

Fim-de-Semana



Benjamim Sabby

Um homem de artes

Benjamim Mayingue Sabby Alexandre é um homem de artes. Com numerosas obras de referência no mercado, Sabby, como é muitas vezes tratado, além de artista plástico, reparte a sua vida entre as actividades de curador e director da Casa de Angola na Bahia Brasil.

Horóscopo

CARNEIRO de 21/03 a 20/04
Nesta semana, fortes oscilações na vida sentimental não permitem sentir-se na melhor forma, tornando difíceis algumas tomadas de decisão. Caso tenha filhos, dedique algum tempo e esteja atento às necessidades de afecto.

TOURO de 21/04 a 20/05
Nesta semana a oportunidade é chegada para encontrar o eleito e, com ele, delinear um futuro a dois como sempre sonhou. Não force as situações, simplesmente deixe acontecer de forma natural.

GÉMEOS de 21/05 a 20/06
Nesta semana, afaste um pouco a timidez que possa possuir. Este é um período próspero de novos encontros e contactos. A vida sentimental pode ser marcada por significativas modificações. Avance sem qualquer receio de rejeição.

CARANGUEJO de 21/06 a 21/07
Nesta semana, novos caminhos se abrem no horizonte. Podem surgir excelentes oportunidades para tornar a vida sentimental viva e apaixonante. Se já possui uma relação estável, procure os doces momentos vividos a dois, longe de tudo o que possa importunar.

LEÃO de 22/07 a 22/08
Nesta semana, deve aproveitar os dias para reencontrar amigos que não vê há algum tempo. Os momentos de convívio prometem novos conhecimentos, que podem ser importantes para a vida afectiva. Deixe que o lado aventureiro se manifeste.

VIRGEM de 23/08 a 22/09
Nesta semana, aproveite a vida social no máximo. A necessidade de novos encontros é coroada com um conhecimento que pode trazer um novo rumo à vida sentimental. Seja selectivo nas amizades e atento nas atenções que lhes proporciona.

BALANÇA de 23/09 a 22/10
Nesta semana, há um forte desejo de viver momentos intensos com o parceiro. Dedique toda a atenção, surpreenda-o com pequenas coisas no dia-a-dia. Se estiver solitário, tenha em atenção a forma libertina como age quotidianamente. Não crie situações problemáticas.

ESCORPIÃO de 23/10 a 21/11
Nesta semana, a sugestão vai no sentido de se afastar de atracções meramente físicas. A intuição e experiência são ingredientes a utilizar diariamente. Proteja-se de todas as más intenções e das pessoas que possam brincar com os seus verdadeiros sentimentos.

SAGITÁRIO de 22/11 a 21/12
Nesta semana, estará particularmente exigente no campo amoroso e esta é uma boa hora para jogar tudo ou tentar definições sentimentais claras. Não insista em situações do passado, pois poderá voltar a dar-se mal.

CAPRICÓRNIO de 22/12 a 20/01
Nesta semana, conseguirá ultrapassar alguns desentendimentos no círculo familiar. Tenderá a tomar acções harmoniosas e concertadas. Resolva todos os assuntos relativos à sua relação em privado e, de forma alguma, os exponha em público.

AQUÁRIO de 21/01 a 19/02
Nesta semana, o plano tende a ser afectado pelo ritmo de vida, por acontecimentos profissionais e por uma necessidade de afirmação pessoal. Não fuja à discussão dos problemas.

PEIXES de 20/02 a 20/03
Nesta semana, tenha muito cuidado com as fortes alterações de humor. Assuma ponderação nas opiniões. Procure adoptar uma postura mais diplomática para não ferir susceptibilidades. Pode necessitar de falar dos sentimentos ou de revelá-los a alguém em especial.

Angola



A população de Utchinda é dedicada à agricultura e à criação do gado

Utchinda

Utchinda é uma localidade do município de Virei, na província do Namibe. Situa-se a 75 quilómetros de distância da sede municipal do Virei e conta com dois mil e 300 habitantes, na sua maioria dedicada a agricultura e a pastorícia. Esta localidade tem estado a beneficiar do apoio na resolução dos problemas relacionados com a água, energia eléctrica, educação, estradas, entre outras, na perspectiva de se conceder melhores serviços sociais aos cidadãos. O município do Virei situa-se a 131 quilómetros a leste do centro da província do Namibe e possui mais de 50 mil habitantes na sua maioria criadores de gado e pequenos agricultores. É limitado a Norte pelos municípios de Bibala e Humpata, a Este pelos municípios de Chibia e Chiange, a Sul pelos municípios de Curoca e Tômbua, e a Oeste pelo município de Namibe. É constituído pelas comunas de Virei e Cainde. É neste município que se localizam as famosas gravuras rupestres de Tchitundo-Hulo.

Fazem anos esta semana



Jorge F. Pinheiro de Jesus

Mais conhecido como Jorge Jesus, nasceu na Amadora, a 24 de Julho de 1954, é o actual treinador do Sporting Clube de Portugal. Estreou-se como treinador em 1990 e entrou na primeira categoria com o Felgueiras na época 1995-96. Trabalhou com outras equipas, incluindo o Belenenses e o SC Braga. De 2009 a 2015 foi o treinador do SL Benfica, ganhando dez títulos (recorde do clube) e alcançando duas finais da UEFA Europa League.

Jennifer Lynn Lopez

Nasceu em Nova Iorque, a 24 de Julho de 1969, também conhecida como J.Lo, é atriz, cantora, dançarina, compositora, produtora musical, estilista, filantrópica e produtora de televisão norte-americana de ascendência porto-riquenha. É a descendente de latino-americanos mais rica em Hollywood, de acordo com a revista Forbes e a artista hispânica mais influente nos Estados Unidos, de acordo com a lista dos cem hispânicos mais influentes, da revista People em Espanhol.

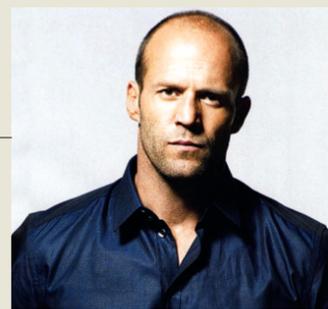


Givanildo Vieira de Sousa (Hulk)

Mais conhecido como Hulk nasceu em Campina Grande, a 25 de Julho de 1986, é futebolista e actua como atacante pelo Shanghai SIPG Football Club, da China.

Jason Michael Statham

Nasceu em Shirebrook, a 26 de Julho de 1967, é actor e lutador de artes marciais britânico nascido na Inglaterra, além de mergulhador profissional, mais conhecido pelos papéis nos filmes Os Mercenários, Guy Ritchie, Jogos, Trapaças e Dois Canos Fumegantes, Revolver e Snatch - Porcos e Diamantes.



Saiba

Preparação de alimentos frios

As preparações de alimentos frios devem ser efectuadas sem interrupções em condições de higiene rigorosas e cuidadosamente organizadas. O manipulador deve previamente lavar as mãos com cuidado e, para o efeito, é recomendada a utilização de luvas descartáveis. Os alimentos devem ser retirados das câmaras frigoríficas à medida que são utilizados, a fim de assegurar um melhor controlo das suas temperaturas.

Os recipientes, materiais e loiças utilizados para a preparação devem ser limpos e desinfectados de uma forma eficaz. As preparações devem ser feitas em bancadas de trabalho limpas e que não estejam ocupadas por géneros, utensílios ou por objectos susceptíveis de as contaminar.

Desde o momento em que estão prontas, as preparações devem ser armazenadas a uma temperatura máxima de quatro graus até ao momento da distribuição ao consumidor.

No caso específico de uma distribuição não refrigerada, as preparações frias não devem ficar mais do que uma hora à temperatura ambiente. Devem ser efectuadas reposições com frequência.

No caso de haver uma distribuição ao consumidor que não proteja o produto das contaminações, as preparações frias necessitam de ser protegidas por equipamento ou material adequado.



Alimentos refrigerados

Determinados alimentos frios, sobremesas e alimentos cozinhados, não postos a venda, mas imediatamente refrigerados, podem ser conservados a uma temperatura até quatro graus, por um período determinado.

Todos os alimentos confeccionados que tenham estado expostos por um período de tempo superior a duas horas (em que a temperatura tenha estado abaixo dos 60 °C), não podem ser reaquecidos ou refrigerados.

Todos os alimentos reaquecidos e não consumidos devem ser eliminados.



Mais de dois mil candidatos foram já seleccionados nesta fase do casting para a escolha dos novos rostos da novela de produção nacional que brevemente começará a ser rodada

Casting

Rostos para nova novela de produção nacional

A nova novela angolana a ser estreada nos próximos tempos, cujo nome e conteúdo ainda está sobre os segredo dos deuses, já começou a recrutar os rostos que vão compor o seu elenco.

Das 2500 candidaturas inscritas no casting, até ao momento, foram já seleccionadas 2000, sendo que deste número ainda se vai depurar um outro, também não revelado pela organização, que vai beneficiar de uma formação no país com professores qualificados. Após esta formação, explica a organização, estes candidatos vão "lutar" para conseguir uma vaga definitiva que os vai permitir participar na novela.

O júri que está a "julgar" os candidatos é composto pelos já experimentados actores Miguel Hurst, Tânia Burity, Miguel Sermão, Sónia Buco, Kitengo Kunga e Celma Pontes, que têm a árdua

missão de escolher aqueles que em melhores condições estão de tirar do papel para a as telas dos angolanos a próxima telenovela de produção nacional.

Interpretação de um texto, improvisação e apresentação de uma habilidade (dança, canto, desportos, etc.), fazem parte dos requisitos exigidos aos candidatos.

O casting teve início no dia 18 de Julho, na Mediateca Zé Du, no município do Cazenga e vai até ao dia 14 de Agosto, ou seja, de agora até ao dia 14, vai se encontrar só já o número não revelado pela organização, que vai disputar as vagas definitivas. As listas dos candidatos se-

leccionados vão ser publicadas na página do Facebook da Semba Comunicação, bem como também vão ser contactados via telefónica os candidatos apurados.

Essa vai ser a quarta novela nacional produzida pela Semba Comunicação. As outras foram "Jikulumessu", expressão da língua Kimbundu,

que traduzido para português significa "abre o olho"; "Voo Directo" e "Windeck". "Jikulumessu" que teve uma audiência considerável de telespectadores foi merecedora de um prémio internacional. Foi eleita uma das quatro melhores do mundo em 2015 pela Academia In-

ternacional de Televisão, ou melhor, fez parte dos Emmy Internacionais.

Com a direcção e ideia original de Coréon Du, "Jikulumessu" retrata o trajecto de Joel Kapala, um jovem de 17 anos, de origem humilde, que passa por várias situações desagradáveis na escola em que é matriculado

Com a direcção e ideia original de Coréon Du, "Jikulumessu" retrata o trajecto

de Joel Kapala, um jovem de 17 anos, de origem humilde, que passa por várias situações desagradáveis na escola em que é matriculado. Fruto dessas situações, é expulso do colégio. Com isso, parte para Nova Iorque em busca de melhores condições de vida, para se vingar dos seus detractores.

Com um elenco formado por actores angolanos, "Jikulumessu" é composta por 120 capítulos. Fizeram parte do elenco Coréon Du, Alexandre Castro, Isilda Hurst, Divaldo Martins, Ana Sofia Fernandes, Andreia Vicente Martins, Erikson Pacheco Rodrigues, Joana Jorge, Luisa Sampaio, Noé João e Pedro

Barbo da Silva. Elenco: Celso Roberto, Constância Lopes, Daniel Martinho, Ana Almeida, Ana Karina, Carla Aragão, Délcio Rodrigues, Dinamene Boornois, Elisângela Gomes, Eric Santos, Ery Costa, Fernando Mailoge, Filomena Reis, Grace Mendes, Henza Benchima, Ilda Costa, Isabel Silva, Isalina Gonçalves, João Chaves, Joe Benoliel, Joicelino Bembo, Josefa Ferraz, Macgonei, Mueza Monteiro, Miguel Hurst, Nicole Júlio, Orlando Sérgio, Rafael Almeida, Rui Orlando, Sandra Gomes, Sónia Buco, Sónia Claudia Neves, Xavier António, Yaritssa Resende, Borges Macula e Heloísa Jorge.



Aos domingos é crescente o número de pessoas que se desloca àquele recanto para apreciar as benesses proporcionadas pela natureza local

CACUACO

O capricho aos Domingos

Cacuaco tem atractivos que alimentam o ego dos apreciadores do verde do campo e da brisa que brota do mar, condições necessárias para as pessoas ansiosas na fuga momentânea do stress e da vida agitada das grandes cidades

Guimarães Silva

A escassos quilómetros do centro de Luanda, a vila piscatória de Cacuaco afigura-se aprazível pelo conteúdo histórico que encerra, que junta no mesmo local o pendor religioso, o mar, o peixe, agricultura do corredor da Funda, o rio Bengo, a vila, o moderno Sequele e a periferia sem igual.

Cacuaco, e parte da província do Bengo juntos, acolhem a maior baía de Luanda, envolta de falésia e praias. Do morro das Antenas, a Boa Esperança, a visão é fantástica, com o complexo habitacional do Panguila ao fundo e a neblina acinzentada a impedir uma observação mais conseguida do “cemitério” dos navios na praia do Sarico.

O mar continua como es-

paço privilegiado, de romaria obrigatória para mulheres, homens e crianças, unidos na compra de peixe de qualidade, barato e acessível.

A barra do Bengo tem segredos para forasteiros, que alimentam o ego dos locais, os únicos que “dominam” a técnica de nadar na zona de intersecção mar-rio.

O domingo tem sido para muitos, o ideal para a saída furtiva para o mercado peixeiro local, o mundial, afogado em estórias de pescada, amores entre pescadores, vendedores e compradores,

num misto onde o boato sobre infidelidades encontra, igualmente, morada.

O “mundial” é o reino do peixe, onde a sardinha lambula, o nosso “peito alto” está para todos os bolsos, a baixo preço, campeã das aquisições, dizem porque prenhe de vitaminas e do sabor sem igual.

Ponto assente, é componente obrigatória do mufete, o prato típico que resiste ao tempo e as invenções gastronómicas dos axiluananda.

Outras escolhas

Outra das escolhas para preencher o domingo em Cacuaco está na deslocação à barra do Bengo. A foz conhecida por “boca do rio” é um espectáculo em si. O estuário que dá entrada ao imponente atlântico é diminuto, mas propício para o arregalo de olhos mesmo

em período de cacimbo. A barra do Bengo também tem peixe em abundância. O local, no entanto, é venerado porque tem particularidades próprias, onde o destaque vai para o belo, para a ilha formada entre o mar e o rio, uma língua de areia que só perde porque mal aproveitada pelos fotógrafos, para o retrato à eternidade.

A barra do Bengo tem segredos para forasteiros, que alimentam o ego dos locais, os únicos que “dominam” a técnica de nadar na zona de intersecção mar-rio. É voz assente que a fatalidade só toca a estranhos, precisamente neste ponto, onde há um tempo determinado para desfrutar do misto aquático.

Por ser dia calmo e ainda de descanso da mente, o domingo é apropriado para a deslocação ao concorrido mercado do Quicolo, dia livre

ao apetite voraz e truque dos matocheiros, intermediários, de má fama, que conhecem as oscilações dos preços do mercado e oferecem com insistência peculiar ao novato ou estranho, precisamente o mais alto, na compra de materiais de construção.

A ressaca tem no caldo, na sopa e no mufete, que se pode encontrar em espaços apropriados à beira mar, opoentes de peso para devolver ao corpo a vitalidade e disposição necessários para o dia seguinte. O ócio também é forçado a alteração com uma caminhada a par, uma corridinha de tirar barriga ou um futebol com baliza de hóquei, igualmente no espaço ligado ao atlântico sul.

No Quicolo, o domingo é ideal para a fuga à chatice e chantagem dos “donos do sítio”, à paragem dos taxistas, que cobram por tudo e por

nada, inclusive pelo espaço onde colocamos os sacos, enquanto esperamos pelo transporte. Nada mais consensual! Aproveitar o dia, esquecer as agruras da semana, aguçar o apetite e partir para a galinha assada na brasa no mercado da Vidrul. Primeiro a escolha do galináceo caseiro, negócio fechado e depois a espera pelo deguste. Enquanto isso, o mugimbo faz morada, o galanteio é aconselhável, o riso não incomoda, precisamente por ser domingo.

Depois, o passeio pela Funda, onde o ar puro aconselha, o verde confunde-se com agricultura, o rio Bengo empresta o espectáculo de sempre. Dali há o “beco” onde percorridos alguns quilómetros estamos no Sequele, depois a via expresso para os múltiplos aconchegos, para o descanso merecido.



BENJAMIM SABBY

Formação académica
Curador e artista plástico

Local de Formação
Portugal

Projecto
Director da Casa de Angola na Bahia e de Adido Cultural Adjunto no Brasil

Tempo
Artista plástico há mais de 20 anos, 10 dos quais como curador

Ocupações
Professor de artes plásticas, membro da União Nacional de Artistas Plásticos, consultor e curador na Trienal de Luanda e já foi comissário do Salão Internacional de Exposições de Artes.

Benjamim Sabby

Um homem de artes

Benjamim Mayingue Sabby Alexandre é um homem de artes. Com muitas obras de referência no mercado, Sabby, como é muitas vezes tratado, além de artista plástico, reparte a sua vida entre as actividades de curador, director da Casa de Angola na Bahia e de Adido Cultural Adjunto, no Brasil.

Kátia Ramos

Quem é o Sabby?

Sou curador e artista plástico. Actualmente, estou a exercer o cargo de director da Casa de Angola na Bahia e de Adido Cultural Adjunto, no Brasil.

Como nasceu o gosto pelas artes?

Desde os dois anos, a minha mãe notou em mim queda para a pintura, pois sempre rabisquei as paredes de casa, os lençóis e outros meios. Quando comecei a frequentar a escola, o professor também notou em mim um aluno destacado nas aulas de desenho. Mas o meu desejo era ser designer de automóveis ou arquitecto. A vida, porém, guiou-me para outro caminho, que acabei por gostar de navegar.

Aprendeu isso ou vem de dentro?

Na verdade, o dom das artes plásticas já nasceu comigo. O que aconteceu é que por ser grande a minha vontade de pintar, frequentei e concluí o curso médio de Artes Plásticas, na Escola Nacional de Artes Plásticas do DINFA. Após a formação, os meus pais aconselharam-me a seguir arquitectura. Até tentei, mas muito cedo descobri que o meu dom era mesmo pintar sob telas.

Há quanto tempo está nesta vida?

A minha carreira de artista plástico já contabiliza mais de 20 anos, 10 dos quais como curador. O meu percurso como artista começou em 1997 e o destaque foi o momento em que participei numa colecção colectiva com o meu colega Marco Cabenda, com tema "Sonhos e Realidades". Em 1999, fiz a primeira exposição a solo, com o tema "Frutos do Imaginário", que contou com o total apoio do artista Álvaro Macieira.

Tem alguma formação na área de pinturas artística?

Sim, formei-me em Estudos Artísticos, Museológicos e Curatórias, na Faculdade de Belas Artes da Universidade do Porto, Portugal. Defendi o meu trabalho de fim de curso com o tema "Evolução Temática da Pintura Angolana 1930 - 1995". Sou, igualmente, bacharel em Sociologia, pela Universidade Agostinho Neto. Tenho actuado como artista, curador e professor, que é desta forma que me posiciono nas artes plásticas.

O que faz além da pintura?

Estou sempre disposto a dar continuidade aos meus conhecimentos a nível das artes e da cultura. Estou, actualmente, a residir no Brasil

como director da Casa Angola na Bahia e Adido Cultural Adjunto no Brasil. Actuando como curador, isso faz-me viajar muito e a visitar vários ateliers. Sou, também, professor de artes plásticas e membro da União Nacional de Artistas



As minhas obras podem ser encontradas em colecções particulares e instituições nacionais e internacionais.

Plásticos (UNAP), consultor e curador na Trienal de Luanda e já fui comissário do Salão Internacional de Exposições de Artes.

Se não fosse artista o que gostaria de fazer?

Nada. Apenas seria artista plástico. (Risos). Sei fazer muitas coisas, mas amo o meu trabalho, que é levar a minha imaginação nas telas.

Já montou quantas exposições?

Perdi a conta. Mas não foram

muitas. Lembro-me que o meu percurso cresceu muito no ano 2000 com uma grande exposição particular. E nos anos seguintes, como 2004, 2008 e 2010 e 2014, foram consequentes de exposições. Mas, em 2014, parei tudo e resolvi dar continuidade aos meus conhecimentos académicos com o mestrado na Universidade do Porto. Participei em mais de dez apresentações colectivas no país e no estrangeiro e realizei várias exposições individuais em países como a Argélia e Macau. "Considero-me um fabricante de exposições pela dimensão das organizações em que participei a nível do país e fora". Como curador independente, já produzi muitas exposições, desde o ano de 1999. Hoje, participo em mostras individuais e colectivas em países como Angola, Portugal, Alemanha e Bulgária. De 2015 e 2017, vou lançando obras inéditas em pinturas e fotografias, com uma colecção que criei, designada "Registos Partilhados", que retrata aspectos da minha vida pessoal e situações do quotidiano do país, obras inéditas de pintura, fotografia.

Que material usa?

Já trabalhei muito a óleo sobre tela. Hoje trabalho com

várias técnicas de aplicações acrílicas sobre tela, técnicas mistas, fotografias e instalação. Pinto objectos, como caixas de engraxar, transformando-as em arte. Espelho a paisagem urbana do meu país, com apenas dois pincéis.

Consegue viver-se da arte plástica?

Sim. Os quadros são muito caros, não gosto de realçar números. Mas são bem vendidos. Tenho mais de três centenas de obras vendidas. Em Angola, já se pode viver da arte. Mas falta um mercado estruturado que permita viver de forma organizada, faltam representações em galerias que possam facilitar a cotação dos artistas e o número de coleccionadores. Mas existem artistas no país que vivem somente da arte.

Hoje a fama incomoda?

Não me considero uma pessoa famosa. Gosto de saber que as pessoas apreciam e admiram o meu trabalho. Minha maior preocupação hoje é alavancar o mundo das artes. Gostaria que os artistas angolanos se sentissem livres, porque a pintura é exactamente liberdade. Estamos a trabalhar para chegarmos à altura em que todo o cidadão tenha uma obra em sua parada.

Projecção

"Visitei vários ateliers de referência"

Artistas que admira

Quando estudante, para me projectar na vida artística, visitei vários ateliers dos meus professores, que eram referência na altura, como o Van, George Bunga, Etona e Massongue Vumbo, entre outros.

Apoios da família

A família é a base de tudo, sem ela não nos sentimos completos.

Obras

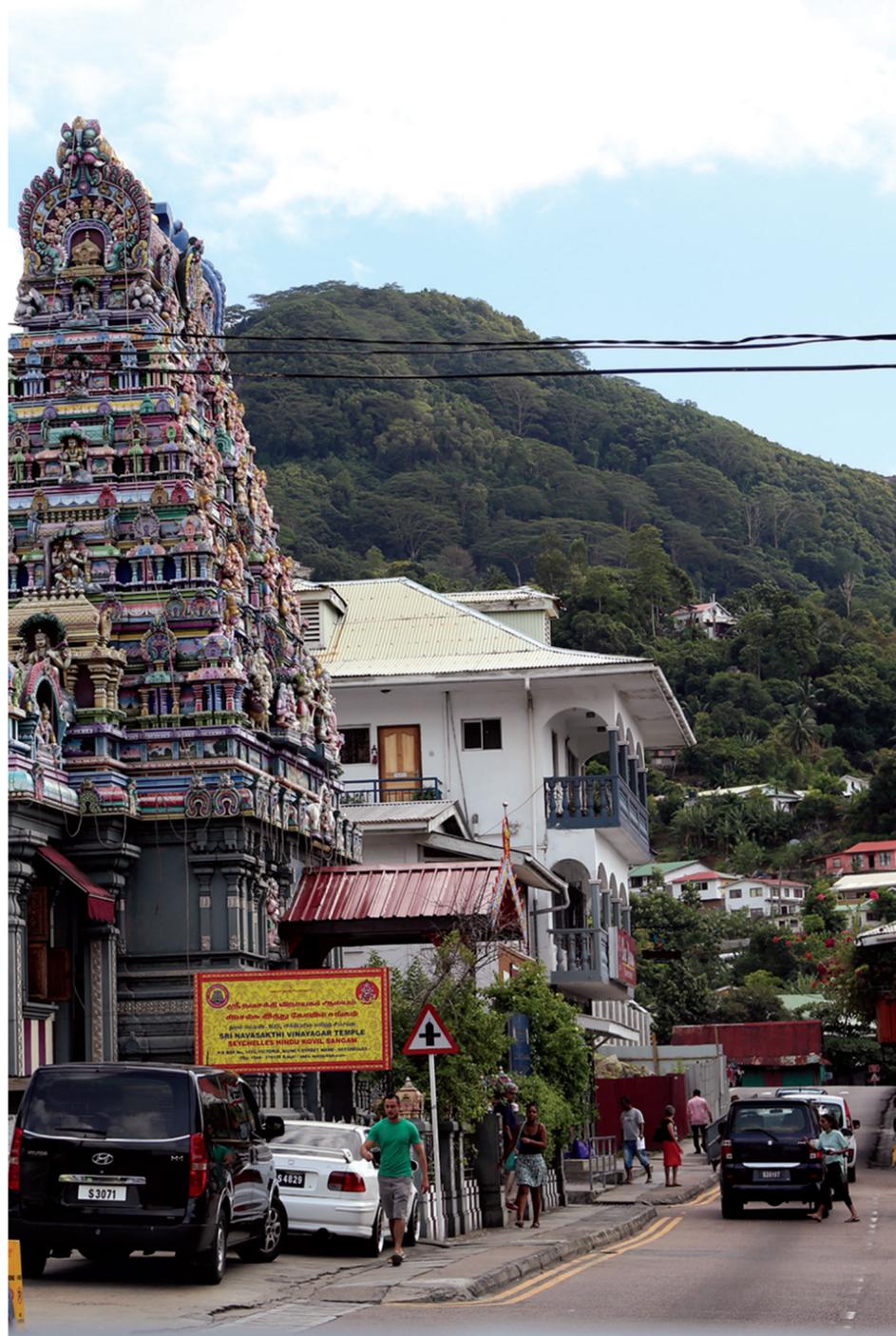
As minhas obras podem ser encontradas em colecções particulares e instituições nacionais e internacionais. Sou um dos cinco artistas angolanos que criou 20 obras de arte exclusivas para o projecto Blue Arte. Actualmente, dedico-me a retratar o meu novo projecto, denominado "Novos Heróis Urbanos", inspirado nos trabalhadores de rua, como lavadores de carros, zungueiras, ardinhas (vendedores de jornais), kinguilas, roboteiros e muitos outros. O que faço é retratá-los nas minhas telas. Uso os seus utensílios de trabalho e transformo-os em obras de arte. Estes trabalhos já foram apresentados numa exposição, denominada "Registos Partilhados", em Março do ano corrente.

Característica

Sou persistente, calmo e energético.



Ilhas Seycheles são consideradas um paraíso na terra. As suas praias são bastante convidativas e incentivam ao turismo



Ilhas Seychelles

Um "paraíso" na terra

Praias limpas com areias brancas e finas, muitas montanhas e muita vegetação, são os encantos que são facilmente encontrados nas Ilhas Seychelles, um arquipélago localizado no Oceano Índico.

Bernardino Manje

Muitos estrangeiros procuram as Seychelles para lazer. Alguns levam consigo a família para passar férias. É o caso daquele casal que estava na piscina do hotel acompanhado dos três filhos. Passeios em veleiros, mergulhos na praia, pesca e relaxamento são as principais actividades para os visitantes das Seychelles. Mahé, Praslin e La Digue são as ilhas mais populares. Mahé, a maior e onde se localiza a capital, Victoria, tem mais de 60 praias com águas e areia limpa.

Uma delegação angolana esteve, recentemente, em Mahé, onde participou na 41.ª sessão plenária do Fórum Parlamentar da Comunidade de Desenvolvimento da África Austral (SADC). O momento foi de muito trabalho, mas também serviu para desfrutar das belas paisagens

daquela ilha. "Aqui é um paraíso!", foi nestes termos que António Paulo da Silva, técnico de som da Rádio Nacional de Angola, caracterizou a ilha de Mahé. "Aqui deve ser o local em que as Testemunhas de Jeová tiram as imagens para ilustrar as revistas 'Sentinela' e 'Despertar'", brincou o profissional da RNA.

Mahé é também um exemplo de local calmo e de paz. Pássaros, como rolas, podem pousar à mesa de um restaurante para debicarem as migalhas da refeição sem receio de serem assustados pelos clientes. "Na banda, certamente essas rolas fugiriam com o susto", voltou a brincar Paulo Manolo, como também é conhecido o técnico da RNA, ao fazer uma comparação com o ambiente da agitada Luanda.

Por isso e mais atracções, Mahé e as Ilhas Seychelles no geral, são um verdadeiro

pólo turístico. O país já foi considerado líder mundial em turismo sustentável, embora, depois do colapso económico de 1991/92, devido à Guerra do Golfo, o Governo tenha começado a desenvolver actividades alternativas, como a agricultura e a pesca, com produção em pequena escala. O objectivo era o de diminuir a dependência do turismo.

Para quem estiver em Angola e quiser deslocar-se às Ilhas Seychelles de avião deverá apanhar as rotas Luanda-Joanesburgo-Mahé ou Luanda-Addis Abeba-Mahé. Relativamente à hospedagem, uma rede hoteleira impecável está à disposição dos hóspedes.

Savoy, Le Meridien Fisherman's, Constance Ephelia, Sunset Beach, Hilton Northolme e Berjaya Vallou Bay (resort e casino) são só alguns dos muitos hotéis que podem ser visitados em Ma-

hé. O último acolheu a maior parte da delegação angolana que esteve na 41.ª sessão plenária do Fórum Parlamentar da SADC. A diária no Berjaya Vallou variava entre os 120 e 140 euros.

Mahé e as Ilhas Seychelles no geral, são um verdadeiro pólo turístico. O país já foi considerado líder mundial em turismo sustentável

Seychelles por dentro Seychelles é constituído por 115 ilhas distribuídas entre vários arquipélagos localizados a norte e nordeste de

Madagáscar, a 1.593 quilómetros a leste de Mombaça, no Quênia, e entre quatro a cinco graus a sul do Equador.

Dividido política e administrativamente em 25 distritos, o país alcançou a independência do Reino Unido a 29 de Junho de 1976. O sistema de governo é presidencialista. O Presidente da República é escolhido por voto popular e fica no mandato por um período de cinco anos. A Assemblée National (Parlamento) é constituída por 34 membros, dos quais 25 são eleitos directamente pelo voto popular, enquanto os nove lugares restantes são nomeados proporcionalmente de acordo com o percentual de votos recebidos por cada partido. Todos os deputados têm um mandato de cinco anos.

Com uma área total de 455 quilómetros quadrados e uma população que em 2008 estava estimada em

86.595 habitantes (com uma densidade populacional de 190 habitantes por quilómetro quadrado), as Ilhas Seychelles têm três línguas oficiais, designadamente o inglês, o francês e o crioulo. Considerado um dos países mais ricos de África, as Ilhas Seychelles eram em 2014, o 64.º país com o maior Índice de Desenvolvimento Humano.

A capital do país é Victoria, também conhecida por Porto Vitória, Mahé (nome da ilha onde se localiza a capital) ou Vitória das Seychelles. Já no tempo colonial, a cidade foi fundada como sede do governo colonial britânico. Em 1997, a população de Victoria estava calculada em 24.701.

Os principais pontos da cidade incluem o aeroporto internacional das Seychelles, cujas obras terminaram em 1971, um jardim botânico e um instituto politécnico.



O Raid vai de encontro a comunidades em lugares esquecidos no tempo e às mais belas e inusitadas paisagens africanas

EXPEDIÇÃO POR ANGOLA

Raid promove recantos turísticos

O Raid Cacimbo, a mais antiga expedição de turismo-aventura de Angola, sai hoje à estrada com um total de 30 participantes em 12 viaturas todo-o-terreno.

Armando Pereira

Durante 17 dias os aventureiros vão percorrer mais de quatro mil quilómetros por 12 províncias, com partida em Luanda, passando por Bengo, Cuanza Norte, Malange, Bié, Moxico, Kuanza Kubango, Huíla, Huambo, Benguela, Namibe e Cuanza Sul.

A actividade de Desporto Motorizado sem carácter competitivo, o "Raid Cacimbo", passou a ser da responsabilidade do Social Team, depois de receber o testemunho do fundador, Jorge Portugal, no Clube Naval de Luanda, em Janeiro último.

Na ocasião, Jorge Portugal, uns dos fundadores do "raid", fez a entrega simbólica de um colete e um chapéu a Deborah Almeida e Ricardo Fernandes, que a partir de

agora têm a responsabilidade de dar continuidade à expedição de turismo e aventura pelo país. O veterano agradeceu a todos os que durante duas décadas deram o seu contributo para o sucesso das expedições dos "cacimbados", sendo a primeira a mais memorável, com o percurso Luanda-Huíla, em 1996, integrada por 92 pessoas, sendo 33 viaturas (jeeps) e uma motorizada pilotada por Sérgio Correia.

"É o virar da página na história do Raid. Um capítulo de 20 anos que seguramente fica na memória de todos os que ajudaram a construir esta história, de um grupo de amigos que se organizou, quase que por brincadeira, para uma expedição que hoje ocupa um lugar de destaque no calendários dos eventos desportivos anuais do país", sublinhou.

A expedição conta com o patrocínio de uma das marcas mais antigas do país, a cerveja CUCA, sempre dentro do espírito de aventura e descoberta característicos do Raid Cacimbo.

O Raid Cacimbo conta com mais de 20 anos de história, ao longo dos quais foram exploradas as 18 Províncias de Angola e quatro países africanos e percorridos milhares de quilómetros por vias principais, secundárias e terciárias

"Vamos inovar dentro do espírito dos cacimbados, mantendo os princípios, valores e espírito de equipa

construídos durante duas décadas sob a missão de fazer turismo, fazendo conhecer e crescer Angola", refere Ricardo Fernandes, do Social Team.

O Raid Cacimbo conta com mais de 20 anos de história, ao longo dos quais foram exploradas as 18 Províncias de Angola e quatro países africanos, percorridos milhares de quilómetros por vias principais, secundárias e terciárias, de encontro a comunidades em lugares esquecidos no tempo e as mais belas e inusitadas paisagens africanas.

Ricardo Fernandes, um dos pilares do todo-o-terreno, e Deborah Almeida, a primeira jovem participante no Raid Cacimbo em 1996, com apenas 10 anos de idade, membros da equipa multidisciplinar, serão os novos líderes da mais antiga expedição em Angola.

O Raid Cacimbo surgiu em 1996, passando desde então a ocupar lugar de destaque no calendário de eventos nacionais. A iniciativa decorre anualmente na estação do cacimbo, tendo sido interrompida no período de 1998 a 2001 em virtude da insegurança.

O número de viaturas participantes varia anualmente entre as 10 e as 15, um número limitado em função do grau de dificuldade do percurso, cuja extensão oscila entre os 3.000 e os 8.000 kms. Este percurso é feito durante duas a três semanas consecutivas, pelas várias províncias de Angola, tendo em algumas expedições ultrapassado fronteiras.

Além da primeira, os participantes recordam, de igual modo, a segunda aventura de 2009, a mais extensa em termos de distância e de tem-

po, com 7.800 kms percorridos em 22 dias.

Os "Cacimbados" como são tratados os integrantes, percorreram já as 18 províncias do país. Os pontos mais distantes alcançados em território nacional foram Miconge (Cabinda), Soyo (Zaire), Chilunge (Lunda Sul), Lago Dilolo (Moxico), Cinde (Cuando Cubango), Foz do Rio Cunene (Namibe). Além fronteiras, o Raid Cacimbo percorreu estradas de Maputo (Moçambique) e Loubomo, ex-Dolesie (República do Congo).

O grupo não tem qualquer carácter de competição, embora possam ser organizadas provas ou concursos de participação facultativa em determinados pontos do percurso, mas sempre dissociados dos elementos velocidade e risco habitualmente inerentes às competições.



Paciência Simão Dondeiro

O compromisso com o Direito e as questões familiares

Paciência Dondeiro é Juíza e atende pela área de família. Ela descreve nesta entrevista os meandros da sua profissão, que exige uma grande carga de profissionalismo e capacidade para dirimir conflitos e intervir em diferentes situações que ocorrem no âmbito das relações familiares, os casos que mais frequentemente vão aos tribunais de família.

Kilssia Ferreira

“Ser Juíza da Sala de Família é ser uma profissional comprometida com os deveres funcionais atinentes aos inúmeros problemas que surgem no seio familiar e, sobretudo, saber lidar com problemas melindrosos e que tocam com a sensibilidade das pessoas”, explicou.

Qual é a desculpa mais estranha que já ouviu de um pai que não presta assistência alimentar ao filho?

Já ouvi várias desculpas estranhas, descabidas, absurdas, etc. Já ouvi, por exemplo, de um pai que não prestava assistência alimentar ao seu filho. “Todos os processos são difíceis de serem julgados. Qual é o processo que menos gosta de julgar? Porquê? Não existe processo que eu goste

menos de julgar, porque, na qualidade de juíza e de profissional comprometida com o trabalho, não tenho qualquer preferência em relação aos tipos de processos que julgo. Tenho plena consciência de que devo estar preparada para intervir em todos os processos que sejam da competência da Sala de Família.

Sobre as histórias vividas e contadas na sala de audiência, qual é a que mais a marcou?

Em princípio, todos os casos são marcantes, obviamente, uns mais do que outros, por envolverem situações muito pessoais das partes, por isso fica muito difícil determinar o caso que mais me marcou.

O juiz é antes de tudo um ser humano. Porém, no desempenho das suas funções, deve ser uma pessoa neutra e procurar não exteriorizar as emoções perante os casos que lhe são reportados no Tribunal.

Quais são os casos mais frequentes na Sala de Família e porquê?

Os casos mais frequentes na Sala de Família são os de fuga à paternidade, consubstanciada na falta de prestação de sustento, saúde, educação e tudo o que é necessário para a sobrevivência de um filho, falta de convívio, assistência moral e, em alguns casos, até falta de registo civil.

Esses casos são os mais frequentes por falta de consciência dos pais sobre as suas responsabilidades paternais.

Na qualidade de Juíza da Sala de Família que conselho deixa para os casais cujo processo de separação envolve os filhos?

A separação dos pais só por si já afecta bastante os filhos. O que os pais devem fazer para minimizar os efeitos da sua separação na vida dos filhos é procurar manter com eles uma relação saudável, apesar de tudo,

cumprindo com todos os seus deveres paternais e tentarem não envolvê-los nos problemas que são específicos do casal.

Não existe processo que eu goste menos de julgar, porque, na qualidade de juíza e de profissional comprometida com o trabalho, não tenho qualquer preferência em relação aos tipos de processos que julgo

Que conselho deixa para os pais que, para assumirem as suas responsabilidades, têm de ser levados ao Tribunal?

Que esses pais tenham consciência do tipo de socie-

dade que estão a construir com tanto abandono dos deveres paternais. Os filhos que são vítimas desse fenómeno podem vir a reproduzir o mesmo modelo de pais que tiveram e criar-se, assim, um círculo vicioso. Claro que os primeiros prejudicados são os próprios filhos e, em última instância, a sociedade.

Eu digo sempre que um pai que se preza não tem necessidade que lhe digam quais são as suas responsabilidades e nem precisa de ser levado ao Tribunal. Precisar de ir a um Tribunal para cumprir com as suas responsabilidades deve ser motivo de vergonha...

Porque preferiu estudar Direito?

Porque sempre gostei desse curso e tive paixão em intervir na administração da justiça e ajudar a solucionar problemas de âmbito jurídico.

Já enfrentou algum caso

que envolvesse um membro da sua família?

Na qualidade de profissionais dessa área, estamos sujeitos a deparar-nos com pessoas conhecidas, familiares, amigos, etc. A Lei é clara nesse aspecto. Perante uma situação em que se prevê impedimento legal do Juiz, este deve abster-se de julgar. Noutros casos deve agir com imparcialidade.

Porque decidiu abraçar a carreira de Juíza na área de família?

Ainda antes de terminar a minha formação na Faculdade de Direito, na Universidade Agostinho Neto, fui convidada para ser monitora da cadeira de Direito de Família pela então Regente. E logo após a minha formação, comecei a leccionar essa disciplina, o que fez com que eu criasse um vínculo muito forte com essa área. Daí que, para ser Juíza na área de Família, foi apenas um passo.



A sexta etapa do campeonato "Ordem de Mérito Mangais/BFA 2017" decorreu sábado, 15 de Julho, no Mangais Golf Resort



Hadjalmar el Vaim e Edson Gouveia apadrinham prova do campeonato

"Ordem de Mérito Mangais/BFA 2017"

Modelos e apresentadores angolanos recebem aulas de golfe e participam em circuito pelo campo do Mangais Golfe Resort, a grande referência da modalidade na capital do país.

Hadjalmar el Vaim, modelo, empresário e apresentador do programa "Escola de Moda", da TV Record, e **Edson Gouveia**, modelo e um dos rostos da actual campanha publicitária da Movicel, apadrinharam a entrega de prémios na sexta etapa do campeonato "Ordem de Mérito Mangais/BFA 2017", que decorreu sábado, 15 de Julho, no Mangais Golf Resort, localizado na Barra do Cuanza. Os modelos tiveram ainda a oportunidade de ter uma aula de golfe e fazer um circuito pelo campo do Mangais Golf Resort.

Italiano vence sexta prova do campeonato e vai à frente na tabela classificativa

O italiano **Alessandro Perciante** ficou em primeiro lugar na Primeira Categoria Net desta sexta etapa do campeonato de golfe "Ordem de Mérito Mangais/BFA 2017",

com 42 pontos, e está à frente na tabela classificativa do campeonato, com 204 pontos, apenas um ponto a mais que o segundo classificado.

Na Primeira Categoria Net ficaram também classificados **José Crispim** e **Josphat Mairara**, em segundo e terceiro lugares, respectivamente. Na Segunda Categoria Net ficaram classificados **Guido Brusco** em primeiro lugar com 41 pontos, ficando **Manuel Dias** em segundo e **Luís Pinto Cruz** na terceira posição. O prémio Nearest the Pin foi para **Chunj In Soo** e o prémio Longest Drive a **Ayodje Abe**, com uma distância de 254 metros, sendo atribuído o prémio de 1.º Gross a **Vitor Marçal**, com 72 pancadas.

Sobre o campeonato "Ordem de Mérito Mangais/BFA 2017"

O campeonato "Ordem de Mérito Mangais/BFA 2017" é

uma iniciativa desportiva do Mangais Golf Club, com organização da BS By Sport, que conta com os patrocínios do BFA, Global Seguros, Puman-gol, Casais Angola, Mangais Golf Resort, e Refriango, através das marcas Pura e Tigra.

A classificação final do campeonato será definida pelos dez melhores resultados de cada jogador, ficando assim apurados os vencedores com melhor pontuação final Net e Gross

Aberto a todos os praticantes da modalidade, o campeonato será disputado ao longo de 2017, num total de 11 Etapas, realizando-se a última em Dezembro. A

competição é disputada em duas categorias: hcps até 21 e hcps 21,1 ou superior.

A classificação final do campeonato será definida pelos dez melhores resultados de cada jogador, ficando assim apurados os vencedores com melhor pontuação final Net e Gross em valores acumulados.

1.ª prova - 25 de Março de 2017

Vencedor: Adão de Sousa (angolano) ficou em primeiro lugar na Primeira Categoria Net, com 43 pontos.

Prova apadrinhada por: Yara Mosquito, promotora da Câmara do Comércio Angola-Estados Unidos, apresentadora de televisão e Embaixadora da Boa Vontade da UNICEF em Angola.

2.ª prova - 29 de Abril de 2017

Vencedor: Robert Connolly

(Norte-Americano) classificando-se em primeiro lugar na Primeira Categoria Net, com 40 pontos, vencendo ainda o prémio Longest Drive com uma tacada de 246 metros.

Prova apadrinhada por: Bráulio Henriques, Mister Angola 2017, e Salomé Júlio, modelo, empresária e coordenadora do Comité Mister Angola.

3.ª prova - 13 de Maio de 2017

Vencedor: Rui Baía (Português) classificando-se em primeiro lugar na Primeira Categoria Net, com 39 pontos.

Prova apadrinhada por: Sophia Buco, actriz e apresentadora de televisão.

4.ª prova - 27 de Maio de 2017

Vencedor: Lee Yu Sang (Sul-Coreano) classificando-se em primeiro lugar na Primeira Categoria Net, com 39

pontos.

Prova apadrinhada por: Sapo Angola, a mascote.

5.ª prova - 24 de Junho de 2017

Vencedor: Mu Won Bae (Coreano) classificando-se em primeiro lugar na Primeira Categoria Net, com 42 pontos.

Prova apadrinhada por: Equipa Mangais Golf Resort.

6.ª prova - 15 de Julho de 2017

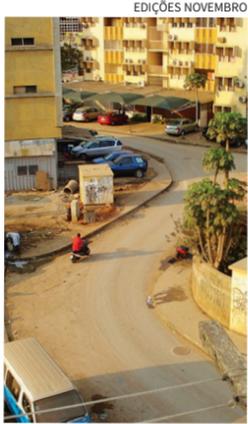
Vencedor: Alessandro Perciante (Italiano) classificando-se em primeiro lugar na Primeira Categoria Net, com 42 pontos.

Prova apadrinhada por: Hadjalmar el Vaim, modelo, empresário e apresentador do programa "Escola de Moda", da TV Record.; e Edson Gouveia, modelo, personal trainer e um dos rostos da actual campanha publicitária da Movicel.

Nomes

Toponímias naturais dos becos de Luanda

Os nomes dos becos em Luanda são sugestivos e têm relações com importantes acontecimentos da vida e, também, com referências e circunstâncias várias, como acontece com algumas mercados, que ganharam nomes de



EDIÇÕES NOVEMBRO

novelas de produção brasileira. Há becos da chapada, becos da chapa, becos do mata gato e com outros nomes igualmente sugestivos. Os becos têm, portanto uma, história. Não nasceram do nada. Têm mesmo um coração e muito que se lhes diga.

António Capapa

Luar. Bola grande a enfeitar o céu do mundo. Noite escura. O beco tem luz do luar. Miúdos olham nos olhos, inocentes, mas sentimento de adultos. Depois, o primeiro beijo da vida deles: Lina e eu.

Ao longe, o padrinho, o Bino. O beco viu tudo. O beco guardou silêncio. O beco é mudo desde que foi criado. Por isso, não existe beco fofoqueiro. Nunca revelou quem é o político, o intelectual, o director, o bandido, “congeminado” sob o seu olhar.

O beco cala-se diante do crime. Mas, dói-lhe o coração quando não consegue apontar o dedo ao criminoso. Quantas vezes, o beco chorou o choro da mulher nele abu-

sada sexualmente!

Quantas vezes o beco lamentou e chorou no seu silêncio o mesmo silêncio do feto, já pessoa, assassinada no ventre pela rejeição da própria mãe, e colocado no seu canto! Quantas vezes gritou o mesmo grito de socorro de quem era assaltado! O beco gostaria de bater no criminoso, mas não podia, porque era no seu regaço que ele se escondia. Até no kibidi para ser apanhado e mesmo linchado.

O beco tem coração. Recebe tudo e todos: o belo e o feio; o bem e o mal. Olha a zongolisse.

O beco tem vida, porque nele pulsam muitos corações. E sempre foi assim desde a nossa infância na periferia.

Muitos já foram eliminados, resultado da urbaniza-

ção, outros porque as gentes chatearam-se: “Beco, já não dá. Até criminosos acolhes!... Não podemos mais contigo!”. Mas, que gostava de uma das vítimas reclama. Era passagem, evitava-se andar muito para se chegar a tal lugar ou mesmo à casa. Conformatava-se depois diante da evidência de que o beco era também fonte do crime, casa de criminoso.

Dor mesmo é ver o beco eliminado no egoísmo de ter mais espaço para o quintal.

O beco é um e ao mesmo tempo muitos. E têm nomes. Muitos, resultantes de acontecimentos: Beco do Sêngulas - antigo Centro Recreativo do Rangel, história de músicas, dança, bebida e traição. Até de crime passional. É o caso da mulher que ia farrar com o amante e o marido

traído, num sábado, matou-o a tiro. O sangue escorreu e correu rápido até à rua a anunciar a muitas pessoas o corpo tombado. Outros de circunstâncias, de referências: Beco da Chapada.

O beco viu tudo. O beco guardou silêncio. O beco é mudo desde que foi criado. Por isso, não existe beco fofoqueiro. Nunca revelou quem é o político, o intelectual, o director, o bandido

Há becos com nome de gente: beco da Ngamana. Há ainda o beco do Chico Coio,

no Marçal, o beco das Sete Curvas, no Sambila, do Tira Nené, beco do Bangú, do Kitola, do Camacoza, da 22, do Mata Gato, no Cazenga - diz-se ter curvas intermináveis e que no tempo das rusgas do outro tempo que já não volta mais oferecia grandes dificuldades para apanhar os visados.

O beco nunca reclamou quando nele se mijasse ou quando nele se fizesse o pior. Deixou sempre a reclamação para quem nele passasse e sentisse o cheiro nauseabundo.

O beco tem histórias. O beco é confessor onde sempre se depositaram muitos pecados, segredos que só Deus sabe. A sua virtude é que sempre se cala e, em muitos casos, evita males maiores.

CRÓNICAS AO FINAL DE SEMANA

O Silêncio do beco

O beco encerra histórias. Algumas boas e outras nem por isso. Não diferencia a classe, sexo nem a raça. Abre-se para todos, oculta segredos, porque impotente para revelá-los. Mas é também o confessor para o inolvidável, coisas boas que todos querem recordar e recordam um dia com grande nostalgia.



Calulu

Ingredientes:

- Peixe fresco;
- peixe seco;
- tomate maduro;
- cebola;
- alho;
- jimboa;
- quiabo;
- beringela;
- óleo de palma;
- sal

Modo de preparar

Tempere o peixe fresco em alho e sal e deixe marinar. Numa panela, disponha o peixe fresco e o peixe seco, depois de retirada a maior parte do sal, e refogue no óleo de palma, juntamente com o tomate e a cebola picada. De seguida, cubra com água suficiente até cozer os ingredientes. Acrescente a jimboa, por último o quiabo e a beringela. Deixe apurar, rectifique o sal e engrosse o molho.



Funge de bagre fumado

Ingredientes:

- Bagre fumado;
- tomate maduro;
- cebola;
- óleo;
- sal;
- muteta;
- ovo;
- água

Modo de preparar

Leve ao lume um tacho com o tomate, a cebola e o bagre fumado depois de limpo. Refogue tudo com óleo. Em seguida, cubra com água suficiente até aproximar a cozedura. Rectifique o sal. À parte, a muteta previamente moída é misturada com a gema e clara de ovo, um pouco de tomate e cebola, até ficar consistente, tornando-se numa pasta. Coloque num recipiente e em pequenas porções, com a ajuda de uma colher. Faça a muteta em forma de bolinhos redondos e ferva num tacho até cozer. Retire do lume, misture a muteta com o bagre e engrosse. Deve ser acompanhado com funje de milho ou mandioca.



Bagre assado

Ingredientes:

- Bagre seco;
- cebola;
- tomate maduro;
- sal;
- azeite doce;
- quiabo

Modo de preparar

Asse o bagre no carvão. Corte aos pedaços e coloque num recipiente de água fria e retire o sal. À parte, faça o molho com tomate, cebola às rodelas, azeite doce e uma pitada de sal. Coza o quiabo, também à parte. Disponha numa travessa, começando pelo peixe, molho de tomate e o quiabo. Acompanhe com funje de mandioca ou de milho.

DOMINGOS CADÉNCIA | EDIÇÕES NOVEMBRO

DOMINGOS CADÉNCIA | EDIÇÕES NOVEMBRO



DOMINGOS CADÉNCIA | EDIÇÕES NOVEMBRO



O restaurante, apesar de escondido, é frequentado por mais clientes. Quase todos frequentadores têm o tempo contado, mas também a certeza de serem atendidos com rapidez e de terem várias escolhas de pratos.

Flor da Sé

Restaurante escondido mas sempre encontrado

O restaurante “Flor da Sé”, próximo da antiga Sé de Luanda, que esteve fechado vários anos, reabriu há dez e em boa hora, pois mesmo escondido na zona velha da cidade, parece ganhar clientes todos os dias.

Luciano Rocha

“Flor da Sé”, oásis num aglomerado de quase ruínas em que se transformou a rua onde está, a dos Mercadores, continua, apesar de ser um self-service, dos sítios que melhor comida serve na Baixa luandense.

A rua - que já foi empedrada - pelo estado dela própria e dos edifícios degradados que a ladeiam é pouco atraente. Além disso, está escondida da artéria mais movimentada das proximidades, a Rainha Jinga. Mesmo com todos estes inconvenientes, a que se junta o facto da Baixa da capital dispor já de razoável número de casas de comes e bebes, a “Flor da Sé”, a atestar a qualidade da cozinha, continua a registar enchentes várias vezes ao dia. É que, apesar de se ter de estar numa fila para os olhos escolherem o que se quer para encher o estômago, espera-se pouco. Devido ao atendimento eficaz, atencioso. Em suma, profissional.

A variedade de pratos diários postos à disposição é considerável, o que permite ao cliente ser ele próprio a

fazer o menu, experimentar combinações. De, peixe há sempre dois. De carne, três.

Grelhados mistos - frango, costeletas, espetadas, entremeadas, salsichas frescas - são presença obrigatória na ementa. Tal como alface, cebola, tomate, essenciais para as saladas clássicas.

A esta lista diária junta-se grelos. Igualmente quiabos, jimboa, rama de batata doce, produtos da nossa terra, infelizmente, raros - na melhor das hipóteses -, na maioria dos restaurantes de Luanda.

A Rua dos Mercadores já foi artéria importante. Pela proximidade com o mar. Hoje não tem praticamente movimento. É o restaurante que lhe dá algum.

A comida do “Flor da Sé”, já o acentuámos, tem qualidade e é diversificada, mas a maioria dos clientes colocou “o cachucho frito com arroz de feijão” no topo das preferências. É servido à quinta-feira. Bacalhau gratinado

ou com natas, servidos à quarta, mas de forma alternada, são outros pratos de peixe eleitos.

Quanto a carnes, o gosto da clientela recai na caldeirada de cabrito. O leitão, importado de Portugal, deixou de fazer parte da ementa. É vendido (“o preço varia muito”) somente por encomenda e inteiro.

A cozinha angolana neste restaurante, já o leitor percebeu, anda de mãos dadas, cada vez mais apertadas, mais apaixonadas, com a portuguesa. Mas, à quartas-feiras e aos sábados tem lugar especial em forma de “mufete com todos”.

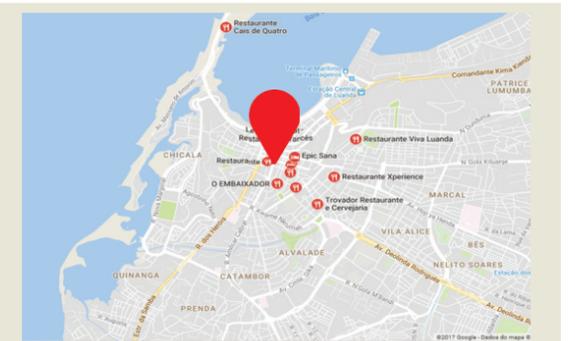
Nas sobremesas também há cores, cheiros e sabores angolanos. Entre outras, mousse de mükua e maracujá (500 kwanzas). Por 550, mamão e salada de frutas. Há quem prefira o pastel de nata “da casa” (375) antes ou com o café (300) em vez do digestivo.

A comida é vendida a peso, 5.000 o quilo. O que significa que uma refeição, mesmo que aquele preço não inclua naturalmente extras, fica relativamente em conta. Os almoços começam a ser servidos por volta do

meio dia. Estende-se quase até ao fecho da casa. Também serve, da abertura até cerca das 11h00, mata-bichos que não diferem da maioria das casas que o fazem.

A grande percentagem dos clientes do restaurante tem pouco tempo para comer. Por isso, a carta de vinhos, todos portugueses, raramente é pedida, mesmo havendo garrafas pequenas. Os preços vão de 800 a 4.000 kwanzas. A cerveja apenas em lata - nacionais ou feitas em Angola - custa 350. Os sumos naturais (900) voltam a respeitar os sabores da terra: ananás, laranja, mamão, melancia, mükua.

A Rua dos Mercadores, pelo nome, deve ter registado, em tempos que já lá vão, grande movimento comercial. Em local privilegiado. Em zona habitacional. Luanda pouco mais era, então, do que aquilo. Depois, com a expansão da cidade, foi perdendo importância. Mas, no final da época colonial, ainda tinha casas de pastos. Agora sobra a “Flor da Sé”, que esteve fechada muito tempo. Reabriu renovada em 14 de Fevereiro de há dez anos.



Localização
Rua dos Mercadores, 41

Fundação 14 de Fevereiro de 2007

Marcações Não



Horário das 7h00 às 19h00
(encerra sábado às 16h00 e domingo)
• das 9h30 às 11h00
• a partir do meio-dia

Cozinha angolana (quartas e sábados)

Entregas ao domicílio não



Lugares 14 mesas
Espaço para fumadores não



Carta de vinhos
Sim (apenas portugueses)



Multicaixa
Sim



Televisão
Sim, sem som

Serviço

(☹ = fraco, 😐 = regular, 😊 = bom)



Qualidade da comida

(X = fraca, XX = regular, XXX = boa)



Preço

(\$ = barato, \$\$ = médio, \$\$\$ = caro)



Coach

Forma
de estar
na vida

A atitude "coach" é uma forma diferente de se estar na vida. É uma dimensão verdadeiramente transversal, relacionada com o "saber ser", traduz uma forma inovadora de estar na vida pessoal, profissional e social, na medida em que permite níveis superiores de realização, bem-estar e equilíbrio. Ter atitude "coaching" é começar por ser coach de si próprio. A partir do processo de "auto-coaching". Isso significa ter auto-domínio ou governar-se a si mesmo, desenvolver a resiliência, ter o princípio de ajudar os outros a governarem-se e impulsionar a capacidade de descobrirem a força que existe neles, o foco, o caminho ou a solução diante dos seus desafios. A busca incessante da excelência no que somos e fazemos, é também uma atitude "coach".

Coaching e liderança

O "coaching" não pode colocar-se num nível de comparação com a liderança. Ele serve a liderança. É uma ferramenta de qualquer líder que pretende a excelência e o sucesso.

Prática

Influência
da ferramenta
na sociedade

Com a presença do "coaching", qualquer sector experimenta diferenças, pois o primado organizacional do saber fazer deu lugar ao saber ser. Logo, há uma clara ampliação nos resultados que se têm obtidos. Por exemplo, na



EDIÇÕES NOVEMBRO

Gestão de Recursos Humanos. Um gestor de recursos humanos visionário e inteligente precisa estar interessado na ferramenta, porque lida com pessoas. tem de ter a capacidade de ouvir e escutar os talentos com qualidade requerida, direccionar, ajudá-los a descobrirem soluções e a saber comunicarem todos os momentos.



EDIÇÕES NOVEMBRO

Nazário Vilhena

O "coaching" como promotor
do desenvolvimento pessoal

Nazário Vilhena é um dos poucos angolanos com formação e certificação internacional na área de "coaching", que considera uma ferramenta de mudança positiva nas mais variadas áreas da vida

A capacidade de conseguirmos identificar as oportunidades resultantes de uma mudança está directamente relacionada com o nível de auto conhecimento, pessoal e organizacional. O "coaching" é uma palavra em inglês que significa mestre, instrutor, e, neste caso, consiste num processo de desenvolvimento pessoal ou organizacional, em que um instrutor ("coach") ajuda o seu cliente ("coachee") a evoluir em alguma área da vida. O "coaching" é baseado numa metodologia para ajudar as pessoas a passarem do seu actual estado de insatisfação para o estado desejado no futuro. Trata-se de uma ferramenta de desenvolvimento pessoal e organizacional de autoconhecimento transversal a várias áreas do saber que está a revolucionar o mundo, fruto dos bons resultados. Como país que nunca se negou ao desenvolvimento, Angola já conta com especialistas de "coaching".

Em entrevista ao Jornal de Angola, Nazário Vilhena, um dos poucos angolanos com formação e certificação internacional nesta área, disse

que o "coaching" é uma ferramenta de mudança positiva.

Durante a conversa, o "então" vice-governador para organização e serviços técnicos na província do Uíge, "actual" director nacional do Gabinete de Estudos, Planeamento e Estatísticas do Ministério da Administração do Território (MAT), coordenador nacional do projecto SIIGAT- Sistema Integrado de Informação da Administração do Território, investigador e conferencista, entre várias funções, avançou as vantagens desta alavanca para o desenvolvimento contínuo e a felicidades, além de esclarecer o conceito de "coaching", sua funcionalidade e benefícios que traz na vida de uma pessoa e de uma organização.

Por se tratar de um conceito ainda pouco conhecido na nossa sociedade, gostaria que começássemos essa conversa a partir da sua definição. O que se pode entender por "coaching"?

O "coaching" é um processo através do qual a pessoa é orientada por um profissional (Coach) para atingir, mais rápida e eficazmente, os ob-

jectivos/metast a que se propõe, facultando-se as ferramentas, a orientação e a motivação necessárias para o seu desenvolvimento. É um processo de transformação pessoal ou organizacional, que leva a pessoa ou a organização a tomar consciência de si própria e a auto-responsabilizar-se pelas suas escolhas no dia a dia, desenvolvendo autocohecimento de todo o seu potencial mental, emocional e físico. Leva a pessoa ou a organização a focar-se no que ela quer e consequentemente a desfocar-se do que não quer. Há quem o define como sendo a arte ou ciência de fazer os outros brilharem a partir do potencial que já existe nelas. E todos nós temos este potencial.

Qual é o objectivo do "coaching"?

O objectivo é potenciar as pessoas e organizações. O coach é um facilitador que actua para que o cliente (coachee) individual ou colectivo alcance os seus objetivos sejam eles pessoais, familiares ou profissionais, levando-o a focar-se nas suas metas e nas soluções, criando um

compromisso e um plano de acção, seguidos de uma busca de recursos para a sua concretização positiva.

O "coaching" Profissional, rege-se por um código de ética e um contrato de confidencialidade que é apresentado no início do processo, que garante um completo sigilo de toda a informação abordada durante as sessões.

Ainda tem como objectivos: o desenvolvimento de novas competências; proporcionar momentos de paragem, de reflexão e de introspecção; aumenta a consciência de si mesmo; amplia a capacidades de controlar a sua própria vida; Ultrapassar Condicionamentos e Crenças limitadoras; melhorar a performance profissional e as relações interpessoais; Harmonizar e equilibrar a vida pessoal e

profissional; etc., diria que é a ferramenta indispensável para o bem estar.

Que técnicas usa o profissional de "coaching" para ajudar alguém a superar um problema?

O profissional usa um conjunto de ferramentas adquiridas durante formações específicas técnicas e científicas, onde se destacam as perspectivas da escuta activa, do silêncio activo e do questionamento, sendo este último uma técnica fundamental para que aquilo que se vê como problema se torne num desafio e assim se encontrem as soluções necessárias.

As técnicas usadas para ajudar alguém a superar algum problema assemelha-se muito às usadas pelo psicólogo. Onde reside a diferença?

Uma das grandes questões que hoje se vai levantando em países onde o "coaching" já está muito desenvolvido é, precisamente, essa. A questão é que nem uma, nem outra se sobrepõem e, muito menos, uma invalida a outra. Elas apenas se complementam, na medida em que o

coach é um facilitador e o cliente é o especialista de todo o seu processo, tendo em conta que o cliente é maior conhecedor de todas as suas vivências. O "coaching" foca no desenvolvimento pessoal e processos de liderança pessoal. Tem o foco no futuro, na acção e na definição de metas e objectivos. A psicologia foca na doença, na prevenção e na promoção da saúde. Vale-se do entendimento da história do indivíduo, centrada no que está para trás. O grande diferencial é que a psicologia procura enquadrar o passado do indivíduo para melhorar o presente e construir o futuro.

O "coaching" é um processo que propõe e acompanha as mudanças.

O "coaching" pode ser considerado um antídoto para os problemas?

Primeiro, é importante esclarecer que no "coaching" não designamos nem consideramos o problema de problema, mas, sim de desafio. Isto porque entendemos que problema é apenas um termo pejorativo aplicado ao desafio. E nós partimos do pressuposto de que tudo que surge como um desafio tem uma solução. Agora, respondendo à sua pergunta, o Coach não se centra como sendo um dador milagroso de soluções ou respostas ao cliente. Ele apenas leva o cliente a observar a situação de várias perspectivas para que ele próprio encontre os caminhos necessários para as suas respostas e as suas soluções, ultrapassando o desafio que esteja a passar.

Um dos grandes elementos que leva o cliente a falar dos seus problemas a um profissional de "coaching" é a confiança. Como é que se consegue oferecer essa confiança?

O "coaching" Profissional, rege-se por um código de ética e um contrato de confidencialidade que é apresentado no início do processo, que garante um completo sigilo de toda a formação abordada durante as sessões. Durante o processo formativo o futuro coach aprende e desenvolve uma metodologia específica e um modelo de competências que engloba várias técnicas, que promovem uma boa comunicação e o correto estabelecimento da relação de confiança entre o coach e o Coachee ou cliente.

Quantas sessões de são necessárias para ajudar alguém a superar um desafio?

É uma questão muito interessante, mas, normalmente, quando questionado assim, a nossa resposta é tão simples quanto esta: quantas refeições precisamos para sobreviver? Por incrível que pareça, essa tem sido a resposta que damos mesmo em palestras por entendermos que o processo de "coaching" deve ser contínuo. Deve ser uma actitude e modo de vida. O "coaching", além de ser essa ferramenta que vai atender e ajudar um cliente a descobrir por si os caminhos para ultrapassar os seus desafios ou obstáculos, é uma ferramenta que ajuda na disciplina, orienta as pessoas para os objectivos concretos, ajuda, em certa medida, senão mesmo na to-

talidade, a sairmos das palavras para a acção. Importa dizer que inúmeras iniciativas, sonhos e visões de muita gente só não passam do papel porque, às vezes, há auto-limitação, que nós próprios nos impomos. E, o pai e a mãe dessas limitações têm um nome que em português tem apenas quatro letras.

Qual é o nome?

O medo. O medo é um dos grandes monstros que paira na vida das pessoas em tudo. Quando se começa a quebrar ou gerir esse medo, a partir da ferramenta "coaching", as nossas limitações também começam a desaparecer em qualquer objectivo que tenhamos traçado. E quando se fala de objectivo temos que, efectivamente, olhar também para os resultados, pois o "coaching" é uma ferramenta virada para resultados.

O "coaching" confere uma valência efectiva de clarividência, de facilitação de processos de mudança de forma conciente, equilibrada e sustentável.

O "coaching" pode ser considerado uma ciência?

Acreditamos que sim. Hoje, grandes escolas americanas e até universidades, sobretudo aquelas que estão focadas nas formações de excelência em Liderança, Gestão, já têm o "coaching" como abordagem intrínseca ao próprio programa curricular. E não é só lá. Se formos a fundo, vamos ver que universidades como Harvard, nos Estados Unidos, propriamente na sua área de Liderança, gestão e administração, negócios, empreendedorismo, inovação, vamos encontrar

a abordagem sobre o "coaching". Universidades como Stanford, IMT etc... nas suas temáticas também abordam o "coaching" de certa maneira. Portanto, o "coaching", hoje é uma realidade nas academias de alta performance e não só.

Mas há quem defenda que o "coaching" não é uma ciência e que o mesmo só está ainda numa fase de consolidação para se tornar numa ciência.

O "coaching" é um processo através do qual a pessoa (coachee) é orientada por um profissional (Coach) por formas a atingir mais rápida e eficazmente os objectivos/metabolos a que se propõe. do "coachee".

Sim, é verdade. Mas é o mesmo que acontece com qualquer ciência. Vejamos, por exemplo, o que aconteceu com a Gestão? É uma ciência nova que destaca-se logo depois da II Guerra Mundial, embora nos Estados Unidos já se usasse como uma técnica nas organizações antes de 1900. Nessa altura, os Estados Unidos já ensinava Gestão nas suas universidades e a consideravam como ciência. Mas o resto do mundo só vem assumir a Gestão depois das experiências e resultados após a II Guerra Mundial.

Falar de "coaching" é o mesmo que falar de

Liderança ou há algumas diferenças entre ambas?

Há diferença, na medida em que o "coaching" é uma ferramenta transversal que vai actuar como um instrumento basilar. Através do "coaching" o Líder vai aprender a desenvolver a sua liderança interna e a sua excelência pessoal o que o levará a um patamar superior de liderança, pois desta forma ele torna-se capaz de actuar em muitas circunstâncias de acordo com o estado de consciência da equipa que lidera.

Pode fundamentar melhor?

Algumas ferramentas usadas no "coaching", que hoje podem ser entendidas no nosso dia-a-dia como sendo comportamentos e atitudes, como é o caso do silêncio ativo, da meditação e da escuta ativa, como deve saber, são difíceis de praticar hoje. Quanto mais qualidade de presença trazemos para o nosso trabalho, mais qualidade teremos no mesmo. Quantas pessoas há nos dias de hoje que só estão à procura de alguém que as saiba ouvir e escutar? Quantos? E quantos de nós, nessa dimensão das ciências, sabe ouvir e escutar sem dar palpite? É muito difícil. Para chegar a esse nível de maturação é necessário preparação a sério. E é possível. As organizações e o capital humano ou RH são estruturas em permanente mudanças. Se antes era papel do líder descobrir o que era melhor para os seus colaboradores, hoje cabe-lhe ajudar cada uma a descobrir a melhor forma de expressar o seu talento e coloca-lo ao serviço da organização.

Mudanças

Organizações e capital

As organizações e o capital humano ou RH são estruturas em permanente mudanças. Se antes era papel do líder descobrir o que era melhor para os seus colaboradores, hoje cabe-lhe ajudar cada uma a descobrir a melhor forma de expressar o seu talento e coloca-lo ao serviço da organização, com impacto positivo nos resultados da mesma.

EDIÇÕES NOVEMBRO



Nesta relação de win-win, em que o colaborador ou funcionário é convidado a descobrir as suas vocações e aspirações e, trilhar o seu próprio caminho, o coach tem um papel indispensável. Como se de um treinador de uma equipa de futebol se tratasse, o coach pode levar os colaboradores a resultados extraordinários que refletem na vida da organização e individual de cada um.

Força

Medos e frustrações

Um indivíduo que pratica o "coaching" fica isento do medo e da frustração. O medo traz consigo várias situações e uma delas é a frustração. A pessoa fica completamente isenta da crença de alguma coisa que surge sem uma aparente solução, pois acaba acreditando que tudo tem solução. Fica ainda isento da desorganização, limitações e do desrespeitar ao tempo, que é um dos grandes desafios que temos que gerir. E, finalmente, quem pratica o "coaching" fica isento, de certa forma, do pessimismo. Porque o "coaching" é uma das ferramentas que nos ajuda a viver, a lidar e a sentir o positivo. O "coaching" é a ferramenta da positividade e bem estar contínua individual e colectivo.

Leva-nos a pensar fora da caixa em cada situação em que nos encontramos. Todo o líder deveria ter uma abordagem e actitude "coaching". Em suma, é expectante que tenhamos todos a actitude "coaching".

EDIÇÕES NOVEMBRO





VENCEDORES

A luz para a juventude angolana

A força das Media é grande. Tem o condão de influenciar fortemente a vida das pessoas. A Televisão Pública de Angola (TPA) tem um programa virado nesta direcção e está a ajudar jovens angolanos a tornarem-se Vencedores

A media, em particular a TPA, através do seu canal 2, exhibe regularmente o programa "Os vencedores", que mostra histórias de jovens que, fruto de muita dedicação, conseguiram transpor barreiras aparentemente impossíveis de serem transpostas.

Ao mostrar as histórias desses jovens, o programa "Os vencedores" não pretende, como talvez se pense, publicitá-los gratuitamente, embora se caia muito nessa esfera. O verdadeiro objectivo dessas matérias é, sem sombra de dúvida, mostrar aos jovens, e não só, que é possível vencer-se na vida usando os caminhos mais honestos possíveis. As histórias contadas na primeira pessoa, isto é, pelos jovens que conseguiram vencer na vida, mostra que é possível singrar, desde que se busque, com persistência, um objectivo.

Apesar dessa iniciativa do canal 2 da TPA, em levar ao ar um programa que visa iluminar as mentes dos jovens, há ainda um número considerável deles que preferem mesmo optar pelos caminhos mais fáceis. Estes caminhos fáceis traduzem-se, na sua maioria, em escolher uma esquina, no período nocturno, para se tornarem amigos do alheio, apoderando-se dos bens daqueles que não escolheram este caminho para crescerem na vida.

Recentemente, publicou-se nas redes sociais uma foto que mostra um grupo de jovens marginais, que tiravam sono aos moradores do Cazenga, já detidos pelos agentes do SIC e da Polícia Nacional. Essa acção do SIC e da Polícia Nacional foi alvo de muitos elogios. É mesmo agradável quando se ouve que se conseguiu desfazer mais um ninho de marginais

num determinado bairro. Isso faz com que as pessoas passem a andar mais à vontade e sem medo de serem assaltadas. O que não se consegue saber é se estes jovens, que preferem aderir ao mundo do crime, tiram mesmo algum tempo para assistirem ao programa Vencedores, para verem como os outros conseguiram superar determinadas barreiras sem precisar cometer crime algum, ou, se o assistem, consideram de mito aquelas história bem carregadas de emoção, pela forma como são tão bem contadas.

Se até um tempo a esta parte culpavam as televisões por não terem programas que estimulavam aos jovens comportamentos que dignifiquem a sociedade, hoje não se pode dizer a mesma coisa. As televisões que operam no país inseriram nas suas grelhas de progra-

mação programas cujos conteúdos são tão ricos do ponto de vista da orientação comportamental.

As histórias de jovens que venceram na vida, contadas neste programa, têm o poder de revolucionar a vida de quem as assiste

Parece que estes jovens não os têm assistido. Quando o programa os Vencedores foi para o ar, ficou-se com a ideia de que o mesmo fosse despertar em toda a juventude a vontade de lutar na vida, sem fazer mal a ninguém, pois os conteúdos têm

este fim. Mas, infelizmente poucos são ainda os jovens que procuram inspirar-se nas histórias daqueles que aceitam partilhá-las com o país. O programa os Vencedores é um programa bem concebido. Pena é que não seja seguido por todos os jovens. Se todos eles assistissem a estes programas, o número de jovens a enveredar para o crime não seria tão elevado. As histórias de jovens que venceram na vida, contadas neste programa, têm o poder de revolucionar a vida de quem as assiste. Tem sido muito interessante ouvir, na primeira pessoa, os jovens vencedores revelarem os vários obstáculos e /ou pinhos que tiveram de superar para alcançarem os seus objectivos. O programa os Vencedores é uma luz para aqueles que querem vencer na vida. Sugere caminhos para se vencer na vida.

Rostos

Apresentadores jovens e criativos

O programa Vencedores é igualmente apresentado por três jovens que desenvolvem o seu trabalho com muita sagacidade. São eles: Ângela Cardoso, Leandro e José Cumbi. A iniciativa da TPA, em colocar três jovens para conduzir um programa quase que totalmente dirigido a essa faixa etária, mostra que a televisão não está apenas interessada em reportar matérias sobre jovens que venceram em determinadas áreas da suas vidas. Nota-se que há também um forte interesse da cadeia televisiva em revolucionar, internamente, jovens com talento e capazes de darem vida a vários programas que criam. A ideia de que a juventude angolana está apenas reduzida ao menos importante é rebatido pelo trabalho desenvolvido por estes três jovens. Os três, aparentemente oriundos de famílias humildes, mostram na prática que conquistaram esse espaço fruto de muita dedicação.

Novelas



MALHAÇÃO Roney perde a voz

Felipe ensina Lica a grafitar. Keyla não consegue concentrar-se no ensaio e Tina e Ellen reparam-na. Roney recusa-se a contar a Josefina o que aconteceu entre ele e o pai de Tato. Guto percebe o desespero de Benê e tenta tranquilizá-la. Noboru obriga Telma a ir com ele à festa junina. Josefina sente ciúmes de Nena com Roney. Julinho fica encantado com Telma. Keyla deixa Tônico com Roney e sai com Tato para a quadilha.

TV Globo
Todos os dias, 19h



NOVO MUNDO Cecília desabafa com Amália

Joaquim tenta convencer Peter a entender-se com Bonifácio. Fred conta a Anna o que aconteceu com o seu pai. Amália pede que Joaquim não deixe que Vitória seja tirada de Anna. Elvira sente falta de Quinzinho. Thomas questiona Licurgo e Germana sobre Elvira. Greta fica frustrada por Ferdinando não querer a sua companhia. Libério discute com Cecília. Domitila finge que desmaia para não sair com Dom Pedro.

TV Globo
Todos os dias, 20h



PEGA PEGA Eric surpreende Luiza na discoteca

Domênico desconfia que Timóteo esteja envolvido no roubo do Carioca Palace. Malagueta avisa Maria Pia que Athaide não quer voltar para casa. Luiza comenta com Rúbia que não sabe como Eric reagirá quando souber que ela trabalha na discoteca. Maria Pia e Eric chegam à discoteca onde Luiza trabalha. Eric surpreende Luiza na discoteca e discute com um dos clientes. Maria Pia é expulsa da discoteca por Rúbia. Cássio combina com Timóteo a fuga do presídio. Flávio entende que Pedrinho não o reconheceu. Nelito descobre que um carrinho de chá do hotel desapareceu.

TV Globo
Todos os dias, 19.30h

Filmes

A Chefe



Uma poderosa industrial é presa, acusada de abuso de informação privilegiada. Quando regressa, pronta a promover-se como a nova "namorada" da América, nem todos os que tramou estão dispostos a perdoar e esquecer.

TVC1
Domingo, 23 de Julho - 17h50

Viagem Fantástica



Franny regressa a casa depois de saber que o seu irmão, Henry, músico de profissão, sofreu um acidente de viação que o deixou em coma. Casualmente, conhece James Forester, o maior ídolo de Henry e entre os dois surge uma forte ligação romântica.

TVC2
Domingo, 23 de Julho - 18 horas

Fatal



Dan Gallagher tem uma vida perfeita, até arriscar tudo quando conhece Alex. Mas o que começa por ser um arrebataador e louco fim-de-semana, acaba num pesadelo de violência e falsidade quando Alex recusa ser rejeitada.

TVC4
Domingo, 23 de Julho - 19h25

Mais pequenos



Blaze e as Monster Machines

Blaze e as Monster Machines é uma série interactiva em CG para crianças do pré-escolar, que apresenta Blaze, o carro de rodas gigantes



Domingo, 11:30



Nina Já É Crescida

Jardim Zoológico - Nina precisa de ir à casa de banho quando está no jardim zoológico e a sua avó oferece-se para levá-la.

Segunda-feira, 17 - 10h00



Ilha da Juventude

Elena tem de salvar Esteban após ele beber demasiada água da Fonte da Juventude e começar a ficar cada vez mais novo.



Segunda-feira, 17 - 09h30



Ace, O Super-Espião

Ao tentar tirar um dente solto, Ace perde acidentalmente o aparelho e vai encontrá-los no seu cão, Lunchbox. Ace terá de apanhar o cão, agora com superpoderes, antes que Ned e Hilda lhe deem as mãos.

Domingo, 16 - 19h00



O Bombeiro Sam

O Bombeiro Sam está sempre metido em emocionantes histórias de salvamento.



Domingo, 9 de Julho, 14h

Jogo de cartaz

Angola - Ilhas Maurícias



O confronto que põe frente a frente às Selecções Nacionais de Angola e das Ilhas Maurícias é o destaque desta semana do mundo do futebol. O jogo será realizado no Estádio 11 de Novembro, às 16 horas, e é referente à segunda mão da penúltima eliminatória de acesso ao CHAN do próximo ano, no Quênia.

TPA
23 de Agosto

Séries

American Crime T3



Luis, em busca de trabalho, descobre a escravatura moderna nas terras e comunidades agrícolas dos EUA. Coy, seduzido por uma promessa de trabalho, encontra só mais uma dependência e Kimara, assistente social, luta para retirar Shae da prostituição.

TVSéries
Sábado - 12 de Agosto - 22 horas

Blindspot T2



Weller começa a revelar o mistério do papel complicado de Shepherd no passado dele, que teve início nos tempos de escola militar. Patterson utiliza um programa de vigilância eticamente questionável.

TVSéries
Sábado - 22 de Julho - 16h55

Música



Puto Português

Puto Português é a atracção principal do concerto do dia 30, no campo multiusos da Sistec, no Maculusso em Luanda, inserido em mais uma edição do projecto "Tarde Quentes", e que tem ainda a participação de Robertinho e Calabeto.

O concerto junta duas gerações de cantores, tem as participações de Eddy Tussa e Filho do Zua, durante o qual vão brindar o público com o bom semba feito por vozes consagradas e da nova geração.

Local, Campo multiusos da Sistec no Maculusso em Luanda
Dia, 30 de Julho, 12h00

Maya Zuda e Jay Oliver

Maya Zuda e Jay Oliver foram convidados para animar o projecto "Show Hipnose", no dia 29, no Distrito Urbano do Patriota, em Luanda. A actividade conta ainda com as actuações do grupo The Groove, Bebucho K Kuia, Fresh Gang e Os Observadores é uma mistura de vários géneros da música moderna, como o gueto zouk e afro house.

Local, Show Hipnose no Patriota
Dia, 29 de Julho, 15h00



"Domingo em Família" com Leo e Celma Ribas

Leo "O príncipe", Cilana Majenje e Celma Ribas cantam, hoje, às 13h00, no espaço Palmeiras Grill, no Benfica, no município de Belas, em Luanda, durante um concerto inserido no projecto "Domingo em Família". A actividade ser para os músicos promoverem os mais recentes temas lançados este ano. Leo tem na manga as canções "Juraste bandeira" e "Vais ver fumo", Celma Ribas o kizomba "Para mim", enquanto Cilana interpreta "Vem", do grupo As Africanas no qual é integrante

Local, Palmeiras Grill no Benfica
Dia, 23 de Julho, 13h00

Teatro



Teatro no Alda Lara

O monólogo intitulado "Falácia", representado pela actriz Deodete Collsoul, do grupo Dias-sonama, é apresentada hoje, às 20h00, no auditório do Instituto Médio Politécnico Alda Lara, em Luanda. A peça retrata os problemas causados nas relações conjugais devido as ligações telefónicas, inspirada em oito poemas do livro "Umbal de Transmutações", do angolano António Gonçalves. O espectáculo foi montado por Deazevedo Buchecha, encenador do Projecto Vela Angola, é um drama que retrata em 50 minutos

Local, Auditório do Instituto Alda Lara
Dia, 23 de Julho, 20h00

Exposição

Exposição fotográfica e vídeo na Trienal



Está patente até o dia 15 de Agosto, no Palácio de Ferro, em Luanda, a exposição fotográfica e vídeo "Criador", sobre o empresário, arquitecto e cientista francês Alexandre Gustave Eiffel. Enquadrada na III Trienal de Luanda, numa organização da Embaixada da França em Angola, a amostra sobre o conhecido mundialmente como "mágico do ferro" é uma proposta que visa abordar o universo Eiffel ao longo dos anos.

Local, Palácio de Ferro
Dia, 23 de Julho, 12h00

Disco



Anselmo Ralph no Sumbe

CD "Amor é cego".

Anselmo Ralph realiza hoje, uma digressão na província do Cuanza Sul, onde apresenta o seu mais recente CD "Amor é cego". A actividade começa às 8h00, no supermercado Shoprite, onde realiza uma sessão de vendas e assinatura de autógrafos e culmina com um concerto às 20h00 no Pavilhão do Benfica, ambos os locais no município do Sumbe.

Local, Supermercado Shoprite e Pavilhão do Benfica
Dia, 23 de Julho, 08h00 e as 20h00

Cinema *Estreias da semana*

O guarda-costas e o assassino

Estreia: 25 de Agosto

Actores: Ryan Reynolds, Salma Hayek e Samuel L. Jackson

Ano: 2017

Género: Acção e comédia

Realizador: Patrick Hughes

Título Original: O guarda-costas e o assassino

Sinopse: O maior assassino profissional do Mundo decidiu sair da sombra e testemunhar contra o seu antigo patrão no Tribunal Internacional de Justiça em Haia. No entanto, este não foi um patrão qualquer, mas sim um corrupto e mortífero ex-Presidente de um país do Leste Europeu, que tem ao seu dispor um enorme exército de mercenários capazes de tudo para impedir que a testemunha apareça no julgamento. Para se defender, este ex-assassino contrata o mais famoso guarda-costas do Mundo e juntos terão de pôr de lado as suas diferenças e cooperar para conseguirem chegar a tempo ao julgamento.



Um Voo em Grande

Estreia: 25 Agosto

Vozes portuguesas: Paula Lobo Antunes e Jorge Corrula

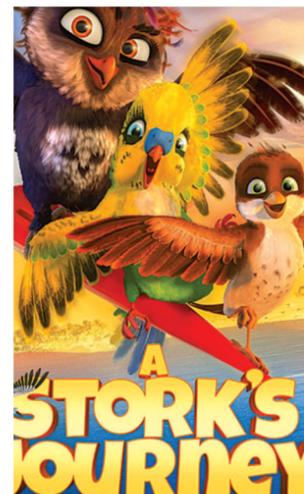
Ano: 2017

Género: Animação e aventura

Realizador: Toby Genkel e Reza Memari

Título Original: A Stork's Journey

Sinopse: Richard é um pardal órfão criado por uma família de cegonhas amorosa. Nunca lhe passaria pela cabeça que não é uma cegonha. Mas quando os seus pais e irmão adoptivos se preparam para a longa viagem até aos territórios quentes de África, no Outono, têm de lhe dizer a verdade: um pequeno pardal não é feito para a longa viagem. Com tristeza, têm de deixá-lo para trás. No entanto, só porque não está debaixo das asas deles, não quer dizer que ele vire a cauda ao desafio. Richard parte para África sozinho, para provar que é uma verdadeira cegonha. Por sorte, tem a ajuda de Olga, um mocho fêmea bem grande, e do amigo imaginário dela, Oleg. Quando libertam Kiki, um periquito cantor de karaoke, começa uma aventura atribulada em que as três aves precisam de aprender a lançar-se em grandes voos.



A Torre Negra

Estreia: 18 de Agosto

Actores: Idris Elba, Matthew McConaughey, Tom Taylor, Claudia Kim, Fran Kranz e Abbey Lee

Ano: 2017

Género: Acção/Aventura

Realizador: Nikolaj Arcel

Título Original: The Dark Tower

Sinopse: O Pistoleiro Cavaleiro, Roland Deschain (Idris Elba), encontra-se preso numa batalha eterna com Walter O'Dim, também conhecido como o Homem de Negro (Matthew McConaughey), e decidido a impedi-lo de destruir a Torre Negra que mantém a unidade do Universo. Com o destino de Mundo em jogo, o bem e o mal colidem numa derradeira batalha onde apenas Roland pode defender a Torre do Homem de Negro.

