makes us proud of our boldness. “



A ideia não é estabelecer fronteiras, mas é criar pontes seguras que permitam a sustentabilidade, a liberdade de criação e um sentido de pertença por parte dos moçambicanos que parecem, na sua maioria, desconhecer os filmes que se fazem no país.

O NetKanema tem funcionado em pleno há cerca de três anos, disponibilizando variados conteúdos audiovisuais, filmes e documentários de longa e curta duração, seriados, programas de televisão e filmes de animação. A maior parte dos filmes está disponível gratuitamente.

the part of Mozambicans, who seem, for the most part, to be unaware of the films being made in the country.

NetKanema has been in full operation for about three years, providing a variety of audiovisual content, feature and short films and documentaries, series, television programs and cartoons. Most movies are available for free.

“We have films that are on the commercial circuit that can also be seen on the platform by paying. If, for example, someone enters the platform and wants to see *Comboio de Sal e Açúcar*, they will have to pay 200 meticaís, valid for 24 hours. And, on the other side, which is what makes the platform

“Temos filmes que estão no circuito comercial que também podem ser vistos na plataforma pagando. Se, por exemplo, alguém entrar na plataforma e quiser ver ‘Comboio de Sal e Açúcar’, terá de pagar 200 meticaís válidos por 24 horas. E, noutro caso, que seria o que torna a plataforma sustentável, são as subscrições mensais. São subscrições no valor de 200 meticaís que dão acesso a todos os conteúdos”.

Tem ainda a componente de *live streaming*, mas essa está ainda por explorar por questões de viabilidade de mercado e de parcerias. Ivandro Maocha refere-se a alguns contactos nesse sentido, sobretudo no pico da pandemia, com alguns festivais que tiveram de emigrar para as exibições *online* por conta do impedimento do público nas salas de espectáculos, mas que não chegaram a concretizar-se até ao momento.

Apesar do baixo consumo do cinema nacional, Ivandro Maocha só vê razões de orgulho e de uma provável afirmação do NetKanema. Mas sem muitas ilusões, sabe que nem tudo depende de si e do investimento exclusivo que a Maocha's Filmes tem feito até aqui no projecto.

“A única base de dados geral de cinema moçambicano é o NetKanema. Só isso já nos deixa orgulhosos pela ousadia. Mesmo sabendo que não existe muita credibilidade ainda no cinema nacional, conseguimos uni-lo num só sítio. Cada uma das produtoras, a AMOCINE, a Ébano, Promarte, Mahla, etc, têm o arquivo dos seus filmes. Mas em nenhum outro sítio, uma livraria, uma loja, seja lá o que for, podemos encontrar diversas obras de diferentes produtoras do cinema moçambicano. Neste contexto, a NetKanema deve ser um orgulho nacional”.

sustainable, are the monthly subscriptions. There are subscriptions worth 200 meticaís that give access to all content.”

There is also a live streaming component, but this is yet to be explored for reasons of market viability and partnerships. Ivandro Maocha refers to some contacts in this regard, especially at the height of the pandemic, with some festivals that had to migrate to online exhibitions due to movie theatres being closed to the public, but which have not materialised so far.

Despite the low consumption of national cinema, Ivandro Maocha only sees reasons for pride and a probable establishment of NetKanema. But with no illusion, he knows that not everything depends on him and on the exclusive investment that Maocha's Filmes has made in the project so far. “The only general database of Mozambican cinema is Netkanema. That alone makes us proud of our boldness. Even knowing that there is still not much credibility in national cinema, we managed to unite it in one place. Each of the production companies, AMOCINE, Ébano, Promarte, Mahla, etc., has an archive of their films. But in no other place, a bookstore, a store, whatever, can we find several works by different Mozambican film producers. In this context, NetKanema should be a matter of national pride.”



# Ilha de Moçambique

CULTURA E DIVERSIDADE  
CULTURE AND DIVERSITY

**VISITE-NOS**  
**VISIT US**



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



PARQUE DE INFRA-ESTRUTURAS VERDES DA BEIRA  
BEIRA GREEN INFRASTRUCTURE PARK

# MONUMENTO À TRANSFORMAÇÃO

## MONUMENT TO TRANSFORMATION

TEXTO TEXT:  
ELTON PILA  
FOTO PHOTO:  
ILDEFONSO  
COLAÇO

A manhã arrasta a maré. Mas a terra, enlameada, parece viva. A cidade espreita entre o mangal nas margens do rio. Estamos no Parque de Infra-estruturas Verdes da Beira, erguido em nome do rio, a serpente de água que fez crescer a cidade.

Já havíamos cá estado, em 2020, para uma visita guiada por Maria de Pinto Sá, a curadora artística da exposição permanente que é também um diálogo de gerações de artistas visuais e de esbatimento de fronteiras. Não estavam ainda, oficialmente, abertas as portas. O silêncio era rompido pelos nossos

The morning drags the tide. But the earth, muddy, seems alive. The city lurks among the mangroves on the banks of the river. We are in the Beira Green Infrastructure Park, named after the river, the water snake that made the city grow.

We had already been here, in 2020, for a guided tour by Maria de Pinto Sá, the artistic curator of the permanent exhibition, which is also a dialogue between generations of visual artists and the blurring of borders. The doors were not yet officially open. The silence was broken by our shuf-



## Somadas às quatro bacias são cerca de 40 hectares que tornam o pulmão da Beira no maior Parque Urbano de África.

Adding the four basins, there are about 40 hectares that make the lung of Beira the largest Urban Park in Africa.

passos arrastados que pareciam ameaçar as aves aneladas aos ramos das árvores. Neste regresso, as aves parecem mais habituadas ao movimento dos visitantes, como se estivessem conformadas com a sua posição de cartão de visita do Parque.

O Parque, como explica Obedias Muchina, director do Gabinete de Comunicação e Imagem do Município da Beira, foi o culminar de um projecto de reabilitação do canal do rio Chiveve feito em 2013. “Durante a reabilitação, viu-se a necessidade de conservação do rio Chiveve e foi pensado num parque que pudessem aproveitar as margens”, diz-nos Muchina.

Somadas às quatro bacias são cerca de 40 hectares que tornam o pulmão da Beira no maior Parque Urbano de África. Com as infra-estruturas, geridas pela Empresa Municipal do Rio Chiveve, cerca de 30 mil famílias que sofriam com inundações já não amaldiçoam a época chuvosa. O rio é o ponto de chegada de valas de drenagem que escoam águas residuais. Mas também a válvula de escape para as águas de um mar quase sempre revolto.

Nas margens do rio, foram (im)plantadas cinco espécies de mangal. Várias outras espécies de árvores também podem ser vistas nas inúmeras áreas verdes, com destaque para o jardim de baobás pronto a rebentar nos próximos anos. E há árvores, arrancadas pela fúria do ciclone Idai, em 2019, que, com o cinzento do desgaste, continuam a servir de testemunhas daquele fenómeno que foi um divisor de águas. Mas também testemunham a resiliência de que a Beira é já um grande exemplo. Como se lê em um dos letreiros, as árvores mortas são *habitats* naturais de outros seres vivos. Chegamos então a Lavoisier: na natureza nada se cria, nada se perde, tudo se transforma. E este Parque é um grande monumento à transformação. 🌱

fling steps that seemed to threaten the birds grabbing the branches of the trees. On this return, the birds seem more accustomed to the movement of visitors, as if they were resigned to their position as the Park’s calling card.

The Park, as Obedias Muchina explains, director of the Communication and Image Office of the Municipality of Beira, was the culmination of a rehabilitation project of the Chiveve river channel carried out in 2013. “During the city-wide rehabilitation, there was a need to preserve the Chiveve River and a Park was designed that could take advantage of the banks”, says Muchina .

Adding the four basins, there are about 40 hectares that make the lung of Beira the largest Urban Park in Africa. With the infrastructure, managed by the Municipal Company of Rio Chiveve , about 30,000 families that suffered from floods no longer curse the rainy season. And the river is the point of arrival for drainage ditches that drain wastewater. But also the escape valve for the waters of an almost always turbulent sea.

On the banks of the river, five species of mangrove were planted. Several other species of trees can also be seen in the numerous green areas, with emphasis on the baobab garden ready to sprout in the coming years. And there are trees, uprooted by the fury of Cyclone Idai in 2019, which, with the gray of wear and tear, continue to serve as witnesses of that phenomenon. But they also testify to the resilience of which Beira is already a great example. As one of the signs reads, dead trees are natural habitats for other living beings. So we come to Lavoisier: in nature, nothing is created, nothing is lost, everything is transformed. And this Park is a great monument to transformation. 🌱



BACELA AULAS BACELA CLASSES

# UMA JANELA PARA O CONHECIMENTO A WINDOW TO KNOWLEDGE

TEXTO TEXT:  
HÉLIO NGUANE  
FOTO PHOTO:  
JÚLIO MARCOS

Bacelar Bacela fala com calma, com pausas, procura sempre adaptar o seu discurso a quem o escuta, pensa sempre em ser entendido. É tímido, quando está nervoso, por vezes, gagueja. Mas, à frente dos estudantes, enfrenta os seus medos e transmite o que sabe, sem hesitações e nem reticências.

Quando o ensino à distância e as plataformas digitais de ensino eram uma conversa futurista em Moçambique, ele foi contra a corrente, investiu na busca de conhecimento e usou a Internet para transmiti-lo.

Com a câmara do seu *laptop*, conhecimentos de programação, o tempo vago e a certeza de que pequenos actos podem impulsionar grandes mudanças, este professor criou a Bacela Aulas. A plataforma digital de ensino, criada em 2017, prepara os estudantes pré-universitários para os exames da 12ª classe, ensino superior e não só. Com recurso a vídeo-aulas, testes e outros materiais didácticos, a sua iniciativa já garantiu a aprovação de milhares de estudantes.

Quem o vê à distância, não consegue perceber as suas olheiras. As madrugadas de Bacelar Bacela, actualmente, já não são dedicadas ao descanso, pois decidiu criar um canal no YouTube e trabalha para produzir mais de 500 vídeo-aulas para a resolução de exercícios de exames da 12ª classe, exames extraordinários e exames de admissão.

Bacelar Bacela speaks calmly, with pauses. He always tries to adapt his speech to whoever listens to him, he always thinks about being understood. He is shy. When he is nervous, he sometimes stutters. But, in front of the students, he faces his fears and conveys what he knows, without hesitation or reticence.

When distance learning and digital learning platforms were a futuristic conversation in Mozambique, he went against the grain, invested in the pursuit of knowledge and used the Internet to pass it on.

With his laptop camera, programming knowledge, free time and the certainty that small acts can drive change, this teacher created Bacela Classes. The digital teaching platform, created in 2017, prepares pre-university students for 12th grade exams, higher education and beyond. Using video lessons, tests and other learning resources, his initiative has already gathered the approval of thousands of students.

Who sees him from a distance, cannot see the dark circles around his eyes. The late nights of Bacelar Bacela, currently, are no longer dedicated to rest, as he decided to create a YouTube channel and works to produce more than 500 video-classes for solving 12th grade exam exercises, extraordinary and admission exams.

**Quando o ensino à distância e as plataformas digitais de ensino eram uma conversa futurista em Moçambique, Bacelar Bacela foi contra a corrente, investiu na busca de conhecimento e usou a Internet para transmiti-lo.**

When distance learning and digital learning platforms were a futuristic conversation in Mozambique, he went against the grain, invested in the pursuit of knowledge and used the Internet to pass it on.



O canal de Youtube vai impulsionar parte dos projectos e vai abrir espaço para que mais estudantes tenham acesso ao ensino. “A minha maior ambição ao criar os projectos é dar oportunidade a alunos – que muitas vezes não tem condições para seguir o ensino superior em instituições privadas – para se prepararem, gratuitamente, para os exames de admissão usando apenas o seu *smartphone*, *tablet*, *laptop* ou computador”, detalha.

A médio e longo prazo tem a ambição de contribuir para a expansão do ensino híbrido em Moçambique. Todos os seus projectos fazem parte de uma iniciativa-mãe, denominada “Escola Virtual de Moçambique”.

“A iniciativa visa a integração digital e transformação social com base na educação, sem fins lucrativos”, conta, acrescentando que na espera pela efectivação desta acção macro, em 2020, com a Covid-19 a dar uma nova dinâmica ao ensino e à aprendizagem, percebeu que era necessário fazer mais. Depois de meses de investigação, em Julho de 2021, criou mais uma iniciativa: o Stôr Bacela. O nome é inspirado nos seus alunos, que assim o tratam. A plataforma facilita o contacto entre estudante e professor usando inteligência artificial e melhora o ensino e o aprendizado à distância.

Quando amanhece, prepara-se para mais uma jornada, na expectativa de que seu esforço pelo ensino um dia traga resultados. 🌄

The YouTube channel will promote part of the projects and will open space for more students to have access to education. “My biggest ambition when creating the projects is to give the opportunity to students, who are often unable to pursue higher education in private institutions, to prepare, for free, for the admissions exams using only their *smartphone*, *tablet*, *laptop* or computer,” he explains.

In the medium and long term, he has the ambition to contribute to the expansion of hybrid education in Mozambique. All of his projects are part of a parent initiative, called the Virtual School of Mozambique.

“The initiative aims at digital integration and social transformation based on non-profit education,” he says, adding that while waiting for this macro action to take place in 2020, with Covid-19 giving a new face to teaching and learning, he realised that more needed to be done. After months of research, in July 2021, he created another initiative: Stor Bacela. The name is inspired by his students, who address him like that. The platform facilitates student-teacher contact using artificial intelligence and improves distance teaching and learning.

At dawn, he prepares for another journey, hoping that his efforts at teaching will one day bring results. 🌄



**DOUTOR URGÊNCIA**

# QUANDO A MEDICINA VAI AO ENCONTRO DO PACIENTE

# WHEN HEALTHCARE MEETS THE PATIENT



**TEXTO** TEXT:  
HERMENEGILDO  
LANGA  
**FOTO** PHOTO:  
JÚLIO MARCOS



O serviço de saúde ao domicílio em Moçambique não é, ainda, tão comum quanto noutros países. A clínica Doutor Urgência é, até aqui, a única iniciativa existente. À revista *Índico*, Jean Jacques Léandri, Administrador Executivo do Doutor Urgência, na companhia da Dra. Sheila Mazuze, Médica de Clínica Geral e Directora Clínica, contam com detalhes como este serviço entrará em Moçambique.

#### **O QUE É E COMO SURGE A INICIATIVA DOUTOR URGÊNCIA?**

Somos uma empresa especializada em assistência médica domiciliária, atendemos na casa do paciente, na rua, no emprego, no restaurante. Onde seja necessário nós prestamos os nossos serviços. E, dependendo do tráfego rodoviário, chegamos ao nosso cliente em, no máximo, uma hora. Contudo, o nosso trabalho é mesmo a prestação de assistência médica, garantindo os primeiros socorros, sobretudo, ao domicílio.

#### **HÁ QUANTO TEMPO A CLÍNICA DOUTOR URGÊNCIA EXISTE EM MOÇAMBIQUE?**

Estamos no mercado moçambicano desde Agosto de 2019. A iniciativa surge da necessidade de oferecer aos nossos clientes e ao público, no geral, um serviço de atendimento ao domicílio, que é uma novidade para os moçambicanos, facilitando, dessa forma, a vida de muitos e evitando que se desloquem ao hospital quando se pode evitar.

#### **QUAIS SÃO OS SERVIÇOS PRESTADOS PELA DOUTOR URGÊNCIA DESDE O SEU SURGIMENTO NO MERCADO MOÇAMBICANO?**

Fazemos consultas de clínica geral, mas também fazemos consultas de especialidade, como, por exemplo, pediatria, cardiologia, dermatologia, psicologia clínica, psiquiatria e fisioterapia, serviços de enfermagem, de aptidão física, assistência de saúde mental 24h, 7 dias por semana, tudo isto ao domicílio.

Além das consultas domiciliárias, temos disponíveis serviços laboratoriais, onde a colheita de sangue para análises é feita ao domicílio; o laboratório é que vai ter com o paciente. Para este caso, há uma necessidade de agendamento por parte do paciente, já que o nosso serviço é de 24 horas.

#### **OS Vossos serviços são prestados a nível nacional?**

Por enquanto, atendemos pacientes residentes na cidade de Maputo e uma parte da província de Maputo (município de Boane). Em breve, vamos abrir um consultório na cidade de Pemba, província do Cabo Delgado, e no Essuatíni (antiga Suazilândia).

#### **COMO OLHAM PARA O VOSSO SERVIÇO EM TERMOS DE ACEITABILIDADE, UMA VEZ QUE A MAIOR PARTE DA POPULAÇÃO MOÇAMBICANO ESTÁ AINDA HABITUADA A SE DIRIGIR AO HOSPITAL E NÃO O INVERSO?**

Para o público estrangeiro residente em Moçambique, este tipo de serviço não é algo novo, pois estão acostumados a tê-lo nos seus países de

A home health service in Mozambique is not yet as common as it is in other countries. The Doutor Urgência clinic is, so far, the only existing initiative. To *Índico Magazine*, Jean Jacques Léandri, Executive Director of Doutor Urgência, in the company of Dr. Sheila Mazuze, General Practice Physician and Clinical Director, provide details on how this service entered Mozambique.

#### **WHAT IS THE DOUTOR URGÊNCIA INITIATIVE AND HOW DID IT COME ABOUT?**

We are a company specialising in home medical care, we provide care at the patient's home, whether on the street, at work or in a restaurant, where necessary, we provide our services. And, depending on road traffic, we reach our customer in a maximum of one hour. However, our job is really to provide medical assistance, guaranteeing first aid, especially at home.

#### **HOW LONG HAS THE DOUTOR URGÊNCIA CLINIC BEEN IN MOZAMBIQUE?**

We have been in the Mozambican market since August 2019. The initiative arises from the need to offer our customers and the public, in general, a home care service, which is new to Mozambicans, thus making many lives easier and preventing them from going to the hospital when they can avoid it.

#### **WHAT ARE THE SERVICES PROVIDED BY DOUTOR URGÊNCIA SINCE ITS INCEPTION IN THE MOZAMBICAN MARKET?**

We do general practice consultations, but we also do specialty consultations, such as pediatrics, cardiology, dermatology, clinical psychology, psychiatry and physiotherapy, nursing services, physical fitness exams, 24/7 mental health assistance, all of this at home.

In addition to home consultations, we have laboratory services available, where blood collection for analysis is done at home. The laboratory will travel to the patient. In this case, there is a need for an appointment by the patient, since our service works 24 hours a day.

#### **ARE YOUR SERVICES PROVIDED NATIONALLY?**

For the time being, we serve patients residing in the city of Maputo and a part of the province of Maputo (municipality of Boane). Soon we will open an office in the city of Pemba, Cabo Delgado province and in Eswatini (formerly Swaziland).

#### **HOW DO YOU SEE YOUR SERVICE IN TERMS OF ACCEPTABILITY, GIVEN THAT MOST OF THE MOZAMBICAN POPULATION IS STILL USED TO GOING TO THE HOSPITAL AND NOT THE OTHER WAY AROUND?**

For the foreign public residing in Mozambique, this type of service is not something new, as they are used to having them in their countries of origin. However, for us Mozambicans, it is something new. Even so, we

origem. Entretanto, para nós moçambicanos, é sim uma novidade, mesmo assim não temos razões de queixas até agora. Estamos a ter uma boa aceitação, mormente, na cidade de Maputo onde actuamos agora, onde as pessoas encontram refúgio para as longas filas de espera nos hospitais, para além da deslocação às clínicas, além da possibilidade de uso eficiente do seguro de saúde.

**ISSO PARA DIZER QUE O MAIOR NÚMERO DE PESSOAS QUE PROCURAM PELOS VOSSOS SERVIÇOS SÃO DE NACIONALIDADE ESTRANGEIRA?**

Diria que não. Todos procuram o serviço de atendimento ao domicílio. Estamos a falar de pessoas de diferentes classes sociais, desde a básica, a média até à alta.

Em relação aos preços, a maioria dos nossos clientes usa seguro de saúde, então os preços que aplicamos são praticamente aqueles que já existem na praça. Claro, não atendemos somente a pessoas que têm seguro de saúde, atendemos as pessoas sem seguro de saúde também. Seguimos todos os protocolos médicos necessários, tal como o hospital ou a clínica.

Além da consulta, prescrevemos e fazemos a entrega da medicação, caso a Doutor Urgência não tenha uma determinada medicação, fazemos de tudo para que a mesma chegue ao paciente.

**QUANTOS CLIENTES SÃO ATENDIDOS PELO DOUTOR URGÊNCIA EM MÉDIA DIÁRIA?**

Atendemos por dia uma média de 20 pacientes. Normalmente, o número de pacientes sobe muito

have experienced good feedback so far. We are witnessing good acceptance, especially in the city of Maputo where we now operate, where people find refuge from the long waiting lines in hospitals, in addition to going to clinics, in addition to the possibility of an efficient use of health insurance.

**IS THAT TO SAY THAT THE LARGEST NUMBER OF PEOPLE LOOKING FOR YOUR SERVICES ARE OF FOREIGN NATIONALITY?**

I would say no. Everyone seeks a home service. We are talking about people from different social classes, from lower, middle to upper.

Regarding prices, most of our customers use health insurance, so the prices we apply are practically those that already exist in the market. Of course, we don't just serve people who have health insurance, we serve people without health insurance as well. We follow all necessary medical protocols, just like the hospital or clinic.

In addition to the consultation, we prescribe and deliver medication. If Doutor Urgência doesn't have a certain medication, we do everything to ensure that it reaches the patient.

**HOW MANY CLIENTS ARE SERVED BY DOUTOR URGÊNCIA ON AVERAGE EVERY DAY?**

We serve an average of 20 patients per day. Typically, the number of patients rises a lot during weather transition periods. Home consultations account for 50% of Doutor Urgência's activity. We also provide First Aid training and physical fitness exams for companies and we are currently launching a



**Além da consulta, prescrevemos e fazemos a entrega da medicação.**

In addition to the consultation, we prescribe and deliver medication. "



durante os períodos de transição de estações do tempo. As consultas ao domicílio correspondem a 50% da actividade da Doutor Urgência, fazemos também treinamento de primeiros socorros e exames de aptidão física para as empresas e lançámos um serviço muito requisitado pelas empresas, a assistência psicológica para os colaboradores das mesmas.

#### O DOUTOR URGÊNCIA SURTIU EM 2019, ANTES DA COVID-19. ISSO NÃO TERÁ COMPROMETIDO DE CERTA FORMA A ACEITAÇÃO DOS VOSSOS SERVIÇOS NO MERCADO MOÇAMBICANO DURANTE A PANDEMIA?

A pandemia de Covid-19 não nos criou nenhum entrave porque muitas pessoas ficaram com receio de ir até às unidades sanitárias, pois havia muito pânico por ser uma nova doença. Pelo contrário, tivemos um aumento de trabalho e tivemos que nos adaptar a essa nova realidade.

#### E PERSPECTIVAS PARA O FUTURO?

Queremos expandir os nossos serviços para todo o território nacional e incrementar mais serviços específicos. Portanto, o nosso objectivo é conseguir prestar os serviços de saúde ao domicílio de sul a norte do país e garantir maior satisfação dos nossos clientes.

Em breve, teremos um serviço de evacuação médica, cuja base será instalada na cidade de Pemba. Através desses serviços vamos poder fazer evacuações para outros locais. 🇸🇰

service that is much sought after by companies, psychological assistance for their employees.

#### DOUTOR URGÊNCIA APPEARED IN 2019, BEFORE THE COVID-19 PANDEMIC. HAS THIS NOT SOMEHOW COMPROMISED THE ACCEPTANCE OF YOUR SERVICES IN THE MOZAMBICAN MARKET DURING THE PANDEMIC?

The Covid-19 pandemic did not create any obstacles for us because many people were afraid to go to health facilities, because there was a lot of panic since it was a new disease. On the contrary, we had an increase in work and we had to adapt to this new reality.

#### AND PROSPECTS FOR THE FUTURE?

We want to expand our services to the entire national territory and increase more specific services. Therefore, our objective is to be able to provide home health services from the south to the north of the country and guarantee greater satisfaction for our customers.

Soon, we will have a medical evacuation service, whose base will be set up in the city of Pemba. Through these services we will be able to carry out evacuations to other locations. 🇸🇰



**Queremos expandir os nossos serviços para todo o território nacional e incrementar mais serviços específicos.**

We want to expand our services to the entire national territory and increase more specific services. 🇸🇰





GOLFE GOLF

# EM BUSCA DA TACADA CERTA IN SEARCH OF THE RIGHT SWING

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

Têm idades e *backgrounds* distintos, mas nutrem ambos uma paixão por um desporto que não é, certamente, o mais popular em Moçambique: o golfe. Falamos de Inácio José Machele e Francisco Samuel Nhampossa.

O primeiro, de 45 anos, foi apresentado a este desporto ainda bastante jovem, em 1987, por influência de um vizinho, António Checo, também ele jogador. E foi sob o pretexto de o ajudar a carregar o material, que o senhor Checo abriu a porta a Machele de um novo mundo. Machele recorda: “logo no primeiro dia, fiquei apaixonado pela modalidade, pelo estilo de roupas, pela língua dominante, que é o Inglês... Isso tornou-me um menino cheio de sonhos no golfe”.

Já o segundo, de 31 anos, começou a praticar a modalidade em 2009, e curiosamente por uma questão de conveniência, já que o campo ficava bem perto da sua casa.

Como em tudo na vida, também o golfe exige uma fonte de inspiração e se para Inácio Machele esta veio do Sr. Checo, na infância, e actualmente no norte-americano Jordan Spieth, para Francisco Nhampossa veio do internacional Tiger Woods. E Nhampossa lamenta: “aqui em Moçambique é difícil mencionar nomes; existem muitos e bons jogadores, mas não são conhecidos na praça, como é o caso de José Nhaúle”.

E se os dois golfistas partilham a paixão pela prática do desporto, também partilham a vocação pelo ensino desta modalidade.

“Estou engajado num projecto de sensibilização de todos os que estejam interessados em aprender a jogar golfe, e estou disponível para dar aulas a pessoas de diferentes faixas etárias”, afirma Machele. Já Nhampossa está totalmente dedicado a um projecto de formação de crianças. E o país agradece!

They have different ages and backgrounds, but both have a passion for a sport that is certainly not the most popular in Mozambique: golf. We are talking about Inácio José Machele and Francisco Samuel Nhampossa.

The first, aged 45, was introduced to this sport at a very young age, in 1987, under the influence of a neighbour, António Checo, who is also a player. And it was under the pretext of helping him load the gear that Mr. Checo opened the door to a new world for Machele. Machele recalls: “From the very first day, I fell in love with the sport, the style of clothing, the dominant language, which is English... That made me a boy full of dreams in golf.”

The second, 31 years old, started playing the sport in 2009, and curiously, for the sake of convenience, since the course was very close to his home.

As with everything in life, golf also requires a source of inspiration and, if for Inácio Machele it came from Mr. Checo, during childhood, and currently from the American Jordan Spieth, for Francisco Nhampossa it came from the international Tiger Woods. And Nhampossa laments: “here in Mozambique, it is difficult to mention names. There are many good players, but they are not well-known, as is the case of José Nhaúle.”

Despite the challenges, there is good news, such as the several tournaments in which athletes have already had the opportunity to participate, which put the country on the international golf map.

And if the two golfers share a passion for practicing of golf, they also share a vocation for teaching this sport.

“I am engaged in a project to raise awareness of all who are interested in learning to play golf, and I am available to teach people of different age groups,”



**1** Os dois golfistas partilham a paixão pela prática de golfe e pelo ensino desta modalidade. The two golfers share a passion for practicing of golf and for teaching this sport.

**1**

## COMPETIÇÕES COMPETITIONS

### INÁCIO MACHELE

- ▶ MSC Championship, Brithol
- ▶ Mitchcom Golf Day
- ▶ Torneio Villas & Golf  
Villas & Golf Tournament
- ▶ Skukuza Open
- ▶ White River Open
- ▶ BMW Championship
- ▶ Jogos das Nações da África  
Austral Southern African  
Nations Games
- ▶ Heritage World Cup

### FRANCISCO NHAMPOSSA

- ▶ Torneio da Zona 6 Malawi  
Zone 6 Malawi Tournament
- ▶ Torneio da Zona 6 Cape  
Town (SA) Zone 6 Cape Town  
(SA) Tournament
- ▶ Mundial de golfe nas  
Maurícias  
World Cup in Mauritius

Mas, será tão difícil ser um jogador de golfe? De acordo com os nossos entrevistados, a honestidade, o respeito pelas regras do jogo, a dedicação e a prática de treinos regulares são fundamentais. E, claro, ter equipamento adequado e de boa qualidade. Afinal, todos os detalhes contam quando o objectivo é atingir o sucesso!

Entre os desafios e o potencial de oportunidades, ficam os sonhos. O de Machele é obter um patrocínio para se inscrever na escola de profissionais de golfe na África do Sul, para posteriormente ter acesso a torneios de nível internacional, como o Sunshine Tour e o DP World Cup. Já o de Nhampossa é conquistar um título internacional e levar o golfe moçambicano além-fronteiras.

Bem feitas as contas, partilham os dois o mesmo sonho, estão é em diferentes momentos das respectivas carreiras.

Do nosso lado, só podemos desejar que ambos dêem as tacadas certas para que cheguem lá o mais breve possível. 🏌️

Machele says. Nhampossa is completely dedicated to a project to train children. And the country thanks him!

But is it so difficult to be a golfer? According to our interviewees, honesty, respect for the rules of the game, dedication and regular training are essential. And, of course, having adequate and good quality equipment. After all, every detail counts when the goal is to achieve success!

Between the challenges and the potential for opportunities, there are dreams. Machele's is to get a sponsorship to enroll in the professional golf school in South Africa, to later gain access to world-class tournaments such as the Sunshine Tour and the DP World Cup.

Nhampossa's is to win an international title and take Mozambican golf across borders.

After all, they both share the same dream, and are at different times in their respective careers.

From our side, we can only hope that both of them take the right swings so that they get there as soon as possible. 🏌️



# Vá ao Banco sem sair de casa

Use os nossos  
canais alternativos

USSD

 #124#

Linha do Cliente

 84 94488

Internet Banking

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

Saiba mais em [www.fnb.co.mz](http://www.fnb.co.mz)  
Termos & Condições Gerais e Específicos Aplicáveis



BE2SOULS

# ARTE COM ALMA

## ART WITH SOUL

**TEXTO** TEXT: MAGDA ARVELOS**FOTO** PHOTO: DILAYLA ROMEO**AGRADECIMENTOS** THANKS TO:  
HOTEL POLANA

Foi pelas mãos de Sónia Sultuane que nasceu, este ano, a Be2Souls, uma marca dedicada à “arte que se veste”. A ideia surgiu depois de uma viagem que a artista fez à Grécia. “Fui fazer uma visita ao Museu de Jóias Ilias Lalaounis, em Atenas, e tive a oportunidade de ver lá a exposição da Debra Rapoport, que me inspirou”.

Ao regressar a Moçambique, Sultuane decidiu produzir peças únicas e exclusivas, recorrendo a materiais pouco usuais e “objectos que transgredissem completamente a sua utilização e a sua função”. O objectivo? Alterar a sua forma original e dar-lhes uma nova vida. Sobre a origem do nome, foi pensado num conceito para inspirar, como a própria afirma. É um conceito ligado à moda, à arte que se veste, e que implica, sempre que houver oportunidade, colaborar com outra “alma artista”.

It was at the hands of Sónia Sultuane that Be2Souls was born this year, a brand dedicated to the “art that wears clothes.” The idea came after a trip the artist made to Greece. “I went to visit the Ilias Lalaounis Jewelry Museum in Athens, and I had the opportunity to see the Debra Rapoport exhibition there, which inspired me.”

Upon returning to Mozambique, Sultuane decided to produce unique and exclusive pieces, using unusual materials and “objects that completely transgress their use and function.” The aim? Change their original form and give them a new lease of life.

About the origin of the name, it was thought of a concept to inspire, as she says. It is a concept associated with fashion, to the art that is worn, and which implies, whenever there is an opportunity, collaborating with another “artist soul.”



## A Be2Souls representa também um desafio para quem deseja sair da sua zona de conforto e deixar-se inspirar.

Be2Souls also represents a challenge for those who want to get out of their comfort zone and let themselves be inspired.

Quanto à inspiração por detrás das peças, advém de todos os lados, segundo Sultuane. “São as cores, as formas, os materiais, a arquitectura, as infinitas possibilidades de pensar nos materiais de uma forma diferente”.

Como uma marca de arte “com alma”, a Be2Souls tem também uma preocupação com a sustentabilidade. Para tal, recorre a materiais reutilizados e pouco convencionais (puxadores de gavetas, palhinhas e boquilhas para shisha, por exemplo), mas sem comprometer a visão da artista para cada peça. E Sultuane adianta: “a minha próxima coleção, que sairá ainda este ano, já é toda pensada na questão da sustentabilidade, *repurpose* (reutilização de materiais) e no meio ambiente”.

Ainda sem loja – física ou *online* – a Be2Souls encontra através da sua conta no Instagram o caminho certo para chegar à sua clientela, bastante heterogénea por sinal.

Um projecto ambicioso e curioso, que já cruzou fronteiras para a Europa e o Brasil, a Be2Souls representa também, segundo a artista, um desafio para quem deseja sair da sua zona de conforto e deixar-se inspirar. 🌱

As for the inspiration behind the pieces, it comes from all sides, according to Sultuane. “It’s the colours, the shapes, the materials, the architecture, the infinite possibilities of thinking about materials in a different way.”

As an art brand “with soul”, Be2Souls is also concerned with sustainability. To this end, she uses reused and unconventional materials (drawer handles, straws and mouthpieces for shisha, for example), but without compromising the artist’s vision for each piece. And Sultuane adds: “my next collection, which will come out later this year, is already thinking about the issue of sustainability, *repurpose* (reuse of materials) and the environment.” Still without a store – physical or online – Be2Souls finds through its Instagram account the right way to reach its clientele, which is quite heterogeneous by the way.

An ambitious and curious project, which has already crossed borders to Europe and Brazil, Be2Souls also represents, according to the artist, a challenge for those who want to get out of their comfort zone and let themselves be inspired. 🌱



# A LIGAÇÃO AGORA É DIRECTA VILANKULO - JOANESBURGO



VOOS ÀS **SEGUNDAS**  
E **SEXTAS-FEIRAS**

TERMOS E CONDIÇÕES APLICÁVEIS



**Compre já**

Lojas LAM  
Agência de Viagens

**Ligue**

1737  
(+258)83 951 1737

**Siga**

f @voelamm  
@ flylam.mz

**Visite**

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

# MUNDO LAM

## LAM'S WORLD

### LAM ADERE À INICIATIVA "25BY2025" DA IATA

LAM JOINS THE "25BY2025"  
IATA INITIATIVE

### HOMENAGEM A... OLINDA EUSÉBIO

TRIBUTE TO...  
OLINDA EUSÉBIO

### PERFIL DO FUNCIONÁRIO EMPLOYEE PROFILE

### COMO COMPRAR O SEU BILHETE ONLINE

HOW TO BUY YOUR TICKET  
ONLINE

### FLAMINGO CLUB



## LAM ADERE À INICIATIVA "25BY2025" DA IATA

### LAM JOINS THE "25BY2025" IATA INITIATIVE



**1** "A inclusão da mulher é o garante de continuidade das organizações", afirma o Director Geral da LAM, João Carlos Pó Jorge. "The inclusion of women guarantees the continuity of organisations", says LAM's Executive Director, João Carlos Pó Jorge.

A LAM - Linhas Aéreas de Moçambique aderiu, no dia 21 de Maio de 2022, em Doha, Qatar, à iniciativa "25by2025", da IATA - Associação Internacional de Transporte Aéreo, que visa a diversidade e inclusão, com enfoque na igualdade de género, na indústria de aviação.

A formalização do compromisso aconteceu no decurso da 78ª Assembleia Geral da IATA, que reuniu mais de mil profissionais da aviação de todo o mundo, incluindo gestores, em representação de 290 companhias aéreas membros da agremiação.

Ao aderir a esta iniciativa, a LAM assume o compromisso de desenvolver, de forma objectiva, acções que favoreçam uma maior inclusão da mulher no seu quadro de pessoal, principalmente nas funções estratégicas, bem como nos cargos de gestão.

Actualmente, a LAM tem 313 colaboradoras, das quais seis são pilotos, sendo um comandante e cinco co-pilotos. Ainda entre as mulheres cuja actividade acontece directamente no avião, estão 47 tripulantes de cabine (hospedeiras), bem como três técnicas de manutenção. A nível de gestão, a companhia tem uma mulher que exerce um cargo de direcção, na área comercial, cnc com as funções de gestoras nas representações da empresa em Pemba, Lichinga, Quelimane, Beira e Joanesburgo; outras 49 mulheres exercerem funções de chefes de gabinete, depar-

LAM - Mozambican Airlines joined on 21 May, 2022, in Doha, Qatar, the 25by2025 initiative, by IATA - International Air Transport Association, which aims at diversity and inclusion, with a focus on gender equality, in the aviation industry.

The formalisation of the commitment took place during the 78<sup>th</sup> IATA General Assembly, which brought together more than one thousand aviation professionals from all over the world, including managers, representing 290 airlines members of the association.

By adhering to this initiative, LAM is committed to objectively developing actions that favour greater inclusion of women in its staff, mainly in strategic roles, as well as in management positions.

Currently, LAM has 313 employees, of which 6 are pilots, being 1 a captain and 5 co-pilots. Also among the women whose activity takes place directly on the plane, there are 47 cabin crew (flight attendants), as well as 3 aviation maintenance technicians. At the management level, the company has a woman in the management position, in the commercial area, 5 with the role of manager in the company's representations in Pemba, Lichinga, Quelimane, Beira and Johannesburg; another 49 women are heads of offices, departments, sections and work units.

tamento, secções e unidades de trabalho.

Estes dados foram partilhados com a IATA, de modo a que a sua evolução seja monitorada no âmbito da promoção da igualdade de género até ao ano 2025, conforme se pretende na iniciativa “25by2025”.

Após a assinatura do termo de adesão, o Director Geral da LAM, João Carlos Pó Jorge, expressou satisfação por integrar um projecto cujas acções a LAM já vinha desenvolvendo por interesse próprio. “A inclusão da mulher é o garante da continuidade das organizações, hoje, no mundo. Nós temos dado passos importantes neste domínio e recentemente tivemos uma jovem mulher a assumir o comando das aeronaves. Há muita capacidade profissional no género feminino que carece de oportunidade”, disse. A LAM está no grupo de 190 companhias que aderiram a esta iniciativa, incluindo a South African Airways, Airlink, Kenya Airways, Qatar Airways e Turkish Airlines, que realizam voos para Moçambique.

A iniciativa “25by2025” instituiu já um prémio denominado “IATA Diversity & Inclusion Awards” que, desde 2018, reconhece profissionais e equipas de trabalho empenhados em ajudar a aviação a melhorar o equilíbrio de género. 🌱

This data has been shared with IATA, so that its evolution is monitored within the scope of promoting gender equality until the year 2025, as intended in the 25by2025 Initiative.

After signing the terms of agreement, the LAM’s Executive Director, João Carlos Pó Jorge, expressed his satisfaction at being part of a project whose actions LAM had already been developing on its own. “The inclusion of women guarantees the continuity of organisations, today, in the world. We have taken important steps in this field and we recently had 1 young woman take command of the aircraft. There is a lot of professional capacity in the female gender that lacks opportunity”, he said.

LAM is among the 190 companies that have joined this initiative, including South African Airways, Airlink, Kenya Airways, Qatar Airways and Turkish Airlines, that operate flights to Mozambique.

The 25by2025 Initiative has already established an award called the IATA Diversity & Inclusion Awards that, since 2018, recognises professionals and work teams committed to helping aviation improve gender balance. 🌱

## LAM JUNTA-SE À INICIATIVA DE PROMOÇÃO DO TURISMO “MOÇAMBIQUE ÀS 4 RODAS” LAM JOINS THE TOURISM PROMOTION INITIATIVE “4-WHEELED MOZAMBIQUE”

Realizou-se no ATCM – Automóvel Touring Clube de Moçambique, em Maputo, o lançamento da plataforma “Moçambique às 4 rodas”, uma iniciativa da Criattus Mozambique em parceria com a INATUR, FEMOTUR e ATCM, que visa a promoção da cultura, turismo e preservação da biodiversidade de Moçambique.

A LAM junta-se a este projecto que vai de encontro com o objectivo comum de promover Moçambique como um destino de excelência. Neste âmbito, oferecemos descontos nas deslocações para as províncias onde foram captadas as imagens para divulgação das potencialidades turísticas do país. 🌱

The launch of the 4-Wheeled Mozambique platform was held at the ATCM – Automóvel Touring Clube de Moçambique, in Maputo, an initiative by Criattus Mozambique in partnership with INATUR, FEMOTUR and ATCM, which aims to promote culture, tourism, and preservation of the biodiversity of Mozambique.

LAM joins this project that meets the common objective of promoting Mozambique as a destination of excellence. In this context, we offer discounts on trips to the provinces where the images were taken to promote the tourism potential of the country. 🌱





**A LAM é uma escola, o local onde me formei como profissional e ser humano, consciente das suas limitações e fortalezas.**

LAM is a school, the place where I trained as a professional and human being aware of their limitations and strengths. “



**HOMENAGEM A** TRIBUTE TO

**OLINDA EUSÉBIO**

# SEGUNDO ACTO

## SECOND ACT

As linhas da vida de Olinda Eusébio dariam um romance de três volumes, é um percurso cheio de pérolas, vitórias, medo, pânico e superação.

Começamos. Desde a infância, Olinda sonhou em ser assistente de bordo, pois sempre foi fascinada por ajudar os outros e conhecer lugares e pessoas. Depois de uma formação cheia de paragens e contratempos, conseguiu o certificado e ingressou nas Linhas Aéreas de Moçambique (LAM) em 1990. Os primeiros anos foram cheios de desafios, que foram aceites e executados. Cada voo era uma experiência, um momento ímpar para conhecer pessoas e lugares. Com formações, capacitações e abertura para aceitar o diferente, aprendeu a ser uma profissional de referência. Soube que ser parte da tripulação não é apenas ter um sorriso disponível para exibir do primeiro ao último minuto do voo, é necessário conhecer o passageiro, entender os seus medos, anseios e procurar formas para tornar a sua viagem mais agradável.

Depois de 20 anos de viagem, Olinda experimentou o medo e pânico, que lhe incapacitaram de continuar nos aviões. Sem argumentos, foi obrigada a reformar-se. Na procura da cura, teve que ler para perceber onde reside a origem da sua fobia.

“Foi um momento de busca”, conta, indicando que acabou se interessando pela psicologia, sendo que sempre pensou em seguir esta área. E seguiu. “Licenciei-me no horário normal (laboral). A experiência com os mais novos mostrou-me outras formas de ver o mundo. Tive bom desempenho, notas elevadas, que mostraram que era capaz”.

Finda a licenciatura, rumou a Espanha para dar continuidade aos estudos, tendo se especializado em Terapia Transpessoal, Consultoria em Mindfulness e facilitação de Respiração Holotrópica/Holoscópica. “Lá encontrei o meu caminho”, conta, detalhando que preencheu os seus espaços vazios.

O destino abriu portas para que retornasse à LAM. Foi numa época conturbada, que o mundo estava para ingressar no estado de emergência por conta da Covid-19. “Foram três anos enriquecedores, como responsável pela área de saúde mental da Companhia de Bandeira. Dei o meu contributo, escutei histórias de pessoas que estão sob constante pressão”.

Já reformada na LAM, Olinda continua a cumprir a sua missão. “A LAM é uma escola, o local onde me formei como profissional e ser humano, consciente das suas limitações e fortalezas”, concluiu. 🌱

The life of Olinda Eusébio would make a three-volume novel. It is a journey full of pearls, victories, fear, panic and overcoming.

Let's start. Since childhood, Olinda dreamed of becoming a flight attendant, as she has always been fascinated by helping others and getting to know places and people. After a training full of pauses and setbacks, she obtained the certificate and joined Mozambican Airlines (LAM) in 1990. The first years were full of challenges, which were accepted and carried out. Each flight was an experience, a unique moment to meet people and places. With training, qualifications and openness to accept differences, she learned to be an exemplary professional. She learned that being part of the crew is not just having a smile to show from the first to the last minute of the flight. It is necessary to know the passenger, understand their fears, anxieties and look for ways to make their trip more pleasant.

After 20 years of travelling, Olinda experienced fear and panic, which made her unable to continue on the planes. Without arguments, she was forced to retire. In the search for a cure, she had to read to understand where the origin of her phobia lies.

“It was a moment of searching”, she says, indicating that she ended up becoming interested in psychology, and she always thought about following this area. And following she did. “I graduated during normal (working) hours. The experience with the younger ones showed me other ways of seeing the world. I had a good performance, high grades, which showed that I was capable.”

After graduating, she headed to Spain to continue her studies, specialising in Transpersonal Therapy, Mindfulness Consulting and Holotropic/Holoscopic Breathing facilitation. “There, I found my way”, she says, detailing that she filled in the empty spaces. Fate made room for her to return to LAM. It was during a troubled time, that the world was about to enter the state of emergency because of Covid-19.

“It was three fulfilling years, as head of the mental health area at LAM, where I gave my contribution and heard stories from people who are under constant pressure.”

Already retired from LAM, Olinda continues to fulfill her mission. “LAM is a school, a place where I trained as a professional and human being aware of their limitations and strengths,” she concluded. 🌱

**TEXTO** TEXT: HÉLIO NGUANE  
**FOTO** PHOTO: MAURO VOMBE

## PERFIL DO FUNCIONÁRIO EMPLOYEE PROFILE

SÓNIA DE ALMEIDA

## A PILOTO EM TERRA

## A PILOT ON THE GROUND

TEXTO TEXT:  
HÉLIO NGUANE  
FOTO PHOTO:  
MAURO VOMBE

Em 2008, em Seattle, Estados Unidos da América, numa formação, viu neve pela primeira vez, sentiu a terra a tremer, mas manteve no seu íntimo uma certeza: ser despachante de operações de voos até ao fim da jornada.

Sónia de Almeida está há 32 anos na Linhas Aéreas de Moçambique (LAM), poderia ter experimentado novos voos, mas foi nesta instituição que se formou como despachante de operações e, pelo seu papel, várias aeronaves chegam ao destino sem percalços.

Conhece o trabalho que faz até de olhos fechados. No entanto, a experiência mostrou que nada se decora, tudo se consulta. Por isso, examina, reexamina, verifica e reverifica, todas as condições necessárias para auxiliar as rotas de voo, desde o desempenho e o carregamento da aeronave, vento em rota, previsões de tempo, turbulência, restrições do espaço aéreo e condições do aeroporto. Trabalha próxima do piloto, faz acompanhamento dos voos, sempre alerta, para informar caso as condições mudem.

Sónia não acredita em fórmulas, mas está ciente que a dedicação é o caminho para se ser um profissional exemplar. Recorda que, em 1989, quando iniciou a formação que lhe abriria portas para a LAM, pouco ou nada sabia sobre operações de voo, mas, com entrega, curiosidade e vontade de aprender alargou os seus conhecimentos e já não se imagina a fazer outra coisa na vida.

Ao longo da sua carreira, teve a oportunidade de alargar os seus conhecimentos na área de aviação e de viajar, tanto a serviço como de forma particular. "Pude aprender muito e trocar experiências a nível profissional com

In 2008, in Seattle, United States of America, in training, she saw snow for the first time, felt the earth shaking, but kept one certainty in her heart: to become a flight operations dispatcher until the end of the trip.

Sónia de Almeida has been with Mozambican Airlines (LAM) for 32 years. She could have tried new flights, but it is at this institution that she trained as an operations dispatcher and, due to her role, several aircraft arrive at their destination without mishap.

She knows the work she does even with her eyes closed. However, experience has shown that nothing is memorized, everything is reviewed. Therefore, she examines, re-examines, verifies and re-checks, all conditions necessary to assist flight routes, from aircraft performance and loading, en-route wind, weather forecasts, turbulence, airspace restrictions and airport conditions. She works closely with the pilot, monitors flights, is always on the lookout, to let them know if conditions change.

Sónia does not believe in formulas, but she is aware that dedication is the way to become an exemplary professional. She recalls that, in 1989, when she started the training that would open the doors to LAM, she knew little or nothing about flight operations, but, with dedication, curiosity and willingness to learn, she broadened her knowledge and can no longer imagine doing anything else in life.

Throughout her career, she had the opportunity to broaden her knowledge in the field of aviation and travel, both on business and personally. "I was able to learn a lot and exchange experiences at a profes-

**Sónia não acredita em fórmulas, mas está ciente que a dedicação é o caminho para se ser um profissional exemplar.**

Sónia does not believe in formulas, but she is aware that dedication is the way to become an exemplary professional.



“pessoas de outros países, não só de companhias aéreas, como de outros ramos da aviação”, realçou.

Na companhia de bandeira alcançou o topo da carreira, cultivou amigos, ajudou e ainda contribui na formação de uma nova vaga de profissionais a quem vai passar o testemunho quando a reforma chegar.

“Ficarão as lembranças, elas sempre nos acompanham”, refere, recordando um dos momentos mais altos do seu trajecto. Sónia esteve no avião 737-700 da LAM, que levou o Papa Francisco de Maputo a Madagáscar. “Porque a LAM não tem ligações regulares a Antananarivo, o avião levou um mecânico e fui a oficial de voo. No decurso da viagem, tive o privilégio de estar próxima e de trocar impressões com o sumo pontífice”, detalha, indicando que não se recorda das palavras ditas, mas “foi um momento cheio de emoção” que guarda para a vida. 🌱

sional level with people from other countries, not only from airlines, but also from other branches of aviation”, she highlighted.

In the flag company, he reached the top of his career, cultivated friends, helped and still contributes to the formation of a new wave of professionals who will be relayed when the reform arrives.

“The memories will remain, they always accompany us”, he says, recalling one of the highest moments of his career. She was on the LAM 737-700 plane that took Pope Francis from Maputo to Madagascar. “Because Linhas Aéreas does not have regular connections to Antananarivo, the plane took a mechanic and I went to flight officer. During the trip, I had the privilege of being close and exchanging impressions with the Supreme Pontiff”, he details, indicating that he does not remember the words said, but “it was a moment full of emotion” that she keeps for life. 🌱



# 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 SUBMETER;

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

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

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

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

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

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

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

1. Head to LAM's website at [www.lam.co.mz](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

				
<b>CORROSIVOS</b> CORROSIVES	<b>GASES COMPRIMIDOS</b> COMPRESSED GASES	<b>PERÓXIDOS</b> PEROXIDES	<b>RADIOACTIVOS</b> RADIOACTIVE	
				
<b>SUBSTÂNCIAS INFECCIOSAS</b> INFECTIOUS SUBSTANCE	<b>GASES INFLAMÁVEIS E NÃO INFLAMÁVEIS</b> FLAMMABLE/NON- FLAMMABLE GAS	<b>OXIDANTES</b> OXIDISING	<b>EXPLOSIVOS</b> EXPLOSIVES	<b>TÓXICOS</b> TOXICS
				
<b>LÍQUIDOS INFLAMÁVEIS</b> FLAMMABLE LIQUIDS	<b>MATERIAIS MAGNÉTICOS</b> MAGNETIC MATERIALS	<b>SPRAYS IMOBILIZADORES</b> INCAPACITATING SPRAY	<b>ISQUEIROS - PERMITIDO APENAS UM E COM O PASSAGEIRO</b> FLAMMABLE LIGHTERS (PERMITTED ON PERSON ONLY)	

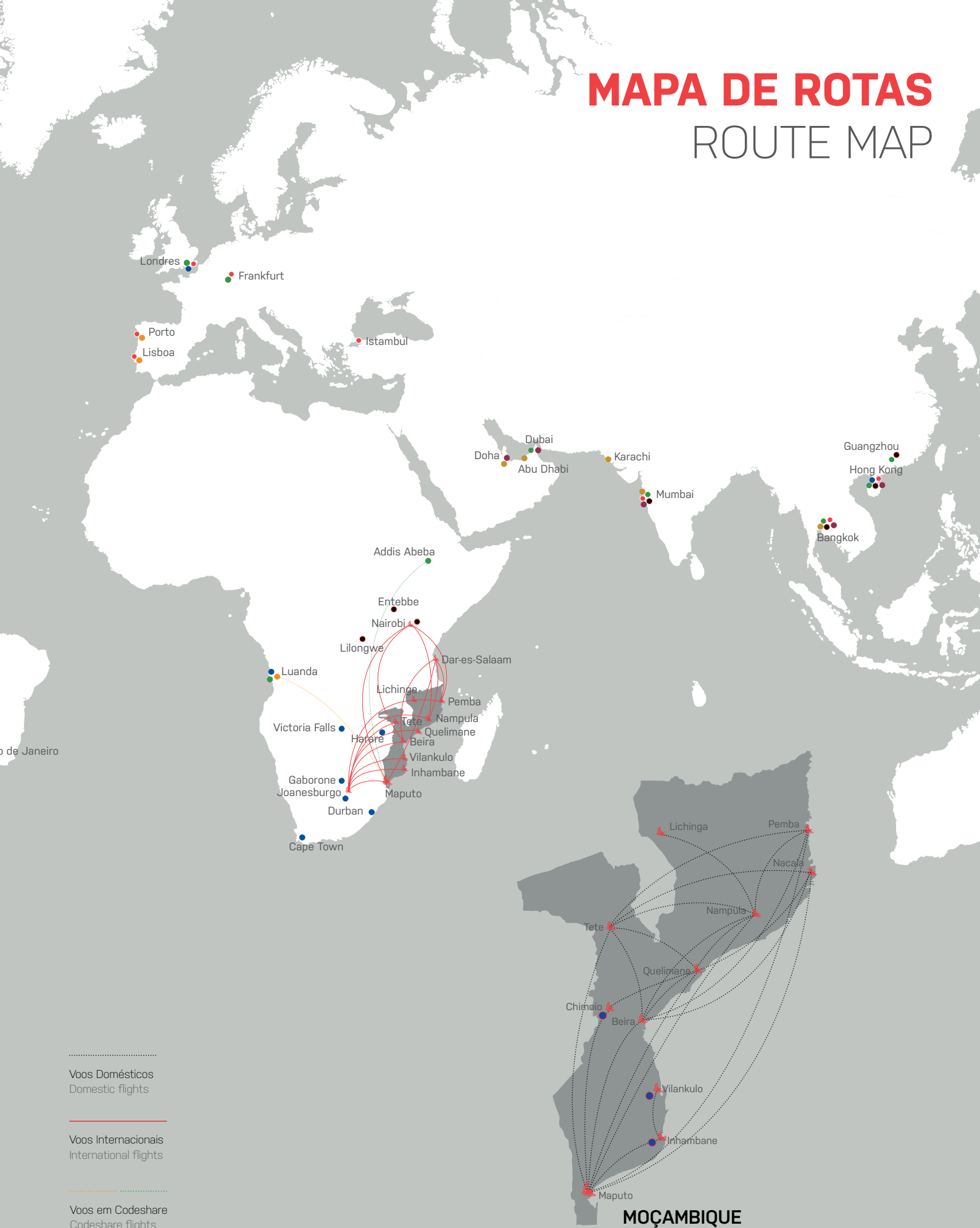


**NOTAS / NOTES:**

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



## FROTA FLEET

### EMBRAER 145

✈ Nº AVIÕES || NUMBER OF PLANES | 3

COMPRIMENTO || LENGTH | 30 M

ENVERGADURA || WINGSPAN | 20 M

ALTURA || HEIGHT | 6,8 M

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

ALCANCE || MAXIMUM RANGE | 2870 Km

CAPACIDADE COMBUSTÍVEL || FUEL CAPACITY | 6880 L

Nº DE PASSAGEIROS || SEATING CAPACITY | 50



### DASH8 Q400

✈ Nº AVIÕES || NUMBER OF PLANES | 1

COMPRIMENTO || LENGTH | 32,6 M

ENVERGADURA || WINGSPAN | 28,4 M

ALTURA || HEIGHT | 8,2 M

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

ALCANCE || MAXIMUM RANGE | 2591 Km

CAPACIDADE COMBUSTÍVEL || FUEL CAPACITY | 6647 L

Nº DE PASSAGEIROS || SEATING CAPACITY | 76



### BOEING 737-700 NG

✈ Nº AVIÕES || NUMBER OF PLANES | 2

COMPRIMENTO || LENGTH | 33.60 M

ENVERGADURA || WINGSPAN | 35.79 M

ALTURA || HEIGHT | 12.50 M

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

ALCANCE || MAXIMUM RANGE | 5926 Km

CAPACIDADE COMBUSTÍVEL || FUEL CAPACITY | 26120 L

Nº DE PASSAGEIROS || SEATING CAPACITY | 132



# Cinco milhões de razões para **acreditar!**

*Novos tempos, a confiança de sempre*



Na **Minerva Print**, aprendemos ao longo de mais de um século que só com a qualificação das pessoas e a aposta na inovação se vencem os desafios.

A nossa história, enlaçada com a nossa ânsia de modernidade levaram Moçambique a confiar-nos o seu mais íntimo activo: o futuro.

Orgulhamo-nos de colaborar decisivamente na educação das nossas crianças produzindo, no nosso país, mais de cinco milhões de livros.

Assim, sabemos que o futuro passa por nós.

Pré-impressão

Impressão  
Digital, Offset, Web  
e Grande Formato

Acabamento

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

  
**minervaprint**

**110** ANOS  
A CRIAR BOA IMPRESSÃO

Av. Mohamed Siad Barre, nº 365, Maputo | +258 84 77 46 | [geral@print.co.mz](mailto:geral@print.co.mz)



# SOLUÇÕES QUE MOVEM GRANDES NEGÓCIOS

Aumente a capacidade de produção e o volume de negócios da sua empresa adquirindo equipamentos **Caterpillar** de forma fácil com o **Leasing Standard Bank**.

Para mais informações visite [standardbank.co.mz](http://standardbank.co.mz) a Barloworld Moçambique ou contacte o seu gestor.

Termos e condições aplicáveis.

Standard Bank **É POSSÍVEL**