

WILTCHIA PAQUETE

# Promessa no mundo da música

Marinela Paquete, de nome artístico Wiltchia Paquete, aos poucos, vai-se revelando uma promessa no mundo musical, desde que, em 2017, na província do Bengo, enveredou pelo estilo guero-zouk

Alfredo Ferreira | Bengo

**Ela é autora de quatro** temas musicais, incluindo “Infinito, eu te morro”, gravados em Luanda, no estúdio de Bráulio Montanna (Sonyc Mistérios), que estão a fazer bastante sucesso em Caxito, a capital do Bengo.

Wiltchia Paquete contou ao *Jornal de Angola* que ganhou o gosto pela música quando um seu colega de escola, que considera seu irmão, incentivou-a a cantar devido à voz que ele considerava “formidável”.

Com 19 anos de idade, nascida no município do Dande, província do Bengo, Wiltchia Paquete disse que tem tido apoio dos pais e que pretende vir a ser uma cantora de referência, não só na região do Jacaré Bangão, mas em todo o país.

“Neste momento, a minha prioridade são os meus estudos de Contabilidade e Gestão, no Instituto Médio Politécnico do Sassa Povoação. Quando terminar, pretendo dedicar-me mais para alcançar os meus objectivos na música”.

Perguntada sobre o mercado musical na província, a cantora fez saber que, apesar de ter bons talentos, o mercado local ainda é muito fechado, mesmo estando muito próximo de Luanda, que é a montra musical.

Referiu que para as meninas é muito mais difícil a afirmação no mundo da música, “devido a alguns aspectos que nada dignificam a cultura”, e que, entretanto, não especificou.

#### Gravar mais músicas

Wiltchia Paquete disse que tem ido ao estúdio para gravar mais músicas e assim poder dar-se a conhecer principalmente na cidade capital do país, Luanda.

Realçou que trabalha com Bráulio Montanna (Sonyc Mistérios), mas vai precisar de apoios para gravar um single e poder apresentar-se “melhor ao público angolano”.

Ela preferiu não dar detalhes sobre as músicas que está a gravar para “garantir a surpresa”. Confessou que um dia espera cantar ao lado das suas cantoras preferidas, com destaque para Yola Semedo, com a qual sonha fazer um dueto.

A cantora revelou ser uma boa apreciadora de fado e de samba, estilos esses com que muito se identifica por causa da grande admiração que tem pela cantora angolana Selda.

Referiu que a sua relação com os outros músicos é saudável, o que a ajuda a sentir-se forte na busca da concretização dos seus sonhos na área musical.

“Há muito potencial nos jovens de Caxito, tenho reparado nisto. Há meninas lutadoras, que brilham, que se esforçam muito no trabalho e estudam”, afirmou, acrescentando que elas “não devem baixar os braços, porque para a frente é o caminho”.

Wiltchia Paquete disse que os momentos que mais a marcaram na sua ainda curta carreira, tanto os positivos como os negativos, “foram muito importantes na minha vida e fizeram-me aprender a ser uma pessoa mais responsável”.



## EM CAUSA A SAÚDE MENTAL E DO CORAÇÃO

# A importância de bem dormir à noite

Dormir pouco tornou-se uma rotina, não só de adultos, mas também de crianças e adolescentes. Um novo estilo de vida que parece servir de escape para enfrentar e resistir a tantos dias de confinamento, mas que poderá deixar “feridas”, quer no coração, quer no cérebro

António Capapa

**Onde o sono o encontrar,** onde o cansaço o prender é onde se vai quedar Gabriel, 8 anos, cujos dias são totalmente preenchidos pela televisão e por jogos no telefone da mãe. Ele e o irmão estão em pé de guerra com os pais, que os proibiram de dormir na sala onde assistem a televisão

O muito tempo passado em casa, por conta do Estado de Emergência, parece ter feito com que perdesse o gosto pela escola, pois resiste ao incentivo dos pais e irmãos mais velhos “para exercitar em casa”, segundo conta o pai, Emanuel Hugo.

E Lisandro de Jesus, 19 anos, diz que agradecerá se até as refeições o encontrassem no quarto, onde passa a maior parte do dia, tentando compensar as noites perdidas, já que escolheu a vida noctívaga, que, segundo justifica, se deve “à falta de sono”. Já nem exercícios físicos consegue fazer, porque o telemóvel rouba-lhe o tempo todo. Estar à conversa e à troca de mensagens com amigos, no Whatsapp, passou a fazer

parte da sua rotina, tendo, inclusive, ficado uma vez à conversa com uma amiga “da meia-noite às cinco da manhã”.

Lisandro sabe que a noite “foi feita para dormir” e que “é prejudicial não dormir” nesse período do dia. Mas, considera ser a forma que encontrou para se distrair. “Às vezes fico a rezar”, afirma.

Lisandro garante que quando recomeçarem as aulas, tudo vai ser diferente, estar acordado à madrugada será “só para fazer pesquisas para trabalhos escolares”. A música tornou-se no seu sedativo “para conseguir adormecer à noite”.

O isolamento social alterou também a rotina da universitária Syumara Sabino, 23 anos, para quem restaram a televisão e estar nas redes sociais como opções para resistir aos quase dois meses de confinamento, no âmbito da estratégia para vencer um inimigo que também vitima os mais novos. A quantidade de sono de Syumara caiu, em média, para três horas por dia. “Geralmente, vou para a cama entre as duas e as três horas da manhã e acordo às sete”, conta.



EDIÇÕES NOVEMBRO

## CARDIOLOGISTA DOMINGAS BAIÃO

## “Deixe sempre o seu coração na batida certa”



**O novo estilo de vida, como consequência da Covid-19, preocupa especialistas da área da saúde, como a médica cardiologista Domingas Baião, que chama a atenção para o impacto negativo da falta de sono na saúde cardiovascular.**

**Que males pode causar ao coração o hábito de dormir pouco?**

Este é um assunto bastante pertinente. Tendo em conta a situação que vivemos, de isolamento social, a tendência maior é de os pequenos e os adultos dormirem bastante tarde. E isto repercute-se, negativamente, na saúde cardiovascular, porque há um período que é estabelecido para o sono, conhecido por todos nós. Para aqueles que não têm conhecimento, lembrar que esse período, estabelecido

para o sono, varia entre sete e oito horas. Porque o músculo cardíaco precisa de repousar, a activação do sistema parassimpático deve estar em repouso neste momento, para poder então activar a energia para o dia seguinte. Nós, actualmente, temos recebido sobretudo jovens que acorrem aos nossos consultórios com queixas, principalmente, de palpitações, porque ficam várias horas acordados, dormem um tempo inferior a sete ou oito horas.

**Muita gente diz que, não dormindo à noite, durante o dia procura compensar o sono perdido. O efeito para o coração é o mesmo?**

Não tem o mesmo efeito. É extremamente importante termos conhecimento que o sono deve ser quantitativo (sete a oito horas por noite)

e qualitativo, em ambiente calmo, sereno, contínuo, sem interferência do meio. Na maior parte das vezes, o sono com qualidade acontece no período nocturno e não no diurno, por questões muito simples e bem diferenciadas: o período nocturno é a calada da noite, ambiente bastante calmo, sem interferências relevantes do meio exterior (barulho de carros, música, televisão, rádio, poluição sonora, etc.). Este momento de repouso vai permitir que os batimentos cardíacos diminuam, assim como os níveis de pressão arterial, como forma de descanso e regeneração do sistema cardíaco; favorece a produção de anticorpos e o fortalecimento do sistema imunológico. No período diurno, o sono é interrompido várias vezes, por interferência externa

(barulho da vizinhança, telefone, ruído dos carros, interferência dos familiares que coabitam na mesma residência). Logo, o coração entrará em stress, no que resultará o aumento das catecolaminas, aumento dos batimentos cardíacos e elevação da pressão arterial; diminuição da insulina, podendo até favorecer o aparecimento da diabetes tipo dois, estado de irritabilidade, tonturas, palpitações, cefaleia e mal-estar geral. E, então, estaremos a enganar-nos quando pensamos que não dormindo um tempo adequado, à noite, iremos recuperar no dia seguinte.

**Relativamente à saúde do coração, quais são as consequências para uma criança com a rotina de dormir tarde?**

As consequências serão

extremamente negativas. Teremos, à posteriori, problemas cardiovasculares, sobretudo problemas arritmicos. As palpitações podem gerar, no futuro, problemas cardiovasculares muito sérios. As crianças, sobretudo em fase de crescimento, devem ter um sono normal, já estabelecido, e também os adultos, principalmente os doentes cardiovasculares. É extremamente importante a qualidade do sono.

**Que conselhos é que passaria para as pessoas que, por conta das dificuldades actuais, correm o risco de entrar em depressão?**

Manter a calma, evitar o stress e a ansiedade. Realizar

as suas actividades no período diurno e não nocturno, porque, uma vez o sono perdido, não existirá a recuperação do mesmo. Alertar os familiares e amigos que poucas horas de sono podem provocar sérios problemas cardiovasculares a curto, médio e a longo prazo. Entre os factores relacionados à prevenção da patologia cardíaca, além da prática de exercícios físicos, aconselha-se uma dieta hipo-salina e hipo-gordurosa e baixo consumo de café e de álcool. Também temos como destaque o sono com qualidade e quantidade. Prevenir a doença é valorizar a vida. Deixe sempre o seu coração na batida certa.

**Como olha para o período**

**pós-Covid?**

Vamos ter um aprendizado vasto em todas as áreas e a grande preocupação é que a maior parte das pessoas, que estão em isolamento social, têm dormido muito tarde, isto é, têm poucas horas de sono. Poderemos ter novos casos de doenças cardiovasculares devido ao estilo de vida actual. É extremamente importante pautarmo-nos por um melhor estilo de vida, porque depois ficarão as sequelas. Independentemente da parte económica, teremos grande repercussão do aumento de doenças cardiovasculares, tanto faz em jovens como em idosos, e, ao mesmo tempo, o agravamento dos doentes que já são cardíacos e que não estão

a colocar em prática o repouso para o não agravamento das doenças cardiovasculares. O Governo apelou, e muito bem, para que os doentes com doenças cardiovasculares, os diabéticos, os hipertensos, permaneçam em casa. Mas não é permanecer em casa para dormirem à hora que têm dormido, e sim para terem um repouso adequado, de forma a salvaguardarem a sua saúde. Isto é, para diminuir o agravamento da doença e não para, no período posterior à Covid-19, recorrerem aos hospitais por agravamento.

**Que actividades e iniciativas pode recomendar às pessoas que estão muito**

**tempo em casa, de maneira a evitarem o sedentarismo?**

Existem várias actividades. O recomendável é fazê-las durante o dia. Actividades físicas, fazer caminhadas, brincadeiras em grupo com as crianças, jogar cartas, fazer leituras, cópias. Há uma série de actividades para ocupar o tempo durante o dia. Se se fizer o contrário, aí, vamos ter sérios problemas. O apelo vai, sobretudo, para as pessoas com doenças crónicas não transmissíveis como a diabetes e doenças cardiovasculares, porque no pós-Covid poderemos lamentar a situação. Não foi por acaso que colocamos os doentes com doenças crónicas não transmissíveis em casa. É para o seu repouso.



**Actividades físicas, fazer caminhadas, brincadeiras em grupo com as crianças, jogar cartas, fazer leituras, cópias. Há uma série de actividades para ocupar o tempo durante o dia. Se se fizer o contrário, aí, vamos ter sérios problemas**

## NEUROLOGISTA EURÍDICE PACAVIRA

# “Preparar as crianças para o regresso à escola”

Dormir pouco pode causar estragos no sistema nervoso, além de influenciar negativamente a qualidade de vida. A médica neurologista Eurídice Pacavira elucida-nos melhor sobre esse aspecto.

**Que impacto pode ter na saúde a observância de poucas horas de sono, o novo estilo de vida que muita gente adoptou, desde as crianças aos adultos, por conta do isolamento social?**

Isso acarreta inúmeras complicações. O problema é que as pessoas passam mais tempo em casa e a tendência é terem episódios curtos de sono. Estão sem fazer nada, dormem uma hora, trinta minutos, e depois têm poucas actividades. À noite essas pessoas não conseguem dormir. Acabam por dormir muito tarde, principalmente as crianças, os adultos também. E o que é que acontece? Entram num estado de ansiedade muito grande, de stress permanente. As pessoas acabam também por exagerar na alimentação, por terem poucas actividades. Estavam habituadas a um estilo de vida de trabalho, de actividades na escola, no caso das crianças, e agora passam a maior parte do tempo sentadas a frente da televisão. E quando se está sentado diante da televisão, a tendência é estar a comer. Isto faz com que se entre num quadro de obesidade. Se não praticarem actividade física, as crianças entram também num quadro de stress, de ansiedade. Isso porque não têm brincadeiras próprias que lhes são direccionadas nas escolas, os adultos não têm muito tempo para lidar com elas e nem paciência.

**Entrando as crianças num quadro de ansiedade, no que poderá isso resultar?**

São crianças que vão tornar-se inquietas, vão estar permanentemente acordadas durante a noite. Elas deixaram de ter aquele ritmo que tinham, tanto na creche como nas escolas, onde desenvolviam actividades, tinham uma hora própria para dormir e tarefas dadas. Agora, o que deve acontecer é terem em casa adultos pacientes que continuem a seguir o ritmo que sempre tiveram na escola. Essas crianças

ficaram sem o ritmo a que estavam habituadas, estão mais fechadas, e, provavelmente, uma boa parte das famílias limita muito as crianças, não as deixa à vontade e a conviver com outras crianças, que é muito bom ao nível social. Então, são as crianças que acabam por lidar mais com os adultos, que nem sempre têm tanta paciência com as crianças. Entreter as crianças não é só colocá-las junto à televisão, mas sim envolvê-las em actividades próprias para a sua idade.

**Há situações em que adolescentes e jovens ficam até à madrugada presos às redes sociais. Quais as implicações disso?**

Grandes complicações, principalmente na minha área, a Neurologia. São adultos, jovens, que estão permanentemente frente ao écran do telefone ou do televisor, ou frente ao computador, e podem desenvolver quadros de insónia, porque depois deixam de ter aquele ritmo de sono que sempre tiveram: ir para a cama mais cedo. Acabam por estar mais tempo nas redes sociais. E quando olham para o relógio já são por aí meia-noite, uma da manhã. O organismo deixa de ter aquele ritmo normal. Eles deixam de ter as horas de sono que são entre sete e oito horas. O melhor sono é o da madrugada. E se perdemos esse sono da madrugada, vão ser inúmeras as repercussões: não só a dor de cabeça, o stress diário, a ansiedade, algumas pessoas podem desenvolver mesmo um quadro de depressão, porquanto não conseguem dormir como deveriam. Deve-se estipular um limite para estar nas redes sociais. É verdade que tem muita coisa atractiva, e quando a pessoa olha para o relógio já se fez tarde, mas se essas pessoas tentarem ter um ritmo de vida mais saudável, que é durante o dia cumprir os horários das refeições, ter um horário para praticar a actividade física, que é fundamental, e quando chegar a noite, após o jantar, se a pessoa teve esse ritmo normal durante o dia, inclusive actividade física, chega uma altura em que o organismo se ressente e a pessoa dorme. Agora, se não praticar nenhuma actividade física, tem uma



vida sedentária, passa o tempo praticamente ao telefone, isso quebra o ritmo normal de sono.

**Na situação de regresso às aulas, o rendimento escolar vai ficar afectado, haverá problemas de apreensão de conteúdos?**

Fica afectado. Parecendo que não, dois meses de quarentena é muito tempo. O organismo adapta-se às novas realidades, às novas condições. Se antes a pessoa acordava, ia trabalhar ou ia para a escola e voltava, tinha uma actividade regrada, e agora passa a maior parte do tempo sem fazer nada, sem desempenhar aquelas actividades que antes fazia, agora vai ter que entrar num processo de readaptação. Nos primeiros dias, é natural que cada um de nós se ressinta. A tendência será uma pequena dificuldade na assimilação, dificuldade em repor as horas de sono e vamos ter também aqueles quadros de estarmos um bocadinho ansiosos, porque queremos assimilar e não conseguimos, mas o organismo humano tem uma característica, depois de alguns dias, uma semana,

quinze dias, nós conseguimos voltar à rotina normal.

**Para o caso das crianças, os pais devem ser mesmo rigorosos, regando para tal as horas de sono?**

Devem. Mais do que nunca, os pais devem estar próximos das crianças, fazer com que elas continuem a seguir o programa que sempre tiveram ao nível escolar e nas creches, porque isso vai ajudar a não se ressentirem muito com a readaptação no regresso à vida normal. Agora que sabemos que, provavelmente, voltaremos à normalidade, os pais devem estar com as crianças, incentivá-las a cumprirem os horários que sempre tiveram nas creches e nas escolas, para que não tenham dificuldades de assimilação. O nosso cérebro se adapta a tudo. Se agora não estamos a estudar e estamos a assistir sempre televisão, o cérebro adapta-se a isso. Mas também devemos começar a sensibilizar o nosso cérebro de que agora as coisas vão mudar, então ele também volta a readaptar-se.

**E o que dizer em relação às pessoas com doenças consideradas crónicas?**

A esses incentivamos a praticar actividades físicas, a terem uma alimentação equilibrada, ou seja, comerem aquilo que devem comer e não tudo o que lhes aparece. Somos o resultado daquilo que comemos. Devemos seguir as orientações que os médicos e os nutricionistas dão. Por exemplo, se o médico orienta uma alimentação com pouco sal, com pouco açúcar, beber bastante água, praticar actividade física, caminhar, nós temos de cumprir. Porque senão, daqui a alguns dias vamos ter muitos problemas. Então, parecendo que não, a quarentena é a oportunidade, também, para nos revermos. Sabermos o que é que queremos da vida, o que é que desejamos para o nosso futuro, principalmente para os que já têm doenças crónicas e que, todos os dias, lamentam connosco, os médicos, que tomam muitos medicamentos e não há melhorias. Também temos que nos ajudar a nós mesmos, cuidarmo-nos. E quando falamos de actividade física é uma caminhada, de trinta minutos a uma hora por dia, de manhã cedo ou no final da tarde. O nosso cérebro, o nosso coração, os nossos rins, os nossos pulmões, o nosso organismo como um todo, agradecem.

**Que estragos é que dormir pouco pode causar ao cérebro?**

Inúmeros. Se as pessoas dormirem pouco terão, no futuro ou a curto prazo, problemas de insónia, dores de cabeça constantes, stress diário, ansiedade, depressão, vão se sentir tristes, desanimadas, sem vontade nenhuma de fazer as coisas que lhes davam prazer, vão se tornar impacientes, mal-humoradas. Então, devemos dormir, devemos cuidar-nos. Devemos sempre arranjar formas de estarmos bem com a vida. E estarmos bem com a vida é cumprirmos as horas recomendadas de sono. Se são de seis a oito horas, devemos cumprir. Já estamos a ver jovens com problemas de insónia por causa do estilo de vida.

## TUDO PELA SOLIDARIEDADE

# Televisões embarcam na onda dos “lives”

Os “lives”, que começaram por ser espontâneos, transformaram-se em concertos bem produzidos e as estações de televisão renderam-se aos mesmos, com algumas empresas a entrarem na jogada. Na edição do *Jornal de Angola* do dia 10 de Maio, na reportagem “Artistas adoptam novo conceito de espectáculos”, ouvimos alguns agentes que levantaram questões em relação aos “lives”, nomeadamente, quanto à sua sustentabilidade e rentabilidade. Felizmente, hoje o quadro é outro. Uma onda de solidariedade, geralmente a coberto do anonimato, se levantou e através dos “lives” tem garantido milhares de cestas básicas que chegam aos mais necessitados

HILÁRIO VICENTE



HILÁRIO VICENTE

Analtino Santos

As marcas associaram-se à iniciativa do portal Platina Line e a TPA, a nossa televisão pública, aderiu, cedendo o seu espaço de antena, em mais uma demonstração de que tem capacidade para fazer grandes produções e coberturas. As emissoras privadas TV Zimbo e Zap Viva também acabaram por aderir à onda que, sendo solidária com os mais carenciados, ao mesmo tempo proporciona trabalho aos artistas.

Nesta edição vamos fazer uma retrospectiva dos mais recentes, apreciados e emotivos “lives”, que fizeram muitos angolanos “intramuros” e além-fronteiras obedecerem ao comando “Fica em Casa” (ou “Fique em Casa”). Patrícia Faria, Euclides da Lomba,

Landrick, Nagrelha e Ary são alguns dos nomes que estiveram em destaque. A estes junta-se as emissões radiofónicas dedicadas ao Dia de África e o concerto da Banda Maravilha.

O talento de Patrícia Faria e de Euclides da Lomba estiveram em alta na TPA. Um grande momento, que mexeu com todos, aconteceu quando Euclides da Lomba emocionou-se, chorou e não terminou de interpretar o sucesso “Regressa”.

O concertocomeçou com a “show-woman” Patrícia Faria a agitar as salas, cozinhas e quintais dos telespectadores. Depois, Euclides da Lomba segurou.

Patrícia Faria, com três álbuns no mercado - “Caxexe”, “Eme Kya” e “Baza Baza” - teve a preocupação de apresentar os cartões-de-visita “Candongá”, “Us-

hua”, “Kamaka”, “Tás Aonde”, dentre outros, sem esquecer os sucessos “Caroço quente”, “Triste amargura”, “Zanga Kalunga”, “Éme kia” “Papa wa jimbidila” e “Cama e mesa” (Pacheco), que conquistaram os amantes do semba e da kizomba.

Já Euclides da Lomba apostou nos seus temas onde o romantismo tem uma forte pitada de erotismo, sucessos que fazem parte da trilha sonora de muitos angolanos. O arranque foi com “Amigo confidente”, e, partilhando o momento com Patrícia Faria, “Recado do semba” não tinha como falhar. O convite às passadas surgiu com “Parrandeira”, “Livre serás”, “Casos de amor e ternura”, “Angústia fatal”, “Tchucha” e outras músicas deste caymañero, que podem ser exploradas nas obras discográficas “Li-

vre serás”, “Desejo malandro”, “Recado num semba”, “Três sucessos em um” e “O país que venero”.

Este foi o quarto “live” solidário dos dois gigantes da música angolana, dos mais premiados e apreciados, e que, desta forma, contribuíram para mitigar o sofrimento de muitas famílias, com a ajuda dos telespectadores e dos internautas que fizeram ofertas para a compra de cestas básicas.

Passaram por esta campanha de solidariedade, abraçada pela TPA, Matias Damásio, que abriu o projecto, e Yola Semedo. Puto Português e Edmazia Mayembe partilharam o mesmo “live”. Já com outro formato, hoje, Walter Ananaz e Heavy Clevarão aos telespectadores e internautas a sua arte, no âmbito do projecto solidário abraçado pela TPA.



## Landrick e Nagrelha na TV Zimbo

A principal concorrente da televisão pública, a TV Zimbo, não ficou indiferente a esta onda de solidariedade e tem, igualmente, realizado concertos solidários. Curioso que seja com o mesmo parceiro, o portal Platina Line. Pela forma e rapidez como ganharam contornos, até parece que essas iniciativas receberam uma daquelas “ordens superiores” sem rosto mas transversal.

Acenando para um outro tipo de público, a TV Zimbo apostou logo em Landrick e Nagrelha dos Lambas. Landrick, um dos artistas mais apreciados pelos adolescentes, projectado por Anselmo Ralph, durante hora e meia cantou os seus principais temas, com realce

para “Kuyoyo”, sucesso absoluto para os seus admiradores e seguidores.

Na sessão seguinte, o kudu esteve em grande. Nagrelha dos Lambas, e o seu parceiro Bruno King, com a sua arte e visibilidade, alcançaram a audiência da estação de televisão anfitriã e suscitaram muitos gestos de solidariedade. Foi uma viagem aos principais sucessos dos Lambas, tais como “Comboio”, “Mexer Bum”, “Dança dos 4”, “Provou e gostou” e “Dizumba”. Como sempre originais, o lema do concerto foi “Pausa no Cubico” e as receitas obtidas foram destinadas para um centro de acolhimento no Sambizanga, zona que viu crescer o fenómeno musical Os Lambas.



## Ary: a diva soma e segue

Uma das artistas que tem tido uma forte agenda neste período de confinamento é, sem sombras de dúvidas, Ary. A cantora, ainda na primeira fase do Estado de Emergência, com os jovens da Waridú, fez um “live” a 3 de Abril e outro no dia 17 do mesmo mês, todos com o objectivo de angariar fundos para pessoas carenciadas. Ary fez parte do festival online organizado pelas produtoras Clé Entretenimento e LS Republicano, juntou-se ao guitarrista Roxanne e participou no concerto de celebração dos 70 anos de André Mingas, emitido na página oficial do cantor, que teve igualmente a participação de Kizua Gourgel, Paulo Flores, Selda, Toty Samed e Yosh.

Nos últimos dias, a cantora tem participado em iniciativas cujo lado solidário reside no facto de dar oportunidade aos músicos para exercerem a actividade que lhes dá rendimento. Aconteceu com a sua passagem pelo Show do Mês (16/05) e no projecto “A Nossa Kizomba”, este com transmissão televisiva na Zap

Viva (23/05). Em “A Nossa Kizomba”, o concerto da cantora foi uma parceria com a Luandina e o promotor Agnelo Henriques; no Show do Mês, a Nova Energia apostou no sucesso revelado por Ary, quando actuou no ano passado, e também porque pretendia levar ao público confinado uma voz jovem e feminina.

Em ambos os concertos, Ary apresentou um repertório desenhado para o Show do Mês; aliás, no projecto “A Nossa Kizomba” ela foi suportada instrumentalmente pela banda do Show do Mês, além dos guitarristas Pascoal e Wando Moreira. Como tem sido marca sua, “Paga que Paga” foi o tema de abertura do seu roteiro musical, que encerrou com a história de violência doméstica em “Betinho”, numa miscelânea bem animada com “Maka Mami” de Mig, “Ngapa” dos Irmãos Almeida e “Esse Madié” de Eduardo Paim.

Ary recorreu aos clássicos, rebuscando Ngola Ritmos, David Zé, Bonga e Lourdes Van-Duném, respectivamente, em “Nzaji”, “Mona Ni Nguixica” e “Monami”,

numa prova de que a nova geração de artistas angolanos está a beber do que foi bem produzido no passado. Ela teve um convidado de luxo, Zé Fininho, um dos últimos tocadores de dikanza no activo. Nota positiva para os solos inspirados, produzidos pelas guitarras de Pascoal e Yark Spin; outra nota positiva para o dueto em “Nzaji” com Kizua Gourgel, que depois interpretou “Sentinela” e “Manhã de Cacimbo”.

As viagens musicais por outras paragens não ficaram de fora. Da terra do Samba (Brasil) Ary pegou “Para uso exclusivo”, e da terra da Marrabenta (Moçambique), num jeito muito seu, “Amor Roubado” de Guilherme Silva. Das ilhas da Morabeza e da Morna (Cabo Verde), optou pela coladeira, recuperando “Vida Di Goss”, dos Tubarões do imortal Ildo Lobo. Ary não se ficou apenas pelos países falantes da língua de Camões, foi ao vizinho Congo buscar “Meu Amor” de Lokua Kanza, num dueto com Gari Sinedima.

Sucessos seus como “Escangalha”, “Amor da minha vida”, “Assim é que é”, “Meu

amor”, “Funje na cachupa”, “Não pergunta muito” e “Meu grande amor”, além das versões que na sua voz tornaram-se sucessos, como “Tá marrado”, “Despedida do lar” e “Decepcion” foram acompanhados em palco por jovens instrumentistas que não defraudaram as expectativas.

Wando Moreira trouxe o “groove” do seu baixo, Benny caprichou nas harmonias, Jack e Alexandre fizeram uma bela sincronia com a bateria e a batida dos tambores do mestre Xico Santos, num concerto onde os coros da dupla Neide da Luz e Raquel Lisboa e os sopros de Adónis, Lázaro e Chinguma deram o condimento, realçado pelos solos do clarinete e do trombone.

No Show do Mês, mais uma vez, Kizua Gourgel foi o apresentador do painel de convidados, composto por Jair Rangel e António Custódio, em representação do público, Tony da Revista Carga e Júlia Almeida, em nome da Angola Telecom, que garantiu o sinal da Internet e ofereceu um brinde a Ary.



## Música africana nas rádios

A Rádio FM Stereo fez uma edição especial dedicada à música do continente africano. Ismael Mateus, realizador do programa “Raízes” desta estação, Paulo Miranda da Rádio Luanda, Sebastião Lino, do programa “Cantares de África” do Canal A da Rádio Nacional e Manuel Quizumbo, do “Afrosos” da LAC, preencheram a manhã e a tarde do dia 25 com propostas dos principais nomes da música do continente.

O programa “Mix-FM” especial 25 de Maio emitiu um remix de temas onde era possível reconhe-

cer vozes de estrelas como Miriam Makeba, Manu Dibango e outras. A performance dos irmãos Paulo e Ricardo Alves teve como cenário quadros do artista plástico Kadudy Eli, numa mistura de cores, tons e ritmos.

Para finalizar, Moisés Luís no programa “Caminhos do Som” convidou Ras Kilunji para abordar o estado actual da música africana. Também tratado por El Comandante, o pivô do programa encerrou a edição especial dando espaço a Amosi Just A Label, Vladimiro Gonga, Yosh e Kizua Gourgel.

A TV Zimbo ajudou a fechar em grande o Dia de África, levando para o seu estúdio a Banda Maravilha, para um concerto com reportório próprio para a celebração. Nanutu e Patrícia Faria foram os convidados para o espectáculo da Banda Maravilha, apresentado por Guilherme Galiano. O espectáculo foi muito comentado nas redes sociais e marcou o regresso aos palcos de uma das formações musicais angolanas mais activas e regulares no período pré-Covid-19, o tal da normalidade.



MUNICÍPIO ESTÁ QUASE ISOLADO

# Viagem temerária pelas estradas do Camucuio

A inoperância das principais vias de acesso ao município do Camucuio, 257 quilómetros a Norte da capital do Namibe, é apontada pela população local como o principal motivo para o subdesenvolvimento da região. As estradas, quer secundárias quer terciárias, são um grande “calcanhar de Aquiles” ao não oferecerem condições de transitabilidade aos utentes, que encaram com tristeza a destruição dos seus meios rolantes

RAFAEL TATI | EDIÇÕES NOVEMBRO



RAFAEL TATI | EDIÇÕES NOVEMBRO

João Upale | Camucuio

**De salto em salto** ia, em movimento lento e curvilíneo, o nosso Toyota Land Cruiser, “tripulado” pelo colega “Una Brás” (tal como é tratado pelos mais próximos). “Agarrem, agarrem...”, advertia o condutor...

“Todas as localidades só se desenvolvem havendo vias de comunicação em condições”, disse o jovem motociclista José Camaty, quando se cruzou com a equipa de reportagem do *Jornal de Angola*, à margem do rio Caluvundu. Ele vinha carregado com enormes quantidades de haveres adquiridos no vizinho município da Bibala.

Posto diante da evidência dos danos causados às viaturas pela degradação das estradas, o administrador municipal do Camucuio, Caíta Cavaco, afirmou que a responsabilidade pela reabilitação das principais acessibilidades cabe às autoridades de âmbito central, mas prometeu que,

no dia seguinte, tanto as viaturas da delegação governamental, de cuja caravana fazíamos parte, como as dos poucos particulares, poderiam ir à oficina da administração para manutenção.

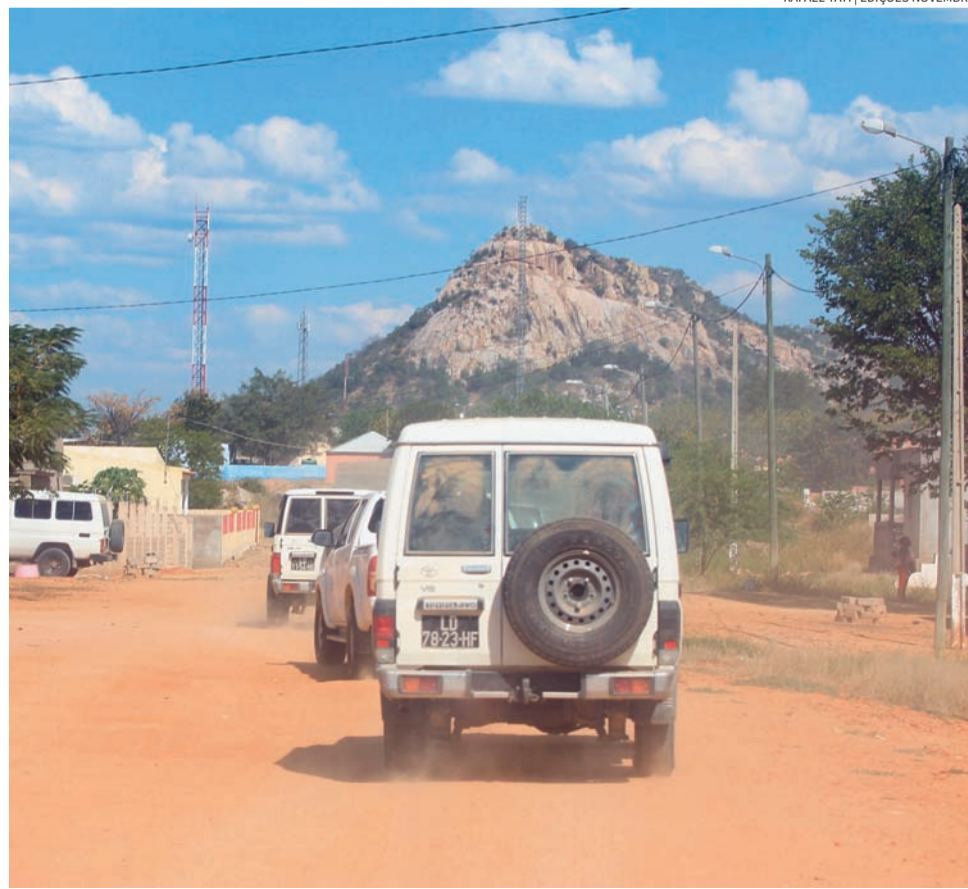
“Agora podem imaginar os nossos carros que trepam montanhas e serras... Como podem durar?”, lamentou Caíta Cavaco, acrescentando que nem as ambulâncias são poupadas, de tal modo que teve de pôr a sua própria viatura a transportar doentes.

#### Projectos paralisados

Vários projectos de impacto social, inscritos no Programa de Investimento Público (PIP), estão paralisados, no Camucuio, há vários anos. O governador da província do Namibe, Archer Mangueira, radiografou, recentemente, alguns desses projectos, nomeadamente, o sistema de captação e distribuição de água das povoações de Vingondue, do Camulovei-Sucula e do Munhandy, bem como a escola primária de

seis salas de aula no Vitunundo-Manjangala, por concluir. O governador deixou um repto às empresas construtoras no sentido de concluir, o mais cedo possível, os projectos já pagos pelo governo provincial, no âmbito do PIP de 2016 e de 2017, principalmente os pontos de água. “Visitamos projectos que estão numa fase de execução financeira avançada e, nalguns casos, com pagamentos a 100 por cento, mas a execução física está bastante atrasada”, constatou Archer Mangueira.

A intenção da visita ao Camucuio, segundo o governador, foi ter uma noção real do nível de execução dos projectos e encontrar, com os empreiteiros, soluções para que os mesmos sejam concluídos imediatamente. O governador manifestou particular preocupação com os sistemas de abastecimento de água por concluir. Segundo disse, não falta muito por concluir, mas já deviam estar terminados há muito tempo.



# Poucos técnicos de saúde na periferia

RAFAEL TATI | EDIÇÕES NOVEMBRO

O administrador Caíta Cavaco admitiu que, no tocante à saúde pública, a sua área de jurisdição “está bem, apesar da pandemia da Covid-19”. Garantiu que Camucuiu dispõe de infra-estruturas sanitárias nas comunas.

“Ainda não temos a cobertura total, mas já satisfaz, neste momento”, disse, informando que o stock de medicamentos disponível é suficiente para dar resposta à malária ou a qualquer outra enfermidade. Mas reconheceu a existência de poucos técnicos nas zonas periféricas.

Acrescentou que as infra-estruturas sanitárias inscritas no PIP serão complementadas com as que estão contempladas no Plano Integrado de Intervenção nos Municípios (PIIM), já em execução. Não fosse a pandemia da Covid-19, explicou, as obras estariam num estado bastante avançado. As empresas que ganharam o concurso, na sua maioria, encontram-se confinadas em Luanda, a cumprir a cerca sanitária, de acordo com Caíta Cavaco.



RAFAEL TATI | EDIÇÕES NOVEMBRO

RAFAEL TATI | EDIÇÕES NOVEMBRO

## Criação de gado

Quanto à pecuária, o município também está bem, no dizer do administrador. “Este ano choveu que se farta e os criadores de gado estão bastante satisfeitos, pois os animais ganharam boa forma para o comércio. Apesar de não ter sido vacinado esta época, o gado está bem”, garantiu Caíta Cavaco, informando que tem sido feita uma “sensibilização contínua” dos criadores para se prevenirem das doenças que possam surgir no seio da população bovina.



## Sem iluminação

**Uma inquietação** que assola os munícipes é o ineficiente fornecimento de energia eléctrica e a falta de iluminação pública. As chuvas, ao darem vida aos rios intermitentes, dificultaram mais ainda a circulação dos camiões cisternas com combustível, como se já não bastassem as estradas quase intransitáveis.

Um grupo gerador abastece de electricidade os domicílios da sede municipal e da periferia, estando a iluminação pública restringida. Esse abastecimento é feito com custos bastante elevados, que incluem a aquisição e o transporte do combustível e dos lubrificantes. A solução energética, segundo o administrador, passa pela instalação de painéis solares ou pela construção de uma central híbrida.

### Fome versus Covid-19

A fome está a tirar o sono à maioria dos autóctones, principalmente das áreas limítrofes. Apesar das fortes chuvas, ou mesmo por causa disso, espera-se uma fraca colheita. Caíta Cavaco informou que, à medida que as autoridades passam pelas comunidades, sensibilizando-as sobre os contornos da pandemia mundial, a situação torna-se cada vez mais preocupante.

“A Covid-19 é o principal problema. Quando nós passamos pelas comunidades e explicamos os meandros da doença, a população fica muito preocupada. Não têm como se defender dessa pandemia que ainda não tem cura, apesar de passarmos as medidas essenciais para a sua prevenção. A sensibilização também visa evitar o pânico.”



RAFAEL TATI | EDIÇÕES NOVEMBRO

DR



PROTECTOR DA HUMANIDADE

# Elogio ao sabão

É das coisas que de tanto fazerem parte do dia-a-dia e de estarem quase sempre disponíveis mal reparamos nelas. Ou melhor, até reparamos mesmo, porque volta e meia fazemos uso delas. Mas é aquele reparar e aquele usar maquinal, em que a coisa em causa é lembrada pela sua finalidade imediata. Refiro-me particularmente ao sabão, bem de consumo com presença indispensável em todos os lares, dos mais abastados aos mais despossuídos

Isaquiel Cori

A finalidade imediata do sabão é limpar a sujidade, tornar reutilizável, pela lavagem, a roupa, a louça e outros objectos de uso comum. Também serve para limpar a sujeira do nosso corpo, contribuindo imenso para a nossa auto-estima ao permitir que nos apresentemos diante dos outros com um ar renovado, limpo. Limpeza é quase sinónimo de sabão. Quando não há sabão não há limpeza ou a limpeza fica muito dificultada. Estou a falar, claro está, do sabão nos seus múltiplos estados: sólido, líquido e em pó.

A força poderosa do sabão está evidenciada na actual pandemia da Covid-19. Estudos científicos concluíram que a lavagem das mãos com água e sabão, e de todas as superfícies contaminadas, destrói completamente o SARS-CoV-2. Surge-nos então o sabão ainda como elemento de limpeza, mas já numa dimensão sanitária e de prevenção da propagação da Covid-19. O factor sanitário, de prevenção de doenças pela eliminação dos germes - encarados genericamente - sempre esteve associado ao sabão ao longo da sua história milenar. A novidade é o sabão ser, a par do álcool gel, o único agente capaz de eliminar o novo coronavírus fora do eco-sistema da fisiologia humana.

“Lavem as mãos com água e sabão” é uma exortação

repetida à exaustão nas rádios, nas televisões e nos jornais. Logo à entrada das cantinas, lojas, mercados formais e informais, armazéns, farmácias e de outros tipos de estabelecimentos comerciais, o consumidor depara-se com bidões, baldes, tambores e tamborões com água a sair numa torneira adaptada e um pedaço de sabão ao alcance da mão. Está incontornável, o sabão. Diríamos mesmo, adoptando a linguagem americana do espectáculo, que é uma das estrelas da actual pandemia da Covid-19. E ninguém me tira da cabeça que a actual geração de crianças jamais se vai esquecer do papel do sabão e

da importância da lavagem das mãos com água e sabão.

Lembro-me do lugar do sabão na minha infância, com a mãe a gritar para irmos tomar banho e nós a tentar aldrabar atirando rapidamente umas canecadas de água ao corpo. Traíam-nos as riscas molhadas e secas de sujidade no corpo, sobretudo na costas e nas pernas, bem como o cabelo empoeirado. A mãe então vinha toda decidida em nossa direcção, agarrava-nos, metia-nos no centro da bacia, molhava-nos da cabeça aos pés, cobria o nosso corpo com a espuma abundante do sabão e esfregava-o, vigorosamente, com uma es-

ponja macia. “Impiedosa”, ela era indiferente ao nosso choro. Essa imagem até hoje perdura em mim como o banho de verdade.

Mais tarde tomei ciência de alguns tipos de sabão, comecei a distingui-los pela cor, o cheiro e até a textura. Adorava o sabão Clarim, que entretanto não abundava em casa, certamente por ser mais caro. O sabão azul e depois o verde eram mais comuns. Vem-me à memória, muito vagamente, um sabão acastanhado, entre o sólido e o líquido e que, nem por isso cheirando mal, sempre me intrigou pelo seu nome vulgar: sabão cocó. É estranho como nessa coisa do comércio

os produtos de má reputação desaparecem tão rapidamente como apareceram. Foi o caso do sabão cocó.

Sabões que cheiram mal ainda os temos nos dias que correm. No outro dia, tendo recebido a incumbência de ir comprar uma barra de sabão num armazém, tive o azar de levar pra casa um sabão que só depois vim a verificar que cheirava mal. Resultado: na impossibilidade de satisfazer as expectativas, desisti, mais uma vez, do hábito de ir às compras pra casa.

Não vai muito tempo algumas organizações não governamentais promoviam o fabrico artesanal de sabão

como uma forma sustentável de empreendedorismo, e, confesso, ao verificar a facilidade com que se pode fabricar o sabão, e o seu inesgotável mercado, cheguei a pensar na possibilidade de virar empresário e até mesmo, quem sabe, ficar rico. Não fui o único a pensar assim, pois do dia para a noite um cortejo de jovens - rapazes e raparigas - passou a bater as casas da minha rua a solicitar os restos do óleo da frigideira. Quase todos, porém, não tardaram a encarar a triste realidade do quão difícil é tornar-se rico e desistiram. Uns quantos persistiram e hoje vêm alimentando o mercado com o dito sabão, contribuindo sobremaneira para a auto-suficiência do país relativamente a esse produto, num período em que é altamente requerido.

Com o sabão na mó de cima e o seu uso a ocupar o centro das nossas vidas, estranha-me o facto de não ter surgido ainda alguém a cantar, não importa o estilo musical, as virtudes do sabão, o seu percurso épico em prol da humanidade, a sua batalha mortal contra as hordas dos seres invisíveis. Se me fosse permitida a licença, eu acrescentaria à letra toda uma estrofe a exaltar a maciez da espuma, a bela sensação de a esfregar devagar pelo corpo, da cabeça aos pés, e a inenarrável alegria infantil que é soprar e fazer esvoaçar bolhas de sabão.

DR

