

ALTITUDE

ALTITUDE

REINATA SADIMBA

MÃOS DE

RESISTÊNCIA

Hands of
resistance

PREMIUM

PREMIUM

MARRACUENE

COM SALATIEL E MBONGA

with Salatiel and Mbonga

GPS

GPS

AGRICULTURA EM MOÇAMBIQUE

Agriculture in Mozambique



Linhas Aéreas de Moçambique

ÍNDICO

REVISTA DE BORDO DA LAM

LAM'S INFLIGHT MAGAZINE

ESTE EXEMPLAR É SEU YOUR FREE COPY . MAI AGO MAY AUG . SÉRIE IV . Nº 87 . 2025



MOZAMBIQUE



Africa's Leading
Inflight Magazine



Africa's Leading
Inflight Magazine



FAZ A CON TE CER

a cada dia,
com quem está
sempre do teu lado.

06

HORIZONTES
HORIZONS

08

PREMIUM PREMIUM
MARRACUENE
Com Salatiel e Mbonga
With Salatiel and Mbonga

14

EVASÃO ESCAPE
MORABEZA
Um oásis em Nampula
An oasis in Nampula

16

OUTRAS PARAGENS
OTHER STOPS
SOYO
Pelos caminhos do grande Congo
By the paths of the great Congo

22

GASTRONOMIA
GASTRONOMY

34

CULTURA
CULTURE

46

PRIMEIRA FILA
FIRST ROW
ILKA PÊGAS

Mudar o bem-estar das mulheres do Norte
Changing the well-being of women in the North



50

TERRA LAND
CONSCIENTE SOCIEDADE
CONSCIOUS SOCIETY
Um novo Habitat pela Sustentabilidade
A new Habitat for Sustainability

54

CLASSES CLASSES
GALA-GALA EDIÇÕES EDITIONS
O encerramento e o alerta
The closing and the warning

62

ROLAR TAXIING
AFROCRAFT
O triunfo da memória
The triumph of memory

64

GPS GPS
AGRICULTURA EM MOÇAMBIQUE
AGRICULTURE IN MOZAMBIQUE
Os caminhos para semear o futuro
The paths to sow the future

68

MUNDO LAM
LAM'S WORLD



CAPA I COVER
YASSMIN FORTE

PROPRIEDADE I 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 87 COMISSÃO DE GESTÃO LAM I LAM MANAGEMENT COMMITTEE CONSELHO TÉCNICO I EDITORIAL BOARD Cristiana Pereira Pinto e Paola Rolletta EDITOR I EDITOR Elton Pila COLABORADORES I 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; Laurindo Macuácu; Linda Bruten; Luís Loforte; Maria Martins; Maria de Lurdes Cossa; Madyo Couto; Magda Arvelos; Mia Couto; Neida Garrido; Paola Rolletta; Pedro Catvelos; Pretílio Matsinhe; Reinaldo Luís; Rui Trindade; Sangare Okapi; Sónia Sultuane; Susana Gonçalves e Ungulani Ba Ka Khosa FOTÓGRAFOS I PHOTOGRAPHERS Acamo Maquinasse; Agih; Agojie Licula; 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 DIRECÇÃO DE FOTOGRAFIA I ART DIRECTION Executive Moçambique ILUSTRAÇÃO I ILLUSTRATION Nicolau Silvestre; Talla Carrilho; Ventura Mulelane e Walter Zand TRADUÇÃO I TRANSLATION MERAKI EDIÇÕES, MA e Gil Nota - Serviços de Tradução DESIGN Executive Moçambique PUBLICIDADE I ADVERTISING Departamento Comercial I Commercial Department comercial@executive-mozambique.com ADMINISTRAÇÃO, REDACÇÃO E PUBLICIDADE I ADMINISTRATION, EDITION AND ADVERTISING Executive Moçambique; Kenneth Kaunda, nº 674 - Bairro Sommerchild, Maputo - Moçambique; Telm.: +258 84 311 9150; geral@executive-mozambique.com TIRAGEM I PRINT RUN: 6.000 exemplares 6.000 copies NÚMERO DE REGISTO I REGISTRATION NUMBER: 08/GABINFO-DEC/2006



Certificate of Registration

IATA is proud to recognize that

LAM - Linhas Aéreas de Moçambique SA

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 2025

Nick Careen
Senior Vice President,
Operations, Safety and Security

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

SAR.F16

25-JUL-2023

M-2298

**IOSA: 20 years of enhanced
operational safety audits**



MENSAGEM DA COMISSÃO DE GESTÃO

MESSAGE FROM THE MANAGEMENT COMMITTEE

Estimada(o) Passageira(o),

Iniciámos, em meados de Maio deste ano, o presente ciclo de gestão da nossa eterna Companhia de Bandeira, com o reiterado compromisso de manter efectiva a ligação de Moçambique através de voos dentro dos padrões de excelência, com enfoque na segurança operacional e pontualidade.

Nesta fase de transição, dedicada à materialização dos primeiros objectivos da Comissão de Gestão, decorre a estabilização da operação de voos, com recurso a cinco aeronaves, nomeadamente um Q400, que já é propriedade da companhia, e outras quatro integradas na frota em regime de ACMI: um Boeing 737- 500, dois CRJ 900 e um CRJ 100.

A consolidação deste objectivo acontece em simultâneo com a adequação de serviços a bordo, onde introduzimos um novo menu, através do qual damos primazia aos produtos nacionais, em jeito de promoção da moçambicanidade.

Com o objectivo de dedicar as aeronaves às rotas específicas, de modo a maximizar a sua rentabilidade, está em curso um estudo de viabilidade, a cargo da consultora internacional KNIGHTHOOD GLOBAL, contradada pelos accionistas para providenciar assessoria no processo de reestruturação da Companhia.

A transformação da LAM acontece num momento em que o seu processo de voos é auditado por especialistas da Associação Internacional de Transporte Aéreo (IATA), tendo em vista o aferimento do mérito na segurança operacional, cuja conformidade permitirá a renovação do certificado da IOSA - IATA Operational Safety Audit, o que, a suceder, sê-lo-á pela nona vez consecutiva.

Convidamos ao estimado passageiro a fazer parte desta transformação da LAM, marcando presença a bordo das nossas aeronaves. Contamos consigo e daremos o nosso melhor para que viaje sempre connosco.

Boa viagem!

Dear Passenger,

In mid-May of this year, we began the current management cycle of our eternal Flagship Company, with the reiterated commitment to maintain effective connections to Mozambique through flights within standards of excellence, with a focus on operational safety and punctuality.

In this transition period, dedicated to the materialization of the Management Committee's first objectives, the stabilization of flight operations is taking place, using five aircraft, namely a Q400, which is already owned by the company, and another four integrated into the fleet under the ACMI regime: a Boeing 737-500, two CRJ 900s and a CRJ 100.

The consolidation of this goal occurs simultaneously with the adaptation of onboard services, where we introduce a new menu, through which we give priority to national products, as a way of promoting Mozambican identity.

With the aim of dedicating aircraft to specific routes, in order to maximize their profitability, a feasibility study is underway, carried out by the international consultancy KNIGHTHOOD GLOBAL, hired by the shareholders to provide advice on the Company's restructuring process.

LAM's transformation comes at a time when its flight process is being audited by experts from the International Air Transport Association (IATA), with a view to assessing its operational safety merit, compliance with which will allow the renewal of the IOSA - IATA Operational Safety Audit certificate, which, if successful, will be for the ninth consecutive time.

We invite our valued passengers to be part of LAM's transformation by joining us on board our aircraft. We're counting on you and will do our best to ensure you always travel with us.

Have a nice trip!

PARQUE NACIONAL DE MAPUTO PATRIMÓNIO DA UNESCO MAPUTO NATIONAL PARK IS A UNESCO WORLD HERITAGE SITE



O Parque Nacional de Maputo integra a lista do Património Mundial da UNESCO. A Convenção do Património Mundial, adoptada pela UNESCO em 1972, tem como objectivo proteger bens naturais e culturais de valor universal excepcional. 🌿

Maputo National Park is part of the UNESCO World Heritage List. The World Heritage Convention, adopted by UNESCO in 1972, aims to protect natural and cultural properties of outstanding universal value. 🌿

NELSON LINEU PUBLICA INFANTO-JUVENIL NELSON LINEU PUBLISHES A CHILDREN'S BOOK

Depois de poesia e prosa, Nelson Lineu faz a sua estreia em infanto-juvenis, com “Quem ensinou a Avó a contar Estórias”. O livro, ilustrado por Idasse Malendza, foi editado pela Escola Portuguesa de Moçambique – Centro de Ensino e Língua Portuguesa. 🌿

After poetry and prose, Nelson Lineu makes his debut in children's books with “Quem ensinou a Avó a contar Estórias” (Who Taught Grandma to Tell Stories). The book, illustrated by Idasse Malendza, was published by the Portuguese School of Mozambique – Center for Portuguese Language and Education. 🌿



REVISITAR RANGEL REVISITING RANGEL

“Idas e Vindas” é mais uma oportunidade para revisitar o trabalho de Ricardo Rangel, o fotojornalista que através da sua lente denunciou as desigualdades do regime colonial, tendo contribuído para a compreensão da condição de subalternização a que estavam voltados os negros. A exposição, no Centro Cultural Franco Moçambicano até ao dia 04 de Agosto, resulta de um trabalho desenvolvido por quatro estudantes do 5.º ano da Escola Superior de Artes da Reunião. 🌿

“Idas e Vindas” (Comings and Goings) is another opportunity to revisit the work of Ricardo Rangel, the photojournalist who, through his lens, exposed the inequalities of the colonial regime and contributed to the understanding of Black people's subjugation. The exhibition, on display at the Franco-Mozambican Cultural Center until August 4th, is the result of work developed by four students at the Réunion Higher School of Arts. 🌿

O seu parceiro de confiança para soluções completas de TI.



NTT DATA MOZAMBIQUE TECHNOLOGY SOLUTIONS LAUNCH EVENT

On June 3rd, 2025, NTT DATA Mozambique welcomed its partners to the official launch of its new technology solutions at the Radisson Blu Hotel & Residence in Maputo. These solutions were specifically developed to meet the growing needs of the Mozambican market.

The event marked a major milestone in the company's journey and reaffirmed its commitment to driving digital transformation across the country—powered by NTT DATA's global expertise and more than 25 years of local experience in delivering cutting-edge technology.

NTT DATA Mozambique is pleased to share some of the most memorable highlights from the day.

EVENTO DE LANÇAMENTO DE SOLUÇÕES TECNOLÓGICAS - NTT DATA MOÇAMBIQUE

No dia 3 de junho de 2025, a NTT DATA Moçambique teve o prazer de receber os seus parceiros no Radisson Blu Hotel & Residence, em Maputo, para o lançamento oficial das suas novas soluções tecnológicas desenvolvidas especialmente para o mercado moçambicano.

O evento representou um momento marcante na trajetória da empresa e reafirmou o seu compromisso com a transformação digital no país — sustentado pela força da experiência global da NTT DATA e por mais de 25 anos de presença local no fornecimento de tecnologias de ponta.

A NTT DATA Moçambique tem o prazer de partilhar os momentos mais memoráveis deste encontro.



Legacy of Excellence, a Future of Possibilities

From Internet Solutions, Dimension Data to becoming NTT DATA a transformation rooted in innovation and local relevance.

Um legado de excelência, um futuro de possibilidades

Da Internet Solutions, Dimension Data à NTT DATA – uma transformação impulsionada pela inovação e pela relevância local.



Growing a Legacy, Building a Future

This new chapter begins with the goal of empowering businesses through integrated solutions, enhanced visibility, and continuous innovation.

Fazendo Crescer um legado, construindo um futuro

A NTT DATA inicia uma nova jornada — capacitando o seu negócio com soluções integradas, maior observabilidade e inovação contínua.



New Capabilities

Our evolution is more than just a rebrand –it reflects our shift toward integrated services, enhanced visibility, and continuous commitment to provide the best solutions to support your business.

Novas capacidades

A evolução da NTT DATA é mais do que apenas uma reposição da marca — reflete a mudança para serviços integrados, maior visibilidade e compromisso contínuo em fornecer as melhores soluções para apoiar o seu negócio.

FORATINET



KnowBe4

paloalto



SOPHOS



CHECK POINT



zscaler

vmware



Juniper



HPE aruba networking

Hewlett Packard Enterprise

ARISTA



Contacte-nos através:



Maputo - Rua Chuindi, R/C, n.º92, Polana Cimento
Matola - Avenida União Africana, n.º19, Cidade da Matola A



+258 (21) 48 2600



sales.inquiries.mz@global.ntt

MARRACUENE

COM SALATIEL E MBONGA

WITH SALATIEL AND MBONGA

TEXTO TEXT: ELTON PILA
FOTO PHOTO: YASSMIN FORTE







1 Uma viagem de perto de uma hora pela estrada de alcatrão coloca-nos na Vila de Marracuene. A journey of almost an hour along the tarmac road takes us to the village of Marracuene.

2 Uma estação de comboio é um lugar de encontros e despedidas, chegadas e partidas, um lugar de início da saudade, da grande saudade. A train station is a place of meetings and farewells, arrivals and departures, a place where great longing begins.



A Vila acorda com grandes fios de palha a riscarem o chão. As árvores a filtrar o sol, sacudidas pelo vento, desfazem-se da cacimba.

Chego a Marracuene muito tempo depois de ter lido "A Carta de Mbonga" de Suleiman Cassamo. O livro-homenagem a Marracuene. Atravessam a estória o rio vestido de terra que dá pelo nome de Incomáti, os tufos, os eucaliptos, as gaivotas, os pardais, as casuarinas, as gentes perdidas entre o rural e o urbano. Mas a estação de comboio há-de ser a paisagem maior, a grande fotografia de Marracuene. Uma estação de comboio é um lugar de encontros e despedidas, chegadas e partidas, um lugar de início da saudade, da grande saudade. Na estação de

The town wakes up to large strands of straw streaking the ground. The trees filtering the sun, shaken by the wind, dispel the fog.

I arrive in Marracuene a long time after having read "The Letter of Mbonga" by Suleiman Cassamo. The book is a tribute to Marracuene. The river covered in earth, which goes by the name of Incomáti, the tufts, the eucalyptus trees, the seagulls, the sparrows, the casuarinas, the people lost between the rural and the urban are all part of the story. But the train station must be the greatest landscape, the great photograph of Marracuene.

A train station is a place of meetings and farewells, arrivals and departures, a place where great longing begins. At the Vila Luísa de Marracuene station,





Vila Luísa de Marracuene, Salatiel encontra e *falls in love* por Mbonga. Da mesma estação, parte o comboio que leva Mbonga. Na estação, Salatiel aguarda pela carta que Mbonga prometeu enviar. E espera, espera, espera.

É um livro sobre uma história de um grande amor que não aconteceu. Outra história de um grande amor que não aconteceu. E a grande força poética das histórias dos grandes amores que não aconteceram está no grande arco de possibilidade do que podiam ter sido.

E então penso em Salatiel com os passos animados, o sorriso largo, a parar mesmo em frente ao mercado para comprar amendoim torrado para ajudá-lo na espera pela carta da Mbonga.

Mas também penso em Mbonga, acantonada pela saudade, também à espera que a resposta a sua carta chegasse. E deixasse de ser menina e se tornasse mulher, ainda à espera que a carta-resposta chegasse. E a mãe preocupada a reunir Mbonga com outras tias, as tias a sugerirem que fossem à consulta dos espíritos, os espíritos a avisá-las que não havia outro remédio se não esperar que esse grande amor chegasse, ainda que fosse apenas em forma de carta.

Penso ainda em Salatiel sentado no grande degrau da estação, com o coração cada vez mais apertado, a ouvir saída de um rádio qualquer a voz de Dilon Djindji a cantar “Podina”, esta música de dor depois da perda de um grande amor, perda de um grande amor ali mesmo em Marracuene. Salatiel a pensar que a história se podia repetir e ele

Salatiel meets and falls in love with Mbonga. The train that takes Mbonga away leaves from the same station. At the station, Salatiel waits for the letter that Mbonga promised to send. And he waits, waits, waits.

It is a book about a story of a great love that did not happen. Another story of a great love that did not happen. And the great poetic power of the stories of great loves that did not happen lies in the great range of possibilities of what could have been.

And then I think of Salatiel, with his lively steps and wide smile, stopping right in front of the market to buy roasted peanuts to help him wait for Mbonga’s letter.

But I also think of Mbonga, trapped by longing, also waiting for the reply to her letter to arrive. And waiting to stop being a girl and become a woman, still waiting for the reply letter to arrive. And the worried mother gathering Mbonga with other aunts, the aunts suggesting that they go to the spirit consultation, the spirits warning them that there was no other option but to wait for this great love to arrive, even if it was only in the form of a letter.

I still think of Salatiel sitting on the large step of the station, his heart growing tighter and tighter, listening to the voice of Dilon Djindji singing “Podina” on some radio, this song of pain after the loss of a great love, the loss of a great love right there in Marracuene. Salatiel thinking that history could repeat itself and that without his musical talent

3 “Maria Teresa”, “Angelina”, “Maria Rosa”, “Sofala”, “Marracuene”, “Xitlanwana” foram músicas que ajudaram a cimentar o caminho de Dilon Djindji. Mas “Podina” há-de ser a bandeira maior. “Maria Teresa”, “Angelina”, “Maria Rosa”, “Sofala”, “Marracuene”, “Xitlanwana” were songs that helped Dilon Djindji cement his path. But “Podina” will remain the biggest flagship.





sem o talento de música nem teria como exorcizar a dor, então só lhe sobrar a morte. E o coração a apertar ainda mais até dizer para si mesmo que Mbonga não era Podina. A pensar que, se toda a mulher é uma árvore, Podina seria uma árvore leve, tão leve que não resistiria ao peso do sol numa manhã de inverno. Mas Mbonga, a sua Mbonga, era uma árvore com raízes a rebentar o alcatrão na estrada como os dedos de uma grande ave do período pré-histórico, resistente ao peso do sol, da chuva e dos ventos endiabrados.

E, do outro lado, Mbonga já cansada de esperar, se tivesse colocado num comboio ela mesma com destino a Marracuene como quem quer matar a saudade, matar a espera. E encontrasse Salatiel vencido já com a corda aos ombros decidido a apertá-la ao pescoço em nome do amor que não aconteceu. Olhassem um para o outro, como se o tempo não tivesse passado por eles, a conservar o mesmo olhar da despedida. E os dois se abraçassem com as mãos e os corpos trémulos, a dar a grande certeza de que andaram os dois, todos os dias dos últimos 20 anos, à espera um do outro.

E depois caminhassem por estas ruas, estas mesmas que agora caminhamos, com a sensação de que muita coisa mudou desde que se deram as mãos pela primeira vez. E lançassem os olhos a um jovem solitário no jardim, talvez com o coração aos pedaços e as mãos a aparrar o queixo e uma lágrima parada de agonia no olhar, e dissessem com a experiência dos seus 20 anos de coração apertado:

O amor não é uma merda. 🐞

he would have no way of exorcising the pain, so all that would be left for him would be death. And his heart tightening even more until he told himself that Mbonga was not Podina. Thinking that, if every woman is a tree, Podina would be a light tree, so light that it would not withstand the weight of the sun on a winter morning. But Mbonga, his Mbonga, was a tree with roots bursting through the tarmac on the road like the fingers of a large bird from the prehistoric period, resistant to the weight of the sun, the rain and the devilish winds.

And on the other side, Mbonga, already tired of waiting, had boarded a train bound for Marracuene as if she wanted to kill the longing, to kill the wait. And she found Salatiel, defeated, with the rope on his shoulders, determined to tighten it around his neck in the name of the love that never happened. They looked at each other, as if time had not passed them by, maintaining the same look they had had when they said goodbye. And the two of them embraced each other with trembling hands and bodies, giving the great certainty that they had been waiting for each other every day for the last 20 years.

And then they would walk down these streets, the same ones we walk down now, with the feeling that much has changed since they first held hands. And they would look at a lonely young man in the garden, perhaps with his heart in pieces and his hands cupping his chin and a still tear of agony in his eyes, and they would say with the experience of their 20 years of heavy hearts:

Love is not shit. 🐞



►COMO IR HOW TO GET THERE

A partir de Maputo, uma viagem de perto de uma hora pela estrada de alcatrão coloca-nos na Vila de Marracuene.

Departing from Maputo, a journey of almost an hour along the tarmac road takes us to the village of Marracuene.

►ONDE COMER WHERE TO EAT

Levar as refeições se quiser deixar-se ficar pelo jardim ou aventurar pela praia. Mas há vários restaurantes pela vila.

Bring your own food if you want to spend some time in the garden or venture out to the beach. However, there are several restaurants in town.

►O QUE FAZER WHAT TO DO

Em Marracuene, começam a soprar ventos da grande cidade. Há gostos para todos. Dos festeiros nocturnos a quem queira deixar-se ficar pelo jardim, passando por quem queira afundar os pés na areia fina e branca da praia da Macaneta.

In Marracuene, the winds of the big city are beginning to blow. There is something for everyone. From night-time party-goers to those who want to stay in the garden, to those who want to sink their feet into the fine white sand of Macaneta beach.

►CUIDADOS A TER WHAT TO WATCH OUT FOR

As águas da Praia da Macaneta são quase sempre demasiado agitadas, pouco indicadas a crianças e aos não tão bons nadadores.

The waters at Praia da Macaneta are almost always too rough, not suitable for children or those who are not so good at swimming.



We are Menzies Aviation

Somos um parceiro fundamental na indústria global de aviação, com uma rica herança que remonta ao ano 1833. Temos orgulho de ser o maior fornecedor mundial de serviços de aviação em número de países, aeroportos e rotação de aeronaves.

We are a critical partner in the global aviation industry, with a rich heritage that dates back to 1833. We take pride in being the world's largest aviation services provider by number of countries, airports and aircraft turns.

300
Aeroportos
Airports

65+
Países
Countries

50k
Funcionários
Employees



People. Passion. Pride. Since 1833.



MORABEZA

UM OÁSIS EM NAMPULA AN OASIS IN NAMPULA

TEXTO
E FOTOS
TEXT AND
PHOTOS:
FLORENTINO
MENDES

Quem pousa na cidade de Nampula, depois de duas horas de voo, encontra-se poeticamente misturado à confusão daí característica, entre motos-táxis, bicicletas, carros e centenas de vendedores ambulantes, numa miscelânea quase cinematográfica. Por ali, vende-se e se vê um pouco de tudo. A vozeria é o pano de fundo, como se de um requisito para a cidade existir se tratasse. O trânsito é copioso, não há pressa, pois o tempo se arrasta. Contudo, essa cena inibe o visitante, de prever a existência de um oásis, ali bem perto dessa ebulição toda, bem próximo ao Mercado Municipal, do Museu Nacional de Etnologia, do maior hospital da região norte, o Hospital Central de Nampula, há uma casa que roda no sentido inverso que as ruas ferventes de Nampula. Esse oásis chama-se Morabeza - Casa de Hóspedes, que nasceu há mais ou menos dois anos, como forma de conservar o legado familiar de gerações da família Brito.

Trata-se de uma casa que oferece serviços de acomodação de baixo custo, com opções de quartos compartilhados e também en-suite, para o gosto do cliente. As

Those who land in the city of Nampula, after a two-hour flight, find themselves poetically immersed in the chaos that is typical of the city, with motorcycle taxis, bicycles, cars and hundreds of street vendors, in an almost cinematic mix. There, a little bit of everything is sold and seen. The noise is the backdrop, as if it were a requirement for the city to exist. The traffic is heavy, there is no rush, because time drags on. However, this scene prevents the visitor from foreseeing the existence of an oasis, right there, right next to all this hustle and bustle, very close to the Municipal Market, the National Museum of Ethnology, and the largest hospital in the northern region, the Nampula Central Hospital: a house that runs in the opposite direction to the bustling streets of Nampula. This oasis is called Morabeza - Casa de Hóspedes (Guest House), which was founded about two years ago as a way of preserving the family legacy of generations of the Brito family.

This is a house that offers low-cost accommodation services, with shared and en-suite room options, de-





Morabeza- Casa de Hóspedes, que nasceu há mais ou menos dois anos, como forma de conservar o legado familiar de gerações da família Brito. Morabeza - Casa de Hóspedes (Guest House), which was founded about two years ago as a way of preserving the family legacy of generations of the Brito family.

►COMO IR HOW TO GET THERE

Depois de pousar no Aeroporto Internacional de Nampula. Segue-se de táxi desde o aeroporto até alcançar a Avenida do Trabalho, estrada nacional número 1, até ao cruzamento com Avenida Paulo Samuel Kamkomba, até chegar à Rua Cidade de Moçambique, à esquerda, junto ao edifício sede dos Correios de Moçambique, delegação de Nampula.

After landing at Nampula International Airport, take the taxi from the airport until you reach Avenida do Trabalho, head to national road number 1, intersection with Avenida Paulo Samuel Kamkomba, until you reach Rua Cidade de Moçambique, on the left, next to the

NOITES SUGERIDAS NIGHTS SUGGESTED 3

PREÇO MÉDIO AVERAGE PRICE*

* Preço sob consulta Price on request

diárias incluem pequeno-almoço, serviço de lavandaria e acesso à internet, sem restrições. Inspirado num legado familiar do bom servir e o acolhimento caseiro, dois irmãos decidiram lançar-se ao desafio de criar um espaço simples, mas acolhedor, que reunisse qualidade no atendimento, simplicidade e conforto. Adoptada do crioulo Cabo Verdiano, Morabeza, significa hospitalidade, afabilidade e simpatia. A casa de hóspedes oferece quatro quartos, área de jardim, guarnecida por estatuetas de pau-preto, como que a perscrutar o silêncio que ali reina. Conta também com uma sala de uso comum e uma cozinha equipada. A escolha do nome da casa foi devido ao facto de a família ter raízes nesse arquipélago chamado Cabo-Verde, e de certa forma prestar homenagem ao país que lhes deu um pai.

Com uma decoração rústica, que combina bem com o artesanato local em pau-preto e o mobiliário concebido pelos mestres da região, constroem uma bela harmonia. Fruto de uma bela coincidência, a casa de hóspedes tem uma valiosíssima coleção de obras em pau-preto, gira-discos clássicos, selos postais, mapas antigos da cidade e muito mais. Marcas de passado glorioso da antiga Foto Sérgio, quando a fotografia era uma verdadeira arte. A casa era um ponto de referência na cidade de Nampula. Aqui o tempo parece pedir uma pausa, o que nos remete ao regresso ao passado, nos tempos áureos da fotografia. 📷

headquarters of the Mozambique Post Office, Nampula delegation.

►ONDE COMER WHERE TO EAT

Há a cozinha do Morabeza. Mas pode sempre deixar-se levar pelos sabores de toda a cidade de Nampula.

There is the Morabeza kitchen. But you can always indulge yourself with the flavors of the entire city of Nampula.

►O QUE FAZER WHAT TO DO

A localização do Morabeza é privilegiada, bem no coração da cidade, junto ao edifício dos Correios de Moçambique, próximo do único parque ainda verde, o Parque Popular, sem esquecer também da proximidade do Museu Nacional de Etnologia, um bastião das artes e cultura em Nampula.

Morabeza's location is privileged, right in the heart of the city, next to the Mozambique Post Office building, close to the only park still green, Parque Popular, not forgetting the proximity of the National Museum of Ethnology, a bastion of arts and culture in Nampula.

pending on the guest's taste. The daily rates include breakfast, laundry service and unlimited internet access. Inspired by a family legacy of good service and homely hospitality, two brothers decided to take on the challenge of creating a simple but welcoming space that combined quality service, simplicity and comfort. Adopted from Cape Verdean Creole, Morabeza means hospitality, affability and friendliness. The guest house has four bedrooms, a garden area decorated with blackwood statuettes, as if scrutinizing the silence that reigns there. It also has a common room and a fully equipped kitchen. The name of the house was chosen due to the fact that the family has roots in this archipelago called Cape Verde, and in a way it pays homage to the country that gave them a father. The rustic décor that combines well with local blackwood crafts and furniture designed by local masters, create a beautiful harmony. The result of a wonderful coincidence, the guest house has a very valuable collection of blackwood works, classic record players, postage stamps, old maps of the city and much more. These are signs of the glorious past of the old "Foto Sérgio" (Sérgio's Photo place), when photography was a true art. The house was a landmark in the city of Nampula. Here time seems to stand still, which takes us back to the golden age of photography. 📷

SOYO

PELOS CAMINHOS DO GRANDE CONGO

BY THE PATHS
OF THE GREAT CONGO

TEXTO TEXT:
SUSANA
GONÇALVES
FOTO PHOTO:
TAAG







1 Na Ponta do Padrão assinala-se o local de desembarque dos navegadores portugueses. Ponta do Padrão marks the landing place of the Portuguese navigators.

In the labyrinthine landscape of the Congo River estuary, made up of rivers and canals, islands and islets, mangroves and lagoons, man has long since learned to take what he needs from nature. The flow of the river that separates Angola from the Democratic Republic of Congo feeds the land and the ocean, providing an abundance of food and serving as a means of communication between its two banks.

The account written by Portuguese navigators mentions the encounter, on the very first expedition led by Diogo Cão, with the leaders of the community that lived there and which was part of the Kingdom of the Congo, including the administrator, the Muene Soyo (Lord of Soyo), who was a relative of the King of the Congo. Years later, after the arrival of the Catholic missionaries, the Muene Soyo was baptized, as it had been the first of its kind in the region.

Between its natural beauty and its historical ruins, Soyo is a destination that remains to be explored. The solitary beaches on the Atlantic coast invite you to take some time to relax, beaches such as Kifuma,

Na paisagem labiríntica do estuário do rio Congo, desenhada por rios e canais, ilhas e ilhotas, mangues e lagoas, há muito que o homem aprendeu a retirar da natureza aquilo de que precisa. O caudal do rio que separa Angola da República Democrática do Congo alimenta terras e oceano, proporcionando abundância de alimento e servindo de via de comunicação entre ambas as margens.

O relato escrito pelos navegadores portugueses refere o encontro, logo na primeira expedição liderada por Diogo Cão, com os responsáveis máximos da comunidade que ali habitava e que fazia parte do Reino do Congo, entre eles o administrador, o Muene Soyo (Senhor do Soyo), que seria familiar do Rei do Congo. Anos mais tarde, após a chegada dos missionários católicos, o primeiro baptismo terá sido precisamente o deste governante da região.

Entre a beleza natural e os vestígios históricos, o Soyo é um destino por explorar. As solitárias praias da costa atlântica convidam a momentos de lazer, como a de Kifuma, enfeitada com palmeiras que lhe conferem um ar tropical, ou a de Kinfuquena, uma estreita faixa de areia branca entre uma falésia de terra vermelha e o verde intenso do mar, onde ainda restam vestígios do conflito armado.

Imperdível é também um passeio de barco (ou canoa, se algum pescador local estiver por perto),



NOVOS CANAIS DE ATENDIMENTO AO CLIENTE



ELECTRICIDADE
DE MOÇAMBIQUE, E.P.



1455



1455



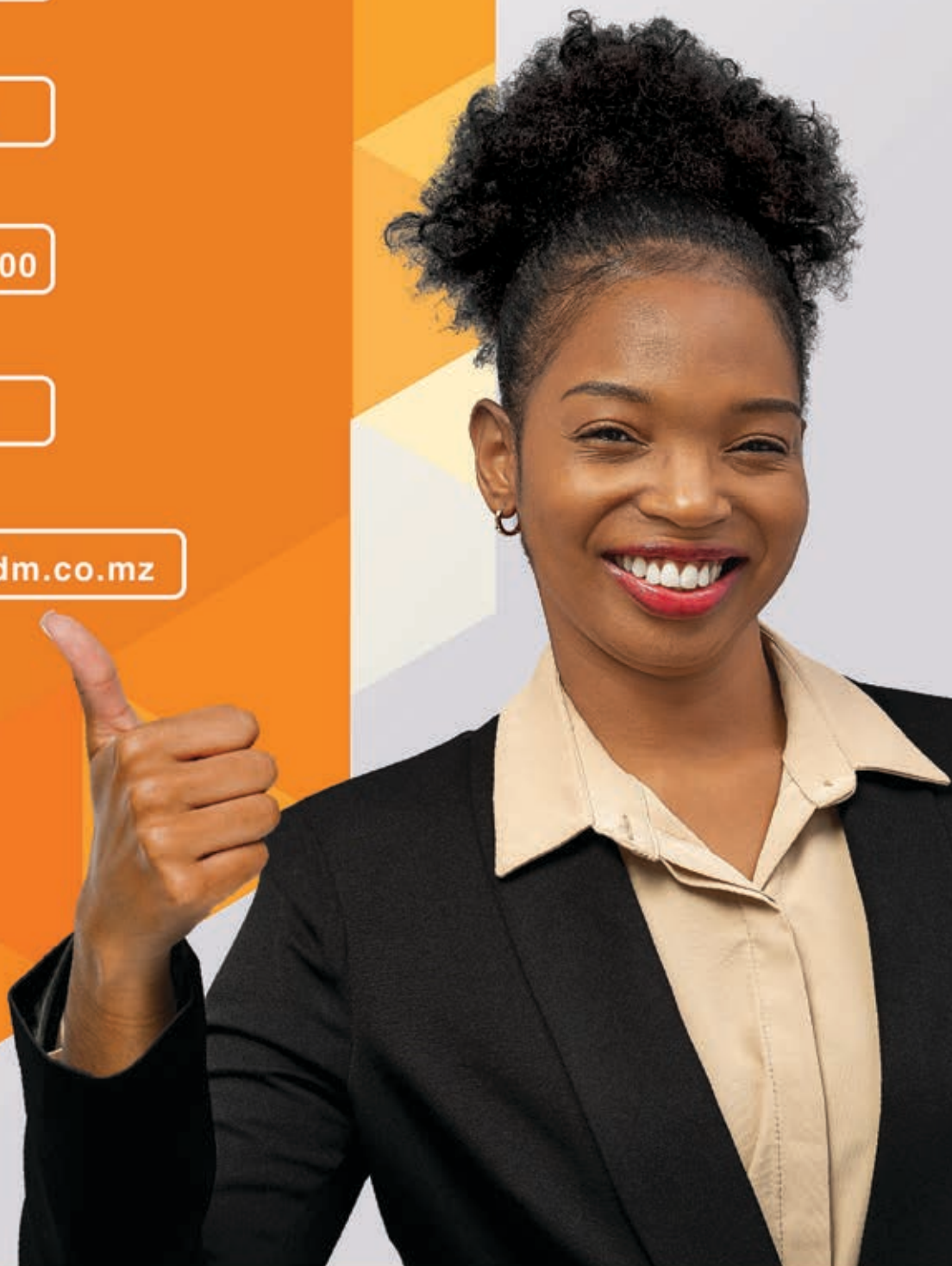
82 145 5000



EDM



atendimento@edm.co.mz



Iluminando a Transformação de Moçambique



4 As águas ricas em peixe garantem o sustento das famílias de Pescadores. The fish-rich waters ensure the livelihood of the families of fishermen.

Entre a beleza natural e os vestígios históricos, o Soyo é um destino por explorar. Parta ao seu encontro usufruindo as condições especiais da campanha “Redescubra Angola”, da TAAG.

Between natural beauty and historical remains, Soyo is a destination to be explored. Take advantage of the special conditions of TAAG’s ‘Rediscover Angola’ campaign.

pelos canais de Pululu ou Kimbumba, numa aventura inesquecível. Embrenhe-se na maior reserva de mangais de Angola (onde também actua a associação Otchiva - Protecção e Restauração dos Mangais em Angola), onde o verde da vegetação, o calor e a humidade, e o ruído da corrente nos transportam para outra realidade.

Sempre sob a influência da água, o Soyo proporciona uma verdadeira viagem pela história.

Ponto do desembarque das caravelas portuguesas que dão início à história da colonização do território da actual Angola, a Ponta do Padrão recorda esse momento através do Padrão de São Jorge, marco histórico instalado numa praia que assiste ao momento em que as águas do Zaire se encontram com o oceano. As mesmas águas que nos levam na breve viagem de barco desde a cidade, a única forma de lá chegar. Já na península, passamos pela enorme cruz que assinala que por ali passam “os caminhos da história”, pela misteriosa “Pata da Maria”, um espaço com cerca de 20 metros quadrados onde, misterio-

adorned with palm trees that give it a tropical feel, or Kinfuquena, a narrow strip of white sand between a cliff of red earth and the intense green of the sea, where traces of the Civil War still remain.

A boat trip (or canoe, if a local fisherman is around) along the Pululu or Kimbumba canals is also an unforgettable adventure. Immerse yourself in Angola’s largest mangrove reserve (where the Otchiva – Mangrove Protection and Restoration Association of Angola also operates), where the green foliage, heat, humidity and the sound of the current transport you to another reality.

Forever under the influence of water, Soyo offers a real journey through history.

The landing point of the Portuguese caravels that began the history of colonization in the territory of present-day Angola, Ponta do Padrão reminds us of this moment through the São Jorge Monument, a historical landmark established on a beach that overlooks the moment when waters of the Zaire meet the ocean. The same waters that take us on the



samente, não cresce capim e descobrimos as instalações do projecto Kitabanga de protecção das tartarugas marinhas que ali nidificam.

A cerca de 30 quilómetros do Soyo, visitamos a Igreja da Missão de Santo António do Mpinda, construída em 1943 no local onde se estabeleceu a primeira missão católica da África Austral. Classificada como Património Nacional, tem a sua estrutura original quase intocada e continua, ainda hoje, a receber cerimónias. A alguma distância, escondido entre os mangais que ocuparam grande parte da zona ribeirinha, encontra-se o que resta do porto de Mbinda, onde se terão realizado, em 1491, a primeira missa católica e os primeiros baptismos (o tal, do Muene Soyo) na África subsariana. No mesmo local onde foram depois embarcados milhões de escravos para as Américas e para a Europa.

Menos acessíveis, mas também pelos caminhos do grande rio, estão a Pedra do Feitiço, com misteriosas gravações e a que as populações locais atribuíram poderes sobrenaturais. Pouco mais à frente, marcando o ponto onde o Congo deixa de ser navegável e perto das cascatas que o seu afunilamento provoca, escondem-se as Pedras de lelala, serviram como padrão quando ali “chegaram os navios do esclarecido rei Dom João o segundo de Portugal” e os exploradores portugueses assim assinalaram a sua passagem. 🐢

short boat trip from the city, which is the only way to get there. Once on the peninsula, we pass by a huge cross, which indicates that “the paths of history” have been through here, the mysterious Pata de Maria, a space of about 20 square meters where, mysteriously, no grass grows, and we discover the Kitabanga project facilities, where they protect the sea turtles that nest there.

About 30 kilometers from Soyo, we visit the Santo António do Mpinda Mission Church, built in 1943 on the site of the first Catholic mission in southern Africa. Classified as a National Heritage Site, its original structure is nearly untouched and it still hosts ceremonies today. Some distance away, hidden among the mangroves that occupied a large part of the waterfront, is what remains of the port of Mbinda, where the first Catholic mass and the first baptisms in sub-Saharan Africa (including that of the Muene Soyo) took place in 1491. The same place where millions of slaves were later shipped to the Americas and Europe.

Less accessible, but also along the paths of the great river, is Pedra do Feitiço [Enchantment Rock], with its mysterious engravings to which local people have attributed supernatural powers. A little further on, marking the point where the Congo ceases to be navigable and close to the waterfalls caused by its narrowing, are the lelala Stones, which served as a marker when “the ships of the enlightened king Dom João the second of Portugal arrived there” and the Portuguese explorers left evidence of their passage. 🐢

5 A praia da Kinfuquena ainda esconde vestígios do conflito armado. Kinfuquena beach still hides traces of the armed conflict.





GASTRONOMIA

GASTRONOMY

RECOLHA

PASSENGER PICK UP

Uma prova de amor . 24

A proof of love

LUGAR

SEAT

KUXUVA

O nome da saudade . 28

The name of longing

HIDRATAR

HYDRATING

Um ritual atemporal . 32

A timeless ritual



Voe de Maputo para

VILANKULO



E mergulhe nas águas cristalinas do Índico. **Voos às segundas, quartas, sextas e domingos.**



**COMPRE
AGORA**
www.lam.co.mz

 Ligue para (+258) 839511737
 linhadocliente@lam.co.mz
 Compre em lojas LAM / Agência de viagens



LAM
Linhas Aéreas de Moçambique





CARANGUEJO CRAB

UMA PROVA DE AMOR A PROOF OF LOVE

O caranguejo está ainda longe de sentar à mesa com a elite dos mariscos. Talvez porque continua a viver associado a aura da grande inveja. Stewart Sukuma lançou mais areia às pequenas cavernas em que se escondem com a música que lhes dedicou. “Caranguejo we mawe/ porque você está me puxar/ Caranguejo we mawe / porque você quer me tramar” - são os versos da sentença. Mas caranguejo é água e proteínas, minerais, vitaminas e gorduras polinsaturadas. Os nutrientes chegam-lhe do que come, de minerais, de plâncton e de algas. A carne não contém carboidratos e a concentração de gorduras saturadas está reduzida ao mínimo. É também uma fonte de selênio, que ajuda a prevenir o câncer.

The crab is still far from sitting at the table with the seafood elite. Perhaps because it continues to live associated with the aura of great envy. Stewart Sukuma threw more sand into the small caves where they hide with the song he dedicated to them. “Crab we mawe/ because you’re pulling me/ Crab we mawe/ because you want to set me up” - these are the lines of the sentence. But crab is water and proteins, minerals, vitamins, and polyunsaturated fats. The nutrients reach you from what you eat, from minerals, plankton, and algae. The meat contains no carbohydrates, and the concentration of saturated fats is kept to a minimum. It is also a source of selenium, which helps prevent cancer.

Beyond envy, cancer is health. And it is great cine-

PARA LÁ DA INVEJA, CARANGUEJO É SAÚDE. E É O GRANDE CINEMA. "REALLY LOVE" DE ANGEL KRISTI WILLIAMS INSTITUI O CARANGUEJO NO UNIVERSO ROMÂNTICO.

BEYOND ENVY, CRAB IS HEALTH. AND IT IS GREAT CINEMA. "REALLY LOVE" BY ANGEL KRISTI WILLIAMS ESTABLISHES THE CRAB IN THE ROMANTIC UNIVERSE.



Para lá da inveja, caranguejo é saúde. E é o grande cinema. "Really Love" de Angel Kristi Williams institui o caranguejo no universo romântico. O filme é uma história de amor com aqueles lugares vazios que só as verdadeiras histórias de amor têm e que o cinema, sempre a pensar no tempo, desistiu de filmar. Kofi Seriboe e Yootha Wong-Loi-Sing fazem de Isaiah e Stevie, a beleza na simplicidade dos nomes. Isaiah está a partir o caranguejo com os dedos e a colocar na boca de Stevie. Nick e Mecca (os nomes, os nomes), um casal de amigos também ali com eles, a fazerem graça deste sinal de sacrifício. Descascar caranguejo é um trabalho de hérules, de perícia e de paciência, e descascá-lo para colocar na boca do outro ou da outra é uma prova de amor. É o que Isaiah faz e talvez fosse esta a certeza de que Stevie precisava para querer um amor para sempre. 🦀

ma. "Really Love" by Angel Kristi Williams establishes the crab in the romantic universe. The film is a love story with those empty spaces that only true love stories possess, and that cinema, always thinking about time, has given up on filming. Kofi Seriboe and Yootha Wong-Loi-Sing play Isaiah and Stevie, the beauty in the simplicity of their names. Isaiah is breaking open the crab with his fingers and placing it in Stevie's mouth. Nick and Mecca (the names, the names), a couple of friends, are also there with them, making fun of this sign of sacrifice. Peeling crab is a Herculean task, requiring skill and patience, and peeling it to place in the mouth of another is a proof of love. That's what Isaiah does, and perhaps that was the certainty Stevie needed to want a love that lasts forever. 🦀





KUXUVA

O NOME DA SAUDADE

THE NAME OF LONGING



TEXTO TEXT:
MAURO BRITO
FOTO PHOTO:
JÚLIO MARCOS

A saudade em Maputo tem um nome e endereço conhecido e com muitos créditos, chama-se, coincidência ou não, Kuxuva, do Xichangana, que é saudade, não apenas do que foi ou da tristeza, mas do que pode ser e das boas memórias que aí se costumam. É como se a Rua tivesse construído o nome do restaurante e bar, emprestando nada mais, nada menos que Mártires da Machava, a fazer coro em tempos

In Maputo, longing has a well-known name and address with many credits. Coincidentally or not, it is called Kuxuva, from Xichangana, which is longing, not only for what was or for sadness, but for what can be and for the good memories that are woven there. It is as if the street had created the name of the restaurant and bar, lending none other than Mártires da Machava, to join in the chorus in times of resistance and resilience. A



de resistência e resiliência. Um poema que se recusa a entregar ao fim, adiando as páginas.

A casa onde actualmente funciona o restaurante e bar é um verdadeiro repositório das tradições e sabedorias que saem das mãos que atravessaram centenas de quilómetros, desde Goa até Maputo, passando por Portugal. O que era outrora o restaurante O Petisco, do mítico hotel Hoyo Hoyo, bem no interior de Maputo, mudou de endereço e tornou-se num aprazível recanto, como há poucos em Maputo, onde se preza pela calma e bom gosto.

Assim que o portão se fecha atrás de nós, há uma outra realidade, onde o verde impera e semeia em nós uma boa dose de tranquilidade e harmonia. A casa é testemunha de outros tempos e de outras pessoas que por ali passaram. Construída pela família Pinto Lobo, o seu repositório familiar. A família Pinto Lobo, de raízes moçambicanas, goesas e portuguesas, cujas origens são a essência das iguarias aqui confeccionadas. São fruto do amor, da paciência e do aprimoramento de receitas centenárias, passadas de mãe para filha e de filha para neta.

Aqui encontramos receitas que atravessam gerações, enriquecidas pelos ingredientes que são cuidadosamente seleccionados e com uma base de temperos bastante rica.

poem that refuses to give up, delaying the pages.

The house where the restaurant and bar currently operate is a true repository of traditions and wisdom that come from hands that have traveled hundreds of kilometres, from Goa to Maputo, via Portugal. What was once the O Petisco restaurant, in the legendary Hoyo Hoyo hotel, right in the heart of Maputo, has changed address and became a pleasant corner, like few others in Maputo, where tranquillity and good taste are well valued.

As soon as the gate closes behind us, there is another reality, where greenery reigns and sows within us a good dose of tranquility and harmony. The house is a witness to other times and other people who have passed through there. It was built by the Pinto Lobo family, their family repository, the Pinto Lobo family with Mozambican, Goan and Portuguese roots, whose origins are the essence of the delicacies prepared here. They are the fruit of love, patience and the improvement of centuries-old recipes, passed down from mother to daughter and from daughter to granddaughter.

Here we find recipes that have been passed down through generations, enriched by carefully selected ingredients and a rich seasoning base.

But the pitanga (surinam cherry) is almost the queen

A casa onde actualmente funciona o restaurante e bar é um verdadeiro repositório das tradições e sabedorias que saem das mãos que atravessaram centenas de quilómetros, desde Goa até Maputo, passando por Portugal.

The house where the restaurant and bar currently operate is a true repository of traditions and wisdom that come from hands that have traveled hundreds of kilometres, from Goa to Maputo, via Portugal.





Mas a pitanga é quase a rainha da casa, não é o aroma doce assim quem faz a denúncia, mas sim a presença abundante de pássaros ávidos em degustar as bolinhas globosas e carnosas já maduras. As espécies mais conhecidas no país adquirem tons vermelhos e laranjas quando maduras. Os pássaros sabem disso, por isso são os primeiros a inaugurar a época das pitangas, dentre eles os pardais e os rabo-de-junco. Ninguém os espanta, deixam-nos também debicar a sua parte. Os caroços no chão, contrastam com os frutos maduros que caíram. São pardais, rabo-de-junco, os clientes mais assíduos da casa.

A colheita é feita no período da manhã, quem nos conta é a Gabriela Pinto Lobo e avó Ni, Ninete, que foi quem plantou a pitangueira, com mais de 30 anos, ambas são herdeiras de sabores e histórias de tempos idos.

Das mãos habilidosas desse laboratório familiar nascem sumos, compotas, até achars. Devido à limitação do fruto, a produção de compota e achar é também limitada, agravado pelo complexo e moroso processo de produção. O achar da casa acompanha e dá um toque especial às iguarias servidas. As mais populares são o chacuti de cabrito, sarapatel e caril de caranguejo, sempre acompanhado de apas ou arroz branco, sem esquecer da inolvidável sobremesa clássica, bebinca, a cereja no topo do bolo. É de chorar e pedir por mais 3 de ficar com saudades do futuro. 🌿

of the house; it is not the sweet aroma that gives it away, but rather the abundant presence of birds eager to taste the round, fleshy balls that are already ripe. The most well-known species in the country acquire red and orange tones when ripe. The birds know this, which is why they are the first to inaugurate the pitanga season, among them the sparrows and the mousebirds. No one scares them away, they also let them peck at their share. The pits on the ground contrast with the ripe fruits that have fallen. Sparrows and mousebirds are the most assiduous customers of the house.

The harvest is done in the morning, as Gabriela Pinto Lobo and her grandmother Ni, Ninete, who planted the pitangueira tree more than 30 years ago, tell us, both of them heirs to flavors and stories from times gone by.

From the skilled hands of this family laboratory come juices, jams, and even achars (pickles). Due to the limited availability of fruit, the production of jam and achar is also limited, which is made worse by the complex and time-consuming production process. The house achar accompanies and gives a special touch to the delicacies served. The most popular are the goat chacuti, sarapatel and crab curry, always accompanied by apas (flatbread) or white rice, not forgetting the unforgettable classic dessert, bebinca (traditional multi-layered cake), the cherry on top of the cake. It's enough to make you cry and ask for 3 more, and to make you miss the future. 🌿





CHÁ VERDE GREEN TEA

UM RITUAL ATEMPORAL

A TIMELESS RITUAL

O acto de preparação do chá verde é um verdadeiro ritual, sobretudo no continente asiático, onde é religiosamente consumido e de onde partiu a cultura deste mesmo chá. Este acto, que envolve esta bebida milenar, começa muito antes da infusão propriamente dita. Primeiro há a delicadeza, antes de adicionar na chavena ou no bule as folhas cuidadosamente escolhidas ou os saquinhos, vertendo a seguir certa quantidade de água. É um processo que exige atenção, pois, se a água não estiver na temperatura ideal, pode comprometer a qualidade do chá. É como redigir um poema, onde cada palavra tem um lugar e função própria.

Camellia sinensis, de nome científico, originária da China, apresenta uma folhagem esverdeada. De gosto meio amargo, as suas folhas têm a vantagem de sofrerem menos oxidação comparando com as folhas de outros chás, o que contribui para manter as suas propriedades.

Consumido sobretudo nos países asiáticos, pouco a pouco vai ganhando admiradores, sobretudo pelos benefícios que traz, que incluem, redução de inchaço, facilidade na digestão, eliminação de toxinas presentes no organismo, auxílio na perda de peso, melhoria na cognição e foco, e tem também uma ação diurética no organismo. Em Moçambique, ele é servido em restaurantes, em simultâneo com a refeição, pois entendem os chineses que é indispensável.

Apesar das boas acções do chá no nosso organismo, é necessário ter alguns cuidados no seu consumo, pois, ele contém cafeína, por isso, aconselha-se ao consumo moderado, pois pode alterar os ciclos de sono e o seu estado emocional. ☕

The act of preparing green tea is a true ritual, especially in Asia, where it is consumed religiously and where the tea culture originated. This act, which involves this ancient drink, begins long before the infusion itself. First there is the delicateness, before adding the carefully selected leaves or teabags to the cup or teapot, then pouring a certain amount of water. It is a process that requires attention, because if the water is not at the ideal temperature, it can compromise the quality of the tea. It is like writing a poem, where each word has its own place and function.

Camellia sinensis, a scientific name originally from China, has greenish foliage. With a slightly bitter taste, its leaves have the advantage of undergoing less oxidation compared to the leaves of other teas, which helps to maintain their properties.

Consumed mainly in Asian countries, it is gradually gaining admirers, especially for the benefits it brings, which include reducing swelling, facilitating digestion, eliminating toxins present in the body, aiding in weight loss, improving cognition and focus, and also having a diuretic effect on the body. In Mozambique, it is served in restaurants, at the same time as the meal, as the Chinese understand that it is essential.

Despite the positive effects of tea on our body, it is necessary to be careful when consuming it, as it contains caffeine, so moderate consumption is recommended, as it can alter sleep cycles and emotional state. ☕

TEXTO TEXT:
MAURO BRITO
FOTO PHOTO:
SHUTTERSTOCK

CULTURA CULTURE

ALTITUDE

ALTITUDE

REINATA SADIMBA

Mãos de resistência . 36

Hands of resistance

ALTITUDE

ALTITUDE

OSVALDO PASSIRIVO

"O corpo pensa
e o pensamento
dança" . 40

"The body thinks
and the mind dances"

JANELA

WINDOW

Uma fotografia interior . 44

An interior photograph

ROTAS

ROUTES

Mapa cultural . 45

Cultural map







REINATA SADIMBA



MÃOS DE RESISTÊNCIA HANDS OF RESISTANCE

Observamos as suas mãos, os dedos carregam sabedoria e grande memória. As mãos da vida e da obra como um ensaio para resistir a morte. Sentimos o peso do tempo, os traços e os contornos são as impressões dos caminhos percorridos ao longo da sua vida. Nas mãos ficam tatuadas as vivências e o gosto agriçoso da vida, talvez por isso Reinata usa as mesmas mãos para moldar o seu mundo, não retratando a realidade, como se pode julgar, mas transfigurando-a. A arte da olaria, especialmente a de Reinata, é de coração e mãos. As mãos, depois dos olhos, são a janela pela qual perscrutamos a sua alma compenetrada. Uma alma virada para si mesma, mas que medita também sobre outras mulheres. Olhamos para outros tempos através dos contornos marcados pelas mãos, mãos mestres e mãos inconformadas.

A voz de Reinata é reservada a poucos, as mãos falam por ela no seu tempo de estúdio a criar, sem interferências, imersa no seu isolamento. Sempre vestida a rigor, não dispensa uma peça de capulana, ainda adornada de brincos, fios, colares e outras peças que parecem irmanar-se à pele.

Reinata tem feito o seu caminho como um acto de resistência. O seu ponto de partida foi uma realidade e contexto onde lhe era proibida a actividade de cerâmica nos mesmos moldes dos homens. Os homens podiam fazer peças para além dos utensílios domésticos, ao contrário das mulheres. Mas Reinata não se conformou e quebrou esse estereótipo, recusou lições de moral e correções no seu trabalho, primeiro na sua comunidade e depois no país e no mundo. As suas figuras disformes são uma homenagem à liberdade de sermos o que quisermos ser e como podemos ser.

Trabalhar o barro é, para ela, uma viagem libertado-

We observe her hands, her fingers carry wisdom and great memory. The hands of life and work as a rehearsal to resist death. We feel the weight of time, the lines and contours are the impressions of the paths taken throughout her life. Her hands are tattooed with experiences and the bittersweet taste of life, perhaps that is why Reinata uses the same hands to shape her world, not portraying reality, as one might think, but transfiguring it.

The art of pottery, especially Reinata's, is a work of the heart and hands. The hands, after the eyes, are the window through which we peer into her soul. A soul turned inwards, but which also meditates on other women. We look back to other times through the contours marked by her hands, master hands and nonconformist hands.

Reinata's voice is reserved for a few, her hands speak for her in her studio time creating, without interference, immersed in her isolation. Always dressed to the nines, she never goes without a capulana piece, adorned with earrings, threads, necklaces and other pieces that seem to blend in with her skin.

Reinata has made her way as an act of resistance. Her starting point was a reality and context where she was forbidden from working with ceramics in the same way as men. Men could make pieces other than household utensils, unlike women. But Reinata did not conform and broke this stereotype, refusing moral lessons and corrections in her work, first in her community and then in the country and the world. Her deformed figures are a tribute to the freedom to be who we want to be and how we can be.

Working with clay is, for her, a liberating journey. From the Makonde ethnic group, born in the district of Mueda, on the northern plateau of the province of

TEXTO TEXT:
MAURO BRITO
FOTO PHOTO:
YASSMIN FORTE

Os trabalhos da Reinata debruçam-se sobre a vida das mulheres que lutam, sobre o amor, sobre esperança e sobre mulheres que não se cansam de levantar sempre que caem.

Reinata's work focuses on the lives of women who fight, on love, on hope and on women who never tire of getting up whenever they fall.

ra. Da etnia Makonde, nascida no distrito de Mueda, planalto norte da província de Cabo Delgado, Reinata recebeu educação tradicional. Mas, agora, ela é quem leva ao mundo as histórias da sua cultura, rompendo com aquilo que é designado educação formal. Ela cria e recria jarras, potes, panelas, e outro tipo de peças com formas antropomórficas e as escurificações, é como se ela abrisse um portal através do qual pudéssemos ver as nossas imagens reflectidas, emprestando um outro sentido à nossa vida.

Outro elemento bastante presente na sua obra é cobra Makonde ou nyoka. Como ela diz, é uma releitura da poligamia, no seio da sua comunidade, do desafio de sobrevivência das mulheres nesses contextos.

Com ajuda de uma faca, que ela manipula com destreza, define os traços de cada peça como quem traça destinos. A argila é também um meio de expressão, permite-lhe dizer coisas que não consegue dizer de outra maneira; permite-lhe viver e estabelecer um vínculo com o seu passado

Cabo Delgado, Reinata received a traditional education. But now, she is the one who brings the stories of her culture to the world, breaking away from what is called formal education. She creates and recreates jugs, pots, pans, and other types of pieces with anthropomorphic shapes and scarifications. It is as if she is opening a portal through which we can see our reflections, lending another meaning to our lives.

Another element that is very present in her work is the Makonde snake or nyoka. As she says, it is a reinterpretation of polygamy within her community, and of the challenge of survival for women in these contexts. With the help of a knife, which she handles skillfully, she defines the lines of each piece as if she were planning destinies. Clay is also a means of expression, allowing her to say things that she cannot say in any other way; it allows her to live and establish a connection with her past, full of memories of the village of her childhood or the war camps, when she was on the front lines fighting for a country in her own name.





Reinata tem feito o seu caminho como um acto de resistência. Reinata has made her way as an act of resistance.

pejado de memórias da aldeia da sua infância ou dos campos de guerra, quando esteve na frente de combate por um país em nome próprio.

Os trabalhos da Reinata debruçam-se sobre a vida das mulheres que lutam, sobre o amor, sobre esperança e sobre mulheres que não se cansam de levantar sempre que caem.

A sua mais recente incursão foi um encontro de gerações intitulado “dedos do barro e da tinta” a convite do muralista e artista plástico Sebastião Coana. 🐦

Reinata's work focuses on the lives of women who fight, on love, on hope and on women who never tire of getting up whenever they fall.

Her most recent foray was a meeting of generations entitled “Fingers of clay and paint” at the invitation of muralist and visual artist Sebastião Coana. 🐦



OSVALDO PASSIRIVO

"O CORPO PENSA E O PENSAMENTO DANÇA" "THE BODY THINKS AND THE MIND DANCES"

Osvaldo Passirivo é parte da safra a juntar o tradicional ao contemporâneo. Fez "vagabundus" de Ídio Chichava, "Vozes" de Janeth Mulapha e "Mafalala" de Panaíbra Canda. Mas, agora, está a assinar em nome próprio "Why", a palavra-pergunta e movimento.

QUE LUGAR MOÇAMBIQUE RESERVA PARA A DANÇA HOJE?

A dança em Moçambique tem uma presença central e multifacetada, reflectindo tanto as raízes culturais profundas como as transformações contemporâneas.

Olhar para o lugar da dança hoje exige considerar várias camadas: tradição e identidade cultural; mas também como ferramenta de resistência e expressão política. Desde o período de luta pela independência até os dias de hoje, a dança tem sido uma forma de resistência, crítica social e afirmação identitária. Companhias como a Companhia Nacional de Canto e Dança, Milorho, Xindiho, Hodi, entre outras Associações Culturais, mantêm esse espírito vivo.

O CORPO MOÇAMBICANO TEM MANIFESTAÇÃO PRÓPRIA?

O corpo moçambicano, com sua história, cultura e resistência, se move não apenas para celebrar, mas para afirmar identidade, curar feridas colectivas, reivindicar espaços e projectar futuros. Em Moçambique, onde dança e vida caminham juntas, o gesto corporal tem força de discurso. Moçambique é um país profundamente marcado pela colonização, guerra de libertação e conflito civil. Nesse contexto, a dança

Osvaldo Passirivo is part of the group that combines the traditional with the contemporary. He performed "vagabundus" by Ídio Chichava, "Vozes" by Janeth Mulapha, and "Mafalala" by Panaíbra Canda. But now, he's writing "Why" under his own name, the word-question-movement.

WHAT PLACE DOES MOZAMBIQUE HAVE FOR DANCE TODAY?

Dance in Mozambique has a central and multifaceted presence, reflecting both deep cultural roots and contemporary transformations.

Examining the place of dance today requires considering several layers: tradition and cultural identity; but also as a tool of resistance and political expression. From the period of the fight for independence to the present day, dance has been a form of resistance, social critique, and identity affirmation. Companies such as the Companhia Nacional de Canto e Dança (National Song and Dance Company), Milorho, Xindiho, Hodi, and other Cultural Associations keep this spirit alive.

DOES THE MOZAMBIKAN BODY HAVE ITS OWN MANIFESTATION?

The Mozambican body, with its history, culture, and resistance, moves not only to celebrate, but to affirm identity, heal collective wounds, reclaim spaces, and project futures. In Mozambique, where dance and life go hand in hand, bodily gestures have the power of speech. Mozambique is a country deeply marked by colonization, a war of libera-

TEXT: ELTON PILA
FOTO: PHOTO: HOPE





tradicional — como a mapiko dos Makonde, a xigubo, ou danças de celebrações rurais, preservam línguas, saberes, crenças e cosmovisões que resistiram à tentativa de apagamento cultural.

E POR ISSO A NECESSIDADE DE JUNTAR O TRADICIONAL AO CONTEMPORÂNEO?

A minha linguagem coreográfica é um reflexo do meu percurso pessoal e cultural, rodeado de tradições, de rituais, de movimentos que fazem parte da memória colectiva, mas também fui atravessado pelas linguagens contemporâneas que me desafiam a questionar, desconstruir e reconstruir. Para mim, o contemporâneo não anula o tradicional — ele escava, reinterpreta e amplia a minha dança que nasce exactamente desse cruzamento, entre o que herdamos e o que inventamos.

A DANÇA TEM DEIXADO DE SER UM EXERCÍCIO DE CORPO PARA SE TORNAR UM EXERCÍCIO DE PENSAMENTO.

O corpo pensa e o pensamento dança, a dança é um acto político e filosófico — tudo ao mesmo tempo. Claro que há uma tendência em certos circuitos de intelectualizar demais, de esquecer o suor, o chão, o risco físico. Mas, para mim, o desafio está em unir as duas dimensões: dançar ideias, pensar com o corpo. A dança é acima de tudo, uma forma de conhecimento.

O QUE TEM, AGORA, EM CARTEIRA?

Neste momento, estou a desenvolver uma nova criação denominada “Why”, que aborda questões existenciais. Estou também envolvido no projecto “Vagabundus” e “Dzudza” de Ídio Chichava, como interprete e assistente coreográfico dos dois projectos. Além disso, continuo com oficinas e residências artísticas com vários bailarinos de Moçambique e Europa, que para mim são fundamentais no processo. 🌱

tion, and civil conflict. In this context, traditional dance—such as the Makonde mapiko, the xigubo, or rural celebratory dances—preserves languages, knowledge, beliefs, and worldviews that have resisted attempts at cultural erasure.

AND HENCE THE NEED TO COMBINE THE TRADITIONAL WITH THE CONTEMPORARY?

My choreographic language reflects my personal and cultural journey, steeped in traditions, rituals, and movements that are part of our collective memory. I’ve also been influenced by contemporary languages that challenge me to question, deconstruct, and reconstruct. For me, the contemporary doesn’t nullify the traditional—it excavates, reinterprets, and expands my dance, which arises precisely from this intersection between what we inherit and what we invent.

DANCE HAS CEASED TO BE AN EXERCISE OF THE BODY AND HAS BECOME AN EXERCISE OF THE MIND.

The body thinks and the mind dances; dance is a political and philosophical act—all at once. Of course, there’s a tendency in certain circles to over-intellectualize, to forget the sweat, the ground, the physical risk. But for me, the challenge lies in uniting the two dimensions: dancing ideas, thinking with the body. Dance is, above all, a form of knowledge.

WHAT PROJECTS DO YOU HAVE IN HAND NOW?

I’m currently developing a new creation called “Why,” which addresses existential questions. I’m also involved in Ídio Chichava’s “Vagabundus” and “Dzudza,” as a performer and choreographic assistant for both projects. I also continue with workshops and artistic residencies with several dancers from Mozambique and Europe, which I believe are crucial to the process. 🌱



O corpo moçambicano, com sua história, cultura e resistência, se move não apenas para celebrar, mas para afirmar identidade, curar feridas colectivas, reivindicar espaços e projectar futuros. The Mozambican body, with its history, culture, and resistance, moves not only to celebrate, but to affirm identity, heal collective wounds, reclaim spaces, and project futures.

**COMPROMISSO
QUE REFLETE
RESULTADO**



A referência em TV digital Moçambicana

ACESSE

A PLATAFORMA DIGITAL

▪ <https://www.youtube.com/@mbctvmoz>

▪ <https://www.facebook.com/mbc.moz>



NOS ACOMPANHE SEMPRE



CANAL 352



CANAL 18



Contando o Mundo



RIO ZAMBEZE ZAMBEZE RIVER

UMA FOTOGRAFIA INTERIOR AN INTERIOR PHOTOGRAPH



Fim do dia.

Sentado na pedra de um antigo cais.

O sol abre caminho sobre a água como na mais impressionante travessia bíblica. O rio existe sem precisar se agitar como o oceano para mostrar a grandiosidade. O rio tem a humildade das pequenas vidas, que se movem numa canoa, com a lentidão dos sem pressa, a lançar redes que sobem apenas com o que se consegue carregar às costas. O oceano é para as grandes vidas, as dos grandes navios que se equilibram sobre um mar revolto, com a prepotência de um inimigo que nos invade a casa e nos mete o dedo à cara. O rio é o Zambeze, que nos chega de tão longe a arrastar com o vento as paisagens de terras distantes. Também os corpos dos naufrágios, adubos de carne, a pesarem-lhe o ritmo. Segue na passada dos corredores cansados das grandes maratonas para despejar-se no Índico, igual serpente de água doce a desfazer-se no sal. 🐍

End of the day.

Sitting on the stone of an old pier.

The sun makes its way over the water as in the most impressive biblical crossing. The river exists needing not to stir like the ocean to show its grandeur. The river has the humility of small lives, moving in a canoe, with the slowness of those unhurried, casting nets that ascend with only what they can carry on their backs. The ocean is meant for great lives, those of great ships that balance on a rough sea, with the arrogance of an enemy invading our homes and pointing a finger at us. The river is the Zambezi, which reaches us from so far away, sweeping with the wind the landscapes of distant lands. It also has the bodies of shipwrecks, flesh fertilizers, weighing down its rhythm. It follows in the footsteps of weary runners of great marathons, to empty itself into the Indian Ocean, like a freshwater serpent dissolving into the salt. 🐍

TEXTO TEXT:
ELTON PILA
FOTO PHOTO:
AGOJIE LICULA

MAPA CULTURAL CULTURAL MAP

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

ÁFRICA
AFRICA

1 e 2 DE AGOSTO. AUG. 1ST AND 2ND

THE STANDARD BANK LUJU
FOOD & LIFESTYLE



FESTIVAL

O Standard Bank Lujú Food & Lifestyle é um festival único e sofisticado de estilo vintage africano que continua a celebrar a gastronomia, as artes e a cultura do continente com uma programação afrocentrada. Com os sul-africanos do Blaq Diamond, Xixel Langa, Lady Zamar, Siphó 'Hotstix' Mabuse.

The Standard Bank Lujú Food & Lifestyle is a unique and sophisticated festival with a vintage African style that continues to celebrate the continent's cuisine, arts, and culture with Afrocentric programming. Featuring South African artists Blaq Diamond, Xixel Langa, Lady Zamar, and Siphó 'Hotstix' Mabuse.



MOÇAMBIQUE MOZAMBIQUE MAPUTO

ESCALAR ESCALAR DANÇA DANCE

► No 09 de Agosto, a partir das 14h00, o Centro Cultural Franco-Moçambicano acolhe o Festival Punhos no Ar na sua 10ª edição.

On August 9th, starting at 2 p.m., the Franco-Mozambican Cultural Center hosts the 10th edition of the Punhos no Ar Festival.

PUNHOS NO AR FESTIVAL FESTIVAL

► No dia 28 de Agosto, a Fundação Fernando Leite Couto acolhe o espectáculo "Escalar" de Vasco Sitoe, com Ivan Djedje e Ester Estevão Sele. On August 28th, the Fernando Leite Couto Foundation hosts the show "Escalar" by Vasco Sitoe, with Ivan Djedje and Ester Estevão Sele.

ÁFRICA AFRICA

HEAT WINTER ARTS FESTIVAL FESTIVAL

► Entre os dias 06 e 16 de Agosto, as galerias de arte de Cape Town acolhem o festival HEAT, que foi criado para atrair visitantes às galerias do centro da cidade e criar mais uma plataforma para actuações ao vivo.

From August 6th to 16th, Cape Town's art galleries hosted the HEAT festival, designed to attract visitors to downtown galleries and create another platform for live performances.

THE STANDARD BANK LUJU FOOD & LIFESTYLE FESTIVAL FESTIVAL

► No dia 1 e 2 de Agosto, Mbabane, em Eswatini vai acolher o Standard Bank Luju Food & Lifestyle.

On August 1st and 2nd, Mbabane, Eswatini, will host the Standard Bank Luju Food & Lifestyle.

MAPUTO



09 DE AGOSTO AUGUST 9TH
PUNHOS NO AR

FESTIVAL

Com o tema "All Stars", esta edição comemorativa reúne os nomes mais destacados das nove edições anteriores, num espectáculo que celebra uma década de resistência, criatividade e afirmação do Hip-Hop moçambicano. Oriundos das três regiões do país — Sul, Centro e Norte — os artistas convidados sobem ao palco do CCFM para dar corpo a um dos grandes princípios que norteiam o festival desde a sua criação: a Unidade Nacional.

With the theme "All Stars," this commemorative edition brings together the most prominent names from the nine previous editions in a show that celebrates a decade of resistance, creativity, and affirmation of Mozambican Hip-Hop. Hailing from the country's three regions—South, Central, and North—the guest artists take the CCFM stage to embody one of the main principles that has guided the festival since its inception: National Unity.



HEART♥SEED



SOMOS UMA ASSOCIAÇÃO
SEM FINS LUCRATIVOS
E UM CENTRO DE
ACOLHIMENTO DE DIA



OFERECEMOS ALIMENTAÇÃO,
EDUCAÇÃO, AFETO E
DESENVOLVIMENTO
INTEGRAL

TODOS OS DIAS
ACOLHEMOS
DEZENAS DE
CRIANÇAS



DEFENDEMOS
UMA EDUCAÇÃO
HUMANIZADA,
E ESPERAMOS
QUE A COMUNIDADE
APOIE E PARTICIPE



CRIAMOS UM ESPAÇO
SEGURO, LIMPO
E ORGANIZADO
QUE SE CONSTRÓI
COM RESPEITO,
CUIDADO E
COMPROMISSO

NÃO PERMITIMOS
DESRESPEITO ÀS REGRAS
NEM COMPORTAMENTOS
ABUSIVOS



VAMOS PLANTAR + AMOR
NA ILHA DE MOÇAMBIQUE

CONTA MOÇAMBIQUE

NIB: 0008 0000 1617 012 710 113
IBAN: MZ59 0008 0000 1617 012 710 113
Código SWIFT: CGDIMZMA

M-PESA 855 178 099

CONTA PORTUGAL

NIB: 0010 0000 5929 4081 5018 7
IBAN: PT50 0010 0000 5929 4081 5018 7
BIC do banco: BBPIPTPL

MB WAY 916 660 769

ILKA PÊGAS

MUDAR O BEM-ESTAR DAS MULHERES DO NORTE

CHANGING THE WELL-BEING OF WOMEN IN THE NORTH



Ilka Pêgas, natural de Nacala Porto, começou em 2015 a maior transformação da sua vida: vencer a obesidade. Na altura, a jovem conseguiu, com elevadas doses de força de vontade e uma grande motivação, perder mais de 50kg. Esse grande passo foi determinante não somente para o seu corpo, mas para a sua vida, já que, sem querer, acabou por inspirar centenas de pessoas ao seu redor.

“Nessa época, comecei a receber vários pedidos de ajuda, de conselhos de pessoas que lutavam contra o sedentarismo e obesidade. Movida por um sentimento de gratidão e uma vontade enorme de ajudar, transformei o quintal dos meus pais, em Nacala-Porto, num pequeno ginásio caseiro. Era simples, mas cheio de amor e esperança”, partilha a empreendedora. Foi ali, naquele pequeno espaço que nasceu o seu negócio: o Ginásio Transição. “Desde então, temos transformado não só corpos, mas sim vidas e com certeza cada história que passa por aqui é continuação da minha própria jornada”, acrescenta entusiasmada.

Ilka Pêgas acredita que um dos maiores desafios para qualquer empreendedor é manter o equilíbrio entre vida pessoal e profissional. “A nossa natureza é pensar constantemente em soluções para os problemas e desafios do negócio e muitas das vezes tais ideias surgem em momentos fora do contexto profissional, sendo este o ponto de gatilho. Confesso que hoje consigo ter um melhor equilíbrio e isso só aconteceu quando entendi o meu verdadeiro propósito e quais são os meus objectivos. Quando temos tudo bem definido, conseguimos ser mais coerentes nas nossas decisões e acções. Dessa forma, deixamos de ocupar o tempo que deveria ser dedicado à vida pessoal, pensando em questões profissionais e vice-versa. Dominar o meu negócio e estar segura em tudo que faço me dá a liberdade de estar presente.

Para a empreendedora, o equilíbrio não significa apagar o trabalho da mente, mas sim não permitir que ele a distraia do que realmente importa quando está fora dele. Ilka conta ainda que um outro desafio é garantir que as pessoas não se sintam desmotivadas e frustradas com os treinos, mas sim que mantenham esse

Ilka Pêgas, from Nacala Porto, began the biggest transformation of her life in 2015: overcoming obesity. At the time, the young woman managed, with a lot of willpower and great motivation, to lose more than 50kg. This big step was decisive not only for her body, but for her life, since, without meaning to, she ended up inspiring hundreds of people around her.

“At that time, I started receiving several requests for help and advice from people who were struggling with a sedentary lifestyle and obesity. Driven by a feeling of gratitude and a huge desire to help, I transformed my parents’ backyard in Nacala-Porto into a small home gym. It was simple, but full of love and hope,” shares the entrepreneur. It was there, in that small space, that her business was born: Ginásio Transição (Transition Gym). “Since then, we have transformed not only bodies, but also lives, and each story that comes through here is certainly a continuation of my own journey,” she adds enthusiastically.

Ilka Pêgas believes that one of the biggest challenges for any entrepreneur is to maintain a balance between personal and professional life. “Our nature is to constantly think of solutions to business problems and challenges and often these ideas arise outside of the professional context, which is the trigger point. I confess that today I can achieve a better balance and this only happened when I understood my true purpose and what my goals are. When we have everything well defined, we can be more coherent in our decisions and actions. This way, we stop spending time that should be dedicated to our personal life thinking about professional issues and vice versa. Mastering my business and being confident in everything I do gives me the freedom to be present.

For the entrepreneur, balance does not mean erasing work from your mind, but rather not allowing it to distract you from what really matters when you are not working. Ilka also says that another challenge is ensuring that people do not feel unmotivated

TEXTO TEXT:
ELIANA SILVA
FOTO PHOTO:
CEDIDAS
COURTESY



"Com o tempo, aprendi que não basta apenas seguir tendências ou modas se isso não agradar aos meus clientes."

"Over time, I have learned that it is not enough to simply follow trends or fashions if this does not please my clients."

estilo de vida a longo prazo. Para encontrar o equilíbrio entre inovação e estabilidade do negócio a empreendedora entendeu que as pessoas são influenciadas por estímulos diferentes e embora as pessoas partilhem gostos semelhantes cada indivíduo tem as suas preferências e necessidades.

"Com o tempo, aprendi que não basta apenas seguir tendências ou modas se isso não agradar aos meus clientes. Dando exemplos mais específicos, algumas pessoas adoram musculação, enquanto outras nem sequer se imaginam a praticar esta actividade, não importa o quão saibam da sua importância e seus benefícios, darão sempre preferência a outras aulas, como de aeróbica ou até mesmo de dança", partilha. Compreendeu, então, que não basta investir em equipamentos ou ter uma nova decoração; É preciso inovar nas ideias, nas experiências e nas abordagens, sempre com o foco nas necessidades reais dos seus clientes. 🐾

and frustrated with their training, but rather that they maintain this lifestyle in the long term. To find the balance between innovation and business stability, the entrepreneur understood that people are influenced by different stimuli and although people share similar tastes, each individual has their own preferences and needs.

"Over time, I have learned that it is not enough to simply follow trends or fashions if this does not please my clients. To give more specific examples, some people love weight training, while others cannot even imagine themselves doing this activity, no matter how much they know about its importance and benefits, they will always prefer other classes, such as aerobics or even dance", she shares.

She then understood that it was not enough to invest in equipment or have new decoration. It was necessary to innovate in ideas, experiences and approaches, always focusing on the real needs of her customers. 🐾





UM NOVO HABITAT PELA SUSTENTABILIDADE A NEW HABITAT FOR SUSTAINABILITY

É quase inevitável andar pela cidade de Maputo e não avistar a colecção de réplicas de animais da fauna moçambicana expostos um pouco por toda a cidade, bem à vista de todos, a reclamarem o seu espaço. Como se testemunhassem o estilo de vida que levamos. São ao todo oito espécies escolhidas, nomeadamente, zebra, girafa, leão, hipopótamo, elefante, búfalo, rinoceronte, e por último o camaleão. Esta colecção é uma iniciativa da Reciclagem e Serviços, uma empresa criada em Outubro de 2018 pelo ambientalista Rui Silva, virada para a área ambiental, prestando serviços de reciclagem geral de plástico, desenvolvimento de projectos, acções de limpeza e monitoria ambiental e consultoria.

Das espécies mencionadas, importa referir que parte delas, como por exemplo os elefantes e os rinocerontes, encontram-se em números reduzidos, em face da progressão da caça furtiva, apesar de alguns avanços registados no país, daí a importância deste projecto.

O projecto de construção e pintura das réplicas de animais contou com

TEXTO TEXT:
MAURO BRITO
FOTO PHOTO:
JÚLIO MARCOS

It is almost impossible to walk around the city of Maputo and not see the collection of replicas of Mozambican fauna displayed throughout the city, in full view of everyone, claiming their space. As if they were a testament to the lifestyle we lead. There are eight species chosen in total, namely zebra, giraffe, lion, hippopotamus, elephant, buffalo, rhinoceros, and lastly the chameleon. This collection is an initiative of Reciclagem e Serviços (Recycling and Services), a company created in October 2018 by environmentalist Rui Silva, focused on the environmental area, providing general plastic recycling services, project development, cleaning actions, environmental monitoring and consultancy. Of the species mentioned, it is important to note that some of them, such as elephants and rhinoceroses, are in reduced numbers, due to the increase in poaching, despite some progress recorded in the country, hence the importance of this project.

The project to build and paint the animal replicas involved the help of some Mozambican artists. In total, around 3,000 students aged between 8 and 10 were directly and indirectly involved, including a

o empréstimo de mãos de alguns artistas moçambicanos. No todo, estiveram envolvidos directa e indirectamente cerca de 3 mil alunos, de idades compreendidas entre os 8 e os 10 anos de idade, incluindo um grupo de crianças pertencentes a uma associação que actua na área de prevenção e combate do HIV em Maputo. São alunos oriundos de escolas primárias da cidade de Maputo e arredores. As actividades, decorreram entre os anos 2018 e 2022, e incluíram uma curta indução para despertar a criatividade e espontaneidade nos alunos.

Tudo desaguou nas ruas da cidade de Maputo em meados de 2018, quando o seu fundador Rui Silva, depois de alguns anos a namorar as belas e bem arborizadas ruas e avenidas de Maputo, encontrou nela matéria para pôr em marcha o seu sonho, de trabalhar na área ambiental. Esta decisão coincidiu com a celebração dos 130 anos da cidade de Maputo, no mesmo ano. Rui Silva encontrou um campo fértil e um quadro onde escrever a sua história. Apesar de a sua primeira área de formação ser Marketing.

Em 2012 chega a Moçambique, depois de passar por Portugal, e como corolário da influência do seu comportamento como fumante, na Aus-

group of children belonging to an association that works in the area of HIV prevention and control in Maputo. They are students from primary schools in the city of Maputo and its surroundings. The activities took place between 2018 and 2022, and included a short induction to awaken creativity and spontaneity in the students.

It all came to a head on the streets of Maputo in mid-2018, when its founder Rui Silva, after spending a few years exploring the beautiful, tree-lined streets and avenues of Maputo, found the right place to pursue his dream of working in the environmental sector. This decision coincided with the celebration of the 130th anniversary of the city of Maputo in the same year. Rui Silva found a fertile field and a framework to write his story, despite the fact that his first area of study was Marketing.

In 2012, he arrived in Mozambique, after passing through Portugal, and as a corollary to his behavior as a smoker, in Australia, after being warned by a citizen, for throwing a cigarette butt on the ground, an action that left him with his head spinning in great reflection for the rest of his life. This episode remained ingrained in his mind like a stain,



O projecto de construção e pintura das réplicas de animais contou com o empréstimo de mãos de alguns artistas moçambicanos.

The project to build and paint the animal replicas involved the help of some Mozambican artists.

trália, a partir de uma chamada de atenção de um cidadão, por deitar uma beata ao chão, acção esta que o deixou com a cabeça às voltas em grande reflexão pelo resto da sua vida.

Esse episódio ficou impregnado na sua mente como uma nódoa, começou a pesquisar sobre comportamentos e questões ambientais em Portugal, a partir daí, ganhou grande interesse pelo tema. E a partir de casa, iniciou uma forte campanha pessoal junto da sua família.

As oito espécies estiveram expostas na rotunda que interliga a Av. Julius Nyerere à Av. Mao Tse Tung, na praça Robert Mugabe, na Av. 25 de Setembro junto à sede da TVM, na Av. 24 de Julho, no Paços do Conselho Municipal da cidade de Maputo, em frente das lojas tintas CIN, na praça junto ao Museu de História Natural, no pátio da Escola Primária Completa da Costa do Sol, no Bairro dos Pescadores, em Maputo. 🐾

and he began to research environmental behavior and issues in Portugal. From then on, he became very interested in the subject. And from home, he began a strong personal campaign with his family. The eight species were on display at the roundabout that connects Julius Nyerere Avenue to Mao Tse Tung Avenue, in Robert Mugabe Square, on 25 de Setembro Avenue next to the TVM headquarters, on 24 de Julho Avenue, in the City Council Building of Maputo, in front of the CIN paint stores, in the square next to the Natural History Museum, and in the courtyard of the Costa do Sol Primary School, in Bairro dos Pescadores, in Maputo. 🐾



GALA-GALA EDIÇÕES EDITIONS

O ENCERRAMENTO E O ALERTA THE CLOSING AND THE WARNING



No início, parecia apenas provocação, mais uma provocação do editor-fundador e escritor Pedro Pereira Lopes. Talvez fosse só marketing, juntar esse anglicismo às edições, num mercado editorial a que falta criatividade para vender o livro. (Os autores continuam solitários na sua torre de marfim com a ideia romântica de que o livro se vende por si mesmo). Podia ser marketing, o fim sempre atraiu holofotes. Quantas bandas anunciaram um último álbum e tornaram-se mais populares do que haviam sido a vida toda? É a inexplicável obsessão humana com o fim, com a morte. Podia ser marketing, mas não é. A Gala-Gala vai fechar e não há volta. Nem mesmo agora que está publicada a shortlist do Prémio Mia Couto com “as coisas do morto” de Francisco Guita Jr.; “instalação do corpo” de Léo Cote e “um umbigo arde na boca” de M.P. Bonde. “O Prémio Mia Couto nunca foi a meta da Gala-Gala. Aliás, nenhum prémio jamais foi”, anota PPL, como se ignorasse que até para mercados como o moçambicano estar na shortlist do maior Prémio de Literatura torna o livro um

At first, it seemed like just a provocation, another provocation from founding editor and writer Pedro Pereira Lopes (PPL). Perhaps it was just marketing, adding this Anglicism to editions, in a publishing market that lacks the creativity to sell books. (Authors remain lonely in their ivory towers with the romantic notion that the book sells itself). It could be marketing; the end has always attracted the spotlight. How many bands have announced a final album and become more popular than they had been their entire lives? It's the inexplicable human obsession with the end, with death. It could be marketing, but it isn't. Gala-Gala is closing, and there's no going back. Not even now that the Mia Couto Prize shortlist has been published, with “As coisas do morto” (The things of the dead man) by Francisco Guita Jr.; “Instalação do corpo” (Body installation) by Léo Cote; and “Um umbigo arde na boca” (A belly button burns in the mouth) by M.P. Bonde. The Mia Couto Prize was never the goal of Gala-Gala.

“In fact, no prize ever was,” notes PPL, as if unaware that even in markets like Mozambique, being on the shortlist for the biggest Literature Prize makes a book a little more sought-after, even if it's just by one or two

TEXTO:
ELTON PILA
FOTO: CEDIDA
COURTESY





more readers. Yes, after the controversial demise of the BCI Literature Prize (and PPL was one of the voices in those controversies), the Mia Couto Prize became the biggest book prize in Mozambique. (The Craveirinha Prize honors authors).

Less than six months before the first edition closes, only 10 books remain to be published. (The second edition will come with the closing of accounts). The closing of Gala-Gala is a wake-up call for writers, editors, readers, booksellers, printers, researchers, critics, and journalists that the era of literature and books is nearing its end. While it's true that the project was always a five-year project, as PPL assures us, it's no less true that in a more exciting literary market, there would have been room to postpone the end.

When a publishing house closes, with all its clichés, worlds are also closed and voices are silenced. And Gala-Gala allowed us to see and hear many worlds and many voices. They were fiction and nonfiction books, passion and business, enjoyment and utility. "From my experience as an author, I realized that it would be financially difficult to publish only literature. On the other hand, as a teacher, I was interested in working with books as a whole, excluding, for obvious reasons, children's and young adult literature and self-help," he said.

Over the past five years, Gala-Gala has released nine collections, a digital zine, and several free e-books. The Rui de Noronha Poetry Library collection has 22 books; the e-zine has four volumes, and the e-book "Christmas Tales" has had two editions (perhaps a third will be released this year). They fulfilled the role that all publishers should: republishing classics, launching new voices, and sharing knowledge. "It won't be up to us to miss Gala-Gala," taunts PPL. 🐼

pouco mais procurado, ainda que seja por mais um ou dois leitores. Sim, depois da morte por polémicas do Prémio de Literatura do BCI (e PPL foi uma das vozes das polémicas), o Prémio Mia Couto tornou-se o maior prémio para livros em Moçambique. (O Craveirinha consagra autores).

A menos de seis meses do primeiro fim, restam apenas 10 livros por publicar. (O segundo fim vai chegar com o fecho de contas). O encerramento da Gala-Gala não deixa de ser um alerta para escritores, editores, leitores, livreiros, gráficas, pesquisadores, críticos e jornalistas de que a época da literatura e dos livros está perto do fim. Se é verdade que o projecto sempre foi de 5 anos, como PPL garante; não é menos verdade que num mercado literário mais excitante havia margem para que se adiasse o fim. Quando uma editora fecha, com tudo o que isso tem de cliché, fecham-se também mundos e silenciam-se vozes. E foram muitos os mundos e muitas as vozes que a Gala-Gala nos deu a ver/ouvir. Foram livros de ficção e não-ficção, paixão e negócio, fruição e utilidade. "Pela experiência como autor, percebi que seria, financeiramente falando, complicado publicar somente literatura. Por outro lado, como professor, interessava-me trabalhar com o livro como um todo, excluindo, por razões óbvias, a literatura infanto-juvenil e autoajuda", disse.

Ao longo dos 5 anos, a Gala-Gala lançou 9 colecções, uma zine digital e alguns e-book grátis. A colecção Biblioteca de Poesia Rui de Noronha tem 22 livros; a e-zine teve 4 volumes e o e-book "Contos de Natal" teve duas edições (talvez este ano chegue ainda uma terceira). Cumpriram a função que todas as editoras deviam cumprir: republicar clássicos, lançar novas vozes e partilhar conhecimento. "Não caberá a nós sentir falta da Gala-Gala", provoca PPL. 🐼





ABDUL NAGUIBO, PCA DA RM

"O PAPEL DA RÁDIO CONTINUA A SER EDUCAR" "THE ROLE OF RADIO CONTINUES TO BE TO EDUCATE"



Como o país, a Rádio Moçambique celebra 50 anos. Sentamo-nos com o PCA, Abdul Naguib, em retrospectiva, mas também falamos do presente e do futuro a que precisamos chegar.

COMO OLHA PARA A EVOLUÇÃO DA RÁDIO NESTES ÚLTIMOS 50 ANOS?

A primeira emissão da Rádio Moçambique aconteceu a 18 de Março de 1933 e ela aconteceu pela voz que ainda temos lá conservada hoje, a voz do Mário Soteiro.

A verdadeira Rádio Moçambique nasce da junção da Rádio Clube e da emissora Rádio Clube da Beira e da Rádio Pax.

Portanto, nós somos uma estação pública, que é financiada por fundos públicos, mas existimos como empresa pública desde 1994. Nós éramos uma empresa estatal, com características de funcionamen-

Just like the country, Rádio Moçambique is celebrating its 50th anniversary. We sat down with the CEO, Abdul Naguib, to look back, but we've also talked about the present and the future we need to reach.

HOW DO YOU SEE THE EVOLUTION OF RADIO OVER THE LAST 50 YEARS?

The first broadcast of Rádio Moçambique took place on 18 March 1933 and it was made possible by the voice that we still have there today, the voice of Mário Soteiro.

The true Rádio Moçambique was born from the merger of Rádio Clube and the Rádio Clube da Beira and Rádio Pax.

So, we are a public station, which is financed by public funds, but we have only existed as a public company since 1994. We were a state-owned

TEXTO: DIONILDO
TAMELE
FOTO: JÚLIO
MARCOS

to e de financiamento estatal. Em 1994, fizemos uma transição para o chamado sector público. Mudamos radicalmente os modelos de gestão.

A responsabilidade do Estado ainda se mantém do ponto de vista de suporte financeiro, mas abrimos uma janela para uma espécie de auto-financiamento. E aí não era apenas a responsabilidade do Estado manter funcional a Rádio Moçambique. Aquilo que vale a pena partilhar é que, de lá para cá, por conta desta alteração no sistema de gestão, o crescimento da rádio impunha-se.

E tivemos que agregar uma abordagem de expansão de sinal, que compreendia emissores de 50 kw e emissores de frequência modulada. Na altura, nós usávamos também emissores de onda curta, mas com os desafios que tínhamos pela frente de cobrir um país extenso, tínhamos que investir nos emissores de 50 kw e emissores de frequência modulada. E mais recentemente tivemos que investir nas plataformas digitais.

Aquilo que é importante referir é que, durante este período, a rádio confunde-se com todo um processo de crescimento do país. Nós participamos em todas as etapas de crescimento do nosso país. Des-

company, with state operating and financing characteristics. In 1994, we made a transition to the so-called public sector. We radically changed the management models.

The State's responsibility still remains from the point of view of financial support, but we opened a window for a kind of self-financing. And here it was not only the State's responsibility to keep Rádio Moçambique running. What is worth sharing is that, from then on, due to this change in the management system, the radio station's growth was essential.

And we had to add a signal expansion approach, which included 50 kW transmitters and frequency modulation transmitters. At the time, we also used shortwave transmitters, but given the challenges we faced in covering a large country, we had to invest in 50 kW transmitters and frequency modulation transmitters. And more recently, we had to invest in digital platforms.

What is important to note is that, during this period, radio was intertwined with the entire process of the country's growth. We participated in all stages of our country's growth. First, all the movement that was unleashed to main-





de logo, toda a movimentação que se desenhou para manter a unidade nacional e como é que a rádio fazia a sua participação.

Para a troca da moeda do metical, para as grandes campanhas de vacinação e de combate à alfabetização, a rádio teve um papel importante.

Portanto, todo este processo que caracterizou a fase inicial da nossa independência, a Rádio Moçambique fez parte e continua fazendo parte.

A guerra-civil, outro exemplo, foi um momento de grande desafio para o país. E, obviamente, a Rádio Moçambique, como um dos poucos órgãos de informação que existiam, era ela chamada a fazer o seu papel de mobilização.

A RÁDIO MOÇAMBIQUE TEVE UM GRANDE PAPEL NA CRIAÇÃO DO PAÍS. FOI UM VEÍCULO PARA A CONSTRUÇÃO DO HOMEM NOVO. QUE PAPEL A RÁDIO TEM HOJE?

O papel da rádio continua a ser educar, entreter, comunicar, mas é comunicar com responsabilidade, é comunicar com ética e deontologia, que é aquilo

que mantém a unidade nacional e como a rádio desempenhou o seu papel. A rádio desempenhou um papel importante na troca da moeda do metical, nas grandes campanhas de vacinação e no combate à analfabetização.

Portanto, Rádio Moçambique foi e continua a ser parte deste processo que caracterizou a fase inicial da nossa independência.

A guerra civil, outro exemplo, foi um momento de grande desafio para o país. E, obviamente, Rádio Moçambique, como um dos poucos meios de comunicação que existiam, foi chamada a desempenhar o seu papel de mobilização.

RÁDIO MOÇAMBIQUE PLAYED A MAJOR ROLE IN THE CREATION OF THE COUNTRY. IT WAS A VEHICLE FOR THE CONSTRUCTION OF THE NEW MAN. WHAT ROLE DOES RADIO PLAY TODAY?

The role of radio continues to be to educate, entertain and communicate, but it must communicate responsibly, with ethics and deontology, which is what the profession needs nowadays. Today, the media is an industry and Rádio Moçambique sees

que faz falta hoje à classe. Hoje, a comunicação social é uma indústria e a rádio Moçambique se revê nesse contexto. Aquilo que nós temos estado a fazer neste momento é procurar trazer para a nossa área de actuação jornalistas melhor preparados, uma tecnologia à altura, olhando para as chamadas plataformas digitais.

A SONORIDADE DE MOÇAMBIQUE TAMBÉM FOI MUITO INFLUENCIADA PELO GRUPO RM, PELA ORQUESTRA DA RÁDIO MOÇAMBIQUE. O QUE A RÁDIO GUARDA COMO ESPÓLIO?

Temos no Grupo RM um pouco do que se passa no país. Desde seus componentes, artistas do sul, do centro, do norte de Moçambique.

E aquilo que produz e aquilo que interpreta são canções que têm a ver com a nossa história, com a nossa realidade. E repara que, nessa linha de actuação, nós até criamos na empresa um concurso musical que é inteiramente preenchido por canções produzidas por vozes nacionais, o Ngoma Moçambique.

itself in this context. What we have been doing at the moment is to try to bring better-prepared journalists to our area of activity, with technology that is up to the task, and looking at the so-called digital platforms.

THE SOUND OF MOZAMBIQUE WAS ALSO GREATLY INFLUENCED BY GRUPO RM (RM GROUP), THE RÁDIO'S ORCHESTRA. WHAT LEGACY DOES THE RÁDIO KEEP?

Grupo RM has a bit of what is happening in the country. From its members, artists from the south, the center, and the north of Mozambique.

And what it produces and interprets are songs that have to do with our history, with our reality. And note that, in this line of action, we even created a music competition in the company that is entirely filled with songs produced by national voices, Ngoma Moçambique.

Ngoma Moçambique is born from that sound that you mentioned, which is mainly responsible for





O Ngoma Moçambique nasce dessa sonoridade que se referiu, que tem como principal responsável o Grupo RM. Portanto, a Rádio Moçambique passa durante as suas emissões a música rigorosamente moçambicana e também, em algum momento, passa alguma música africana.

O EDIFÍCIO DA RÁDIO É TAMBÉM O PATRIMÓNIO ARQUITECTÓNICO DA CIDADE DE MAPUTO. COMO A RÁDIO TIRA MAIOR PROVEITO?

Nós fazemos parte do mapa turístico da cidade ou do país. Nós temos, por semana, grupos de estudantes que vêm visitar, desde escolas de iniciação, escolas secundárias, instituições públicas, que vêm visitar as nossas instalações, muito pelo lado histórico, pela parte arquitectónica.

O nosso acervo é também histórico e ele também é visitado. Então, tem um grande significado histórico para nós, o edifício, por esse lado. Pelo facto de vermos que há um interesse das pessoas em vir nos visitar.

NESTES TEMPOS DE INTERNET, A RÁDIO ESTÁ EM CRISE?

Não, pelo contrário. A Rádio se reinventou e está a afirmar-se. Nós começamos por levar o sinal ao público usando os nossos emissores de 50 kHz de frequência modelada. Hoje, vemos agregar essa

Grupo RM. Therefore, Rádio Moçambique plays strictly Mozambican music during its broadcasts and also, at some point, some African music.

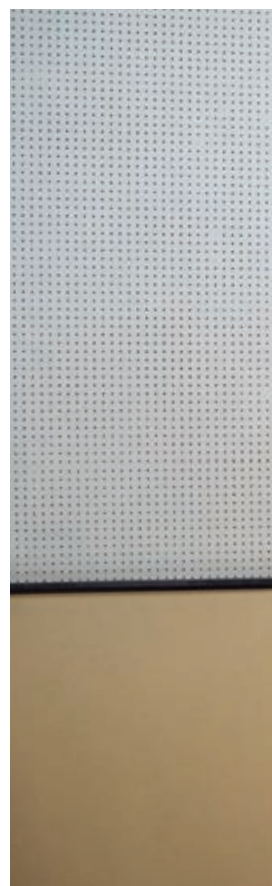
RÁDIO MOÇAMBIQUE'S BUILDING IS ALSO PART OF THE ARCHITECTURAL HERITAGE OF THE CITY OF MAPUTO. HOW DOES THE COMPANY MAKE THE MOST OF IT?

We are part of the tourist map of the city or the country. Every week, we have groups of students who come to visit, from primary schools, secondary schools, public institutions, who come to visit our facilities, mainly for the historical aspect, for the architectural part.

Our collection is also historical and it is also visited. So, the building has great historical significance for us, from that point of view. Because we see that there is an interest from people in coming to visit us.

IN THESE TIMES OF THE INTERNET, IS RADIO IN CRISIS?

No, quite the opposite. Radio has reinvented itself and is asserting itself. We started by taking the signal to the public using our 50 kHz frequency-modelled transmitters. Today, we have added this strategy to the internet. Therefore, today, our content can be viewed through the PlayStore,



estratégia à internet. Portanto, hoje, os nossos conteúdos podem ser vistos através do Play Store, através de outras ferramentas digitais, os nossos conteúdos atravessam continentes graças à internet. A internet veio agregar valor.

O QUE A RÁDIO TEM PREPARADO PARA A CELEBRAÇÃO DESTES 50 ANOS?

Nós temos um conjunto de actividades preparadas. De resto, existe já uma comissão organizadora que está à frente de todas estas actividades. Mas o que vale a pena registar é que nós iremos fazer uma retrospectiva da nossa existência. Vamos fazer a reposição de programas, vamos trazer novos programas. Vai ser uma verdadeira viagem no tempo que seguirá até aos dias de hoje. Como dissemos, a Rádio Moçambique confunde-se com a Primeira República. Estamos preparados para, durante o período festivo, trazermos acontecimentos que nos lembrem estes momentos e que nos digam para onde é que nós vamos. 🐦



through other digital tools, and our content crosses continents thanks to the internet. The internet has added value.

WHAT HAS RÁDIO MOÇAMBIQUE PREPARED TO CELEBRATE THESE 50 YEARS?

We have a series of activities prepared. In fact, there is already an organizing committee that is in charge of all these activities. But what is worth noting is that we will be taking a look back at our existence. We will be re-airing shows and bringing new ones. It will be a true journey through time that will continue to the present day. As we said, Rádio Moçambique is intertwined with the First Republic. During the festive period, we are prepared to bring events that remind us of these moments and tell us where we are going. 🐦



AFROCRAFT

O TRIUNFO DA MEMÓRIA THE TRIUMPH OF MEMORY



No frio nórdico, com a sua pele maltratada, Dilú Matola acrescentava às camisolas uma capulana. Uma capulana que lhe fazia lembrar das ruas quentes de Maputo, da marginal embriagada de gentes, das árvores como filtro do sol a despejar-se com toda força e fúria, dos homens descamisados na sua maior versão animal com as camisetas como uma cauda presa na cintura dos calções, das noites prolongadas na rua quando o sono não encontra lugar dentro das quatro chapas que guardam o calor do dia, do abraço da mãe e d'avó. E a Dilú Matola as memórias da capulana a ajudavam a lembrar do calor de casa, do calor da cidade. A capulana ajudava-lhe a vencer o frio porque era a memória dos dias mais quentes da sua vida. A memória vencida o frio. E então decidiu dar a esta memória outros corpos. Tornou a capulana tote bags e máscaras (o inesquecível tempo da pandemia), vestidos, calças, camisas, kimonos, saias, camisolas, sempre camisolas. Mas faz também elásticos de prender o cabelo e separadores de livros. A AfroCraft cresceu em voos como cresce a gravidez de uma hospedeira que se recusa a deixar de

TEXTO TEXT:
ELTON PILA
FOTO PHOTO:
JÚLIO MARCOS

In the Nordic cold, with her skin battered, Dilú Matola added a capulana to her shirts. A capulana that reminded her of the hot streets of Maputo, of the waterfront filled with people, of the trees as a filter for the sun pouring down with all its strength and fury, of the shirtless men in their greatest animal form with their shirts like a tail tied to the waist of their shorts, of the long nights spent on the street when sleep could not be found within the four sheets that kept the heat of the day, of the embrace of her mother and grandmother. And for Dilú Matola, the memories of the capulana helped her remember the warmth of home. The capulana helped her beat the cold because it was the memory of the hottest days of her life. Memory beat the cold. And so she decided to give this memory other bodies. She turned the capulana into tote bags and masks (the unforgettable time of the pandemic), dresses, pants, shirts, kimonos, skirts, sweaters, always sweaters. But she also makes hair ties and book dividers. AfroCraft grew on flights like the pregnancy of a flight attendant who refuses to stop working. Mo-

"A AfroCraft não é só um negócio, é minha identidade, a voz de Moçambique num território em que sou estrangeira e onde pouco sabem de nós".

"AfroCraft is not just a business, it is my identity, the voice of Mozambique in a territory where I am a foreigner and where little is known about us".

trabalhar. Moçambique - Noruega. Ela a desenhar os modelos, a cunhada e depois a prima a coserem; a cunhada e depois a prima a coserem e ela a desenhar os modelos. Apesar dela saber coser e já coser alguns dos artigos que saem com o selo da AfroCraft, as mãos de Maputo que estão ainda em Maputo têm os calos do calor da memória de Maputo. E este é o grande diferencial da marca. "A AfroCraft não é só um negócio, é minha identidade, a voz de Moçambique num território em que sou estrangeira e onde pouco sabem de nós", diz-nos Dilú sentada na esplanada do Piri-Piri, na breve passagem por Maputo, pouco antes de lhe chegar o frango de que tanta saudade sentia.

Num mundo com a grande tecnologia a fazer-nos espreitar o futuro, com o passado - o passado que também significa o chão de onde saímos, que significa tradição - a deixar de ter importância, a AfroCraft é o triunfo da memória contra do frio do futuro. 🌱

zambique - Norway. She designed the models, her sister-in-law and then her cousin sewed; her sister-in-law and then her cousin sewed and she designed the models. Although she knows how to sew and has already sewn some of the items that come out with the AfroCraft stamp, the hands from Maputo that are still in Maputo have the calluses of the warmth of Maputo's memory. And this is the brand's great differentiator.

"AfroCraft is not just a business, it is my identity, the voice of Mozambique in a territory where I am a foreigner and where little is known about us", Dilú tells us, sitting on the terrace of Piri-Piri, during a brief visit to Maputo, shortly before the chicken she missed so much was served.

In a world where advanced technology makes us look into the future, where the past - the past that also means the ground from which we came, which means tradition - is no longer important, AfroCraft is the triumph of memory against the cold of the future. 🌱



AMCHAM MOZAMBIQUE: WHERE U.S. AND MOZAMBIKAN BUSINESS CONVERGE

The American Chamber of Commerce in Mozambique (AmCham) is the premier platform for companies seeking to engage, invest, and grow in the U.S.-Mozambique business corridor. As the only Mozambique-based chamber accredited by the U.S. Chamber of Commerce in Washington, D.C., and officially recognized in Mozambique and the United States.

By becoming a member, your company joins a high-value network with exclusive access to:

- Strategic business connections and investment facilitation
- Visibility at key events and across leading media channels
- Market intelligence and advocacy on key trade and policy issues
- Access to public and private sector leaders

Founded in 2019, AmCham fosters strong commercial ties between the two countries, promoting trust, ethical business practices, and industrial diversity.

Join us and Become part of the network advancing Mozambique's place in the global economy.



Contact us:

Câmara do Comércio Amcham Mozambique
Av. da Marginal No 4985, 1º andar - Prédio ZEN, Maputo, Mozambique
+258 21 241400
Info@amcham.org.mz



AGRICULTURA EM MOÇAMBIQUE AGRICULTURE IN MOZAMBIQUE



OS CAMINHOS PARA SEMEAR O FUTURO THE PATHS TO SOW THE FUTURE

Moçambique possui um vasto potencial agrícola, capaz de garantir o abastecimento interno e gerar excedentes para exportação. No entanto, esse potencial tem sido subaproveitado devido a uma série de obstáculos: predominância da agricultura familiar de subsistência, escasso financiamento, ausência de sementes melhoradas e acesso limitado a tecnologias modernas.

Durante décadas, o país foi referência na produção de culturas como milho e arroz, tendo impulsionado o surgimento de agro-indústrias emblemáticas, como a AGRICOM — criada para facilitar o escoamento da produção durante a presidência de Samora Machel. Contudo, apesar da agricultura continuar a ser considerada a base do desenvolvimento nacional, o sector atravessa hoje uma crise profunda, com níveis de produção estagnados e práticas pouco evoluídas.

Em 2024, segundo o Relatório Anual da Balança de

Mozambique has vast agricultural potential, capable of ensuring domestic supply and generating surpluses for export. However, this potential has been underutilized due to a series of obstacles: predominance of subsistence family farming, scarce financing, lack of improved seeds and limited access to modern technologies.

For decades, the country was a leader in the production of crops such as corn and rice, having driven the emergence of emblematic agro-industries, such as AGRICOM — created to facilitate the flow of production during the presidency of Samora Machel. However, although agriculture continues to be considered the basis of national development, the sector is currently experiencing a deep crisis, with stagnant production levels and little evolved practices.

According to the Bank of Mozambique's Annual Balance of Payments Report, in 2024 the country recorded an increase in rice imports, reaching 441 million dol-

TEXTO TEXT:
HERMENEGILDO
LANGA
FOTO PHOTO:
MAURO PINTO,
RICARDO FRANCO

"Moçambique gastou, em 2024, cerca de 441 milhões de dólares com a importação de arroz, um aumento recorde de 38,8% em relação ao período anterior" – Banco de Moçambique

"In 2024, Mozambique spent around US\$441 million on rice imports, a record increase of 38.8% compared to the previous period" – Bank of Mozambique

Pagamentos do Banco de Moçambique, o país registou um aumento recorde de importação de arroz, tendo se fixado 441 milhões de dólares, um incremento de 38,8% quando comparado com o ano anterior. Especialistas alertam que esses gastos poderiam ser significativamente reduzidos com uma aposta séria e estratégica na produção interna desta cultura, pois o país tem condições agro-ecológicas favoráveis para o cultivo do arroz.

O engenheiro agrônomo e especialista em agricultura sustentável, António dos Santos Júnior, considera que os entraves do sector resultam de uma combinação de factores socioeconómicos, ambientais, políticos e de segurança. A fonte destaca que a agricultura moçambicana é maioritariamente de sequeiro, altamente dependente das chuvas, e que as mudanças climáticas têm tornado cada vez mais difícil garantir a quantidade necessária de precipitação ao longo do ciclo das culturas. Para António dos Santos Júnior, o caminho passa pelo investimento em pesquisa, desenvolvimento de sementes mais resistentes e capacitação das comunidades rurais. "É fundamental implementar programas de melhoramento genético, adaptando sementes às novas realidades climáticas. Os institutos de pesquisa devem actuar de forma mais intensa na melhoria das variedades usadas pelos pequenos produtores", defende.

LIÇÕES DO BRASIL: A CIÊNCIA COMO MOTOR DE TRANSFORMAÇÃO

O Brasil é hoje uma potência mundial na produção e exportação de produtos agrícolas. Para Gabriel Bragança, chefe do sector comercial da Embaixada do Brasil em Moçambique, a trajetória do seu país pode inspirar Moçambique. Bragança recorda que o Brasil enfrentou desafios semelhantes há décadas, mas conseguiu superá-los apostando fortemente em ciência e tecnologia.

"O Governo brasileiro investiu em conhecimento por meio de universidades. Enviou cientistas para pós-graduações no exterior, sobretudo nos Estados Unidos da América, e estruturou um sistema robusto de pesquisa agrícola no país", explica Bragança.

O responsável pelo sector comercial da Embaixada daquele país sul-americano reconhece os esforços de Moçambique em cooperar com países como o Brasil na área agropecuária. "O desafio agora é transformar esse conhecimento em produtividade real. Essa resposta precisa vir de Moçambique", ressalva.

Apesar de reconhecida como fundamental para mudar o rumo da agricultura, a tecnologia ainda está fora do alcance da maioria dos agricultores moçambicanos, sobretudo por falta de acesso ao crédito.

A especialista em agricultura comercial, Victória Sifa, afirma que o

lars, an increase of 38.8% compared to the previous year. Experts warn that these expenses could be significantly reduced with a serious and strategic investment in the domestic production of this crop, as the country has favorable agro-ecological conditions for rice cultivation.

Agricultural engineer and specialist in sustainable agriculture, António dos Santos Júnior, believes that the sector's obstacles are the result of a combination of socioeconomic, environmental, political and security factors. The source highlights that Mozambican agriculture is mostly rainfed, highly dependent on rainfall, and that climate change has made it increasingly difficult to guarantee the necessary amount of rainfall throughout the crop cycle. For António dos Santos Júnior, the way forward involves investing in research, developing more resistant seeds and training rural communities. "It is essential to implement genetic improvement programs, adapting seeds to new climate realities. Research institutes must work more intensively to improve the varieties used by small producers," he argues.

LESSONS FROM BRAZIL: SCIENCE AS A DRIVER OF TRANSFORMATION

Brazil is now a world powerhouse in the production and export of agricultural products. For Gabriel Bragança, head of the commercial sector at the Brazilian Embassy in Mozambique, his country's trajectory can inspire Mozambique. Bragança recalls that Brazil faced similar challenges decades ago, but managed to overcome them by investing heavily in science and technology.

"The Brazilian government invested in knowledge through universities. It sent scientists to pursue postgraduate studies abroad, especially in the United States of America, and structured a robust agricultural research system in the country," explains Bragança.

The head of the commercial sector at the Embassy of that South American country recognizes Mozambique's efforts to cooperate with countries like Brazil in the agricultural sector. "The challenge now is to transform this knowledge into real productivity. This response needs to come from Mozambique," he emphasizes.

Despite being recognised as essential for changing the course of agriculture, technology is still beyond the reach of most Mozambican farmers, mainly due to lack of access to credit.

Commercial agriculture specialist Victória Sifa states that the sector is still dominated by traditional methods, without mechanization or improved inputs. She advocates a paradigm shift, with investments focused on increasing productivity, which can reduce pressure on the land and mitigate environmental impacts.

sector continua dominado por métodos tradicionais, sem mecanização nem insumos melhorados. Defende uma mudança de paradigma, com investimentos centrados no aumento da produtividade, o que pode reduzir a pressão sobre a terra e mitigar impactos ambientais.

“É essencial combinar tecnologias agrícolas com mão de obra qualificada, irrigação, práticas de conservação ambiental e técnicas de agro-processamento”, sublinha.

A este respeito, António dos Santos Júnior também está de acordo. Para ele, além da adopção de tecnologias, é urgente fortalecer os serviços de extensão rural. “As universidades têm um papel vital, mas enfrentam sérias limitações financeiras. O que falta é mais investimento em pesquisa e assistência técnica.”

Segundo António dos Santos Júnior, muitos produtores até conseguem produzir, mas enfrentam dificuldades para comercializar seus produtos por causa da curta vida útil e da falta de conservação adequada. “Com tecnologias de conservação, poderiam vender com mais estabilidade e a preços justos”, afirma.

FINANCIAMENTO: UM CATALISADOR NECESSÁRIO

O financiamento agrícola continua sendo um dos principais gargalos. Adolfo Muholove, presidente da Comissão Executiva da Gapi SI — uma sociedade de investimento público-privada — reconhece que o sector é visto como de alto risco pelos bancos comerciais. “A solução está em instituições especializadas em financiamento ao agro-negócio. A Gapi tem promovido garantias e linhas de crédito específicas, procurando facilitar o acesso ao crédito para produtores agrícolas”, explica.

Para Muholove, além do crédito, é preciso trabalhar na capacitação técnica dos agricultores, na formulação de planos de negócios sólidos e na criação de ligações com os mercados. “Sem financiamento, não há acesso a insumos modernos como sementes melhoradas, fertilizantes ou sistemas de irrigação. Mas o crédito por si só não resolve — é preciso um ecossistema funcional”.

Adicionalmente, para Gapi, o financiamento agrícola deve abranger diversas áreas, incluindo a aquisição de meios tecnológicos, insumos agrícolas, infra-estruturas de armazenamento e transporte, além de



1 Apesar de reconhecida como fundamental para mudar o rumo da agricultura, a tecnologia ainda está fora do alcance da maioria dos agricultores moçambicanos, sobretudo por falta de acesso ao crédito.
2 Despite being recognised as essential for changing the course of agriculture, technology is still beyond the reach of most Mozambican farmers, mainly due to lack of access to credit.

“It is essential to combine agricultural technologies with skilled labour, irrigation, environmental conservation practices and agro-processing techniques,” she stresses.

António dos Santos Júnior agrees with this. In his opinion, in addition to adopting technologies, it is urgent to strengthen rural extension services. “Universities play a vital role, but they face serious financial limitations. What is needed is more investment in research and technical assistance.” According to António dos Santos Júnior, many producers are able to produce, but face difficulties in marketing their products due to their short shelf life and lack of adequate conservation. “With conservation technologies, they could sell with greater stability and at fair prices,” he states.

FINANCING: A NECESSARY CATALYST

Agricultural financing continues to be one of the main obstacles. Adolfo Muholove, CEO of Gapi SI — a public-private investment company — acknowledges that the sector is seen as high risk by commercial banks. “The solution lies in institutions specialized in financing agribusiness. Gapi has

promoted specific guarantees and credit lines, seeking to facilitate access to credit for agricultural producers,” he explains.

For Muholove, in addition to credit, it is necessary to work on the technical training of farmers, on the formulation of solid business plans and on the creation of networks with markets. “Without financing, there is no access to modern inputs such as improved seeds, fertilizers or irrigation systems. But credit alone is not enough — a functioning ecosystem is needed.”

In addition, for Gapi, agricultural financing should cover several areas, including the acquisition of technological means, agricultural inputs, storage and transportation infrastructures, as well as investments in technical training and marketing. The institution revealed that, in the last two years (2023 and 2024), it granted 2,100 loans totaling 849 million Meticaís, equivalent to approximately 13.3 million dollars.

RENEWABLE ENERGIES

If, on the one hand, Mozambican farmers face difficulties in accessing financing to stimulate production and productivity, nowadays, with the

3 Para Gabriel Bragança, chefe do sector comercial da Embaixada do Brasil em Moçambique, a trajetória do seu país pode inspirar Moçambique. O Brasil enfrentou desafios semelhantes há décadas, mas conseguiu. For Gabriel Bragança, head of the commercial sector at the Brazilian Embassy in Mozambique, his country's trajectory can inspire Mozambique. Bragança recalls that Brazil faced similar challenges decades ago, but managed to overcome them by investing heavily in science and technology.



investimentos em capacitação técnica e comercialização. A instituição revelou que, nos últimos dois anos (2023 e 2024), concedeu 2100 créditos num total de 849 milhões de meticais, equivalente a cerca de 13,3 milhões dólares.

AS ENERGIAS RENOVÁVEIS

Se, por um lado, os agricultores moçambicanos se deparam com as dificuldades para o acesso ao financiamento com vista a estimular a produção e produtividade. Hoje em dia, com os desafios impostos pelos desastres naturais, acredita-se que as energias renováveis podem ser uma solução e, mais uma vez, o desafio é como adquirir estes meios.

Para dos Santos Júnior, a massificação desse tipo de tecnologias pode fazer uma diferença muito grande, mas adverte que, tecnicamente, seria impossível a disponibilização dessas bombas para todos os agricultores, visto que a maioria não tem dinheiro suficiente para investir numa agricultura rentável ou comercial.

Contudo, na visão de dos Santos Júnior, é preciso que se construam parques solares e eólicos por forma a permitir o fornecimento de energia eléctrica renovável de baixo custo aos agricultores.

A este respeito, Victória Sifa, também corrobora da mesma posição, defendendo a necessidade de haver muitos avanços tecnológicos para que até os pequenos produtores moçambicanos possam aderir ao uso de energias renováveis. “Visto que, teoricamente, é algo muito simples de se implementar, mas na prática pode ser um grande entrave”.

As energias renováveis para o ramo agrícola, acrescentou, ainda estão em fase inicial, mas não há dúvidas que o uso das mesmas trará inúmeras vantagens em comparação com os combustíveis. 🌱

challenges imposed by natural disasters, it is believed that renewable energies can be a solution and, once again, the challenge is how to acquire these means.

For dos Santos Júnior, the widespread use of this type of technology could make a huge difference, but he warns that, technically, it would be impossible to make these pumps available to all farmers, since most do not have enough money to invest in profitable or commercial agriculture. However, in dos Santos Júnior's view, solar and wind farms need to be built in order to provide low-cost renewable electricity to farmers. In this regard, Victória Sifa also agrees, defending the need for many technological advances so that even small Mozambican producers can adopt the use of renewable energy. “Since, in theory, it is something very simple to implement, in practice it can be a major obstacle.” Renewable energy for agriculture, she added, is still in its early stages, but there is no doubt that its use will bring numerous advantages compared to fuels. 🌱



ELECTRICIDADE
DE MOÇAMBIQUE, E.P.

**A EDM orgulha-se das Mulheres
que usam a sua energia para
iluminar o Mundo!**

ILUMINANDO A TRANSFORMAÇÃO DE MOÇAMBIQUE



MUNDO LAM

LAM'S WORLD

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

FLAMINGO CLUB



COMO COMPRAR O SEU BILHETE ONLINE

HOW TO BUY YOUR TICKET ONLINE

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

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

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

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

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

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

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

NOTAS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

NOTE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

FLAMINGO CLUB

PROGRAMA DE PASSAGEIRO FREQUENTE

FREQUENT FLYER PROGRAM

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

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

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

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

Largo da DETA, nº 113

Telefone: +258 21 468 783 ou +258

21 360 841/2

E-mail: flamingoclub@lam.co.mz

www.lam.co.mz

Maputo – Moçambique

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

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

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

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

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

Edifício-Sede da LAM

Largo da DETA, nº 113

Phone: +258 21 468 783 or +258 21

360 841/2

Email: flamingoclub@lam.co.mz

www.lam.co.mz

Maputo – Moçambique

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

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

FLAMINGO LOUNGES

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

O Cliente da LAM encontra esse serviço nos seguintes aeroportos:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

VANTAGENS EM ADERIR AOS CARTÕES FLAMINGO PLUS E FLAMINGO VISA GOLD

ADVANTAGES WHEN SUBSCRIBING FLAMINGO PLUS AND FLAMINGO VISA GOLD CARDS

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

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

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

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

RECOMENDAÇÕES A BORDO

ON BOARD RECOMMENDATIONS

BAGAGEM DE MÃO PERMITIDA NA CABINE

HAND BAGGAGE ALLOWED IN THE CABIN

É considerada bagagem de cabine toda a bagagem pessoal transportada pelo passageiro a bordo do avião, estando isenta de pagamento de taxas. Para viagens efectuadas em aeronaves Boeing 737 e Embraer 190, a sua bagagem de mão não deverá exceder as medidas 115 cm (55×40×20 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 (55×30×20 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 (55×40×20 cm) and weigh more than 7 Kg. For trips aboard Q400 aircraft, your hand luggage must not exceed a total of 105 cm (55×30×20 cm) and weigh more than 5 Kg.

OBJECTOS QUE PODEM SER CONSIDERADOS BAGAGEM DE MÃO

OBJECTS THAT MAY BE CONSIDERED HAND LUGGAGE

|| Medicamentos ou artigos de higiene necessários para a viagem, não excedendo 1 Kg ou 1 L e a quantidade líquida de cada artigo não ultrapasse os 0.1 Kg ou 0.1 L. **Nota:** estes artigos devem ser colocados num saco de plástico transparente devidamente selado;

|| Gelo seco em quantidade não superior a 2 Kg por passageiro, para preservar itens perecíveis (ex: vacinas);

|| Bebidas cujo teor alcoólico não seja superior a 70% (até 5 L por pessoa), quando adquiridas em lojas francas no aeroporto, devendo ser colocadas num saco de plástico transparente devidamente selado;

|| Bolsa de mão, mala ou equipamento;

|| Manta ou cobertor;

|| Guarda-chuva ou bengala;

|| Livros de leitura;

|| Alimentação infantil;

|| Equipamentos electrónicos (não se aconselha o despacho como bagagem registada de porão).

|| Medicines or toiletries that are needed for the trip, not exceeding 1 Kg or 1 L, with the net quantity of each item not exceeding 0.1 Kg or 0.1 L. **Note:** These items must be placed in a properly sealed transparent plastic bag;

|| Dry ice in quantities not exceeding 2 Kg per passenger, to preserve perishable items (e.g. vaccines);

|| Alcoholic beverages whose content must not exceed 70% alcohol by volume, and up to 5 L per person, when purchased in duty free shops at the airport, which should be placed in a properly sealed transparent plastic bag;

|| Handbags, briefcases or equipment;

|| Blankets;

|| Umbrellas or walking sticks;

|| Books;

|| Baby food, for consumption during the trip;

|| Electronic equipment (dispatching these items as checked luggage is not advised).

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

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

ARTIGOS PROIBIDOS NA BAGAGEM DE PORÃO/CABINE

NOT CLEARED FOR TAKEOFF



CORROSIVOS
CORROSIVES



GASES COMPRIMIDOS
COMPRESSED GASES



PERÓXIDOS
PEROXIDES



RADIOACTIVOS
RADIOACTIVE



SUBSTÂNCIAS INFECCIOSAS
INFECTIOUS SUBSTANCE



GASES INFLAMÁVEIS E NÃO INFLAMÁVEIS
FLAMMABLE/NON-FLAMMABLE GAS



OXIDANTES
OXIDISING



EXPLOSIVOS
EXPLOSIVES



TÓXICOS
TOXICS



LÍQUIDOS INFLAMÁVEIS
FLAMMABLE LIQUIDS



MATERIAIS MAGNÉTICOS
MAGNETIC MATERIALS



SPRAYS IMOBILIZADORES
INCAPACITATING SPRAY



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



BATERIAS DE LÍTIU
LITHIUM BATTERY

NOTAS / NOTES:

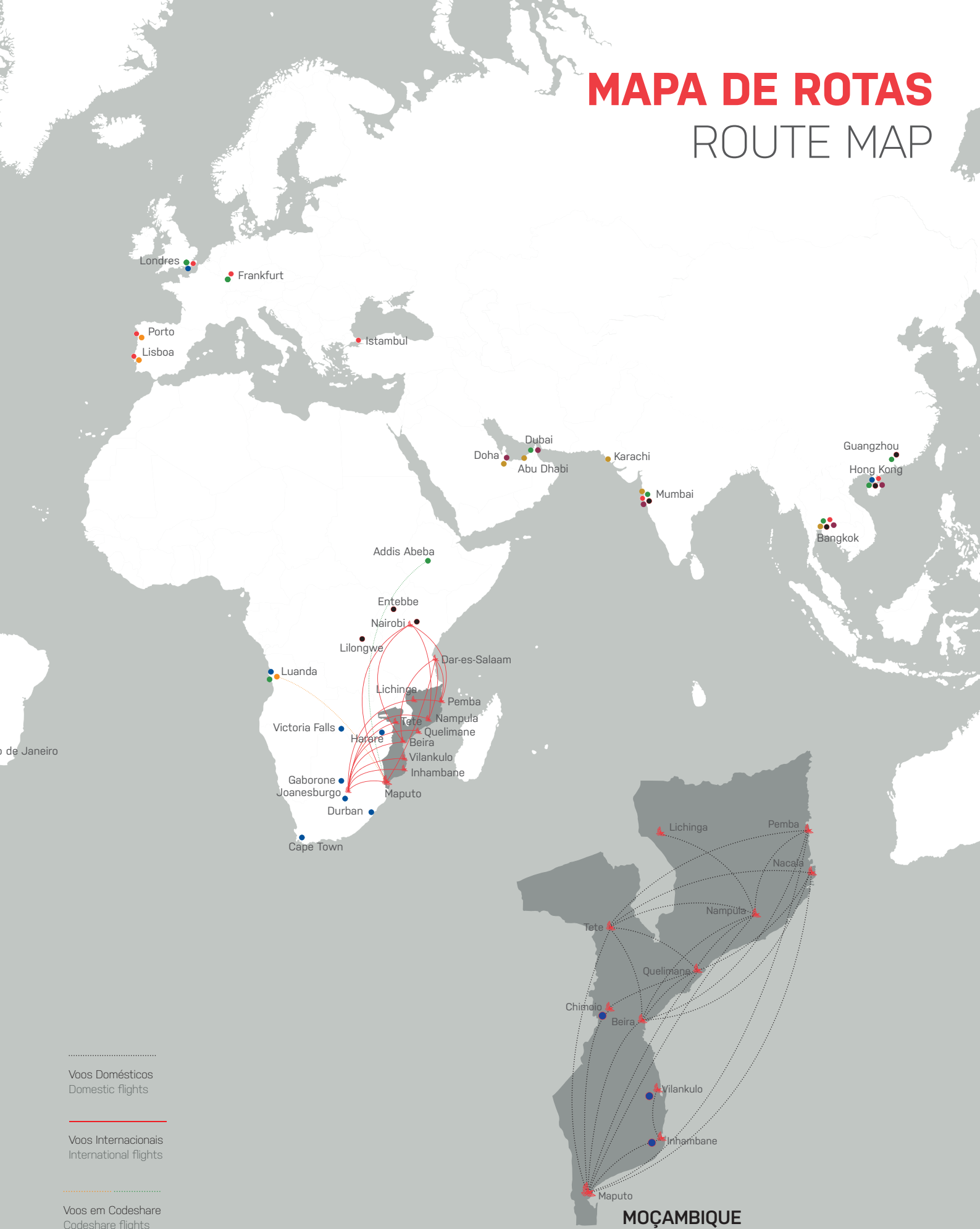
Até 100 Wh (Watt-Hour) - Permitido
Up to 100 Wh (Watt-Hour) - Allowed

De 100 Wh a 160 Wh - Requer aprovação da LAM
From 100 Wh a 160 Wh - LAM approval required

Superior a 160 Wh - Proibido
Exceeding 160 Wh - Forbidden

MAPA DE ROTAS

ROUTE MAP



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



A SUA EMPRESA JÁ TEM UM VÍDEO INSTITUCIONAL?

Na **Ubuntu Productions**, não produzimos apenas vídeos: Contamos a história certa, com a linguagem certa, para o público certo.



sales.uc@ubuntuholdings.co.mz
+258 87 949 9024
www.ubuntuholdings.co.mz
Avenida Paulo Samuel Kankhomba 1855 2º Dto





Standard Bank

VISA

O poder da exclusividade com o **Infinite**



Cartão de Débito Standard Bank Visa Infinite com benefícios especiais

Acesso Grátis a Lounges
nos Aeroportos



Desconto de
10% AVIS

Desconto de
12% agoda

Acesso Digital
24/7 **CONCIERGE**

Acesso Grátis ao Seguro
de Viagem



Só precisas de ser Cliente do Standard Bank e pagar a anuidade do cartão, no valor de 9.499,99MT

Dá sinal e experimenta um novo estilo de vida em www.standardbank.co.mz

Sabe mais:

www.standardbank.co.mz, www.visacards.africa | Linha do Cliente 800 412 412 (grátis) ou +258 21 355700,
ou visita a agência mais próxima | **Termos e Condições Aplicáveis:** Ser Cliente Standard Bank

Preçário: Comissão de anuidade do cartão – 9.499,99MT | Campanha válida até 31 de Dezembro de 2025

