

Fim-de-Semana



Geiciny Djamila Barbosa Ribeiro

“Sempre tive ideias próprias”

Geiciny Djamila Barbosa Ribeiro, de 31 anos, foi voleibolista de praia. Representou a Selecção Nacional e o Petro de Luanda, onde foi eleita MPV por três vezes, uma das quais durante a fase de recuperação de duas fracturas no tornozelo.

Horóscopo



CARNEIRO de 21/03 a 20/04

Nesta semana a vida social particularmente intensa não permite uma união efectiva com o seu parceiro. Reserve o fim-de-semana única e exclusivamente para estar a dois, longe de toda a agitação em que se vê envolto. Prepare algo surpreendente.



TOURO de 21/04 a 20/05

Nesta semana mantenha-se calmo se tiver que enfrentar situações de conflito para que lhe seja dada toda a razão. Faça uma introspecção profunda e, se for seu desejo, perdoe. Analise prós e contras, porque perdoar é uma virtude, mas deverá ter em atenção a sua pessoa.



GÉMEOS de 21/05 a 20/06

A sua família mais chegada exigirá uma atenção suplementar que, de forma, alguma deve negar. Quanto aos novos relacionamentos amorosos, sem dúvida, conhecerão uma fase de afirmação. Ame e receba todo o amor que lhe concederem.



CARANGUEJO de 21/06 a 21/07

Nesta semana, se a sua relação amorosa atravessa um período menos bom, poderá conhecer uma excelente reconciliação. Se está livre e disponível para o amor, numa reunião familiar ou de amigos poderá conhecer alguém que lhe fará disparar o coração.



LEÃO de 22/07 a 22/08

Nesta semana os nervos estarão à flor da pele. Há que controlar a forma como fala. Pense duas vezes antes de expressar os seus sentimentos. Existe o risco de magoar o seu parceiro e desestabilizar uma relação que pretende que seja calma, o seu verdadeiro porto de abrigo.



VIRGEM de 23/08 a 22/09

Nesta semana são de prever novas conquistas, pois o amor paira no ar. As mudanças na sua vida amorosa levam-no a preparar encontros românticos que serão inescutíveis para o seu parceiro. Ele será fortemente surpreendido com as suas atitudes e atenções.



BALANÇA de 23/09 a 22/10

A sua vida afectiva e sentimental reserva momentos muito agradáveis. Porém, será essencial que não dê importância a comentários, por vezes maldosos, em torno da mesma. Ouça a voz do seu coração, siga a sua intuição e viva feliz estes dias.



ESCORPIÃO de 23/10 a 21/11

Nesta semana o seu poder de sedução está no auge. Novas paixões podem surgir. Saiba aproveitar este período em novos contactos que trarão compensações a todos os níveis num futuro próximo. Saia, conviva e tente rever alguns amigos de longa data.



SAGITÁRIO de 22/11 a 21/12

Nesta semana não seja o seu próprio inimigo. Dedique mais tempo à pessoa com quem vive o seu quotidiano. Nem tudo se passará como inicialmente previu, no entanto os momentos de alguma ternura que lhe dispensar poderão tranquilizar a relação.



CAPRICÓRNIO de 22/12 a 20/01

Nesta semana não tenha medo de revelar o seu amor à pessoa que ama. Só assim poderá tirar todas as dúvidas e eliminar receios incutidos por terceiros. Se der atenção às más-línguas nunca conseguirá obter a felicidade na sua vida.



AQUÁRIO de 21/01 a 19/02

Nesta semana, se estiver sozinho, não tenha pressa em ocupar o seu coração. Viva a sua vida de acordo com os seus anseios. A seu tempo terá o seu príncipe encantado nos seus braços. Prepare uma viagem a um lugar distante, pois ele poderá estar lá à sua espera.



PEIXES de 20/02 a 20/03

Nesta semana dê uma oportunidade à própria vida de poder preparar algumas surpresas. Contudo, esteja atento para não criar situações que possam originar conflitos a nível conjugal. Eles serão na sua maior parte originados pela sua forma rígida de ver as coisas.

Angola

JOAQUIM JÚNIOR | EDIÇÕES NOVEMBRO



Mucaba é uma localidade com potencial para o turismo

Mucaba

Mucaba é um dos 16 municípios da província do Uíge, cuja sede está situada a 65 quilómetros a Norte da cidade do Uíge. Tem 43 mil e 974 habitantes, dos quais 22 mil e 38 são do sexo feminino. A população dedica-se essencialmente à agricultura. Confina a Norte com o município da Damba, a Sul com o Bungo e a Leste com o Songo, Bembe e Uíge. O Rio das Pedras um dos mais importantes locais de interesse turístico.

Fazem anos esta semana



Usain Bolt

Usain St. Leo Bolt nasceu em Trelawny, Jamaica, a 21 de Agosto de 1986. O velocista é multi-campeão olímpico e mundial. É o único atleta na história do atletismo a tornar-se tricampeão em duas modalidades de pista em Jogos Olímpicos de forma consecutiva (100 metros rasos e 200 metros rasos) e bicampeão, também de forma consecutiva, na modalidade de estafeta 4 x 100 metros.

Rodrigo Santoro

Rodrigo Junqueira Reis Santoro nasceu em Petrópolis, Brasil, a 22 de Agosto de 1975. O actor ficou conhecido internacionalmente pela sua actuação na série televisiva *Lost* e como Xerxes I no filme *300 - A Ascensão do Império*.



Suzana Vieira

A actriz e apresentadora de televisão Sônia Maria Vieira Gonçalves nasceu em São Paulo, Brasil, a 23 de Agosto de 1942. Conhecida pelo nome artístico de Susana Vieira, ganhou notoriedade na representação de personagens como Tina Camará em *O Espião*, Cândida em *Escalada*, Paula em *Baila Comigo*, Branca Nina em *A Ilha dos Escravos*.

Salif Keita

Salif Keita nasceu em Djoliba, Mali, a 25 de Agosto de 1949. O músico e cantor, conhecido como "A Voz de Ouro da África", é descendente directo do fundador do Império Mali, Sundiata Keita.



Saiba

Galileu

O físico, matemático, astrónomo e filósofo italiano Galileu Galilei viveu de 1564 a 1642. Descobriu a lei dos corpos e enunciou o princípio da inércia e o conceito de referencial inercial, ideias precursoras da mecânica newtoniana. Galileu melhorou significativamente o telescópio refractor e com ele descobriu as manchas solares, as montanhas da Lua, as fases de Vénus, quatro dos satélites de Júpiter, os anéis de Saturno e as estrelas da Via Láctea. Estas descobertas contribuíram decisivamente para a defesa do heliocentrismo. Contudo, a principal contribuição de Galileu foi para o método científico, pois a ciência assentava numa metodologia aristotélica.

O físico desenvolveu ainda vários instrumentos como a balança hidrostática, um tipo de compasso geométrico que permitia medir ângulos e áreas, o termómetro de Galileu e o precursor do relógio de pêndulo.

Mona Lisa



Mona Lisa, também conhecida como *A Gioconda*, é a mais notável e conhecida obra de Leonardo da Vinci, um das mais eminentes artistas do Renascimento italiano. A sua pintura foi iniciada em 1503 e é nesta obra que o artista melhor concebeu a sua técnica. O quadro representa uma mulher com uma expressão introspectiva e um pouco tímida. O seu sorriso restrito é muito sedutor, ainda que um pouco conservador. O corpo representa o padrão de beleza da mulher na época de Leonardo da Vinci. Este quadro é provavelmente o retrato mais famoso na história da arte, senão o quadro mais famoso e valioso de todo o Mundo. Poucos trabalhos de arte são tão controvertidos, questionados, valiosos, elogiados, festejados ou reproduzidos.

Muitos historiadores da arte desconfiavam que a reverência de Leonardo da Vinci por *Mona Lisa* nada tinha a ver com sua mestria artística. Afirmavam que devia-se a algo muito bem mais profundo: uma mensagem oculta nas camadas de pintura. Se o leitor observar com calma o original ou uma reprodução gráfica verá que a linha do horizonte que o artista pintou se encontra num nível visivelmente mais baixo que a da direita. Isso faz parecer *Mona Lisa* mais destacada da esquerda para a direita.



Dama Béu

A nova coqueluche do Cazenga

Dama Béu é uma cantora de kuduro que começou a despontar em Luanda, mais concretamente no município do Cazenga, onde reúne o maior número de seguidores

Béu Pombal

Dama Béu é uma das novas coqueluches do Kuduro, que se vem destacando no município do Cazenga, em Luanda, onde nasceu e continua a viver. Goza de grande popularidade na célebre rua do Sete e Meio, onde reside, e noutras artérias daquele imenso bairro.

Com 27 anos, a nova “diva” do Cazenga abraçou a carreira musical, em 2009, ao assistir sistematicamente shows de kuduro. “De tanto assistir espectáculos de Kuduro, algo dentro de mim me catapultou para este mundo e hoje noto que afinal sempre tive talento mas estava oculto”, reconheceu.

Dama Béu diz ter uma legião de fãs espalhadas por quase todas as zonas suburbanas da província de Luanda e sente que poderá conquistar um “espaço privilegiado” no

panorama nacional “brevemente”, se não surgirem problemas de maior. “Nos últimos tempos, sou solicitada sistematicamente para abrilhantar as noites de kuduro em vários bairros da capital. Isso é sinal de que o meu trabalho está a agradar muita gente. Em alguns fins-de-semana, faço três a quatro shows. Portanto, é um feedback que me moraliza bastante para prosseguir com a carreira de kudurista”, pontualizou.

Com quatro músicas gravadas, “Buludu”, “Mulata é a Vivi”, “Vou chamar a Polícia” e “Tia Maria”, Béu começou dar passos no kuduro com algumas cantoras que romperam barreiras e se tornaram bem sucedidas, sendo o caso mais sonante da Jéssica Pitbull.

Tida por muitos críticos musicais “como um diamante por lapidar”, conforme fez questão de realçar ao Jornal de Angola, a kudurista está apostada, de momento, em promover e di-

vulgar a sua música no panorama nacional. “Estou apenas focada em levar a minha música em todos os cantos do país.

Nos últimos tempos, sou solicitada sistematicamente para abrilhantar as noites de kuduro em vários bairros da capital. Isso é sinal de que o meu trabalho está a agradar muita gente

Acredito que nasci para cantar e faço por traduzir este dom em algo concreto, projectando-me como uma cantora de referência nacional, numa primeira fase, e posteriormente conquistar espaços além-fronteiras”, asseverou.

Deturpação do kuduro

Dama Béu diz que “repudia categoricamente” as cantoras do kuduro que se têm resvalado, nos últimos dias, para condutas indecentes, praticando actos que envergonham toda família artística. “Sou contra as kuduristas que fazem questão de dizer asneiras de forma grosseira em palco e mostram deliberadamente as partes íntimas do corpo. O Kuduro não tem nada a ver com estas práticas, é um estilo que promove harmonia em todas as vertentes”, desabafou.

Começo da carreira

Há cinco anos, quando decidiu mergulhar profissionalmente no universo do kuduro, depois de beber algumas experiências como cantora, teve de se juntar a vários DJs do seu bairro, entre eles o Puto da Beleza e o Lopapa, que a convidavam para cantar em eventos onde estes tocavam. Foi nesta senda que

Béu deixou de ser uma senhorita desconhecida e passou a gozar de estima no seio dos prosélitos deste popular estilo musical. “Quando decidi cantar em público, depois de algum tempo de ensaio, tive de procurar os melhores caminhos para aparecer. Juntei-me a alguns DJs e comecei a actuar em bailes”, recordou.

Reconhece, entretanto, que a sua música passou a ter melhor requinte, em 2011, altura em que se uniu ao compositor Lobinho do Gueto, que até hoje compõe as suas obras. “O Lobinho do Gueto é uma espécie de meu braço directo. Desde 2011 ele compõe todas as minhas músicas e sinto-me muito bem servida”, salientou.

Na esteira da promoção dos seus trabalhos, Dama Béu aderiu, em 2011, ao extinto projecto “Divas do Kuduro”, tutelado na altura pelo mestre Hara.

Promoção

Projecto “Divas do Kuduro”

“Infelizmente o projecto, que visava promover as cantoras do Kuduro, esfumou-se. Acho que foi devido ao desaparecimento físico da Própria Lixa, a maior incentivadora do projecto”, admitiu.

Euforia em Malanje

Dama Béu confessa que gostaria de voltar a viver a euforia com que se deparou em Malanje em 2015, durante um espectáculo em que participou com o elenco das Divas do Kuduro. “Tenho bem vivo na memória a forma efusiva como fui ovacionada naquele show. Na altura era uma pessoa desconhecida em Malanje, mas quando subi no palco, depois de começar a cantar, me surpreendi com os aplausos que vinham de todos os cantos da plateia. A minha admiração foi, sobretudo, por ter sido a pessoa que mais aplausos mereceu, no meio de cantoras já bem credenciadas na altura”.



NOME
GEICINY
DJAMILA
BARBOSA
RIBEIRO

31 anos, foi voleibolista de quadra e praia

Representação

Seleção Nacional e o Petro de Luanda, onde foi eleita MPV por três vezes

Clube

Petro Atlético de Luanda, clube que representei toda carreira como atleta de competição, por 12 anos

Peso, altura e gordura

Tenho 1,77 metros de altura, estou a pesar 71 e com 14 por cento de gordura

Treino

Treino há um mês para baixar 12 por cento de gordura, pois a meta é atingir os 68 quilos. Cheguei a pesar 79 quilos, 19 por cento de gordura



Geiciny Djamilá Barbosa Ribeiro

“Sempre tive ideias próprias”

Geiciny Djamilá Barbosa Ribeiro, de 31 anos, foi voleibolista de praia. Representou a Seleção Nacional e o Petro de Luanda, onde foi eleita MPV por três vezes, uma das quais durante a fase de recuperação de duas fracturas no tornozelo.

Roque Silva

Actualmente é modelo fitness, área que incentiva as pessoas a evitarem a vida sedentária aconselhando a prática desportiva e a alimentação saudável. Geiciny faz campanhas publicitárias de marcas desportivas e desenvolve o projecto filantrópico “Agasalho com amor”, para arrecadação de receitas e bens de primeira necessidade para centros de acolhimento, orfanatos e hospitais.

Foi atleta de competição?

Sim, fui jogadora de voleibol do Petro Atlético de Luanda, clube que representei toda carreira como atleta de competição, por 12 anos. Comecei a praticar nas aulas de Educação Física, quando frequentava o II Ciclo do Ensino de Base. Dei sequência no Instituto Médio Industrial de Luanda (IMIL), escola que formou uma seleção que viria toda a ser transformada na primeira equipa do Petro de Luanda, de onde nunca sai para outro clube.

Porque não abraçou outros projectos?

Por amor a camisola, cumplicidade com algumas colegas e treinadores e por

defender que o Primeiro de Agosto, que sempre foi a equipa mais forte, precisava de um adversário à altura.

Chegou a receber propostas?

Muitas. Recebi uma, recentemente, do 1º de Agosto. Mas muitas coisas concorrem para não fechar o acordo. Sentamos a última vez, em 2011, para discutir um contrato aliciente, mas não chegamos a acordo por incompatibilidade de horários. Já trabalhava, estudava à noite, que era o horário dos treinos. No passado, também recusei muitas outras propostas, porque não havia diferença nos contratos com o que tinha celebrado com o Petro. Preferi continuar no clube porque na altura as equipas masculina e feminina da modalidade recebiam apenas prémios de jogo e apesar dos atrasos constantes, eu era muito ligada a algumas colegas e a equipa técnica.

Só a cumplicidade e o amor a mantiveram no Eixo Viário?

Enquanto estive no activo, a jogar ao mais alto nível, achei que, se saísse, o Petro não teria capacidade de disputar o título com o todo poderoso 1º de Agosto. Eu e as minhas colegas formávamos a equipa perfeita para derrotar a equipa militar. As

outras eram mais fracas. Aliás, sempre defendi que para haver jogo é necessário competição e equilíbrio. O campo não pode estar inclinado todo o tempo de jogo. Ambas as equipas devem pontuar sempre para um espectáculo atractivo.

Que outras distinções recebeu?

Fui eleita Jogadora Mais Valiosa do Campeonato Nacional Feminino de Voleibol de sala por três vezes e por muitas outras épocas no provincial. Os prémios não passam de um diploma, taça e medalha, talvez porque infelizmente o voleibol é uma modalidade com poucos apoios no país.

Esperava algo mais que troféus?

Sim, talvez uma gratificação em dinheiro, para motivar a continuar a trabalhar mais.

E o clube não gratificava?

O clube não cumpria com os prémios de jogo...

Ficou pelo clube?

Não, já representei o país em duas competições de voleibol de praia. Conquistei, em dupla com Márcia Jandira, um invejável terceiro lugar em Moçambique e o quarto, na Índia, ambos nos Jogos da

Lusofonia. Comecei com Marlene Costa, do 1º de Agosto, mas foi com Márcia Jandira, minha eterna colega no Petro e amiga, com quem fiz dupla por mais tempo. Houve edições em que as seleções femininas não competiram no exterior por falta de verbas, para dar oportunidade que fosse apenas a masculina porque dava mais garantias de conquistar os lugares cimeiros.

Fui eleita Jogadora Mais Valiosa do Campeonato Nacional Feminino de Voleibol de sala por três vezes e por muitas outras épocas no provincial

E quais os motivos que a levaram a abandonar o voleibol?

Alguns acabei de frisar e, fora os meus objectivos pessoais, sentia que o nosso esforço era pouco valorizado. Fazíamos por amor a modalidade. As condições de trabalho nos treinos da seleção eram garantidas pelo pai de uma das atletas. Apanhava todas nós em casa. Hoje há uma Federação e Associação, mas ainda

há muito para melhorar. A actual equipa feminina de voleibol de sala do Petro sofreu mudanças bruscas. É um projecto para o futuro. Não tem experiência e é integrada por atletas que subiram de escalão. Sinto que não há ambição e eu sou uma atleta com determinação. Alguém que trabalha das 8 às 18h00 e treina às 20h00, diariamente, não pode encarar os treinos e os jogos na brincadeira. Decidi guardar a minha paciência para os meus filhos, porque sinto que muitas atletas não encaram o trabalho à sério, apesar de o clube exigir títulos. Anteriormente, fazíamos por amor ao desporto, queríamos ser campeãs, mas actualmente vejo as coisas diferentes.

Que recordações tem do Petro de Luanda ?

Que sempre fui uma das peças fundamentais da equipa, uma das atletas mais valiosas e determinante durante os anos todos em que alinhei no plantel. Fui eleita Jogadora Mais Valiosa do Campeonato Nacional Feminino de Voleibol de sala em 2015, numa altura em que recuperava de duas fracturas no tornozelo. Partiu o pé duas vezes quando decorria o campeonato provincial. Fui operada, levei

ferro na perna, gesso, fiz fisioterapia, comecei a jogar na quarta jornada do Campeonato Nacional sem autorização médica. Ainda não podia jogar, mas fi-lo com um pé elástico, suportando a dor. Vencemos o 1º de Agosto na final e eu fui a MVP.

Que outras ambições tinha com o clube?

Conquistar muitos mais títulos colectivos. Já era uma das mais influentes, atacante, jogava na zona 4 (lateral), com a camisola 12 nas costas.

Nunca almejou a braçadeira?

Nunca gostei. Não seria exemplo, porque era rebelde, indisciplinada. Faltava muito nos treinos diários. Só aparecia nos dias de jogo. Tinha sempre problemas com os treinadores e colegas, risos...

Era convencida?

Não gostava que me chamassem atenção. O ego subiu à cabeça por saber que era a peça fundamental. Difícilmente treinava, evitava a musculação, mas ainda assim era a que mais produzia em campo.

O seu comportamento não atrapalhou a sua carreira?

Não. Entrei num acordo com o clube. Fazia dois treinos com bola na semana, as ter-

ças e quintas-feiras, e os restantes dias fazia ginásio próximo de casa.

Esse acordo causou algum desconforto no grupo?

Com certeza. As colegas reagiram mal. Uma vez reuniram para abordar a minha situação, gerando uma confusão. Mas foi ultrapassado, porque eu falava dentro de campo. Cheguei a ser mal vista por algumas colegas, também muito pela minha frontalidade.

Hoje é modelo fitness. Como foi essa mudança, já que sempre evitou os treinos de musculação?

Foi por influência do meu esposo, que é formado na área. Foi meu treinador e agente há cinco anos. Trabalho actualmente com treinadores brasileiros do grupo Team Olímpia. Sou acompanhada por uma vasta equipa de médicos, desde fisioterapeutas a nutricionistas e preparadores físicos. Já não pago pelos serviços e hoje os represento cá em Angola como atleta e modelo.

Quem define o seu corpo?

Os especialistas definem um plano de treinos e alimentação que acaba por definir o meu corpo. Na fase off posso comer de tudo, mas actualmente sigo o plano. Está com o corpo perfeito? Tenho 1,77 metros de altura, estou a pesar 71 e com 14 por cento de gordura. Treino há um mês para baixar 12 por cento de gordura, pois a meta é atingir os 68 kilos. Cheguei a pesar 79 kilos, 19

por cento de gordura, pois comia de forma equilibrada e treinava.

Quantas refeições e treinos faz por dia?

Tenho muito cuidado com as refeições. Faço sete por dia, num intervalo de três horas e treino duas vezes ao dia. Dizem que não sou normal, risos... Para baixar o percentual de gordura, faço uma hora de cárdio no ginásio (treinar resistência com corrida, bicicleta e esteira) em jejum. Regresso a casa para a primeira refeição, composta por sete claras de ovo e uma fruta, feita às sete horas. A partir daí dou sequência a vida normal, mas as medidas das gramas em cada refeição não podem ser alteradas. O meu menu é composto por peito de frango, legumes, frutas, peixe cozido ou grelhado, brócolos, batata-doce, suco de proteína (suplemento alimentar), castanhas de caju e amendoim.

Tem formação nas áreas?

Ainda não, mas penso fazer formação. Sou treinada à distância. Mas fui obrigada a aprender mais sobre nutrição e os treinos. Hoje entendo mais sobre os alimentos, porque pesquisei muito sobre a composição dos alimentos e a educação física. Já domino maior parte das expressões técnicas ligadas aos treinos de musculação, fruto das leituras e vídeos.

Qual é o seu maior objectivo com tudo isso?

Incentivo nas minhas contas nas redes sociais e site as

peçoas a terem uma vida com saúde, com alimentação saudável e prática de actividades físicas. Hoje, há doenças que podem ser evitadas se não formos sedentários, mal alimentados, consumidores excessivos de álcool, se não tivermos noites mal dormidas, etc.

Tenho muito cuidado com as refeições. Faço sete por dia, num intervalo de três horas e treino duas vezes ao dia. Dizem que não sou normal

O que transmite ou tem disponível?

Partilho todos os dias informações ligadas à nutrição e à prática de actividades físicas com objectivo de contribuir para que, sobretudo, os jovens se cuidem mais. Estou sempre a pesquisar e divido e explico as pessoas que não precisam ser iguais a mim. Mostrar as pessoas que é possível viver com qualidade e que para ter o corpo que se deseja não precisa consumir anabolizantes. Devem, antes, consultar médicos especialistas como cardiologistas e nutricionistas. Todas as minhas contas nas redes sociais têm o meu nome.

E o seu website?

É (www.geicyriberio.ao). Nele, estão disponíveis notícias em vídeos, textos e imagens sobre vida saudável, trabalhos meus de campanhas que sou convidada a

fazer, sessões de treinos no ginásio, sessões de fotos artísticas, a minha biografia e os meus projectos, sobretudo o filantrópico.

Fá-lo por que quer ou há um interesse por trás?

O nosso país só pode se desenvolver se cada um de nós ajudar o outro com informações da área que domina. Meu maior interesse é ver jovens angolanos são. Sou atleta, mas já sou seguida por muitos jovens interessados em ter uma vida saudável. Dou contactos de personal trainers angolanos que conheço e com quem trabalhei e que são profissionais.

Quais os projectos para o futuro?

São muitos, mas para isso preciso estar fora do país por algum tempo. Penso estudar Educação Física e Nutrição, para aperfeiçoar os meus conhecimentos em países com alguma experiência na área. Quero consolidar a minha carreira com formação, o que acredito ser mais fácil para me tornar pioneira como modelo fitness. Pretendo, igualmente, apostar em equipamentos desportivos. O que é ser modelo fitness? É ser um exemplo para muita gente. O modelo fitness deve manter um padrão de vida, de comportamento e físico, para mostrar as pessoas o que é necessário e quais benefícios com o estilo de vida. É um espelho.

Aparecem muitos trabalhos?

Ainda é uma área adormecida em Angola, pelo que os

convites para os trabalhos são feitos mediante o físico que o modelo apresenta.

Que trabalhos de maior exposição fez?

A última campanha dei o rosto pela marca angolana Forma 7, de roupa de treino, com maior incidência para as mulheres. Penso atingir o mercado internacional, pelo que devo enviar um book para a Sport Zone Portugal a fim de ser seleccionada para uma possível publicidade. Também aguardo respostas de contactos para outros trabalhos que ainda prefiro manter em segredo.

Podemos enquadrar este ramo no desporto?

Sim, no fisiculturismo. Mas não sou atleta, pois não faço competição. Trabalho para manter o corpo a um determinado nível e fazer campanhas publicitárias. Além disso sou licenciada em Relações Internacionais, pela Universidade Lusíadas de Angola, e assistente administrativa da Unitel.

A sua família sempre a apoiou?

Apenas quando era jogadora. Recebi críticas, porque sofri uma transformação física. Deixei de ter os parâmetros do corpo normais aos de uma miss, como era o meu corpo antes de abandonar o voleibol. Diziam que estava com o corpo de homem e como sempre tive ideias próprias....

Quanto levanta em termos de peso?

Agachei por oito vezes, com

120 kilos nos braços por cima da minha cabeça. E as minhas pernas suportaram 180 kilos na prensa (cadeira onde o atleta fica deitado e com as pernas sobre uma prancha e os pesos nas laterais). Não faço muitas flexões, porque alarga os meus ombros que já o são devido o voleibol.

E fora da área do desporto?

Estou a desenvolver um projecto filantrópico "Agasalho com amor" para ajudar pessoas desfavorecidas em centros de acolhimento de adultos, orfanatos e hospitais.

Como surgiu a ideia?

"Agasalho com amor" é o lema do projecto filantrópico, porque foi criado no tempo do frio e tem como público-alvo pessoas que vivem desamparadas, literalmente falando. Tudo começou há um mês, quando vi muitas pessoas a dormirem ao relento e encolhidas, à noite, nas imediações do Largo da Independência e do Primeiro de Maio. Aquele cenário cativou-me, porque passava de carro e senti o sofrimento daquelas crianças, adolescentes, jovens e adultos. Eu e o meu agente decidimos criar o projecto para ajudar algumas pessoas. A participação das pessoas não é obrigatória e o mesmo para funcionar depende do amor e bom senso, por isso o lema. Ainda estamos a aguardar patrocínios e de um feed back maior das pessoas para arrancar com a iniciativa, cuja primeira recolha de doativos teve data, mas foi adiada para o dia 27.

MARIA AUGUSTA | EDIÇÕES NOVEMBRO





Malanje

Pousada de Calandula já recebe turistas

A província de Malanje acaba de ganhar um novo empreendimento turístico. A Pousada de Calandula, no município com o mesmo nome, representa um valor acrescentado na valorização, promoção e divulgação dos recantos turísticos daquela parte do país.

Francisco Curihingana/Malanje

As obras, iniciadas há pouco mais de um mês, permitiram restaurar os alojamentos, num total de sete quartos, e conferiram à infra-estrutura um visual mais atractivo.

Daquele local, visualizam-se as Quedas de Calandula, pelo facto de o projecto estar localizado na margem esquerda do rio. O gestor da Pousada, Francisco Faísca, disse ter respondido, com o restauro da obra abandonada há mais de 40 anos, a um desafio lançado pelo Ministro da Hotelaria e Turismo pelo Governo da Província de Malanje.

"A estrutura estava totalmente degradada pelo tempo, com árvores nos quartos e nas salas de maneira que foi um trabalho muito grande. Foi difícil recuperar mais ou menos a imagem que existia. Foi possível recuperar apenas algumas coisas, como por exemplo alguma parte do chão e alguns pilares."

Francisco Faísca considera o projecto adaptado aos interesses actuais, por reunir todas as condições exigidas e o aumento do número de quartos para corresponder à demanda é o

próximo desafio.

A estrutura conta ainda com uma sala de reuniões para 100 pessoas e um restaurante. "A meta é, num futuro próximo, chegarmos ao número de 31 quartos", disse. A Pousada dispõe de uma zona de passeio pedonal, de três quilómetros, que vai até às Quedas de Calandula para deliciar os visitantes.

Adesão dos turistas

A Pousada de Calandula tem reservas efectuadas até ao final do ano. Francisco Faísca disse que a maior parte das solicitações é de agências de viagens. "Mas também pedidos de particulares. O problema é que estamos muito limitados, temos apenas sete quartos", precisou.

A unidade conta com 15 funcionários ligados à cozinha, serviço de quartos, sala e bar. A partir da altura em que for aumentando o número de quartos, "teremos que aumentar também o número de funcionários."

O gestor disse que o projecto continua, estando em conclusão a edificação de um campo de golfe, futebol, piscina e espaço para a prática de hipismo.

Funcionamento da Pousada

A Pousada vai funcionar como um hotel, mas também prestará outros serviços turísticos. "Pretendemos resgatar um hábito que existiu no período colonial. No tempo colonial, embora existissem esses quartos, o restaurante enchia sempre às sextas, sábados e domingos com visitantes que vinham de Luanda e Malanje," ressaltou.

"A estrutura estava totalmente degradada pelo tempo, com árvores nos quartos e nas salas. De maneira que foi um trabalho muito grande. Foi difícil recuperar mais ou menos a imagem que existia"

Papel do Pólo do Desenvolvimento Turístico de Calandula

O Gabinete do Pólo de Desenvolvimento Turístico de Calandula desempenha

um papel de orientação do plano de ordenamento do território e das questões de natureza jurídica, segundo disse o seu director adjunto, Norberto Biby Cabenguela. "Cabe ao Estado a criação de condições básicas, como água, energia e saneamento básico. Mas as debilidades financeiras impedem que nós possamos fazer isso", disse. Por isso, a solução passa por um quadro de parceria público-privada, envolvendo grandes investidores.

"Estamos sempre abertos. Consideramos que as pessoas que estiverem à altura de corresponder às expectativas em torno da implementação de projectos aqui no território vão encontrar áreas reservadas para a materialização das suas ideias de investimento", garantiu.

De acordo com o nosso interlocutor, nunca aconteceu qualquer caso de manifestação de interesse de investimento que tenha sido negada. "Não me lembro de alguém que tenha vivido isso." Observou.

Norberto Biby Cabenguela precisou que é necessário valorizar o território, potenciá-lo da melhor forma possível, até "porque temos

aqui potencialidades para o turismo fluvial histórico e científico. "Segundo o responsável há várias árvores e animais que são desconhecidas por muitos, e estudos devem ser feitos."

O Pólo Turístico de Calandula tem uma área total de 2.000 hectares, com um cordão de abrangência que perfaz 8.000 hectares.

Governador congratulado

O governador de Malanje, Norberto dos Santos "Kwata Kanawa", manifestou-se feliz pela recuperação da unidade turística. Destacou a pronta resposta da Multi Golf Limitada e a capacidade de trabalho demonstrada. "Todos nós da província de Malanje vamos desfrutar dessa imponente beleza natural", rematou.

Ministro Paulino Baptista:

Malanje é referência obrigatória em matéria de turismo. O ministro de Turismo e Hotelaria, Paulino Baptista, que procedeu ao corte da fita do edifício, realçou na sua intervenção que a província de Malanje é uma referência obrigatória em matéria turística, tendo em conta a importante dimensão e a diversidade dos seus recur-

sos, capazes de atrair qualquer tipo de visitante.

O turismo, disse é universalmente reconhecido como o sector que oferece as perspectivas mais promissoras para o desenvolvimento económico e social a nível mundial.

"A República de Angola reúne os requisitos essenciais para ser um país eminentemente turístico, desde que sejam criadas as condições essenciais para promover o seu desenvolvimento", precisou.

Administrador municipal de Calandula: município vai ganhar maior visibilidade

Para o administrador municipal de Calandula, Pedro Dembue, a inauguração da Pousada de Calandula constitui um valor acrescentado naquilo que são os projectos do município na vertente turística. De acordo com o responsável, o município sai a ganhar e vai ter mais visibilidade quer no contexto nacional quer no contexto internacional. "Além desse edifício, temos outros pontos, como o Musselege, MBango a Nzenza, Mesa da Rainha Jinga, Makato a Luando, que também vão precisar de investidores", conclui.

Kuanza Lodge

Destino recheado de encantos naturais

Localizado a aproximadamente 70 quilómetros de Luanda, o Kuanza Lodge, na Foz do Rio Cuanza é uma sugestão perfeita para os finais de semana, num lugar onde podem desfrutar do melhor que a natureza tem para oferecer

Localizado a aproximadamente 70 quilómetros do centro da cidade capital, o Kuanza Lodge, na Foz do Rio Cuanza é uma sugestão perfeita para os finais de semana, num lugar onde podem desfrutar do melhor que a natureza tem para oferecer. A densa floresta dos Mangais combina perfeitamente com a tranquilidade do local.

Para além de oferecer sossego, passeios de barco pelo rio, piscina, os visitantes podem desfrutar de praias desertas apenas acessíveis por barco. Há paz de espírito. O Kuanza Lodge é mundialmente conhecido por entusiastas de pescas como um dos melhores destinos de pesca desportiva no continente africano, segundo o portal "Luanda Nightlife".

É um aldeamento com 26 chalés, restaurante e bar,

que se estende por um espaço de dois hectares, local onde o maior rio do país, o Cuanza, desagua no Oceano Atlântico. Tem o nome de Kuanza Lodge, mas é mais conhecido por "Tarpon Lodge" pelos aficionados da pesca desportiva, entre nacionais, estrangeiros residentes e turistas.

Tarpon é a denominação inglesa do Peixe Prata, cujo nome científico é *Megalops atlanticus*, um dos maiores troféus de pesca do mundo e que tem na Barra do Cuanza o seu habitat preferido, onde é pescado há longos anos.

O maior exemplar deste peixe já capturado pesava cerca de 161 quilos e media quase três metros de comprimento, o que faz do Kuanza Lodge, o local de eleição dos amantes da pesca, tendo em conta a sua privilegiada localização.

O Kuanza Lodge beneficia igualmente da dádiva das águas que o cercam estarem também povoadas de outras abundantes espécies. Entre eles, o Peixe-dourado, a Macoa, o Pungo, o Barbudo e outras grandes espécies da pesca desportiva.

Assim sendo, o Kuanza Lodge está situado num ponto descrito como "autêntico paraíso para quem gosta de pesca desportiva e de descanso, num lugar tranquilo, com todas as comodidades". Em matéria de comodidades, é um local de eleição para a pesca desportiva, com um serviço de aluguer de embarcações apropriadas.

Têm capacidade para seis passageiros e um capitão, que lidera a embarcação, combustível, canas de pesca, iscos e alimentação ligeira capaz de suportar um

longo período em alto mar ou no rio. Mas, além de embarcações apropriadas para a pesca, o Kuanza Lodge também oferece um serviço de barcos de recreio ao longo do rio.

É um aldeamento com 26 chalés, restaurante e bar, que se estende por um espaço de dois hectares, local onde o maior rio do país, o Kuanza, desagua no Oceano Atlântico

Existem embarcações colectivas de 25 pessoas e outras mais pequenas oferecendo um serviço de transporte personalizado para oito pessoas a apreciar, com per-

missão de filmar e fotografar a majestosa paisagem, com serviço de bar a bordo.

Portanto, não é por mero acaso que seja diariamente procurado, tanto por angolanos, como por turistas de todas as nacionalidades, aos fim-de-semana e feriados, proporcionando um tipo de lazer onde o conforto e o bem estar atraem os clientes. O restaurante oferece um farto e variado cardápio, com os mais variados frutos do mar, peixes, carnes e saladas. A garrafeira é considerada "excelente", não deixando os clientes defraudados.

Os 26 confortáveis aposentos do Kuanza Lodge possuem ar condicionado, ampla varanda sobre o leito do rio, num cenário pitoresco envolvendo a vegetação natural cravada nas suas margens, uma agradável piscina ex-

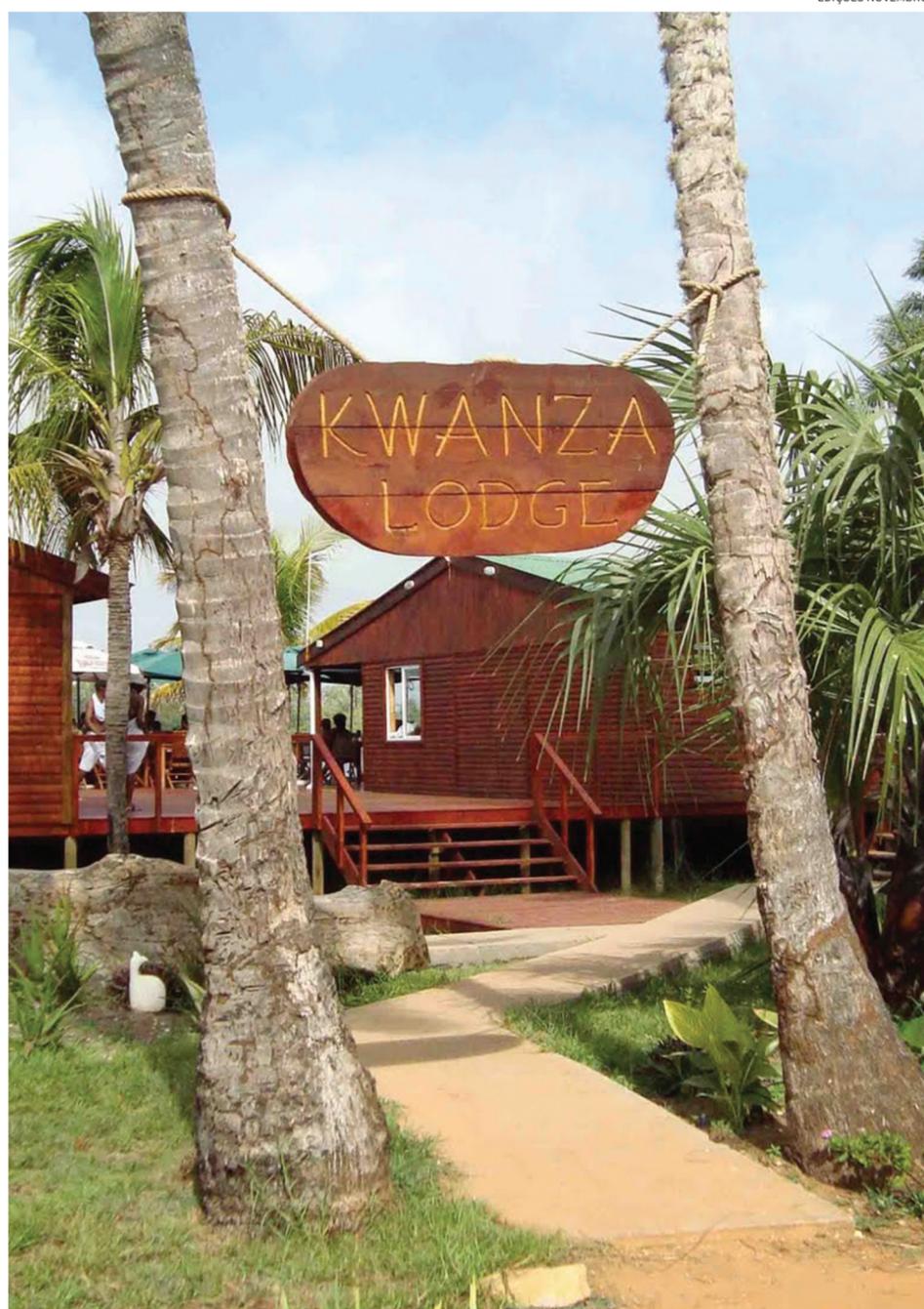
terior e um centro de conferências para 30 pessoas, equipado com ar condicionado, sistema de projecção e internet.

Está disponível para festas de casamentos com pacotes especiais para grupos durante a semana que escolham o cenário lúdico na foz do imponente rio angolano. Em resumo, a localização do Kuanza Lodge, as extensas praias de mar e a luxuriante paisagem convertem o local num espaço aprazível para passeios a pé e ideal para os desportos náuticos.

Aliás, as descrições dizem tudo: "a 70 quilómetros a sul de Luanda, antes de chegar à ponte sobre o rio Cuanza está o Kuanza Lodge, aldeamento turístico vocacionado para a pesca desportiva e passeios turísticos em embarcações adequadas.



O aldeamento turístico Kuanza Lodge é convidativo e aprazível



Uíge

Mufututu entre o misticismo e o turismo

Mufututu é um pequeno depósito de água, a seis quilómetros da sede municipal do Songo, província do Uíge, no sentido de quem vai para a aldeia de Quimancuna. Uma via de terra batida permite o acesso de viaturas ao recinto.

As suas águas cristalinas dão guarida a uma imensidão de peixes, com predominância para o bagre. A praia dos bagres, como também é designada, é um dos pontos turísticos mais procurados no município do Songo, a terra da banana e da mandioca.

Mufututu é um lugar rodeado de muito misticismo. Conta-se que a lagoa foi descoberta por um homem chamado Nguelani. Andava por aquelas paragens a procura de material para construir a sua cubata. Avistou a água com muitos peixes e decidiu pescar algum para se alimentar.

Nguelani colocou na água uma muzua (utensílio artesanal para a pesca, feito de ramos de palmeira) para re-

colhê-la no dia seguinte. Quando lá regressou, para seu espanto, a muzua estava fora da água, cheia de bagres já fumados. Sem entender o que se tinha passado, fez-se do produto e voltou a colocar o seu instrumento de pesca na água.

De regresso a casa, à noite, teve a visita de uma sereia, chamada Nkumba-a-Cabo, que se identificou como a princesa da lagoa e dona dos bagres, e pediu para não voltar a pescar naquele local.

No dia seguinte, segundo o soba adjunto do Quimancuna, António Ricardo, o pescador voltou a encontrar a muzua na margem da lagoa, desta vez cheia de panelas de argila, com bagres no seu interior e espinhas de peixe ao redor das panelas. "A seria

voltou a aparecer, disse-lhe que a lagoa designava-se Mufututu, designação que permanece até aos dias de hoje, e não se devia pescar nela", disse o soba.

Por causa da limpidez das águas de Mufututu, qualquer um pode observar com nitidez o cardumes em movimento de bagre

Por causa da limpidez das águas de Mufututu, qualquer um pode observar com nitidez os bagres em cardumes

em movimento. Muitos turistas visitam-na apenas pelo gozo de contemplar o cenário, outros para usá-lo como cenário para fotografia. O lugar recebe pessoas de muitas paragens.

Estêvão Alves Simão disse que frequenta o local "principalmente aos finais de semana. Para além da rica história que os mais velhos nos contam sobre a lagoa, é também um sítio onde o visitante tem contacto directo com o fenómeno dos bagres".

O dormitório dos bagres

A lagoa é cercada por duas gigantescas árvores, com grandes raízes que repousam nas suas águas, onde abrem covas que servem para esconderijo dos bagres. As árvores, além de servirem de

"palácio real da sereia e sua comunidade de bagres", conforme contam os mais velhos, as suas sombras oferecem um ambiente agradável aos turistas que se deslocam ao local.

O lugar de lazer foi melhorado pela Administração Municipal do Songo, que construiu um palco e jango que permite o repouso dos visitantes, para conversarem e apreciarem os alimentos.

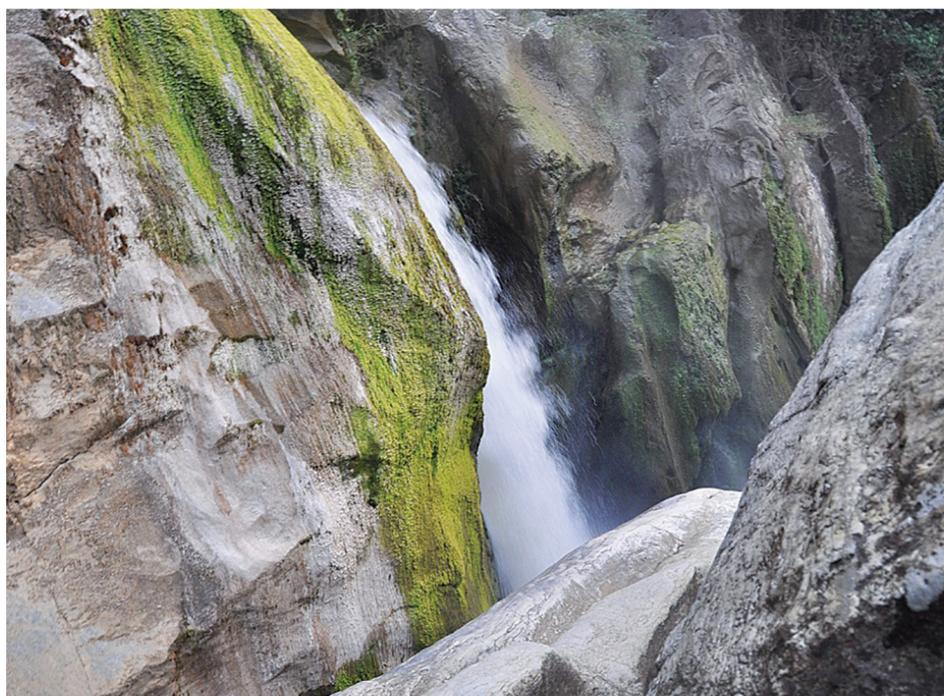
Mitos tradicionais

A mítica mantém a proibição de se pescar na lagoa, cuspir, deitar lixo ou outras práticas que "podem provocar a ira da sereia". Há ainda a referência, segundo a qual todo homem que tiver uma esposa grávida não pode beber da água do Mufututu. Caso o

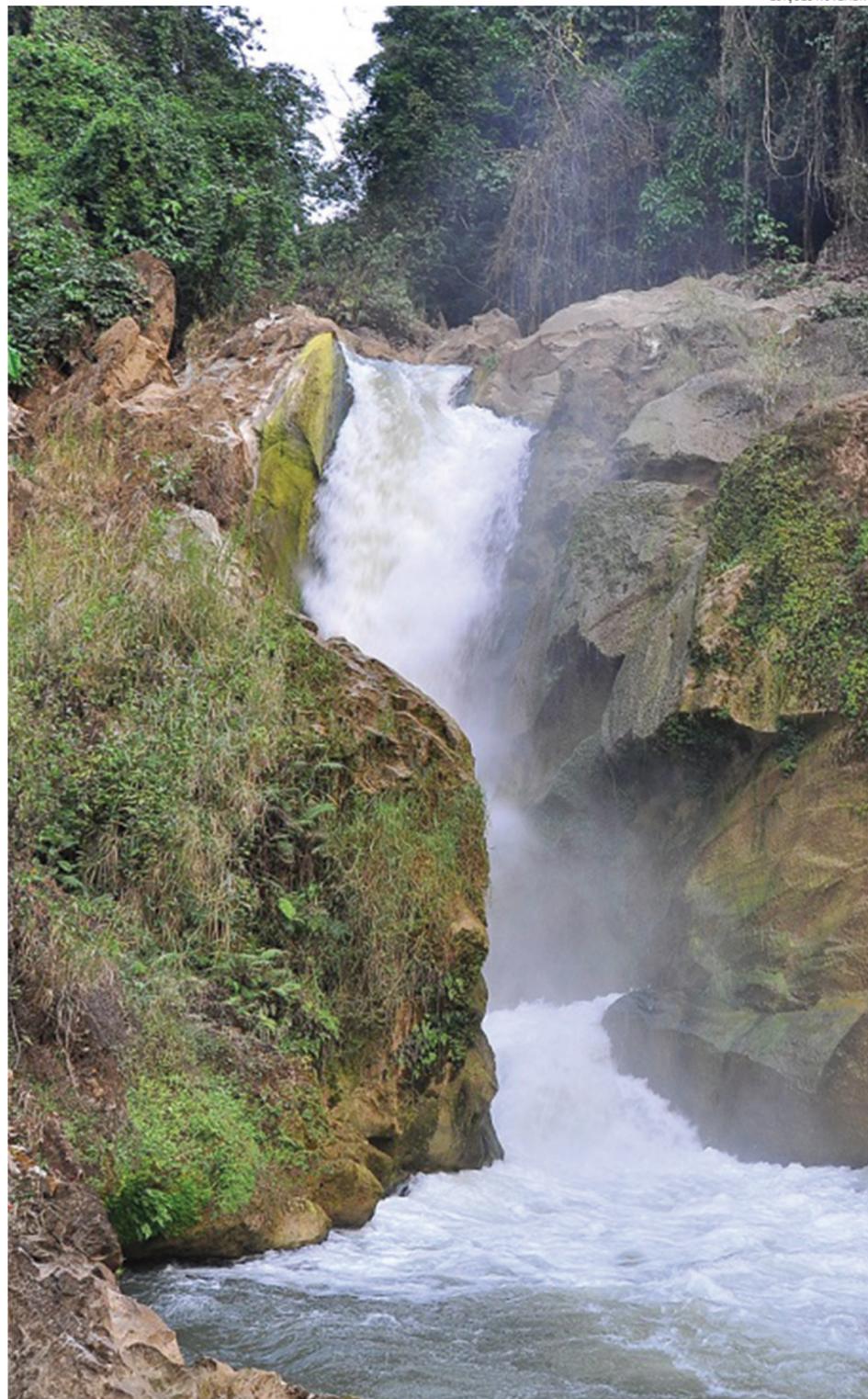
faça, a esposa da a luz a gémeos. Outra consequência da pesca na lagoa é o peixe sair já fumado e receber a noite a visita da sereia. Há quem diga que a lenda das autoridades locais serve para a conservação, a manutenção da história e a protecção desse património turístico.

A lagoa que alberga os bagres é também a nascente do rio com o mesmo nome. Quando há inundações acentuadas, provocadas pelas chuvas, alguns peixes são lançados para um pântano vizinho, onde já é permitida a pesca, privilégio somente dos habitantes de Quimancuna.

Ignora-se o tempo da existência da lagoa, assim como o começo exacto da sua mítica tradição.

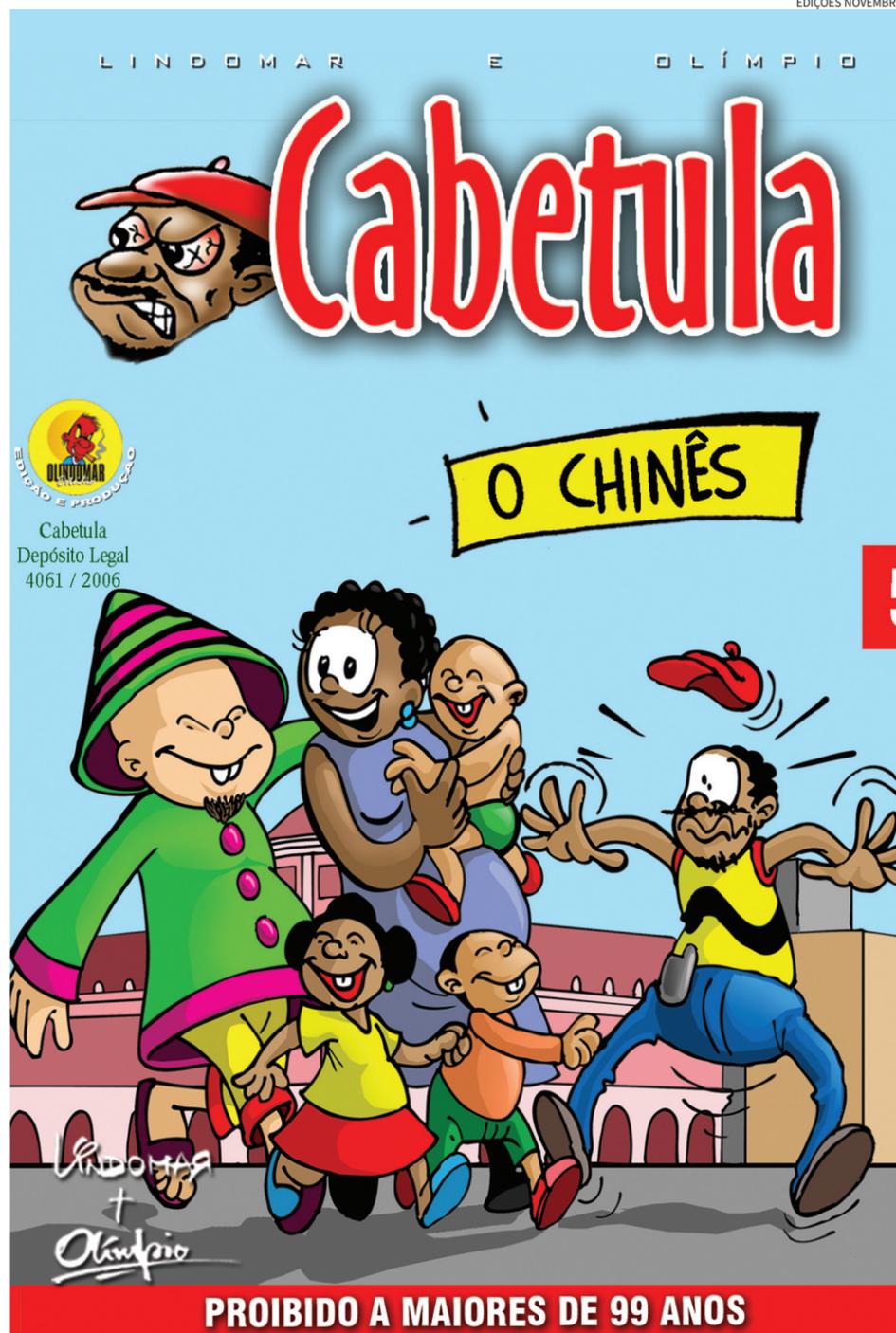


Mufututu está repleto de segredos que atizam a curiosidade e incentivam a visita





Quarta edição do Luanda Cartoon é preparada com muito esmero para que tudo saia a contento



Luanda

A festa do Cartoon

A agitação toma conta dos dezassete jovens envolvidos na preparação de mais uma edição do Luanda Cartoon. Trata-se da décima quarta do festival

António Capapa

E tudo começa, propriamente, na Avenida Hoji-Ya-Henda, ex-Avenida do Brasil, na casa 85, no bairro Terra Nova. Um edifício de dois pisos que foi durante trinta anos a residência onde os cartoonistas e banda desenhistas Olímpio e Lindomar de Sousa viveram com os pais e transformaram-na na sua totalidade em estúdio e em escola de formação, faz seis anos.

O escritório da direcção, partilhado pelos dois irmãos Sousa, foi antes o quarto dos pais onde Olímpio nasceu.

O Luanda Cartoon resulta de uma exposição denominada DANGER, realizada na Galeria Humbi Humbi, em finais dos anos 90. Havia já na altura um projecto de desenvolvimento da Banda Desenhada (BD) em Angola que incluía exposições, lançamentos de álbuns e divulgação online dos trabalhos produzidos pelos irmãos Sousa e colaboradores. O

projecto teve como principal promotor o falecido artista plástico Tirso Amaral.

Na condição de orfandade, Olim e Lindomar começaram a promover encontros regulares de artistas em casa que é hoje o Estúdio Olindomar.

“Tínhamos muitas tertúlias onde abordávamos assuntos ligados à BD. Tudo isso fez com que nascesse o Luanda Cartoon e a escola de BD estúdio Olindomar, a única no país actualmente”, conta Olim de Sousa.

Segundo Olim, elevar o Festival ao nível a que chegou era o sonho dos cartoonistas “pois a missão de colocar o Luanda Cartoon no circuito dos festivais internacionais de BD era um ponto a alcançar”.

Só em 2010, que o Luanda Cartoon passou a ter carácter internacional. Um desafio nada fácil para os irmãos Olim e Lindomar, que conseguiram colocá-lo na rota de outros festivais internacionais, permitindo-os par-

tilhar e beber de outras experiências, como aconteceu, por exemplo, há dois anos, em França, no Festival Angoulême, onde os irmãos Sousa e Tchê Gourgel puderam interagir com o craque da Banda Desenhada Mike Deodato, autor brasileiro mais conceituado nos Estados Unidos de América e que trabalha para a Marvel, ou ainda com François Boucq, um dos mais premiados autores da nona arte na Europa.

No início, até os próprios salários eram usados para financiar os festivais.

“Não tínhamos nada, absolutamente nada! Promovemos as primeiras edições sem nenhum parceiro de peso. Mas, ainda hoje, continuamos a fazer sacrifícios pelo festival. De todos os festivais que acontecem em Angola, esse é o mais antigo, e o que resiste até ao momento, mesmo com a crise. Tudo porque é feito com alma”, observou.

Foi o espírito empreendedor, o amor à arte que lhes

deu visão para saberem contornar as dificuldades e manter o Festival regular, desde o seu lançamento, em 2004. E trazendo para o país grandes nomes da Banda Desenhada mundial, caso dos gémeos brasileiros Fabio Mo e Gabriel Bhá, considerados, actualmente, como das maiores referências da BD do Brasil e mundial; Nuno Saraiva, um dos maiores em Portugal; Pahé, uma das grandes referências no Gabão; o português Paulo Monteiro, Director do Festival de BD de Beja; Patricik Imbert, grande nome da animação francesa, que produziu o grande filme Ernest e Celestine, dentre outros.

Para a edição deste ano do Luanda Cartoon, são contados a participação de mais de 40 artistas nacionais e 25 artistas estrangeiros. Entretanto, contrariamente a outras edições, esse ano os artistas estrangeiros não vêm a Luanda, limitando-se a enviarem os seus trabalhos para a exposição.

A organização justifica-se com o facto de se estar num ano eleitoral e pretender-se “fazer uma festa bem maior só entre os artistas nacionais. No próximo ano, na décima quinta Edição, os artistas estrangeiros voltam ao Festival”, anunciou.

“Não tínhamos nada, absolutamente nada! Promovemos as primeiras edições sem nenhum parceiro de peso. Mas, ainda hoje, continuamos a fazer sacrifícios pelo festival.”

A organização do Luanda Cartoon almeja muito mais. Quer que toda a cidade abraçe o Festival. “Que o Governo Provincial apoie a iniciativa e que a inclua no seu programa de actividades culturais, que seja uma

verdadeira festa dos amantes dessa arte, como acontece em cidades como Amadora, São Paulo, ou Angoulême”, sublinha Olim de Sousa.

O ano passado, os promotores do Festival de BD “Luanda Cartoon” foram distinguidos com o Prémio Nacional de Cultura e Artes. Para Olim de Sousa, trata-se do maior prémio que a BD angolana já recebeu até hoje. “Nunca nenhum outro artista da BD, Cartoon, ou animação em Angola, recebeu tal distinção”, motivo que enche de orgulho Olim de Sousa, que vê o reconhecimento do trabalho que têm feito.

A par do irmão, discípulo do escritor e artista plástico Henrique Abranches, de 1994 a 2004, Olímpio de Sousa afirma que o Luanda Cartoon representa manter viva a Banda Desenhada em Angola e a garantia do surgimento de novos artistas e a consolidação dos velhos. E vai ser assim, de 25 de Agosto a 1 de Setembro, no espaço Camões, para o deleite de muitas almas.

Convite ao voto

Eleitores... e eleitores

Na quarta-feira, dia 23, todos os cidadãos angolanos vão às urnas para a escolha dos seus representantes. Mas surgem ainda amiúde algumas pessoas que apresentam dificuldades na percepção da dimensão do processo

Margarida Cortez

Existem cidadãos, iletrados ou não, que deviam passar por seminários ou palestras para saber qual é a importância das eleições gerais e também do eleitor para a democracia. Durante quase um ano, uma das palavras mais ouvidas foi eleitor e por uma questão de curiosidade as pessoas deviam querer saber qual é a importância de participar nas eleições e o que é um eleitor.

Eleitores são pessoas que elegem um representante para um órgão decisor, ou escolhem a sua opção entre um conjunto predefinido através de um qualquer sistema de votação, segundo o Google. O que elege ou tem direito de eleger, segundo o velho e desconjuntado dicionário da Porto Editora que eu uso. Quando ouvi o

colega, em plena redacção, dizer de boca cheia que nestas eleições não votaria nem que fosse pago, pensei com os meus botões: se o sujeito que devia incentivar os familiares e amigos a votar no dia 23 de Agosto tem este pensamento, o que fará o povinho ou o povo em geral. E o “camarada” continuou a pavonear-se por alguns minutos, a expor os seus motivos:

- Tantas eleições pelo mundo e são sempre os mesmos que ganham? Não acredito que os angolanos tenham tanta vontade de manter sempre o mesmo governo como noutros países.

Eu decidi manter a minha boca fechada e mentalmente coloquei uma mordacha na minha boca de descendente de Caxicane, Icolo e Bengo. O “mano” continuou:

- Quando dizem que mais

de nove milhões de eleitores estão registados querem dizer exactamente o quê? Que vão ganhar de novo né.

Não aguentei. Levantei-me do lugar e fui encontrar

Sabia que a minha mãe sensibiliza até o pessoal que trabalha com ela na lavra? Na igreja não se fala de outra coisa

o digno colega espedado diante da TV, a olhar para as imagens que ilustravam aspectos do processo eleitoral.

- Irmão, sempre a pro-
testar sem querer mover pa-

lha - provoqueei-o. Ele ficou tão confuso que desatei às gargalhadas. Quem me conhece sabe que tenho uma gargalhada bem sonora, para alegria de uns e desagrado de outros. - Não entendi o que quer dizer - respondeu desconfiado.

- Vamos fazer um exercício simples. Disseste que não votas nas próximas eleições porque estás farto. Tens razão, porque ninguém é obrigado a aturar ninguém, mas será que não votar resolve a tua situação?

Sempre desconfiado, como se temesse pisar em casca de banana e dar uma kibua, respondeu: “É verdade que não muda, mas assim também não tenho que aturar essas eleições fraudulentas.”

- Ótimo. - respondi, para dar uma de sensibilizadora eleitoral e também parti-

dária o mais neutra possível.

- Será possível que uma pessoa, técnica superior de sei lá o quê, pudesse ser tão boela? Decidir não votar porque acredita piamente que quem ganha faz batota? Isso quer dizer que também a tua esposa e filhos não votam nestas eleições, certo?

- Não conversamos sobre o assunto. - murmurou. Ela também não me parece muito interessada.

- “Mano”, em minha casa a campanha começou a ser feita desde o primeiro dia e gostaria de fazer um exercício contigo: As cinco pessoas que vivem comigo, a minha mãe (a senhora que me atura em casa dela, já que eu não consegui ter casa própria até agora), a minha mana, eu e os meus dois rapazes, vamos votar num certo partido, enquanto tu não votas. O re-

sultado será cinco a zero.

“Os meus manos, alguns primos das minhas confiança vão votar no tal partido, enquanto o colega nem sabe se o teu agregado vai votar ou não. Sabia que a minha mãe sensibiliza até o pessoal que trabalha com ela na lavra? Na igreja não se fala de outra coisa”, continuei com a minha mobilização.

A desconfiança quase tinha desaparecido e aproveitei o momento de dúvida para continuar:

- O voto não precisa ser a favor, o voto pode ser contra, nulo ou em branco, mas vá votar no dia 23 de Agosto, “companheiro”, e espero sinceramente não voltar a ouvir de ti esta coisa de fraude ou batota quando nem sequer queres participar no pleito. - aconselhei antes de voltar ao trabalho.



Borrego com puré de yami

Ingredientes:

- 1 kg de batata yami;
- costeletas de borrego;
- 30 g de manteiga;
- azeite doce;
- 5 dentes de alho;
- 2 tomates;
- 2 dl de vinho branco;
- manjeriço qb;
- pimenta qb;
- sal qb;

Modo de preparar

Lave as batatas yami. Coza e descasque-as. Depois leve ao forno a 180°C, durante 30 minutos. Tempere as costeletas com sal e pimenta. Leve a batata yami ao forno e depois de retirá-la, faça puré no passevite. Tempere e junte a manteiga. Envolve bem e reserve. Frite as costeletas no azeite. Depois de prontas, retire-as e junte o alho picado. Depois deixe alourar e junte o tomate picado, sem pele e sem sementes. Refogue um pouco, acrescente o manjeriço picado e regue com vinho. Deixe reduzir o tempero e sirva sobre as costeletas e o puré de batata yami.



Arroz de marisco

Ingredientes:

- 150 g de canivete e de mexilhões;
- 250 g de camarão;
- 1 caranguejo;
- 150 g de conchas;
- 200 g de peixe;
- 150 g de choco e de amêijoas;
- 300 g de lagosta;
- 1 cebola grande e 1 folha de louro;
- 300 g de arroz;
- 2 tomates maduros;
- 4 dentes de alho picados;
- 1 dl de azeite doce;
- sal qb;
- 1 ramo de coentros;

Modo de preparar

Em água temperada com sal, lave os bivalves e de seguida a lagosta. Guarde bem. À parte, esmague as cabeças da lagosta e dos camarões. Leve ao lume. Deixe ferver. Coza o arroz num tacho. Apenas uma fervura. Noutro tacho, coloque o azeite doce, a cebola picada, os dentes de alho picados, os tomates e a folha de louro, e leve ao fogo. Depois, coloque o peixe, o choco, o caranguejo e cubra com o caldo de água pré-preparada. Adicione os restantes ingredientes e junte-lhe então o arroz pré-cozido e decore com coentros.



Bacalhau à Gomes de Sá

Ingredientes:

- 800 g de bacalhau;
- 1 kg de batata;
- 5 tomates maduros;
- 3 dentes de alho;
- 1 dl de azeite;
- 4 ovos;
- azeitonas;
- salsa;
- pimenta qb;
- água qb;

Modo de preparar

Coloque as postas de bacalhau numa panela com água. Deixe ficar cinco minutos ao lume, mas sem ferver. Retire-as, desfie o bacalhau e retire as peles e as espinhas. Regue com azeite. Descasque as batatas, coza-as em água temperada com sal. Escorra-as e corte-as em rodelas. Descasque e corte os alhos e as cebolas em rodelas e disponha tudo num recipiente refractário juntamente com o azeite. Tempere com pimenta, leve ao lume e quando alourar ligeiramente junte as batatas e o bacalhau. Leve ao forno entre 10 a 25 minutos. Regue com mais um pouco de azeite e decore com ovos cortados em rodelas, azeitonas e salsa picada e sirva, de preferência bem quente.

VIGAS DA PURIFICAÇÃO | EDIÇÕES NOVENBRO



VIGAS DA PURIFICAÇÃO | EDIÇÕES NOVENBRO



O atendimento no “São João” é rápido e atencioso. Os trabalhadores estão devidamente identificados. A comida é diversificada, embora os peixes - “frescos todos os dias” -, sejam os pratos mais pedidos.

São João

Cozinha boa e farta com serviço cortês

Boa cozinha, de sabor caseiro e atendimento profissional, a que se junta higiene visível em todo o espaço, são trunfos do “São João” que voltou a abrir as portas há cerca de quatro anos, com nova gerência.

Luciano Rocha

O “São João”, das mais antigas casas de pasto de Luanda, continua a fazer jus à fama, ao primar pela boa cozinha, atendimento atencioso e higiene, elementos fundamentais na restauração.

O espaço - ao cimo da rua Che Guevara - inaugurado no início da década de 1970 e encerrado durante algum tempo, voltou a funcionar há cerca de quatro anos, com outra gerência. Apostada em honrar o legado e a melhorá-lo. Com novos conceitos sobre restauração. Sem tiques “de novo-riquismo” de quem quer fazer de tascos restaurantes. Sem ofensa para as verdadeiras tabernas. Que as pode haver boas e até serem incluídas em futuros roteiros turísticos.

O atendimento no “São João” é rápido, atencioso. Em suma, profissional. Por norma, o cliente é atendido mal se senta. O que significa de imediato ter entre mãos o cardápio, ser esclarecido sobre pratos ao dispor, num ápice a comida na mesa, com desejos “de bom apetite, se precisar de mais alguma coisa é favor dizer”.

A meio da refeição é norma o empregado, mas também o gerente, até o proprietário, perguntarem ao cliente se há alguma reclamação, algo que possa ser feito para o satisfazer.

O “São João” contribui para o engrandecimento da restauração da nossa capital e devia ser exemplo a seguir

Os trabalhadores estão devidamente identificados e impecavelmente limpos. Como todo o espaço do restaurante, com 200 lugares. A maioria ao ar livre, em jeito de esplanada gigante devidamente coberta. Quem quer maior intimidade - para tratar de negócios, por exemplo - dispõe de sala adjacente, mais pequena.

A comida do “São João”, de sabor caseiro e doses generosas, é diversificada, embora os peixes - “frescos todos os dias” -, em especial a garoupa grelhada e em forma de espetada com gambas (6.750 kwanzas) sejam os

pratos mais pedidos. A par dos “bacalhaus”, à frente dos quais está o “à São João” (7.750). Mas, chega para duas pessoas e sobra... O linguado, igualmente na grelha, (4.950) também “sai bastante bem”.

Do mar também vêm igualmente o polvo (servido “à lagareiro”) e o choco (“grelhado com molhos verde”), que são igualmente “emblemáticos da casa”. Ambos custam tanto quanto o linguado grelhado. O camarão, com a mesma origem, serve de recheio de omeletas (3.200 kwanzas).

A lista de pratos de carne também faz o cliente hesitar antes da escolha final. Limitamo-nos a referir o mais em conta - febras grelhadas com arroz e feijão -, (2.950 kwanzas) e o que está no lugar posto do “menu dos preços” (6.950), “naco na pedra”.

Além das opções referidas, entre outras, há seis “pratos do dia”. Quase sempre quatro de peixe e os restantes de carne.

Na última vez que almoçamos no “São João” experimentámos filletes de pescada - fritura adequada, a envolver o peixe em “capa dourada” - com arroz de

feijão (2.350 kwanzas), que podia ter menos água. Nas carnes, escolhemos pernil de porco com batata no forno (3.250), com o toque caseiro a sobressair no cheiro e paladar.

Calulu, funji de carne seca e de peito alto, muamba de azeite-palma ou de jinguba - alternam à semana - são servidos às sextas-feiras, sábados e domingos.

As sobremesas seguem a regra da casa: variedade e qualidade.

Os doces - mousses, pudins, bolos de frutas, com preços entre 950 e 750 kwanzas - e os salgados começam a partir de amanhã a ser confeccionados no próprio restaurante.

A lista de vinhos, todos portugueses, é vasta. Nos tintos, o mais caro (195.000 kwanzas) é o Barca Velha (Douro) e o mais barato (3.750) o Marquês de Marialva (Bairrada).

O branco de preço mais acessível (3.750) é o Marquês de Marialvas e o mais caro (11.200), o Duas Quintas. A lista inclui ainda a jarra de sangria (6.750), fino (350) e sumos naturais (1.750). O café (lote diamante) custa 350 kwanzas.



Localização

Rua da Liga Africana, nº 121

Fundação 1 de Setembro de 2013

Telefones 995 289 848/946 784 504

Marcações sim



Horário das 12h00 às 23h00

(não encerra)

• Matabicho das 9h00 às 12h00

• Almoço a partir das 12h00

• Jantar a qualquer hora depois do almoço

Cozinha angolana (sexta-feira, sábado e domingo)



Lugares 200 pessoas

Espaço para fumadores (sim)



Carta de vinhos

Sim (portugueses)



Multicaixa

Sim



Televisão

Sim, sem som

Serviço

(☹ = fraco, ☹☹ = regular, ☹☹☹ = bom)



Qualidade da comida

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



Preço

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





O município do Mucaba possuiu grandes encantos naturais que podem ser aproveitados e transformados em produtos turísticos rentáveis



Mucaba

Maravilhas naturais atraem turistas

Um grupo de turistas visitou o município do Mucaba, na província do Uíge, e tomou contacto com as maravilhas naturais que a região proporciona

Joaquim Júnior / Mucaba

Com uma catana na mão direita, sentado sobre uma pedra gigante banhada pelas cascatas do rio Nzadi-a-Matadi, expressão kikongo que em português significa "Rio das Pedras", Neves Lucas, responsável pela cultura do município do Mucaba, província do Uíge, indica a um grupo de turistas as maravilhas da área. "O município possuiu grandes segredos e encantos naturais, para serem aproveitados e transformados em produtos turísticos rentáveis", afirmou.

Já se fazia tarde, quando a equipa da Administração Municipal de Mucaba, que procede ao levantamento dos lugares turísticos e sítios históricos da região, entrou na mata de Nzadi-a-Matadi, a 15 quilómetros da aldeia Zamba, na companhia dos turistas.

Nas quedas do rio Nzadi-a-Matadi, ao cair da tarde, o reflexo dos raios solares em contacto com as águas e as pedras provocava um brilho reluzente, impressionante, um fenómeno emocionante. Entre as pedras, nasce uma cascata que

assenta em três bacias de água, que podem ser aproveitadas para o turismo e para abastecimento às populações ao redor.

Mucaba é destino de muitas pessoas para passar os finais de semanas. É passagem preferida e paragem obrigatória para muitos viajantes com destino aos municípios da Damba e Maquela do Zombo. O troço está devidamente asfaltado.

Ao longo da via vários motivos obrigam os passageiros a pararem as viaturas: uma pausa curta para contemplar a paisagem, tirar foto e saborear produtos comercializados no local. Abundam a banana, a mandioca e acarne de porco grelhada.

Mucaba é um dos 16 municípios da Província do Uíge, situado a 65 quilómetros da cidade capital da província. Tem uma área de 964 quilómetros quadrados e uma população estimada em 43.974 habitantes, na maioria camponeses.

Nascente do Rio Nzadi-a-Matadi

A cinco quilómetros da vila de Mucaba está localizada a nascente do Rio Nzadi-a-

Matadi. Este rio toma vários denominações em função das características apresentadas nos locais onde passa. É conhecido como Nzadi-a-Matadi, Matombe, Bala Mihindi, entre outros nomes. Além das suas maravilhas naturais, oferece muito peixe, com predominância para o bagre, usados na dieta alimentar dos municípios.

O acesso às Cachoeiras do Mambulungo ainda é difícil. É feito por uma ponte de paus, bambus e bordões sobre o rio Nzadi-bala-Mihindi, outra denominação do Rio Nzadi

Na nascente do Rio Nzadi-a-Matadi, o visitante não desfruta somente da água. Há, também, maruvo devido a existência de muitos bordões na cercania, nos quais são vistos pendurados vários bidões com o produto. Daí que nessa região receba também o nome de "Nza-a-Matombe", ou seja

o "rio dos bordões".

Cachoeira do Mambulungo
A 20 quilómetros da sede municipal de Mucaba, na aldeia Imbondeiro, existe uma cachoeira, denominada Mambulungo, nome do próprio rio. Tem espaço para receber mais de 200 banhistas e os excursionistas não resistiram e, acompanhados pelo soba Alfredo Sunda, fizeram-se à água. "Eu nasci aqui em Mucaba, mas nunca passou pela minha mente que existiam lugares tão bonitos como os visitados no Mambulungo", disse

Joaquim Ernesto, um excursionista. O acesso às Cachoeiras do Mambulungo ainda é difícil. É feito por uma ponte feita de paus, bambus e bordões sobre o rio Nzadi-bala-Mihindi, outra denominação do Rio Nzadi, na comunidade do Imbondeiro.

"Nós banhávamo-nos neste lugar, na infância. Apesar das dificuldades de acesso, vale a pena visitá-lo. Convidamos os turistas a conhecerem este sítio e desfrutarem da beleza que oferece", disse o jovem Francisco António, um dos visitantes.

Cenários

Mata do Quikoxi e a Palmeira Gémea

Antes de chegar ao Mambulungo, a escassos metros do Rio Nzadi-bala-Mihindi, está a mata do Quikoxi, onde existe a "Palmeira Gémea", um cenário que desperta muita curiosidade.

Malas de Pedra

Na mata do Quissangui Kia Monguerepousam as "pedras das três malas". Os velhos da aldeia Quiyeca contam que no local existiam três malas de pedra, com cadeados e chaves, que desapareceram durante a guerra e de que ninguém sabe o paradeiro. "Mas as marcas ainda podem ser observadas no local".

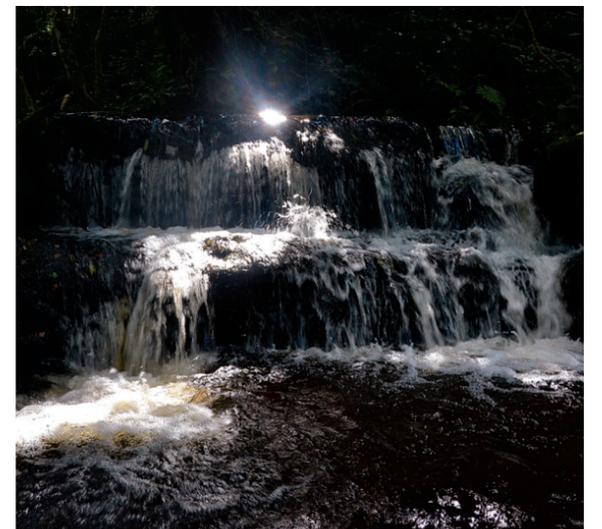
Do maruvo aos pratos típicos

O maruvo, seiva extraída do bordão ou da palmeira,

é uma das maiores atracções na estrada de Mucaba. Nos pontos de venda, muitos apreciadores provam os copos servidos pelos vendedores. Centenas de bidões cheios do líquido branco saem daí para a cidade do Uíge e da cidade para outros pontos do país.

Dentro da vila, aos poucos vão nascendo os serviços hoteleiros, a exemplo da hospedaria Rosi Pinto, com oito quartos e restaurante.

Na comuna do Uando Mucaba, o visitante pode desfrutar, dentro de barracas feitas de pau-a-pique, do melhor funji de bombó, acompanhado de feijão de óleo de palma e carne de caça fumada ou cozida, grelhados diversos, muteta e outras iguarias confeccionadas na comunidade.



Vista de uma das belezas proporcionadas pelo local



Persistência de Carlos e Rossana resulta em matrimónio

Carlos Leonel Pinto Dias “Carlos” e Romana Rossana Gregório Francisco “Rossana” continuam a viver uma verdadeira história de amor. Ele, natural do Lobito, e ela, de Luanda, conheceram-se em 2010, altura em que Rossana se deslocou ao Lobito, província de Benguela, com a finalidade de se formar em Enfermagem/Obstetria.

Com um olhar de predador, Carlos deu conta do novo rosto que desfilava no bairro e implorou a sua prima a quem usou como trampolim para se chegar a Rossana.

Com o plano de Carlos concretizado, Rossana decidiu manter a relação apenas a nível da amizade, mas, afinal, o rapaz tinha um plano B, que era o de chegar com ela até ao altar. Os amigos não viam com bons olhos a aproximação do rapaz, pois, sabiam que a intimidade iria atrapalhar a formação da menina que veio de Luanda, com planos de se formar em Benguela. Com persistência e muita coragem, em Abril de 2013, três anos depois de se conhecerem, Carlos pediu namoro a Rossana, que estava prestes a regressar a Luanda. Em 2016, no ano em que nasceu o pequeno Danilo Otchally Francisco Dias, fruto do amor que os dois tiveram que sustentar, apesar da contrariedade dos pais da jovem e restantes familiares, Carlos pediu Rossana em casamento, que se efectivou em 25 de Maio deste ano, no civil, e no dia 26 no religioso. A parte especial do enlace matrimonial foi o facto de terem escolhido os seus irmãos como padrinhos do casamento. Foram testemunhas do noivo, Valentim Edson Pereira e Elvira Dias Pereira, enquanto Jerónimo Gregório Francisco e Josefa Cláudia Francisco testemunharam na parte da noiva. Consideram viver sob a esperança e fé de que “a vida nos uniu no momento certo e desejamos que o nosso destino seja viver, amar e começar a cada dia juntos”.



Sempre a Subir

O parlamento dos Kuduristas

Depois de resistir a todo o tipo de barreiras, desde que decidiu apresentar-se aos angolanos, o estilo Kuduro encontra-se hoje bem enraizado em todos os cantos de Angola e além fronteiras, como um dos mais apreciados.

Diferente do que acontecia no passado, em que era tema de discussão apenas nas periferias, de onde é originário, o estilo goza de um estatuto mais decente e ganhou até espaços mais privilegiados na media. Há muito que deixou de ser visto como "o estilo dos marginais". Entre os vários espaços criados na media, para a sua abordagem, "Sempre a Subir", programa pertencente à grelha de programação do Canal 2 da Televisão Pública de Angola (TPA) é um deles. Este espaço, anteriormente conduzido pelo kudurista Sebem, um dos executores primários deste estilo e que deixou de o apresentar por causa de uma doença que o impossibilitou de o fazer, tem sido um grande palco de acasas discussões sobre o estilo, protagonizado pelos seus fazedores.

Neste espaço, os kuduristas

têm a oportunidade de falar dos seus projectos e muito mais. O programa não se limita a ter no seu estúdio fazedores do estilo. Também promove os melhores videoclips do momento. Além disso, há também um outro momento de reportagem, em que os próprios apresentadores saem à rua para mostrar os meandros do mundo do kuduro. Nessas reportagens, os apresentadores mostram o dia-a-dia dos kuduristas e o momento das gravações das músicas. Na rua, ouvem as pessoas, de forma informal, sobre o que acham do estilo.

Conduzido agora pelos kuduristas Príncipe Ouro Negro e Presidente Gasolina, dois fazedores desse estilo que fazem toda a diferença pela forma peculiar como se expressam e se apresentam, o programa funciona como um parlamento do Kuduro.

Neste espaço, os fazedores, os kuduristas calejados e principiantes, têm a possibilidade de falarem abertamente sobre o estilo.

Neste espaço, os kuduristas têm a oportunidade de falar dos seus projectos e muito mais. O programa também promove os melhores videoclips do momento.

Em cada edição, que vai ao ar ao sábado, são convidados dois ou mais fazedores do estilo, a fim de apresentarem o seu potencial. Em determinado momento do programa, os apresentadores (Príncipe Ouro Negro e Presidente Gasolina) promovem

um ambiente de combate entre os convidados. Pedem aos dois que mostrem o seu forte. Embora não tenha sido este o objectivo dos apresentadores, no final, encontra-se sempre o kudurista bem mais preparado ou talentoso. Este momento do programa é um dos mais atraentes.

Depois de sobreviver a um conjunto de embargos impostos por aqueles que não se identificavam com o estilo, hoje o kuduro assume-se como um dos troncos da árvore cultural angolana. Com a criação do programa "Sempre a Subir", o estilo passou a ser melhor visto de outra maneira. A ideia que se tinha, segundo a qual os seus fazedores eram todos iletrados, ficou completamente esbatida com a capacidade intelectual demonstrada nas letras musicais de autores como Bruno M, Rei Panda,

Rei Loy e Bebo Clone, que, mais do que combinarem a voz com o instrumental, procuram sempre fazer uma chamada de atenção à sociedade sobre alguns problemas habituais. De igual modo, quem acompanha o programa "Sempre a Subir" facilmente consegue notar que os seus apresentadores não são jovens alheios ou ignorantes. Tratam-se de dois jovens que demonstram, com segurança, que não estão aí apenas por serem kuduristas, mas por carregarem dentro de si alguma bagagem intelectual. A sua forma peculiar de se expressar, próprio do estilo que fazem, não apaga e nem esconde o intelecto que carregam dentro de si. Kuduro é um género musical angolano. Surgiu em finais dos anos 80, primeiro como uma dança e com o passar do tempo evoluiu para um género musical.

Estilo

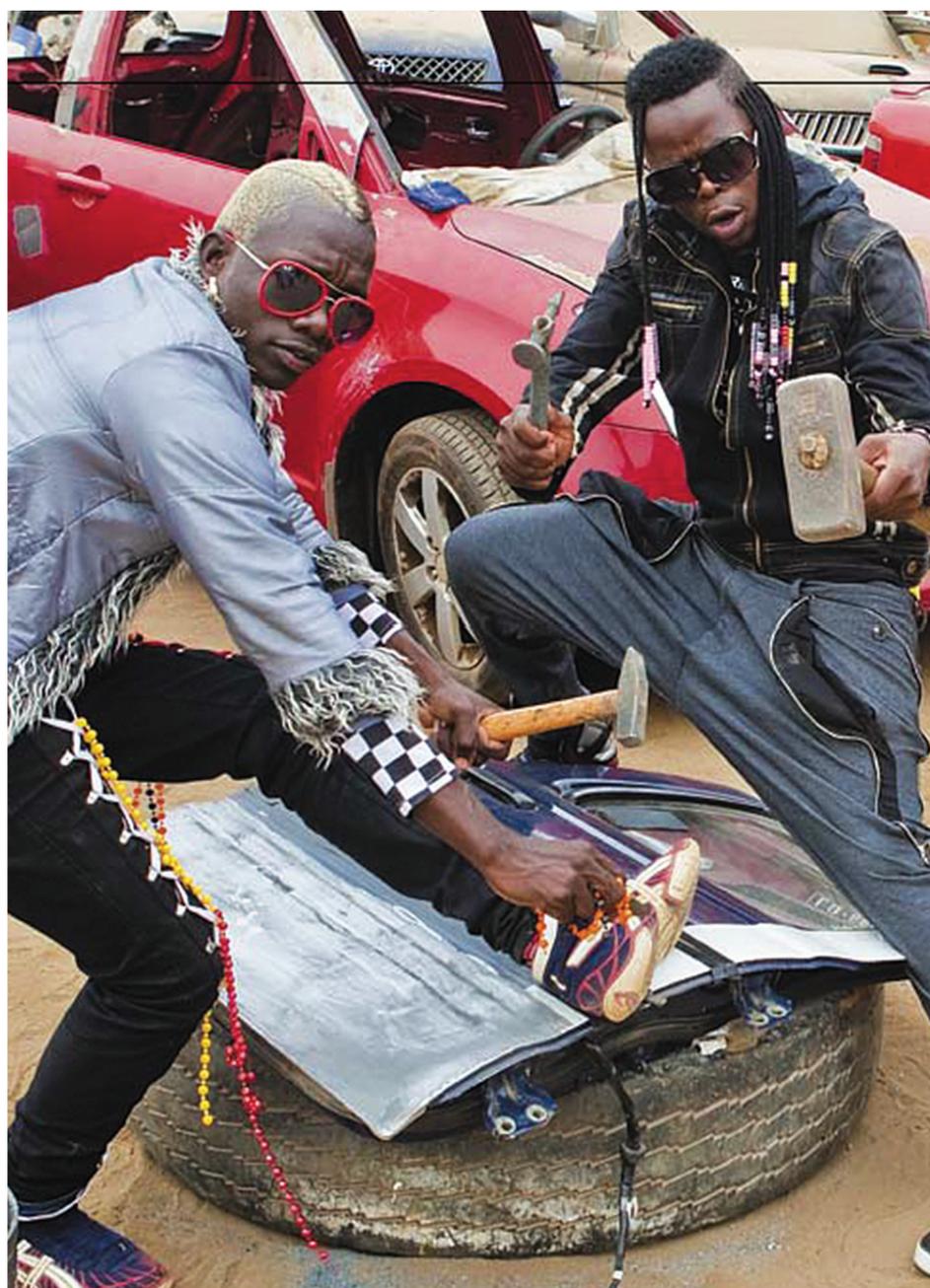
Progressão do kuduro

Inicialmente, era feito apenas por moradores dos bairros periféricos de Luanda, mas, actualmente, já é feito por também por outros segmentos da sociedade.

O nome da dança referia-se a um movimento peculiar em que os dançarinos parecem ter a "bunda dura", simulando uma forma agressiva e agitada de dançar como os golpes de Van Damme. Segundo Tony Amado, auto-proclamado criador do Kuduro e conhecido como o "Rei do Kuduro", a ideia da dança surgiu depois de ver o filme de Jean Claude Van Damme, O Desafio do Dragão (1989), em que o actor aparece num bar, todo bêbado, a dançar com um estilo muito rijo e pouco habitual para aquela época.

As letras caracterizam-se pela sua simplicidade e humor. São geralmente escritas em português. Actualmente o Kuduro tem sido modernizado, com novas danças, batidas.

EDIÇÕES NOVEMBRO



Novelas



MALHAÇÃO

Roney exige fazer um exame de ADN em Tónico

Keyla vai embora apressada, e Tato percebe. Felipe reclama do namoro com Lica. Clara usa Guto para provocar Felipe. Tato pensa em Keyla. Mitsuko reclama do namoro de Tina. Das Dores tenta ajudar Tato a voltar a cozinhar. Lica fica animada com a notícia de que Bóris vai jantar na sua casa. Deco e Keyla beijam-se. Roney exige fazer um exame de ADN em Tónico. Nena pede para conversar com Anderson sobre Tina. Nena é hostil com Tina, e Anderson e Ellen reprimem a mãe.

TV Globo

Todos os dias, 19 horas



NOVO MUNDO

Elvira decide contar a verdade sobre Joaquim

Thomas é algemado por Egídio. Elvira chega ao bar, reencontra Quinzinho e apresenta-lhe toda a companhia. Elvira descobre que Hugo nasceu no mesmo ano em que Joaquim. Piatã sente que Anna está fora de perigo e fica aliviado. Joaquim pensa em visitar os índios. O ministro liberta Thomas e leva-o à embaixada da Inglaterra. Peter decide ajudar Amália a procurar o seu filho. Hugo insiste para que Elvira conte a verdade sobre o seu casamento com Joaquim. Greta faz-se de vítima para Ferdinando aceitar casar-se com ela.

TV Globo

Todos os dias, 20 horas



PEGA PEGA

Arlete guarda as provas do acidente da ex-mulher de Eric

Arlete revela a Prazeres que era ela quem depositava dinheiro na conta bancária das irmãs. Malagueta seduz Sabine. Arlete fica triste quando Júlio decide ficar na casa de Evandro. Arlete guarda as provas do acidente da ex-mulher de Eric. Timóteo diz a Athaide que tem uma ideia para pegar a documentação que está com Arlete. Sabine aceita a jóia de Pedrinho. Athaide manda Timóteo vigiar Arlete. Antônia aceita o beijo de Domênico. Sabine tenta negar a verdade sobre a família biológica de Dom, quando ele revela à mãe que Cristóvão é o seu pai. Antônia não gosta de ver Júlio com Cíntia no bar.

TV Globo

Todos os dias, 19h30

Filmes

Os Traficantes

COM THE DIRECTOR OF THE HANG



Durante a guerra do Iraque, dois amigos aceitam uma missão de 300 milhões de dólares para armar o exército afegão - um contrato que irá colocá-los na mira de uma rede de gente duvidosa, onde se encontra o governo dos EUA. Baseado numa história real.

TVC1

Domingo 20 de Agosto - 19h35

A Felina



Dois irmãos são aparentemente os últimos de uma espécie meio humana meio felina que habita a terra. Só uma relação entre eles pode evitar a extinção.

TVC2

Domingo 20 de Agosto - 17h20

A Mulher de Negro 2: O Anjo da Morte



Quarenta anos depois da primeira assombração em Eel Marsh House, um grupo de crianças, evacuadas de Londres após a cidade ficar destruída na II Guerra Mundial, chega à propriedade e acorda o seu habitante mais negro.

TVC3

Domingo 20 de Agosto - 19h25

Mais pequenos



Código Panda

Código Panda é o novo e mais divertido concurso onde crianças entre os 5 e os 7 anos são os protagonistas. Três equipas formadas por um pai ou mãe e duas crianças, vão descobrir se realmente se conhecem assim tão bem como pensam e se formam a mel.

Domingo, 13 de Agosto 12h00



As Poderosas Magiespadas

As Poderosas Magiespadas conta as aventuras de dois irmãos guerreiros de aluguer enquanto cumprem missões e colecionam Poderosas Magiespadas.

Domingo, 13 de Agosto - 10H00



Radicalmente Pateta

Coletânea de alguns dos melhores episódios de Mickey Mouse, como Saída de Emergência e Viagem ao Interior do Donald.

Domingo, 11h00



Chica Vampiro

Daisy é uma rapariga comum que sonha com uma carreira de cantora de comédia musical. Ou quase comum! Porque os seus pais são vampiros. Quando faz 17 anos, ela decide ficar humana para viver ao lado de seu amor, Max, o seu vizinho e colega na escola.

Domingo, 13 de Agosto 16H30



Explorar Com Babyhood

As primeiras canções do bebé, Grupinho, Maya e Yaya, tempo de dança, Que dia maravilhoso, A pequena Lola visita a quinta, BabyTV Studios, Tricky Tracks. ngelina Bailarina é uma pequena estrela com o sonho de se tornar bailarina.

13 de Agosto - 10H00

Derby da Semana

Ghana-Burkina Faso



Black Star do Ghana e Cavalos do Burkina Faso defrontam-se hoje à tarde na cidade de Kumasi, em jogo da segunda "mão" da terceira e última eliminatória de apuramento para a fase final da 5ª edição do Campeonato Africano das Nações (CHAN'2018), a ter lugar de 11 de Janeiro a 2 de Fevereiro, no Quênia. Na primeira "mão", Black Star e Cavalos empataram a dois golos no estádio 4 de Agosto, em Ouagadougou.

SP

Hoje 13h30

Séries

A Guerra dos Tronos



O Porto Real prepara um casamento majestoso. Por outro lado, Dany consegue chegar até Meereen. A Patrulha da Noite prepara-se para enfrentar uma nova ameaça.

TVSéries

Sábado - 6h25

Big Little Lies



Reese Witherspoon, Nicole Kidman e Shailene Woodley são as protagonistas desta tragicomédia que conta a história de três mães do Norte da Califórnia cujas vidas, aparentemente perfeitas, vão revelar-se até culminarem num assassinato.

TVSéries

Sexta-feira - 22h30

Royal Plaza



“Presidente por um mês”

O humorista Gilmário Vemba apresenta, hoje, às 20h00, no palco do Royal Plaza Hotel, em Talatona, a segunda parte da peça teatral “Presidente por um mês”. O humorista, que se veste na pele do Presidente da República, Aurélio Pestana, leva ao conhecimento do público um retrato fictício do que é, mais ou menos, a vida de um presidente. A peça tem a direcção e texto de Flávio Ferrão, produção executiva e ideia original de Valdano Lukizaia.

Royal Plaza
Hoje, às 20h00

Festival de Música Zwá

A segunda edição do Festival Zwá - Pura Música Mangop abre na quinta-feira, dia 24, a partir das 16h00, no Palácio de Ferro, em Luanda, durante o qual serão realizados oito espectáculos. A iniciativa artístico-cultural, enquadrada na III Trienal de Luanda, homenageia os músicos e compositores André Mingas, Zé Keno, Wiza e Mário Silva e o realizador e fotógrafo Nguxi dos Santos.

Palácio de Ferro
Quinta-feira, às 16h00



Irina Vasconcelos

Irina Vasconcelos leva música de qualidade, no dia 8 de Setembro, a Casa das Artes, em Talatona, num concerto em que apresenta os temas escolhidos para integrar o primeiro álbum a solo, “Kai”, previsto para ser lançado este ano. O concerto da cantora e compositora tem como convidados Walter Ananáz, Kosmik e Vui Vui.

Casa das Artes, em Talatona,
8 de Setembro

Show



Cabo Verde Show canta em Luanda

A banda Cabo Verde Show realiza hoje, no restaurante O Sabor, em Talatona, o terceiro e último espectáculo em Angola, da digressão que realiza em Luanda, por ocasião do III aniversário da Casa da Música. Depois dos concertos de sexta-feira e ontem, no referido espaço de promoção da música, com participação especial de Carlos Burity, a banda composta por Boy Ge Mendes, Manú Lima e René Cabral, vai matar saudades e interpretar êxitos como “Santa Catarina” e “Bo é Cabo Verdiana”.

Restaurante O Sabor, em Talatona
Hoje

Teatro

“Galinha do Mato” na Liga Africana



O grupo de teatro Oásis, da Força aérea Nacional (FAN), apresenta, hoje, às 19h30, na Liga Africana, a peça “Galinha do Mato”. A exibição do espectáculo está inserida na II edição do Circuito Internacional de Teatro (CIT), que decorre este ano, de 11 de Junho a 11 de Novembro, sob o lema “50 anos de Mena”, em homenagem ao dramaturgo angolano José Mena Abrantes.

Na Liga Africana
Hoje, às 19h30

Moda



Moda e música em Viana

O estilista Afro Kissamá apresenta as mais recentes colecções num ambiente festivo de moda e música, a decorrer entre às 23h00 do dia 2 de Setembro às 6h00 do dia seguinte, no espaço Black Star, em Viana. Durante a festa, denominada “I Love Fashion Afrokissamá”, vão subir ao palco e abrilhantar o espectáculo Walter Ananáz, Landrick, Puto Prata, Francis MC Cabinda, Ready Neutro e Extremo Signo. A animação e selecção musical está sob responsabilidade dos Dj’s Simy da Silva e TP.

Espaço Black Star, em Viana
2 de Setembro, às 23h00

Cinema Estreias da semana

A Torre Negra

Estreia - 21 Agosto

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

Ano: 2017

Argumento: Akiva Goldsman, Jeff Pinkner

Escritor: Stephen King

Género: Acção / Aventura

Realizador: Nikolaj Arcel

Título Original: The Dark Tower

Sinopse

No filme A Torre Negra de Stephen King, a original história de um dos mais conceituados autores mundiais, chega ao grande ecrã. 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.



O Guarda-Costas e o Assassino

Estreia - 25 Agosto

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

Ano: 2017

Argumento: Tom O’Connor

Género: Acção, Comédia

Realizador: Patrick Hughes

Título Original: THE HITMAN’S BODYGUARD



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 de Leste, 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.

Barry Seal: Traficante Americano

Estreia - 01 Setembro

Actores: Tom Cruise, Domhnall Gleeson, Sarah Wright, E. Roger Mitchell

Ano: 2017

Argumento: Gary Spinelli

Género: Thriller

Realizador: Doug Liman

Título Original: American Made

Sinopse

Em “Barry Seal: Traficante Americano”, Tom Cruise volta a juntar-se ao realizador de “No Limite do Amanhã”, Doug Liman (“Identidade Desconhecida” e “Mr. & Mrs. Smith”), na escandalosa e real proeza de Barry Seal, um piloto oportunista, inesperadamente recrutado pela CIA para realizar uma das operações mais secretas da história dos Estados Unidos.

Baseado numa história verídica, “Barry Seal: Traficante Americano” conta ainda com Domhnall Gleeson, Sarah Wright, E. Roger Mitchell, Jesse Plemons, Lola Kirke, Alejandro Edda, Benito Martinez, Caleb Landry Jones e Jayma Mays nos principais papéis.

