Fim-de-Semana



PITCHÚ

Apaixonado pelo fisioculturismo

Pitchú, 39 anos, começou a nutrir paixão pelo fisioculturismo em 2005, admirado ao ver pessoas fisicamente bem constituídas, com a musculatura perfeitamente pronunciada. Em 2006 participou nas primeiras provas amadoras e venceu todas, consolidando o seu valor nos anos seguintes. Hoje, Pitchú exibe orgulhosamente a bandeira de Angola nos palcos internacionais onde desfila o seu talento.

Horóscopo



Carneiro de 21/03 a 20/04

A semana é óptima para encontros, festas, vida social. É hora de se movimentar. Bom para fazer contacto, conhecer gente nova, namorar, estar com as pessoas queridas. Talvez seja hora de sentar para ter uma conversa importante no ambiente familiar.



Touro de 21/04 a 20/05

É hora de cuidar mais da casa e da vida pessoal. Os assuntos de família estão intensos. A semana é boa para conversas e viagens, para estudos e divulgações. Pede mais movimento, mente aberta, prontidão para fazer o que a vida te pedir.



Gémeos de 21/05 a 20/06

A semana é óptima para viagens, para fazer coisas novas e conhecer lugares diferentes. Você pode se sentir mais leve, e pronto para se colocar em movimento. Óptimos dias para encontros, com a promessa de boas conversas. Mais ânimo, energia e vigor à disposição.



Caranguejo

de 21/06 a 21/07 Organize-se melhor e conseguirá fazer tudo o que quiser. O céu da semana ajuda-te a colocar novas ideias em prática e é bom para lançamentos e novidades. O céu do momento pode trazer alguns imprevistos e inseguranças, mas não desanime. A ideia

é se encher de coragem e seguir sempre em frente.



Leão

de 22/07 a 22/08

Um período de mais sorte e bem estar. Um belo momento. Novidades à vista, força, energia e coragem à disposição, mais auto-estima e auto-confiança e o céu está maravilhoso para começar coisas novas e fazer o que quiser. Mas use a experiência do que já viveu no passado para não repetir velhos erros.



Virgem

de 23/08 a 22/09

A semana é óptima para os processos de auto-conhecimento, de busca espiritual e de percepção de tudo que está sentindo. Olhe mais para dentro. Você pode ter grandes *insights* e tomar grandes decisões. Não se deixe levar pelas dúvidas e inseguranças.



Balança

de 23/09 a 22/10

O céu da semana é óptimo para estar com os seus amigos. Há uma super activação na sua vida social, nas amizades, nas relações. O céu é bom para tomar decisões sobre o futuro, para iniciar projectos de trabalho e sentar para conversar com a equipa de trabalho e falar sobre os novos desafios.



Escorpião

de 23/10 a 21/11

Bom momento para cursos e produção intelectual, para fazer coisas diferentes e divulgar ideias e trabalhos. Um lindo céu para sua vida profissional. Mudanças e novidades boas à vista. Um óptimo momento para começar qualquer coisa. Um período bom para sua imagem, com mais resultado em tudo que fizer.



Sagitário

de 22/11 a 21/12

Óptima semana para viagens. Olhe para o futuro com seu optimismo de sempre, nesta semana na qual você pode retomar esperança, fé, bom humor. Bons acontecimentos vão te animar. Semana boa para mudanças, divulgações, estudos e com muitas oportunidades para fazer coisas que você gosta.



Capricórnio

de 22/12 a 20/01

Momento de mudanças. E é bom saber o que quer e dar você o primeiro passo. Caso contrário, a vida pode conduzir a situação. Não tenha medo de sentar e recombinar ou negociar, seja com seu amor, com seu sócio, com seu cliente. Suas relações pedem mais atenção.



Aquário

21/01 a 19/02

Um momento importante para as relações. Foco no que precisa ser resolvido. No trabalho, as conversas são decisivas e as decisões importantes. comunique o que quer, mas escute as outras opiniões. Gente nova pode chegar em sua vida e isso tende a ser bem positivo.



Peixes de 20/02 a 20/03

Uma semana de rotina super movimentada. Novidades no trabalho e na vida. Um óptimo momento para começar alguma coisa nova e fazer mudanças. Uma semana de conversas decisivas no amor e com filhos. Um período importante para definir os próximos passos e estratégias nos seus projectos.



Fim-de-Semana

Editor-Chefe: António Cruz **Editor:** Isaquiel Cori

Subeditores: Edna Cauxeiro e Ferraz Neto Edição de Arte: Salvador Escórcio, Soares Neto, Raúl Geremias, Henrique Faztudo e António Quipuna

Textos: Analtino Santos, Mário Cohen, Guimarães Silva | Fotos: JAimagens e Globo

País



Capela da Quipola

A Capela da Quipola, afecta à Igreja Católica, localizada no Bairro Benfica, no município de Moçâmedes, é uma das atracções turísticas da província. Cartão postal do Namibe, a Capela da Quipola, é um dos locais de peregrinação de milhares de devotos ao longo do ano. Obra erguida no século 19, a Capela da Quipola, guarda em si, momentos históricos do nascimento do Namibe e sua gente.

Fazem anos esta semana



José Quipungo

Político, deputado e professor, José Alberto Quipungo nasceu no município de Xá-Muteba, província da Lunda-Norte, aos 4 de Agosto. Indivíduo dedicado ao trabalho, de signo Leão, é dono de uma trajectória política invejável. Entrou para os quadros do MPLA em tenra idade. Hoje, José Alberto Quipungo ocupa o cargo de deputado pelo círculo provincial do Cuanza Norte, depois de ter sido nos anos 2008-2017 vice-governador para o Sector Político e Social daquela província.

Bens Famoso

Jornalista da Televisão Pública de Angola (TPA), Bens Famoso nasceu no dia 5 de Agosto. É um nome que dispensa apresentação para muitos dos telespectadores da TPA da década de 90. Bens Famoso destacou-se em coberturas jornalísticas sobre guerra e calamidades naturais. Recentemente esteve emprestado à delegação provincial do Bengo.



Osvaldo Singui



Sociólogo e docente universitário, Osvaldo Singui nasceu no dia 6 de Agosto. Jovem, dinâmico e empreendedor, Osvaldo Singui consta da lista dos primeiros estudantes do curso de mestrado em Sociologia pela Faculdade de Ciências Sociais da Universidade António Agostinho Neto (UAN). Actualmente encontra-se a frequentar o doutoramento em Lisboa, Portugal.

Augusta Lucéu

Augusta Lucéu é funcionária da área de Paginação e Arte da Edições Novembro, detentora dos títulos *Jornal de Angola*, Jornal dos Desportos, Economia - Finanças e Jornal Cultura. Dona de um carácter singular, Augusta Lucéu tem uma trajectória profissional longa e de invejar, que a torna numa verdadeira colega e conselheira, para os mais jovens do sector. Nasceu no dia 7 de Agosto.



Saiba

Museu de Antropologia

A instituição que foi criada a 13 de Novembro de 1976 recebe em média 2 mil e quinhentos visitantes por mês, e se prevê que este número aumente. Situado na parte histórica da cidade de Luanda, bem próximo do Museu de História Militar, do antigo largo do Pelourinho e de outras referências arquitectónicas, o Museu Nacional de Antropologia tem lugar cativo no roteiro turístico da cidade. O museu conta, desde 26 de Janeiro, com um horário provisório, ajustado ao da função pública. O horário vai de segunda a sexta-feira, das 8:30 as 12:30 e das 14:30 às 17:00 e aos fins-de-semana encerrado ao público. Os visitantes têm acesso a um acervo que retrata as principais actividades do povo angolano, sobretudo das comunidades étnicas rurais, bem como um número significativo de peças originárias de alguns países africanos. Regularmente a instituição organiza mostras do património antropológico dos vários grupos étnicos de Angola.

O Museu está estruturado em cinco departamentos, Administração e Finanças, Educação e Animação Cultural, Museologia e Coordenação Científica. A sua biblioteca especializada é fonte de material para a investigação de alunos, professores e de interessados pela Antropologia. Criado por força do Decreto 80/76, do então Conselho de Revolução, o Museu Nacional de Antropologia é a primeira instituição do género do período pós-colonial.

O principal objectivo do Museu é ajudar o povo a conquistar a sua personalidade cultural, revalorizá-la e retransmiti-la às gerações vindouras. Tem por objecto assegurar a investigação, a recolha, a inventariação, a conservação e divulgação do acervo antropológico do País.

In Museus de Luanda



PITCHÚ BRILHA NOS PALCOS INTERNACIONAIS

A paixão pelo fisioculturismo

Armindo Pereira

Pedro Kiala Pereira, de 39 anos e 90 kg, tem brilhado nos mais distintos palcos internacionais, na especialidade de fisioculturismo, desporto baseado em exercícios de resistência progressiva para controlar e desenvolver os músculos. As suas conquistas estão patentes no ginásio onde passa a maior parte do tempo, entre as quais se destacam os troféus de 1º classificado, nos torneios Angola Ultimat Classic e Diamond Cup Portugal, 2º classificado, no Arnold Classic da África do Sul, e 9°, no World Championship Elit Pro de Espanha.

Pitchú, como é conhecido nas lides desportivas, começou a nutrir paixão pelo fiosio culturismo em 2005. Causava-lhe admiração ver pessoas fisicamente bem constituídas. Mais ainda, porque tinha facilidade de obter revistas que destacavam imagens dos cultores da arte de tonificar os músculos.

À convite de um amigo, entrou numa academia. "O meu amigo Paixão achava que tinha a simetria perfeita para competir".

No ano seguinte, 2006, Pitchú participou no primeiro concurso amador e classificou-se em segundo lugar. Os concursos eram realizados na casa noctura Bingo, em Luanda, no âmbito do evento "Noite dos Caenches". A partir de então, Pedro Pereira não parou. Acreditou mais em si, delineou metas e alcançou-as, quase todas. A principal assentava em destronar o campeão em título naquela altura, o Marco Paulo, proeza que deu azo a ânsia de alcançar patamares mais elevados.

Insatisfeito com a posição de alguns jurados nas provas realizadas em Luanda, Pitchú deixou de competir por achar as sucessivas vitórias "incômodas" para muita gente. "A justificação era a de que eu aparecia nos concursos com a mesma simetria, o que não correspondia à verdade."

Nesse interregno, Pitchú passou a treinar apenas para manter o físico, dedicando o restante tempo à família e à manutenção do ginásio do qual é proprietário, no bairro do Maculusso.

Regresso

O regresso aconteceu por altura da criação da primeira associação de fisioculturismo, em 2017, três anos depois da sua retirada. E foi em grande, pois, no ano seguinte, Pitchú venceu o Campeonato Nacional e arrebatou o segundo lugar no torneio internacional Arnold Class, realizado na África do Sul, na categoria menos de 85 kg.

No mesmo ano, Pedro conseguiu apoios para viajar para a cidade do Porto, em Portugal, a fim de disputar o torneio internacional "Diamond Cup 2018" e voltou com a medalha de ouro.

Com o título conquistado em terras lusas, Pedro Kiala Pereira passou a ter estatuto de atleta profissional, na categoria menos de 90 kg. A vitória qualificou o fisioculturista angolano para o Campeonato do Mundo de Espanha, onde ficou entre os dez melhores, mais concretamente na nona posição.

Desde então, manter o peso abaixo dessa marca passou a ser um dos principais desafios. "Não é fácil ganhar massa muscular e não aumentar de peso. Tinha de lutar para manter até aos 89 kg ou um pouco abaixo disso. Mas quando se faz por gosto, as coisas tornam-se fáceis", salientou.

Picthú disse que a relação com os colegas dos distintos países onde competiu é boa. 'Somos como uma família". Em vésperas de competições, tem havido encontros. Conversamos de forma descontraída e trocamos contactos. A rivalidade começa e termina no palco. Como qualquer atleta da alta competição, Pedro conta com patrocinadores para custear as suas deslocações ao exterior, na sua maioria empresários amantes da modalidade. "Conseguimos fazer milagres com o que temos e sou muito grato a eles por isso. A minha maior dificuldade tem sido manter a disciplina. porque sou professor de musculação na academia Team Performance", revelou







Os suplementos proibidos

De acordo com Pitchú, é muito comum as pessoas associarem pessoas com corpos musculados ao uso de substâncias proibidas, com realce para os esteróides anabolizantes, suplementos que fisioculturistas profissionais não podem ingerir.

Pitchú conta que um atleta tem um programa de alimentação rico em proteínas, baixo teor de gordura e carboidratos, sobretudo na fase de pré-competição, não havendo espaço para as substâncias proibidas. "Na alta competição, fazemos exames anti-doping antes de participar em qualquer prova, sob orientação do Comité Olímpico Internacional. Em anos passados. houve casos de atletas que desmaiaram em plena competição, razão pela qual hoje existe maior rigor. É possível criar um corpo com refeições e suplementos alimentares e muita dedicação ao treinamento", explicou. Com 19 anos de experiência, o campeão angolano deixou um conselho aos jovens que buscam resultados imediatos, recorrendo ao uso dessas substâncias proibidas e nocivas à saúde. Disciplina alimentar, muito repouso, e evitar ao máximo o uso de bebidas alcoólicas, o maior inimigo da musculação.

Osmar Clemente e Ruben Suana "King" (menos de 90 kg) são os outros angolanos que participam em competições além fronteiras. Curiosamente, nesse grupo integram duas senhoras: Sandra Rossana e Ycina Teresa, ambas da categoria "Wellness". A falta de apoio tem condicionado a ida de outros atletas para competir fora de Angola.





PANAIBRA GABRIEL, COREÓGRAFO MOÇAMBICANO

"Houve a tendência de elitizar a dança contemporânea"

O coreógrafo Panaibra Gabriel esteve em Luanda no final do mês de Julho. Numa estadia de pouco mais de uma semana, conseguiu realizar as audições que permitiram a escolha de dois bailarinos angolanos que se devem juntar ao grupo que vai cumprir a primeira residência artística contemplada pelo projecto RIR – PALOP, a ter lugar em Maputo este mês de Agosto. Nesta entrevista exclusiva ao Jornal de Angola, Panaibra Gabriel sugere a criação de "uma base de dados dos fazedores de dança dentro dos PALOP, para que qualquer um possa aceder e encontrar a informação de um bailarino ou o projecto de uma companhia"

Matadi Makola

No fundo, o que vem a ser este projecto Rede Internacional de Residências "RIR"?

RIR-PALOP é um projecto da área da dança, que visa desenvolver uma rede internacional de residências a nível destes países. Pretendemos criar esta rede focada na área da dança criativa. Porém, o projecto é flexível a outras áreas da arte, bastando os interessados estreitarem vínculos de colaboração nas suas produções. Pode englobar artistas plásticos, músicos, escritores,

performers e mais, mas o centro será a dança. Ou seja, as residências deverão aprofundar estes encontros de pesquisa e criação artística.

Pretende-se uma comunhão artística efectiva?

A ideia do projecto é permitir unir sensibilidades artísticas. É tirar um pouco as "caixas" já existentes, que muitas vezes formatam a movimentação dos artistas dentro do próprio circuito, inibindoos de uma liberdade que pode ser proveitosa, no que toca ao que o criador pretende transmitir e com quem sente

maior sensibilidade para tornar o seu produto melhor legível e completo. A ideia é pararmos de limitar, por exemplo, o artista visual a quadros e pincel. O mesmo absorve visões que podem ser experimentadas noutras linguagens, como é o caso da vídeo-arte, num movimento com a dança.

Quais países farão parte deste arranque do projecto?

O projecto abrange todos os PALOP, porém a sua implementação é faseada. Nesta edição inaugural contamos apenas com Angola, Moçambique e São Tomé. No próximo ano englobaremos Cabo-Verde e no ano a seguir teremos a Guiné-Bissau. Isto por uma razão muito simples, prende-se com a ausência de conhecimentos da realidade artística nestes locais. Em relação a Angola, eu tive a oportunidade de vir a Luanda há sensivelmente quatro anos e pude fazer um mapeamento nos encontros que fui mantendo. Tenho a certeza que os dados que tenho não representam tudo sobre Angola, porque a minha vinda confinou-se apenas a Luanda.

Pensa-se numa rede de contactos dos PALOP?

A ideia também é desenvolvermos uma rede de contactos, que permita com que nos conheçamos melhor. Não é só promover a dança, mas também gerar uma base de dados dos fazedores de danca dentro dos PALOP, para que qualquer um possa acessar e encontrar a informação de um bailarino ou o projecto de uma companhia. Isso hoje é extremamente importante. Quando falamos, por exemplo, de colaborações artísticas, por mais que tenha vontade de ter contacto com outras realidades

africanas, a ausência de informação limita. A base de dados poderá contribuir para melhorar esta relação. Mesmo para quem está por viajar, pode ter interesse em saber quem vai visitar. Neste momento andamos como que um pouco perdidos. A ideia não é criar hierarquias, mas simplesmente uma base de dados, sem desprimor de ninguém.

Muitas vezes, para conhecermos uma grande companhia moçambicana dependemos do eco do seu trabalho a partir de

Portugal. Conhecemo-nos ou não?

(Risos). Eu penso que, infelizmente, as pontes continuam a ter uma passagem obrigatória pela portagem europeia. É como se para ir a Maputo devêssemos, necessariamente, passar por Lisboa ou mesmo por Paris. Porque os franceses também estão a fazer coisas muito boas. Porém, eu penso que gradualmente há uma consciência de quebrar um pouco esta tendência, que já é bastante secular. Por isso é que essas iniciativas, como o "RIR", não irão a Lisboa, podendo englobar dentro pessoas que contribuam no projecto, como é o caso de uma professora/coreógrafa brasileira que deverá estar em Maputo. Não se trata de cortar relações, podemos trabalhar com todos fora dos PALOP, podendo vir de Paris, Lisboa ou Berlin. Mas a ideia é trabalhar dentro dos PALOP. e vamos aferindo as necessidades que achamos que merecem uma resposta urgente dentro do nosso processo de trabalho nos PALOP. Por outro lado, pretendemos reforçar o mútuo conheci-

mento nos PALOP, desde a estética, tendências e pensamento de visões de mundo dos vários grupos. São questões importantes, que podem ser maturadas por via de encontros como estes.

Faz falta um festival que nos

una na globalidade africana? Na verdade, existe um festival de dancas performativas de África, que é realizado em Abidjan. Ele está aberto, mas acaba por ser diferente por não se aplicar como uma plataforma aberta para uma área artística, Outrossim, o facto de acontecer em Abidjan muitas vezes conduz à leitura de que é um espaço bastante francófono. Entretanto, penso ser necessário criarmos mais plataformas, para que gradualmente possamos ter uma rede destes pequenos festivais que vão acontecendo um pouco por toda a África. Não creio ser tão necessário criarmos um festival com todos de uma só vez, mas sim uma rede comunicativa destes vários festivais, que possibilite a mobilidade de vários artistas de diferentes pontos. Para que, de ano em ano, possamos ter artistas a circularem em

tempo, lugares e momentos diferentes pelo continente. Isso poderá evitar a estranheza sobre muitas coisas.

Essa estranheza é comum?

Sim. Porque é consequência do desconhecimento. Por exemplo, quando falamos de São Tomé, há quem questiona se de facto existe ou não dança contemporânea em São Tomé.

Fexiste?

Lá existem criadores que vivem a urgência de falar do agora, embora não tenham as oportunidades de ter as ferramentas que possam estimular a sua criatividade. Pessoalmente, senti essa urgência. Eu penso que isso é extremamente importante porque a ideia do projecto também é descobrir o artista escondido num certo corpo. que talvez precise de certas ferramentas para começar a expressar-se.

Esta rede contemplará, necessariamente, alunos de grupos de dança contemporânea?

As audições não foram exclusivamente abertas a bailarinos que tenham experiência em dança contemporânea, mas sim a todos que trabalham com o corpo e tenham uma consciência corporal, que dominam o movimento. Mas que, provavelmente, não tenham a oportunidade de transcender, um pouco pela limitação do conhecimento de diversas formas do processo criativo. O nosso interesse é munir estes bailarinos para criarem obras contemporâneas, fazendo recurso ao seu vocabulário e estética, impondo novas técnicas e recursos de pesquisa que permitam, de facto, construir um exigente espectáculo de dança contemporânea.

A adaptação é imediata?

Por exemplo, nas audições em Luanda pude notar que as pessoas ainda alimentam o "bichinho" de que quando se fala em dança contemporânea imagina-se logo ballet ou danca moderna. Mas puxo sempre o exemplo de artistas que não têm o background do ballet e fazem dança contemporânea. Temos o caso do brasileiro Bruno Beltrão, quem vem das dancas de rua e que transformou aquela linguagem para a estética cénica, trabalhada com um vocabulário próprio. É um pouco um "bicho" que se tem em relação à dança contemporânea e a sua ligação com o ballet. É claro que o movimento, há algum tempo, começou com os bailarinos que vinham fazendo a dança classe e que questionavam a arquitectura do corpo e a sua rigidez, como se fossem as únicas formas possíveis de expressão. Esse processo tem respaldo em qualquer linguagem artística, e as danças tradicionais podem ser desconstruídas e nascer vocabulários da essência dos movimentos numa linguagem contemporânea. Acho importante que as pessoas saibam que a essência da dança contemporânea é o sujeito. O criador pensa e faz as escolhas do que lhe interessa falar, das suas urgências. É preciso que nos libertemos da consequência clássicocontemporâneo.

Isso tem bloqueado muitos criadores? Ou seja, tem consequências?

Bastante. Muitos bons criadores andam presos a perseguir essa linguagem. Porque no lugar de estarem a pesquisar o que lhes é natural, se aventuram a procurar esta linguagem clássico-contemporânea como se fosse uma porta de entrada para a criação de dança contemporânea. Com isto quero dizer que o ballet é uma técnica boa, mas não é a única. Para dançar não precisam necessariamente de fazer o ballet. É apenas uma técnica. Muitos artistas hoje utilizam outras técnicas. O resto é uma questão de vocabulário e pesquisa do próprio criador.

Isso pode estar na base do pouco "populismo" da dança contemporânea?

Eu penso que houve uma tendência de elitizar a dança contemporânea. Deixou-se interpretar como "outra coisa, outro nível, outro escalão". Eu penso ser um pouco normal, consequente do histórico na Europa. Mas hoje é preciso entender que a dificuldade de acesso a este vocabulário não quer dizer que a dança contemporânea tem de pautar por criações que dificultem o acesso ao seu vocabulário. E aí voltamos à questão do seu jeito, que cria uma arte que pode chegar ao extremo de uma maior ou menor acessibilidade.

Nos colégios e creches de Luanda está na moda ensinar as crianças a dançar ballet, não se fala de Semba ou Kizomba. Como é a

realidade em Maputo? Eu penso que a realidade é igual. Ainda o dilema do ballet persiste, mas é uma questão de herança. Todavia, no caso de Moçambique, Angola ou outros países que seguiram o modelo socialista russo, o ballet ganhou maior fundamentação desde esse período. Mas há que se libertar desse pensamento. Acho extremamente importante que se ensine coisas que estão naturalmente próximas a nós. Acho que muitas das vezes nos aventuramos bastante. Mas é preciso que o sistema seja mexido um pouco mais. A música, por exemplo, vai se libertando. Já vivemos o monopólio do rock ou funk. Eu penso que a dança precisa tomar o mesmo curso e introduzir linguagens que possam despertar o horizonte das camadas mais jovens.

Panaibra pelo Mundo

Como vai o seu trabalho pelo mundo?

Continuo a fazer o meu saturado trabalho de pesquisa, enquanto vou circulando pelo mundo. Tenho vivido mais dentro do continente africano, embora visite bastante a Europa e a América.

Esses lugares têm alguma escolha de fundo?

Eu penso que não. É um pouco a questão do mercado e do interesse do que o mercado procura. Acho que essa é a base dessas minhas circulações. As pessoas entram em contacto com o meu trabalho e quem se identificar me chama. Por sorte, tenho calhado nestes lugares. Por exemplo, recentemente estive na Suíça.

O mercado suíço está aberto a criadores africanos?

A verdade é que consome trabalhos de artistas africanos. Não é a primeira digressão naquele país. Já circulei em várias cidades, onde realizei vários espetáculos. Também consegui circular pela Alemanha e o resto da Europa. Na Suíça, ainda recentemente, criei um solo para uma bailarina com necessidades especiais. A digressão seguirá, em Dezembro próximo, para a Madeira e o Porto. Também tenho um convite para a Alemanha, onde irei cumprir um trabalho de acompanhamento do processo criativo de uma coreógrafa alemã.

Então, temos eco por aquelas bandas?

Ainda recentemente apresentei na Alemanha o meu novo solo. Um processo começado em Maputo mas que foi finalizado na Alemanha. Fui contemplado com uma residência artística neste país e, em consequência, o teatro de Hamburgo ofereceu as condições necessárias para que pudesse finalizar esse trabalho. Eu penso que a Europa está aberta para os artistas no geral, e isso inclui a África. Acho que o importante é que a produção artística africana continue a mostrar o seu conhecimento. Acho que não precisamos ficar reféns da periferia do discurso global. Precisamos fazer parte da discussão e impor pontos de vista sobre o mundo.

Que debates geram os seus trabalhos?

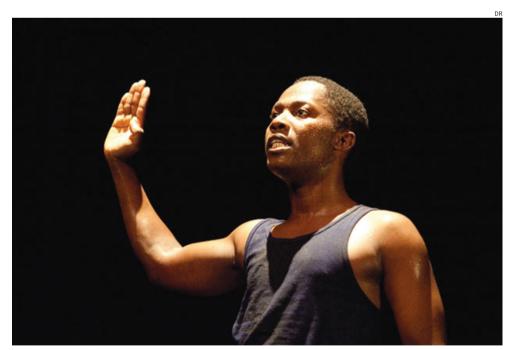
Muitos dos meus trabalhos debatem questões coloniais pós-identitárias. Eu penso que são questões que fazem ressonância em muitas outras realidades. Notei isso na América Latina, com a qual temos uma experiência um pouco similar. Um questionamento de identidade, quem sou eu nesse universo e qual é o meu propósito. É uma inquietação pouco a ver com espaço, mas sim com o individuo. Por exemplo, o meu espectáculo "Solos da Marrabenta" ilustra esse braço-de-ferro entre a guerra geopolítica, capitalismo e comunismo. Lembro que ao apresentar em Berlin, causou um debate no final da apresentação. E num dado momento as pessoas já não falam propriamente da peça, mas sim da relação entre as comunidades pós-muro de Berlim. Eu digo que os trabalhos que faço abordam questões do mundo contemporâneo.

Parece que a arte vai se apropriando de um debate que até então era quase que exclusivo ao meio académico...

Eu penso que essa é a beleza da arte contemporânea. Quanto mais ideias e tendências existirem, gera-se um maior debate. Porém, há quem esteja preocupado simplesmente com factores estéticos e outros que vão mais a fundo das questões, questionando políticas e a construção da sociedade. O debate cresce com o aumento dos criadores, e as pesquisas ajudarão para que o conhecimento não fique isolado em algum lugar ou grupo.

Tem se surpreendido, durante as suas pesquisas?

Muito. Às vezes tenho uma ideia da realidade e depois me surpreendo quando ela é vestida e exposta na visão de um outro corpo inserido num contexto, que responde de uma forma honesta. Eu tenho me surpreendido bastante. Esses lugares de ficção são muito interessantes, e assim questionamos mais e saímos da "caixa".







SEMBA E RUMBA AGITAM O KILAMBA

Mangwana e Burity num muzonguê do kayaya

É a mais pura verdade. Passada uma semana depois da realização do Muzongué da Tradição, no Centro Cultural e Recreativo Kilamba, o clima festivo ainda paira no ar. Essa é uma unanimidade e não apenas entre os fiéis frequentadores da já considerada Catedral da Música Angolana. Os quase convertidos, os cépticos e, claro, a legião de "gringos" constituída por bailarinos de Semba e Rumba, numa caravana que assume o regresso às raízes, ficaram "buamados"

Analtino Santos

O elenco musical não decepcionou, sem desprimor às outras duas apostas, os artistas Samangwana e Carlos Burity, reaparecidos no palco da casa de espectáculo mais reconhecida do bairro Nelito Soares. Todos fizeram uma actuação de grande nível Suzanito, o primeiro artista individual a actuar, fez uma boa abertura e Augusto Chacaya, o kota, encerrou em grande as "hostilidades" da música ao vivo numa tarde que foi mesmo do kayaya. A Banda Movimento, que fez o suporte instrumental, mais uma vez demonstrou que melhor movimenta quando o assunto é a música angolana.

angolana.
Samangwana e Carlos
Burity proporcionaram
uma retrospectiva dos principais temas que marcam
as respectivas carreiras. Se
no caso do primeiro a Rumba Congolesa esteve em
peso, no segundo o Semba
foi determinante. Ambos
fizeram acreditar à Tia Joaquina que é possível "uma
Pátria Ouerida".

Samangwana, o sobrinho do contratado que regressou à aldeia da Mucaba depois de várias chicotadas nas rocas de café, comecou com "Pátria Ouerida", um tema com forte teor nacionalista, sem ser panfletário. Um outro sucesso. "Fatimata", veio confirmar que o kota Mangwana estava com tudo. Uma sequência dos temas que consolidaram a aceitação do artista em África: "Suzana Kudibari", "Georgete", "Maria Tebo", canções que marcaram a sua primeira actuação numa Angola Independente, que aconteceu na Tourada. Até ao final da sua actuação, uma outra canção patriótica esteve no

alinhamento, "Cantos de Esperança", antes de transformar a pista do Kilamba na festa da Mucaba, com a dancante "Tio António". Samanwana, também conhecido como Pigeon Voyageur (Pombo Viajante), fez uma actuacão de grande nível. Com uma vasta discografia, Samangwana destacou-se em formações como: African Fiesta de Tabu Ley Rochereau. African Fiesta National. Afrisa International e TP OK Jazz de Francó, assim como nos seus próprios grupos Festival des Maquisards e African All Stars.

O segundo homem do cartaz, Carlos Burity, também recorreu ao passado e começou com os temas da época da proclamação da Independência Nacional. Emocionou com "Caminhar África", "Liberdade de África" e "Inveia". temas que transportaram os entusiastas mais-velhos para os primeiros anos da República Popular de Angola. Para uma outra geração, "Tia Joaquina" e outros temas bem serviram na exibição que fechou ao som de "Malalanza". Foi bom ver o artista sexagenário fazer esquecer a doença e, com uma forte

Com "Carolina" de 1991, "Angolaritmo" 'Wanga' "Ginginda "Massemba" "Zuela o Kidi" "Paxi Iami" e "Malalanza" pode ser considerado um dos artistas mais produtivos da sua geração. Canções como **Especulação** 'Maria das Bichas" e "Zé da Graxa"

interacção com o público, bem patente no seu último tema cantado fora do palco e aos abraços de afecto com grande parte dos presentes.

Carlos Burity é um dos mais conceituados intérpretes do Semba, com sucessos que transcendem gerações, com discos impactantes na nossa cena musical. Com "Carolina" de 1991, "Angolaritmo", "Wanga", "Ginginda", "Massemba", "Zuela o Kidi", "Paxi Iami" e "Malalanza" pode ser considerado um dos artistas mais produtivos da sua geração. Canções como "Especulação", "Maria das Bichas" e "Zé da Graxa", radiografias da sociedade angolana dos anos 80 que não estão distantes dos novos tempos, Burity tem o seu nome inscrito na história da música angolana





50.0350.0050.00

Como os conjuntos do antigamente

É mesmo isto. É a conhecida Banda Movimento, mas a sua sonoridade e constituição têm mesmo a alma dos chamados conjuntos do antigamente. Mais uma vez acompanhou, quase ininterruptamente, todos os artistas. É quase um esforço de super-homens e de puro profissionalismo. Começaram a actividade com um instrumental solado por Teddy. Massoxi interpretou "Monangamba", do Rei Elias Dya Kimuezo, e "Josefa". Depois da paragem que se impôs, Mister Kim, a outra voz da Banda Movimento, também recorreu a outros temas do cancioneiro nacional. Kintino, o guitarrista ritmo, ainda soltou a voz em "Tá estalar".

Suzanito foi o primeiro artista individual que subiu ao palco da catedral da música angolana. Sem temas autorais, interpretou dois cantores com os quais se identifica: Artur Nunes e Nick. Do primeiro, "Kizua Ki Ngui Fuá" e "Dito Zé" e do segundo os temas "Tia", "Avó Kumbi" e "Nguma", que deixaram uma boa impressão da voz que não tem na música a primeira opção de vida. Suzanito não aposta forte na música, a sua actividade principal é a de caçador de talentos para o futebol, ao serviço de alguns dos principais clubes do país.

O evento fechou em grande com Augusto Chacaya, que interpretou os principais sucessos dos Jovens do Prenda, mais conhecidos na sua voz. O artista, que subiu ao palco depois de um ligeiro interregno da Banda Movimento, teve a missão de elevar a fasquia e os sucessos com os jovitos, como "Alukase", "Jienda ia Mamã", "Angélica", "Samba Samba" e "Sandra". Augusto Chacaya tem sido um habitué para encerrar a parte de música ao vivo no Muzongê da Tradição, mas no passado domingo o fecho foi mesmo do kayaya.

Muzongué do kayaya

No antigo Salão Maria Escrequenha não houve apenas viagem pela Rumba congolesa, Semba, Bolero e outras vertentes da música angolana. Surgiram também viajantes de territórios onde no passado era pouco imaginável a adesão aos produtos culturais angolanos. Os turistas não apenas invadiram a pista de dança, mas também os quitutes da terra, demonstrando que não estavam apenas para riscar, mas igualmente para arriscar na gastronomia nacional.

Se um homem da zona, o jornalista e escritor Kajim-Bangala, aproveitou para dar uns toques de dança com uma ngueta francesa, outro vizinho, Salas Neto, não se ficou apenas pela dança, em jeito de prélançamento, ofereceu alguns exemplares do seu novo livro de crónicas "As Kassumunas do Bairro Indígena".

Sebastião Kupessa e o historiador Alberto Oliveira Pinto foram dois angolanos nas estranjas que aproveitaram a estadia em Luanda e passaram pelo Kilamba para reviverem uma festa tipicamente da banda.









BAIRRO CASSEQUEL DO BURACO

Marcado pela proximidade do aeroporto



Com vista privilegiada para o aeroporto 4 de Fevereiro, o bairro Cassequel do Buraco era, no tempo colonial, uma zona de abastecimento de produtos agrícolas aos musseques do antigo Distrito de Luanda. Nos anos 60 era um lugarejo constituído por pequenos vales e declives onde a população lavrava a terra. Em tais pedaços de terra saíam enormes quantidades de mantimentos

César André

No âmbito do projecto "Um lar para cada família", ia bem adiantada a década de 1960, a administração colonial construiu no local mais de duzentas casas sociais para realojar as populações provenientes das áreas de risco. As casas sociais construídas tinham entre dois e quatro quartos, sala, cozinha, casa de banho e quintal. As ruas foram traçadas a régua e esquadro, com a finalidade de facilitar a circulação de pessoas e bens.

Para melhor identificação e controlo as casas, as ruas e os quarteirões foram devidamente numerados. É assim que o Cassequel do Buraco passou a ter as seguintes ruas: de 46 até 55: a rua 56 surgiu já no período pós-Independência.

O nome do bairro

Domingos Salvador, 73 anos, antigo morador, corrobora que o bairro surgiu nos anos 1960, depois de se ter construído o Rebocho Vaz (Cassequel do Lourenço).

Essa área era um local baldio e havia hortas a sua volta. A administração colonial, dando sequência ao projecto habitacional existente na época, entendeu construir moradias nesse sítio, apesar

das ravinas e buracos".

O ancião conta que a denominação Cassequel do Buraco está relacionada com o declive onde o bairro foi construído. "O terreno está numa inclinação, e como havia dois Cassequel, a população entendeu atribuir a este o nome Cassequel do Buraco, para diferenciar do outro, que é o Cassequel do Lourenço".

Domingos Salvador revela ainda que por causa dessa posição geográfica o bairro, na época chuvosa, dificilmente fica inundado. Daí que, nesse aspecto, os moradores se sintam sempre seguros.

O bairro começou a ser construído nos anos 1960, mas as primeiras casas foram habitadas já no início dos anos 1970. Os primeiros moradores, movidos no âmbito do realoiamento, eram provenientes dos bairros Rangel, Indígena, Prenda e Marçal.

Dados colhidos pelo Jornal de Angola atestam que havia a intenção de expandir o bairro. "Por exemplo, na localidade Cavop, quem vai para os lados da zona da Terra Vermelha, as autoridades coloniais chegaram a construir infraestruturas básicas como sargetas, passeios e até ruas com a respectiva numeração", diz Domingos António "Massy", também antigo morador,

que acrescenta: "As primeiras populações que habitavam o bairro eram, na sua maioria, de ascendência Catete e malanjina. Além do programa de realojamento, alguns conseguiram adquirir as casas através da Junta da Habitação".

O nosso interlocutor frisa ainda que, a nível de Luanda, o Cassequel do Buraco foi o último bairro a receber populações no âmbito do programa de realojamento promovido pela Comissão Administrativa do Fundo dos Bairros Populares. Esse processo foi interrompido pelo 25 de Abril de 1974 e pelos acontecimentos subsequentes

Massy refere que no tempo colonial não havia, na circunscrição, nenhum comerciante português de renome. "O que existia, por sinal o único, era o senhor Ezequiel, pai do músico Massano Júnior, que tinha como esposa a Dona Zinha".

Proveniente do Marcal, a família Massano instalouse próximo ao antigo bar e loja Kita. "O senhor Ezequiel Massano tinha aqui uma cantina, próximo a vala de drenagem. Foi o primeiro cantineiro do bairro. Posteriormente foram surgindo outras pequenas cantinas, que vendiam produtos alimentares", garante Domingos António "Massy"

O cantineiro Ezequiel morava ao lado da casa do senhor Albino, concretamente na rua 55, onde hoje estão a esquadra policial e uma moagem.

Depois do 25 Abril a loja e o bar Kita foram ocupados pelo senhor António Ndombassi, um comerciante natural do Uíge, que depois desapareceu do bairro.

Ainda segundo Domingos António, o velho Cassequendão, proveniente de Benguela e que guardava o material das obras de construção das casas, também enveredou pelo comércio. "Ouando os colonos foram-se embora ele comecou a comercializar o material de construção, como ferros e manilhas. Tornou-se num comerciante de ocasião".

Autocarro 34

Antigamente o bairro beneficiava de um autocarro público (número 34) que fazia o percurso Porto de Luanda/Cassequel do Buraco. O término da linha no bairro era o largo onde posteriormente foi edificado um centro comercial.

Naquela época existiam na circunscrição figuras de referência como o velho Naval, Mamã Kuiba, Domingos Salvador, o senhor

Almeida, que foi soba, o João Luís, o Paixão, o Chico Bruto, o Costa, o Domingos Makonda e o Zambeze.

Essas individualidades organizavam e administravam o bairro com muita competência. Zé Luís Domingos de Oliveira, Babio, João Quimbari e família Mendes de Carvalho, são outras referências do bairro.

O Cassequel do Buraco teve outras figuras emblemáticas, como foram os casos da Dona Violante, Vitória de Almeida, Maria João, Dona Conceição, velha Vitória Caumba e tantas outras.

No que diz respeito à recreação, antigamente os jovens do bairro frequentavam os saloes Kandandu no bairro Popular, Damba na rua 52, Catoba na rua 50, e do Damião Mariano, na 55. E iam com frequência ao campo do Kubaza, no vizinho bairro Cemitério Novo (bairro Popular) e à Tourada, na Calemba, para verem filmes e apreciar o Kutonoka.

No Kutonoca era lindo apreciar a boa música interpretada pelos músicos famosos da época, nomeadamente David Zé, Urbano de Castro, Dina Santos, Lax Alberto, Lourdes Van-Dúnem, António Paulino, Artur Nunes, Luís Visconde, Elias Dya Kimuezo, Taborda Guedes, Santocas, entre outros.

"Os garotos tinham também como divertimento ir brincar na lagoa do Tchubum-Tchubum e roubar cana-de-açúcar nas hortas dos kotas Neto Cawuisso, João das Canas e Só Araújo", segundo Rosalino Makonda, actual morador na rua 55.

O bairro teve moradores que se viriam a revelar grandes personalidades no mundo da política, do jornalismo, e não só. Abílio Cambambe, Silva Júnior "Mukongo" e Nhuca Júnior, só para citar estes, são alguns dos jornalistas que lá moraram.

Ponte Aérea

Os moradores do Cassequel do Buraco acompanharam de perto, em 1975, o embarque de cerca de 500 mil por tugueses que, em desespero, abandonaram a vida em Angola, numa das maiores operações de resgate de civis jamais realizadas. Era a partir da cabeceira da pista principal do aeroporto que os moradores do Cassequel do Buraco observavam com regularidade, entre o espanto e a alegria, a aterrisagem das aeronaves envolvidas na Ponte Aérea.

Moradores afirmam que se os colonos tivessem a disposição meios de transporte capazes e suficientes levariam consigo todo o recheio das suas casas e os carros. "Alguma mercadoria

que não conseguiram levar uns deixaram com os respectivos afilhados enquanto que outros queimaram", no dizer de Domingos Salvador.

É o mesmo Domingos Salvador que conta que o Cassequel do Buraco, nos anos 1970, era uma jóia. "Era lindo observar de longe e no ar as acrobacias que os teco-teco (aviões de reconhecimento) faziam quando estivessem em instrução".

Os moradores ficavam preocupados quando viam as aeronaves mono-motoras a levantar voo com a missão de deixar cair panfletos relacionados com a guerra.

Mukuaxi

"No tempo da revolução, em 1974", diz Vitória de Almeida, de 64 anos, "os habitantes do bairro utilizavam uma senha para sua identificação, que era 'Mukuaxi'". Isso para além das barreiras que eram colocadas

nas ruas. "Quem batesse à porta de alguém, quando interpelado tinha de dizer a senha, caso contrário não era atendido. Só depois de identificada a pessoa é que os populares abriam a porta para atender", explica Vitória de Almeida.

Rosalino Makonda, 55 anos, vive no bairro desde o tempo colonial. Diz que os tempos mudaram e não há comparação possível em matéria de bons costumes. "O que havia antigamente era o respeito pelas pessoas, coisa que não acontece nos dias de hoje", lamenta.

Makonda conta que velhos como Domingos Salvador, que depois foi da ODP, Naval, Costa, Zé Luís, Paixão e Domingos Sapateiro deixaram bons ensinamentos à juventude. Ele referencia também com destaque os kotas Nito da Bizerra, Man'Job, Lino, David e Man'Jesus, este que

foi um dos responsáveis do grupo carnavalesco Os Jovens do Mukuaxi.

O velho Lobito, que deu educação ao governante Job Capapinha, também morou na circunscrição. O velho Lobito gostava de organizar tertúlias com a juventude no antigo bar Valongo, que se situava no bairro Mártires de Kifangondo. De referências do bairro não é tudo. Antigamente havia também o Alcino Mulato e o Kita Mulato. ambos doentes mentais. Este último era irmão do Marito, que morou na rua 52 e desapareceu misteriosamente.

A dupla de jovens, antes de contraírem a demência, eram grandes organizadores de corridas de bicicletas. Havia vezes que alugavam as suas bicicletas e ensinavam os adolescentes a pedalar.

Recreação

Rosalino Makonda diz que o dancing Catoba era um dos locais preferenciais de diversão. Depois de encerrado devido a um caso insólito que por lá se registou, segundo Makonda, "a juventude ficou amarrada".

O dancing dava muito jeito aos jovens, mas depois de uma briga em que um tropa lançou uma granada dentro do local, ferindo vários utentes, as coisas mudaram de figurino. Mas de recreação não é tudo. Existia também no bairro uma equipa de futebol, denominada Sport Club África, na qual despontaram vários craques, dentre eles o Jerry, que depois jogou no ASA e no Inter Clube e chegou a alinhar pela seleção nacional de honras.

Hoje o bairro está mergulhado numa grande letargia, porque não existe um único campo de futebol para a juventude disputar uma peladinha. O terreno que albergava um campo na zona da Teixeira foi vendido e ocupado por casas.

Ruído dos aviões

Os moradores do Cassequel do Buraco já se habituaram aos constantes ruídos das aeronaves. "Havia vezes que os visitantes idosos provenientes do 'mato', quando os aviões aterrisassem, baixavam o corpo, com receio de que lhes caissem em cima da cabeça", conta Domingos António.

Os meninos do Cassequel do Buraco tinham também como divertimento seguir de perto os páraquedistas que eram lançados em queda livre a partir dos Hércules C-30, mais conhecidos por Barrigas de Ginguba.

Os páraquedistas eram lançados em direcção ao Cassequel do Lourenço mas com o vento caíam na zona onde foi edificada a escola Angola e Cuba, no actual bairro dos Malanjinos, no Golfe 1.

"A rapaziada acompanhava de perto todo esse cenário e havia mesmo crianças que saíam do bairro Prenda, e não só, a correr para ver os páraquedistas de perto. Era assim que muitas se perdiam", diz Domingos António.

Vitória de Almeida con-

fessa que tem boas e más recordações do bairro. "Uma das memórias que guardo do antigamente é de quando os vizinhos faziam marcação cerrada para nos controlar e não nos deixarem namorar a vontade".

Segundo ela os velhos Domingos Salvador e Noé eram os principais controladores. "Quando nós, jovens, íamos pistar (namorar) eles se dirigiam aos locais onde nós marcávamos os encontros e quando éramos encontradas batiam-nos com puretes e levavam-nos para as nossas mães, a quem éramos denunciadas", diz Vitória de Almeida, com nostalgia. "Uma vez me apanharam junto ao depósito de pão a namorar e foram chamar a minha mãe, para lhe informarem da situação. Foi doloroso, mas valeu a pena, hoje torneime numa grande mulher. A pirâmide hoje está invertida. Podemos ver a filha do outro a namorar e viramos logo cabeca. Como os tempos mudam!", diz, suspirando.

Habituados ao barulho dos aviões

Requalificação precisa-se

A população do Cassequel do Buraco clama por uma requalificação urgente do bairro, que apresenta um aspecto velho e decadente. Apesar das duas valas de drenagem que passam pelo bairro, o saneamento básico é uma dor de cabeça.

O problema do saneamento, de acordo com Domingos António, é "resultado do mau uso das casas", muitas das quais estão arrendadas a cidadãos expatriados.

"No tempo colonial e logo depois da independência essa situação não acontecia. Ela surgiu quando os nossos irmãos começaram alugar as casas aos cidadãos estrangeiros", diz. O argumento entretanto não colhe. A situação do saneamento básico é objectiva e independente da nacionalidade dos ocupantes das casas.











Ekepa não é inglês

Nem cabidela de galinha gentia, nem losaka, nem ramas de batata, nem nada. Apenas uns nacos grelhados de "galinha com pai e mãe", umas batatas do reino enfatiadas e fritas e salada que se estendiam sem clientes. E eu que sou "funjívoro"?

Soberano Kanyanga

No centro de Angola, do litoral ao nascer do sol, há um aforismo bem conhecido por todos os falantes da língua predominante, incluindo crianças que já, por algum motivo, se terão atrasado em algum evento de onde teriam benefícios, que reza: "O atrasado come ossos."

Esperando pela veiculação de um anúncio televisivo, atrasei-me ao jantar colectivo. Embora o restaurante tivesse monitores de televisão, a distância entre o quarto e aquele recinto roubar-meia mais de um minuto, mesmo que fosse a bom passo e velocidade, correndo o risco de perder a visualização do mesmo, caso passasse naquele intervalo de tempo.

- O spot pode passar nesse instante, enquanto faço a travessia, e não terei como aplaudir ou reclamar. - Pensei, acabando por assistir ao telejornal da televisão pública no aposento.

Tal, fez-me chegar ao restaurante naqueles momentos em que o funji, pirão por essas paragens, aguarda pelo atrasado sem o respectivo conduto. Nem cabidela de galinha gentia, nem losaka, nem ramas de batata, nem nada. Apenas uns nacos grelhados de "galinha com pai e mãe", umas batatas do reino enfatiadas e fritas e salada que se estendiam sem clientes. E eu que sou "funjívoro"?

Mano, tem pirão mas o conduto já não. Acabou. Posso pedir jantar "a la carte"? - Indaguei solícito ao jovem que se apresentava de humor ainda aceitável no balcão de atendimento.

Conduto acabou? Como assim? - Retorquiu.

É verdade. Eu gosto mesmo é de comer pirão e, mesmo que aceitasse galinha do kaputu, que ainda tem grelhada, já não há molho. Expus.

O jovem parou por alguns instantes a procurar por uma resposta.

- 'Stá bem. Vou à cozinha ver o que se pode fazer.

Passou-se trinta minutos sem resposta, até que o voltei a chamar.

> "Até a vontade de reclamar dos ossos que se estendiam famintos no prato passou-me pela "culatra". Como alternativa ao desejável conduto ausente, tive de os mastigar"

Então, o mano não me deu resposta...

Sim mano, ainda me desculpa. É mesmo um bocado de atrapalhação. A sala encheu. Assim mesmo que não mais importunei o mano, é resposta afirmativa. Ainda aguarda só mais um bocado.

Bocado vem da boca como punhado deriva de punho. Que de lá surja algo. - Falei com os botões.

Não tardou, chegou uma kafeko. Magra e linda, se não fosse aquele cabelo emprestado, seria mesmo uma "amigável" para filho ou sobrinho. Num prato, três restos de frango, e noutro, beringela (losaka).

Jovem, você é mesmo do Huambo?

Sim, senhor, nasci mesmo aqui no Santo Rosa.

Sabe o que é ekepa? Não senhor. Não falo

inglês! Até a vontade de reclamar com a jovem dos ossos que se estendiam famintos no prato passou-me pela "culatra". Como alternativa ao desejável conduto ausente, tive de os mastigar e aproveitar o molho, também escasso, para poder empurrar o pirão garganta abaixo, afugentar o bicho e esperar pelo mata-bicho do dia seguinte.



COMER EM CASA



Rocambole de carne moída

Ingredientes

- ½ kg de carne moída;
- 1 cebola:
- presunto e queijo (fatiado);
- coentro, cebolinha, salsa; sal a gosto.

Preparação

Tempere a carne moída e a cebola, o coentro, a cebolinha, a salsa e o sal. Coloque a carne temperada sobre uma folha de papel vegetal e abra a massa com um rolo. Forre a carne com o presunto e o queijo. Enrole a carne, com ajuda da folha de papel manteiga, como um rocambole. Leve ao forno, em temperatura alta, por 30 minutos.



Bolo de cenoura

Ingredientes

- 2 ovos;
- 50 ml de óleo;
- 50 ml de água;
- 1 colher de sobremesa de fermento:
- 1 ½ de farinha de trigo:
- 2 cenouras (cortadas).

• 1 chávena de açúcar;

Preparação

Bata no liquidificador os ovos, o óleo, a água, o açúcar e a cenoura. Depois coloque numa tigela com a farinha e o fermento. Misture bem. Coloque na forma e leve para assar em forno médio (180°C) por 30 a 35 minutos.



Sumo de pepino, limão e hortelã

Ingredientes

- 1 pepino;
- 400 ml de água gelada;
- folhas de hortelã:
- açúcar e gelo a gosto.

Preparação

No liquidificador bata a polpa do pepino, o sumo dos dois limões, a água gelada, folhas de hortelã e o açúcar. Depois passe pela peneira e sirva com



ALUSÕES

Honra

Uma palavra tão difícil de ser usada nos dias de hoje, mas que faz muita falta para educar a próxima geração. Em parte, porque ao ensinar os jovens sobre a real importância da honra na vida das pessoas, estaríamos também a lhes incutir princípios como a honestidade e o respeito pelos outros. Simultaneamente, teríamos a certeza de ter no futuro uma sociedade na qual a auto-estima dos seus integrantes estaria garantida; por isso, é preciso que a luta pela defesa dos valores morais e cívicos, tão propagada por todos, não se limite apenas ao papel, mas passe também a ser uma realidade, o quanto antes.

Planear

Apresentar ideias coesas para um determinado projecto deve ser um princípio comum em qualquer sociedade, porque só quando apresentamos uma preparação prévia, podemosnos preparar para os desafios do futuro. Porém, é preciso também ensinar as pessoas a estarem prontas para os desafios e dificuldades que hãode encontrar na execução de um determinado projecto, em especial os jovens modernos, que vivem numa sociedade muito impetuosa, onde males como a depressão já se tornam uma realidade e, às vezes, levam estes a recorrerem a práticas nocivas e nefastas.

"LA CASA DEL PAPEL"

Mais um êxito da TV regressa para os fãs

Depois de duas temporadas, "La Casa del Papel" regressa ao pequeno ecrã com as mesmas personagens que os espectadores aprenderam a amar, cujos pseudónimos, baseados em capitais de países, tornam-nos tão caricatos como as suas aventuras

Adriano de Melo

Está de volta um dos maiores êxitos da televisão dos últimos anos, "La Casa del Papel". A dose de adrenalina e o mistério em torno da série da Netflix continuam a ser altos e agora com uma pitada, ainda maior, de drama, que a tornam sem igual e num fenómeno entre os jovens.

Com uma temática completamente diferente da habitual, "La Casa del Papel" é das poucas produções que procura, logo de início, prender o espectador até ao fim. E, pela direcção da sua narrativa, consegue fazer isso sem muito esforço, mesmo com actores jovens e desconhecidos do público.

Sabe aqueles tiros no escuro que costumam acertar? É "La Casa del Papel". Mesmo sendo uma produção estrangeira, com actores espanhóis, a série dramática, com muito suspense e acção, teve méritos suficientes para ficar entre as melhores



criações da Netflix.

O segredo, talvez, seja a ousadia do realizador Álex Pina, de criar uma série que nos deixa constantemente sem fôlego e dispostos a seguir os passos dos "ladrões aventureiros" para sabermos como acaba a aventura.

"La Casa del Papel", agora na sua terceira temporada, é sem dúvidas o melhor êxito estrangeiro adaptado pela Netflix. Desde os primeiros episódios, a produção já tinha dado provas da sua durabilidade. Esta nova temporada só veio confirmar isso e preparar o público para uma outra sequência.

Apesar de mostrar um ponto de vista completamente diferente do habitual na TV (embora o cinema já o tenha feito). a série começa com um grupo de ladrões, dispostos a tudo, mas com um plano mirabolante, para assaltar a "Casa da Moeda" da Espanha e dar o "golpe do século".

Agora, já nesta terceira temporada, a aventura prossegue. O golpe já foi dado. Os ladrões escaparam. Alguns morreram. Mas quando a polícia prende um dos seus membros, todos são obrigados a voltar e a unirse pelo bem do grupo. É a partir daí que começa a nova aventura, tão surpreendente e cativante como as anteriores, só bem mais complexa e com novos rostos.

A revolução para criar uma guerra, que vai levar os fãs a aguardarem com ansiedade a quarta temporada, é a ideia desta terceira seguência. cujo final deixa qualquer um atónito e ansioso para descobrir o futuro dos ladrões.

O que espero, e muitos dos críticos cépticos das duas primeiras temporadas, é que desta vez os criadores da série consigam apresentar um desfecho à altura. Algo que seja capaz de levar-nos a levantar do lugar em que estivermos e aplaudir. Essa é a mística em que muitas produções do género acabam por cair. Até mesmo os grandes êxitos da televisão podem decepcionar os mais analíticos.



Novos rostos para televisão

ALTOS

Uma das maiores inovações de "La Casa del Papel" é ter apresentado ao mundo um pouco dos principais rostos da televisão espanhola. Mesmo sendo desconhecidos do grande público, os actores. na sua maioria jovens, conseguiram impor-se e conquistar um espaço, um acto muito raro no actual mundo do cinema e da TV, onde as séries tendem a vincar apenas quando estão associadas a nomes de renome, quer na produção quer na actuação.

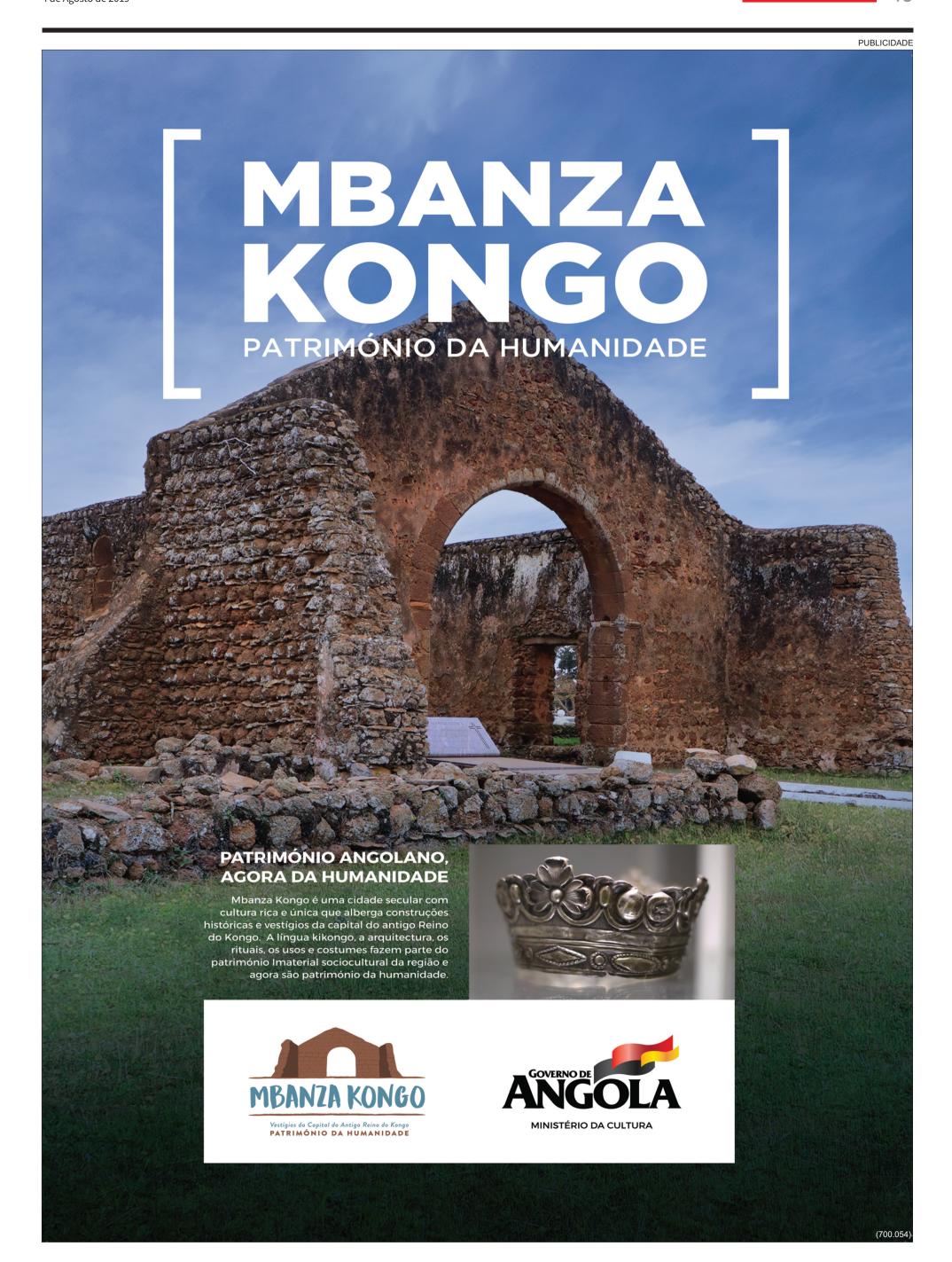
BAIXOS

Algumas cenas sem encaixes

Entre as poucas falhas da criação de Álex Pina, "La Casa del Papel" está a construcão, em alguns momentos, da história. Existem pontos em que o realizador subestima a capacidade de interpretação do telespectador e caí no erro da simplicidade. Alguns dos romances construídos ao longo da trama foram muito forçados e fúteis, sem uma lógica sobre a qual assentar. Embora tenha sido uma resposta para tal situação e tentar fechar, sem muita força, a série, o seu criador errou e em determinados momentos ficamos sem ritmo.







INÉDITOS AO SÁBADO

Projecto poético de João Tala

Bem amadas por muitos, mal amadas por outros tantos, ainda não totalmente compreendidas por todos, as redes sociais trouxeram ao espaço público o mais comum dos cidadãos, que assim pode debitar as suas ideias, sentimentos e aspirações no mesmo lugar e em comunidade com as mais "ilustres" personalidades

Isaquiel Cori

Alarmados com essa disrupção do senso comum e o nivelamento horizontal da opinião pública, não poucos intelectuais, habituados a debitar o pensamento do alto inconteste da sua autoridade, dotados de mal disfarçado horror ao vulgo, e também receosos da devassa dos dados pessoais pelas companhias tecnológicas, desandaram de tais redes sociais. Outros tantos permaneceram e constituem-se em pontos elevados e brilhantes num meio em que os egos têm rédea solta e se manifestam, por vezes, das formas mais aberrantes.

Um desses que permaneceram e contribuem para "salvar" as redes sociais, dando-lhe verdadeiro substracto cultural, muito para lá do habitual verniz, é o poeta João Tala, com o seu projecto "Inéditos ao Sábado", que consiste em publicar ao sábado um poema novíssimo, inédito. Se atendermos que João Tala é "tão somente" um dos maiores poetas angolanos vivos, logo nos da-

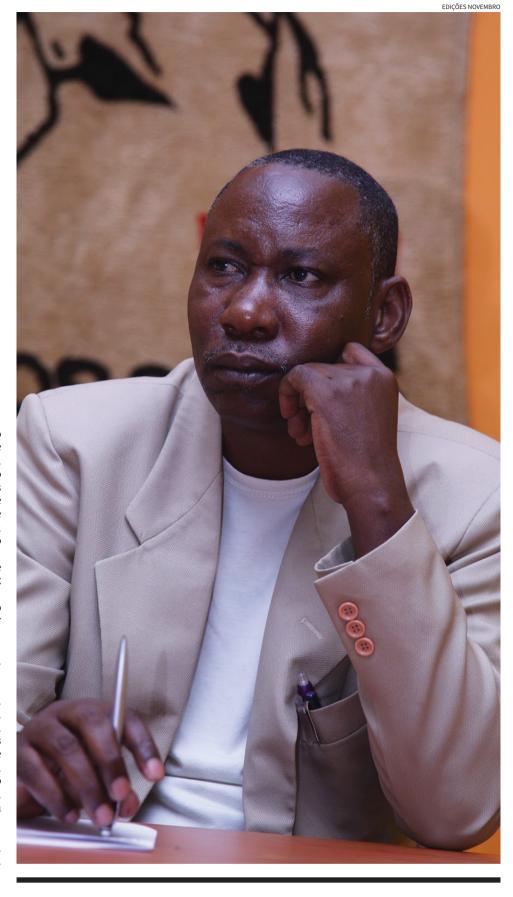
remos conta da generosidade do seu gesto e, ao mesmo tempo, da sua admirável capacidade de criação.

Ao contrário do que se poderia pensar, os seus "Inéditos ao Sábado", que já têm um ano de existência, não banalizam a poesia, não a contaminam com os efeitos colaterais resultantes de relações sociais que tendem para o uniformismo. A poesia que João Tala escreve e publica em primeiríssima mão nas redes sociais, paradoxalmente, respira e transpira a vida do dia-a-dia, da vida vivida em carne e osso; pouco dizem do mundo virtual onde são estampados, a Internet, ou, mais vastamente, do mundo das novas tecnologias de informação e comunicação.

O mundo que "Inéditos ao Sábado" desvela tem raízes no bairro Camama, nas suas ruas por asfaltar nos seres humanos que se movem nessas ruas, seja à luz do sol ou feito silhueta à luz da lua ou das lâmpadas nos muros dos quintais. João Tala leva às redes sociais as preciosidades

do seu labor poético (desconfio eu) como um exercício de liberdade e de poder ante as enormes dificuldades, hoje por hoje, de publicação do livro. Ele exalta assim as redes sociais como meio de expressão da liberdade de criação e de pensamento; leva a esse meio o produto da sua criação poética, enobrecendo-o com o que de melhor o ser humano é capaz de produzir.

Poeta, ficcionista e médico de profissão, João Tala é autor dos livros "A Forma dos Desejos", poesia, Prémio Primeiro Livro da UEA, 1997, "O Gasto da Semente", poesia, menção honrosa do Prémio Sagrada Esperança, 2000, "A forma dos Desejos II", poesia, 2003, "Lugar Assim", poesia, 2004, "Os Dias e os Tumultos", contos, Grande Prémio de Ficção da UEA, 2004, "A Vitória é Uma Ilusão de Filósofos e de Loucos", Grande Prémio de Poesia da UEA, 2005, "Surreambulando", contos, UEA, 2007, "Forno Feminino", poesia, 2009, "Rosas & Munhungo", 2011, e "Rua da Insónia", 2014.



O BAIRRO TODO EU PINTO

Levantei-me sem palavras com o lápis de cor. Toda vez que espremo a cor o poema anda; um leitor leva um bairro vou seguindo letreiros o passo inteiro pelas paredes; ir com o poema a andar é meu jeito de nascer. JT Camama, 20/07/18

Poema Na Rua XIII

RUANDANDO

(aos artistas da última semente)

muitas árvores para colher raízes estão nos jovens as flores são pecados femininos das tardes os frutos adoçam os velhos das histórias. eu passo eu vejo eu ruando árvores para recolher sementes para guardar moços e moças são raízes ali cantam aqui dançam rua abaixo rua andando paridos frutos eu bebo.

Camama, 11/07/19

Poema Na Rua XI **NÃO HÁ VELHOS SEM NOITES**

Desconseguimos uma noite sem velhos faltam os recursos tonto lugar de parcas noites nesta vitrina passam velhos alguns poemas não são poemas são vitrinas noites de retratos; uma atmosfera de tinta uma era encarecida sem juventude sem forjas sem juízo e essa confissão desestética: poeira velha; as ruas envelhecem connosco lá dentro um número triste de velhos repete os mesmos passos algumas vitrinas o tonto lugar da busca. Não conseguisó um sono de sonho religioso vozes no tempo. Uma Era. Camama, 23/06/19

Poema Na Rua IX LUZ SUADA, ELA DISSE

Devagar meu lume como eu grito país escuro país sem nada vem habitar-me eu ando aqui mesmo voz acesa despida de palavras e palas dou esmola por um cêntimo (o corpo é meu) esta imensa rua é o meu começo rua da insónia que um poeta descobriu nos pobres; um pobre pede-me lugar a alma só ganho da rua um cêntimo da carícia. E a luz suada. Camama, 18/06/19

POEMA NA RUA VIII

O Tempo Não Espera; O Tempo Está na Rua (levo o peito a terra ando de rua em rua levo esta nação para casa ando a repetir país suado ruando o tempo diz-me onde moras de morar) 31/05/19

Ajuste de Contas

Estreia: 9 de Agosto

Actores: Nicolas Cage, Benjamin Bratt,

Noah Le Gros Realizador: Shawn Ku Géneros: Acção, Crime

Sinopse:

Depois de ficar preso durante vários anos, por um crime que não cometeu, após ser solto, luta contra uma doença terminal, mas quer vingança contra aqueles que o injustiçaram.



Angry Birds: O Filme

Estreia:16 de Agosto

Actores: Peter Dinklage, Rachel Bloom,

Bill Hader

Argumentadores: Peter Ackerman Realizador: Thurop Van Orman **Géneros:** Animação Classificação etária: +6

Sinopse:

Quando surge uma nova ameaça, que coloca as Ilhas dos Pássaros e a dos Porcos em perigo, Red, Chuck, Bomb e a Super Águia recrutam a irmã de Chuck, Silver, declaram tréguas e formam uma aliança com os seus inimigos porcos. Leonard, a sua assistente Courtney e o informático Garry juntam-se assim à equipa formando uma improvável super equipa, com o objectivo de salvar as suas ilhas.

Era Uma Vez em Hollywood

Estreia: 16 de Agosto

Actores: Leonardo DiCaprio, Brad Pitt,

Margot Robbie

Argumentadores: Quentin Tarantino ı**lizador:** Quentin Tarantino Géneros: Drama, Comédia

Sinopse:

"Era uma vez...em Hollywood" de Quentin Tarantino tem lugar em Los Angeles de 1969, onde tudo está em mudança. Rick Dalton (Leonardo Di-Caprio), estrela de TV, e o seu duplo de muitos anos, Cliff Booth (Brad Pitt), confrontam-se com uma indústria que já não reconhecem. O nono filme do argumentista e realizador, apresenta um elenco extraordinário repleto de histórias que homenageiam os momentos finais da Era dourada de Hollywood.

Filmes

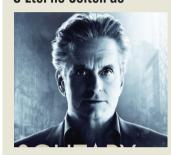
A Noite dos Generais



Após a queda do III Reich, o assassinato de uma prostituta às mãos de um general alemão põe a nu as deformações do sistema político, social e judicial vigente.

Domingo - 08h20

O Eterno Solteirão



Ben Kalmen é um cinquentão nova-iorquino e ex-vendedor de sucesso. Divorciado, namora com Jordan, filha de um empresário muito influente. Se Ben conseguir conter a sua arrogância por mais algum tempo, ele vai conseguir regressar em grande.

Domingo - 06h35

Matar ou Morrer



A vida de um antigo agente sofre uma reviravolta quando é forçado e usado pela CIA, num elaborado plano para tentar assassinar o presidente dos Estados Unidos da América.

Domingo - 08h45

Amizade e Traição



A história de Alex, de 13 anos, 'profissional' da infiltração em organizações criminosas. O seu objectivo é ganhar a confianca dos criminosos, participar nas actividades ilegais, reunir provas e viver o suficiente para testemunhar contra eles em tribunal. Domingo - 07h15

Mais pequenos



A Patrulha Pata

A aventura e o espírito de missão continuam. Para estes heróis, todos os desafios são importantes e para superar. A coragem e o espírito de equipa estão sempre presentes.

Domingo - 11:00



A Irmã do Meio

No Meio Do Presente Perfeito O Aidan dá um presente especial à Harley e ela fica radiante.

Domingo - 13:15



Nós, os Ursos

Para conseguirem dormir, os ursos ajudam um pássaro irritante a encontrar uma nova companheira.

Domingo - 15:15

problemas.

Domingo - 17:00



Futebol

Tricolores apresentam plantel

O plantel principal de futebol do Petro de Luanda vai ser apresentado hoje, às 15h30, no Estádio Municipal dos Coqueiros, na baixa da capital, tendo em vista a época futebolista no país que começou na sexta-feira com a disputa da Supertaça entre Desportivo da Huíla e 1º de Agosto, na cidade do Lubango.

Depois da apresentação da equipa, com os novos rostos, os tricolores efectuam um desafio amistoso diante da Académica do Lobito. No mês passado, o Petro cumpriu um estágio de 18 dias na cidade de Joanesburgo, onde venceu um torneio triangular de pré-temporada. Além da competição africana, os tricolores vão competir também no Campeonato Nacional de Futebol da I Divisão, Girabola 2019/20, com o foco virado para o resgate do último título conquistado em 2009.

Local: Estádio Municipal dos Coqueiros

Na Tv: Zap

SÉRIES

IInstinct T2

Um antigo agente da CIA (Alan Cumming) é atraído de volta à investigação quando a polícia de Nova Iorque precisa da ajuda dele para conseguir parar um assassino em série.. **Sexta-feira, 9 Ago sto - 21h00**

TVCine e Séries



Defesa à Medida T9

Após a demissão de Jessica da empresa que ajudou a construir e pela qual tanto lutou, da partida desta para Chicago, Harvey Specter tenta equilibrar amor e trabalho e luta para salvar a reputação da Specter Litt, ao lado dos parceiros que ficaram..

Sábado, 10 Ago - 21h15



16 ROTEIRO DE RUA 4 de Agosto de 2019

Música



Os Kiezos no Palácio de Ferro

Os Kiezos apresentam-se no sábado, no Palácio de Ferro, em Luanda, e interpretarão "Obrigado meu amigo", "Za Boba", "Mano", "Mingo", "Ngola", "Monamimes-sené", "Nzoyami", "Kandonga", "Milhoró", "Maximbombo", "KiezosYabu", "Princesa Rita", assim como outros que fazem parte dos 54 anos de história. O grupo foi formado no Marçal, em 1963, na zona do Kapolo Boxi, quando Domingos António Miguel da Silva, "Kituxe", reuniu os amigos Marito, Adolfo Coelho, Juventino e Avozinho. O guitarrista e solista Marito é a principal referência da história desta formação, pela qualidade da sua malha rítmica e dos solos. Vate Costa, Tony do Fumo, Zecax, Fausto Lemos, Juventino de Souza Arcanjo, Zecax, Tony do Fumo, Marques do Nascimento, Tony Galvão, Inácio, Zeca Pilhas Secas, Carlitos Vieira Dias, Raul Tollingas e Zeca Torres são outros artistas que passaram pela formação. O Conjunto também acompanhou as maiores estrelas da música angolana.

Palácio de Ferro Sábado

Vladimiro Gonga actua no MAAN

Vladimiro Gonga é o artista escolhido para o arranque das actividades musicais da programação do Memorial Dr. António Agostinho Neto. O concerto intimista de Vladimiro Gonga acontece na quarta-feira e os presentes poderão apreciar temas como "Massemba Jazz", "Um novo Jazz", "Ortografia do Semba", "Valsa da Zungueira", entre outros. Vladimiro Erasmo Gonga descobriu o gosto pela música aos 8 anos. Começou a carreira a cantar e declamar poesias de Agostinho Neto. Cruza influências e combina ritmos tradicionais

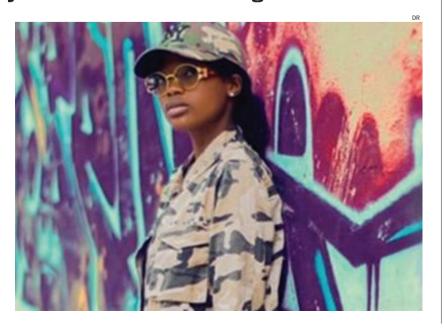
africanos com Jazz e Bossa Nova, numa busca criativa que traz novas sonoridades à música popular angolana. Influenciado pelos cantores e compositores brasileiros Caetano Velosos, Djavan, Gilberto Gil, o artista tem no mercado o disco Massemba Jazz, lançado em 17 de Setembro de 2014.

Memorial António Agostinho Neto

Lucénya em concerto no Elinga

A jovem cantora Lucénya apresenta-se no palco do Elinga, na quinta-feira, e terá a participação de vários amigos, entre os quais Serafina Sanches, a convidada especial. Lucénya é o nome artístico de Luciana Bandeira, estudante de Economia, jornalista e modelo, que aos 20 anos decidiu apostar seriamente na carreira artística. Luciana vive com a música desde sempre, já com algumas aparições em espectáculos e na televisão. Dona de uma voz rara, com músicas escritas por ela, é uma artista super-versátil, com uma grande vontade de aprender, crescer e evoluir artisticamente. Numa passagem recente pela Europa, esteve em Portugal para colaborar com o produtor David Rossi e em Paris apresentou a sua música "Ho na na na", numa rádio que se dedica a divulgação da música latina.

Quinta-Feira



Tecnologia

Apple suspende programa de análise de gravações da Siri

Domingo

A Apple anunciou na sexta-feira passada que suspendeu o seu programa global em que analisa gravações de usuários interagindo com a sua assistente de voz Siri, depois que algumas preocupações com a privacidade foram levantadas sobre o programa.

Segundo a Reuters, a decisão da Apple ocorre após uma reportagem do The Guardian na semana passada, que referia que os contratados pela empresa ao redor do mundo para revisar as gravações ouviam regularmente informações confidenciais e conversas particulares.

"Enquanto realizamos uma revisão completa, estamos a suspender as análises da Siri globalmente", disse uma portavoz da Apple em um comunicado, acrescentando que numa futura actualização de software, os usuários poderão optar por não participar do programa.

Siri, a icónica assistente de voz da Apple, permite que os usuários utilizem o seu iPhone sem usar as mãos, podendo enviar mensagens, fazer chamadas e abrir vários aplicativos com

Num esforço para realizar verificações de qualidade e melhorar as respostas da assistente de voz, os contratados classificaram as respostas da Siri conforme as perguntas dos usuários, relatou o The Guardian. Também analisaram se a resposta foi accionada acidentalmente, sem uma consulta deliberada do usuário, disse o jornal.



Google revela ponto fraco do iPhone

A equipa de caçadores de falhas, chamada Google Zero, afirma ter encontrado cinco erros no serviço de mensagens que deixariam o iPhone extremamente vulnerável a hackers.

De acordo com a BBC News, no caso de uma delas, os pesquisadores do gigante de buscas (cujo sistema operacional Android é o principal concorrente do iOS da Apple) disseram que a vulnerabilidade era tão grave que a única maneira de recuperar um iPhone invadido seria eliminando todos os dados armazenados. Outra brecha, segundo eles, permitiria fazer cópias dos arquivos do dispositivo sem a autorização do proprietário.

Na semana passada, a Apple corrigiu esses erros, mas os pesquisadores dizem ter encontrado uma sexta falha que não havia sido corrigida na actualização mais recente do sistema operacional. "Isso é bastante incomum", avalia o professor Alan Woodward, especialista em segurança cibernética da Universidade de Surrey, no Reino Unido.

"E dada a reputação da equipa do Google Zero vale a pena levar em consideração.

O projecto Google Zero foi criado em Julho de 2014 para identificar vulnerabilidades cibernéticas que estavam a passando despercebidas.

Noutras ocasiões, a equipa já alertou a Microsoft, o Facebook e a Samsung, entre outras empresas, sobre problemas com o seu código.

Se os hackers descobrirem a falha que não foi corrigida, poderão bloquear um aplicativo ou executar os seus próprios comandos em iPhones, iPads e iPod Touch.

Segundo noticia a BBC BNews, a Apple não comentou sobre este problema específico, mas pediu aos usuários que instalem o iOS 12.4, a última versão do seu sistema operacional.

Esta actualização tem como objectivo solucionar as outras brechas descobertas pelo Google Zero, assim como um conjunto mais amplo de falhas e ameacas.

"Manter seu software atualizado é uma das coisas mais importantes que você pode fazer para manter seu produto seguro", informou a Apple em comunicado.