DOM28JAN

Jornal de Angola

Fim-de-Semana



CARITA CELEDONIO, ESPECIALISTA EM "COACHING"

A mulher que ajuda a salvar casamentos

Ela trabalha com casais que apresentam problemas conjugais. Procura, como ela própria diz, "encontrar a resposta certa para a transformação e reestruturação de relacionamentos". A psicóloga brasileira, há mais de 15 anos em Angola, é dona de um humor e uma energia contagiantes, que põe ao serviço do "coaching". Na entrevista a este Caderno, Carita Celedonio, entre outros assuntos, fala do pompoarismo e explica as técnicas do "coaching".

2 CURIOSIDADES

Domingo
28 de Janeiro de 2018

Horóscopo



CARNEIRO de 21/03 a 20/04

Sentirá o peso da indecisão na sua vida. Para além disso, poderá estar dividido entre duas situações. No amor, um relacionamento poderá estar a ser vivido pela metade e não consegue concentrar-se em quem ama. No trabalho poderá estar envolvido em dois projectos ao mesmo tempo, aposte no lado racional para não perder o equilíbrio.



TOURO *de 21/04 a 20/05*

Estes nativos deverão agir com toda a sua força interior e perseguir os seus objetivos não deixando nada ao acaso. No amor, num relacionamento poderão surgir algumas discussões, embora possam ser pautadas por momentos de paixão.



GÉMEOS de 21/05 a 20/06

Poderá ver-se envolvido em algumas disputas e discussões em que haverá necessidade de se defender. Vai poder contar com a sua força interior e perspicácia e conseguirá alcançar os seus objectivos. Procure chegar a um entendimento e deixe o orgulho de lado.



CARANGUEJO de 21/06 a 21/07

A semana irá finalmente dizer algumas coisas que tem vindo a evitar. O seu poder de comunicação está em alta e deverá aproveitar para clarificar alguns aspectos da sua vida. No trabalho, chegou o momento de colocar aquela ideia ou projecto em andamento.



LEÃO de 22/07 a 22/08

Nesta semana, o lado empreendedor destes nativos vai notar-se. Crescimento será a palavra de ordem em tudo o que fazem. Já delinearam uma estratégia e será por estes dias que a irão implementar. No amor, um relacionamento irá conhecer um novo crescimento, há um florescer dos sentimentos e o projecto de uma vida a dois poderá tornar-se agora realidade.



VIRGEM de 23/08 a 22/09

Estes nativos podem contar com algumas limitações, é possível que se sintam presos, que anseiem fazer mais coisas, mas que as circunstâncias da vida não o permitam. Há que aproveitar para serenar a mente. No amor, um relacionamento irá beneficiar-se de uma fase com grande dedicação e companheirismo, embora possa haver algum sofrimento em silêncio.



BALANÇA *de 23/09 a 22/10*

Estes nativos poderão sofrer algumas desilusões que poderão dar lugar a uma mágoa. Aconselha-se a agir com prudência pois, como sabe, as palavras podem ferir os sentimentos dos outros. No amor, num relacionamento é possível que surja alguma discussão que possa trazer alguma instabilidade.



ESCORPIÃO de 23/10 a 21/11

Por estes dias poderá ter algumas desilusões que o podem deixar triste. Não se esqueça que tem sempre alguém que o apoia e que é apenas uma fase. Aproveite a amizade de quem o rodeia e tenha a certeza de que rapidamente vai se reerguer. No amor poderá sentir-se algo desiludido. Analise se não anda com as emoções demasiadamente à flor da pele.



SAGITÁRIO *de 22/11 a 21/12*

Esta semana será de grandes conquistas, aproveite! Está com a sabedoria, o carisma e a capacidade de liderança necessária para alcançar todos os seus objetivos. Aproveite esta energia da melhor forma. No amor, um relacionamento perspetiva-se estável. No entanto, poderá haver algum desequilíbrio, como se um tentasse manipular o outro. Caso esteja solteiro, nesta semana poderá aproveitar para conquistar quem deseja, o seu magnetismo estará no auge. No trabalho, tudo estará sob controle.



CAPRICÓRNIO de 22/12 a 20/01

Nesta semana, estes nativos irão sentir um reequilíbrio em várias áreas. É possível que recebam o retorno do esforço realizado até ao momento, ao mesmo tempo que assumirão novamente o controlo da sua vida. No amor, um relacionamento estará numa fase apaixonante, onde o amor e o entendimento estão presentes, usufrua.



AQUÁRIO de 21/01 a 19/02

Estes nativos estarão no comando da sua própria vida de um modo activo e determinado. A sua capacidade argumentativa estará no auge e qualquer que seja a discussão, irão conseguir atingir o que desejam. Aconselha-se, no entanto, a alguma serenidade, pois parece que poderão surgir momentos mais agressivos que em nada ajudam a mente inquieta destes nativos.



PEIXES de 20/02 a 20/03

Nesta semana, estes nativos estarão com força e determinação para atingir os propósitos a que se propõem. Sentirão uma grande vontade de dizer o que sentem, de expressar as suas ideias e de avançar com os projetos que têm em mente. Aconselha-se a que tudo seja feito com a máxima precaução, pois perspetivam-se acontecimentos precipitados que poderão trazer consequências.



Fim-de-Semana

Editor-Chefe António Cruz
Editor Isaquiel Cori
Subaditores Edna Causeiro e Ferraz

Subeditores Edna Cauxeiro e Ferraz Neto Edição de Arte Sócrates Simóns, Raul Geremias, Henrique Faztudo e António

Textos A. Capapa, K. Ramos, M. Makola Fotos JAimagens e Globo

Angola



Miradouro do Morro de Kabatukila

Situa-se no município do Quela, a 115 quilómetros da cidade de Malanje, com uma vista de rara beleza. A partir do Miradouro do Morro de Kabatukila, o visitante tem a possibilidade de desfrutar da beleza natural da região da algodoeira Baixa de Kassanje. Famoso, o Morro do Kabatukila é temido pelos automobilistas devido ao seu grau de perigosidade resultante da via escorregadia e estreita de onde, em algumas ocasiões se desprendem pedras e pedregulhos que podem ser fatais para quem nela circula com regularidade, em particular, aos camionistas que diariamente rasgam a estrada 230 que liga a capital do país ao leste de Angola.

Fazem anos esta semana



Maitê Proença

Maitê Proença nasceu no dia 28, na cidade de São Paulo e foi criada em Campinas, República Federativa do Brasil. Aos 57 anos, Maitê Proença é um rosto conhecido do público angolano, por ser uma das principais actrizes da Tv Globo. Em 2000, protagonizou o espectáculo Isabel, pelo qual foi bastante elogiada pela crítica, além de ter sido indicada à categoria de Melhor Actriz para o Prémio Shell.

Will Poulter

William Jack Poulter nasceu no dia 28 de Janeiro de 1993, em Hammersmith, Londres. É um dos nomes de referência da sétima arte na Inglaterra. É conhecido pelos seus papeis como Lee Carter em Son of Rambow, Eustáquio Mísero no filme The Chronicles of Narnia: The Voyage of the Dawn Treader, Gally em The Maze Runner com a participação de Leonardo DiCaprio no filme The Revenant.





Elijah Wood

Elijah Jordan Wood nasceu no dia 28 de Janeiro de 1981. É um actor norte-americano. A carreira cinematográfica começou aos oito anos, quando se estreou no cinema com uma pequena estreia no filme "De volta para o Futuro II" em 1989.

Mukano Charles

Mukano Charles Daniel nasceu no dia 29 de Janeiro e já soma 15 anos de carreira e trabalhos importantes na área da produção de espectáculos, com programas de renome: Super Star, Miss Angola Portugal, Miss Inglaterra e o Festival Internacional de Kizomba. Solteiro e empreendedor, o promotor segue a filosofia de que beleza não é tudo numa mulher, mas sim a inteligência: "É um princípio meu."



Saiba

Rio Nilo

O Nilo é o segundo rio mais extenso do mundo, depois do Amazonas. Existem controvérsias sobre a extensão de ambos, mas tudo indica que o Amazonas seja maior por uma diferença de 400 quilómetros.

A palavra Nilo veio do grego Neilos, provavelmente uma deformação do egípcio Naeior, uma designação para o delta do rio.

O rio Nilo nasce na floresta Nyungwe, em Ruanda e deságua no mar Mediterrâneo, no litoral do Egipto. Até a pouco tempo, acreditava-se que a sua nascente seria no Lago Vitória, na Uganda. A bacia percorre vários países africanos: Ruanda, Uganda, Tanzânia, Quênia, República Democrática do Congo, Burundi, Sudão, Etiópia e Egipto.

O Nilo corta países como Sudão e Egipto ao meio. Cerca de 90% da população do Egipto vive às margens do Nilo.

A maior cidade cortada pelo Nilo é o Cairo, a capital egípcia, com 9,5 milhões de habitantes. A principal represa do rio é a Grande Barragem de Assuã, no sul do Egipto. Construída nos anos 60, ela fornece eletricidade para praticamente todo o território egípcio.

Wall Street

É comum ouvirmos falar sobre a Wall Street no coração de Manhattan em Nova Iorque, EUA. Porém nem sempre a rua que é conhecida como um símbolo capitalista, e sua história carrega fatos da colonização dos EUA. A "Rua do Muro" esteve vinculada ao processo de colonização da América do Norte, especificamente no momento em que holandeses, populações indígenas e britânicos disputavam o domínio sob terras localizadas na Costa Leste.



Arquimedes

Famoso por ter gritado "Eureka" quando descobriu como calcular o volume de um corpo, Arquimedes foi um matemático grego reconhecido por suas teorias e invenções. Muitos de seus textos permaneceram "esquecidos" por séculos e somente no século 19 foram achados e decifrados, e teorias como cálculo diferencial e integral, cuja invenção é atribuída a Newton e Leibniz no século 17 foram esboçadas pelo Grego há séculos atrás.

A PROPÓSITO DO CONCURSO LITERÁRIO "QUEM ME DERA SER ONDA"

Quem deve escrever literatura para crianças?

Convidaram-nos a emitir o nosso parecer a propósito do concurso "Quem me dera ser onda". Confessamos que nem sempre lemos o *Jornal de Angola*, mas o jornal do dia 22 de Janeiro do corrente ano "veio" ter connosco e com ele o texto dum dos escritores por quem mais sentimos admiração, abordando a mesma temática

Hélder Simbad |*

A propósito do concurso de literatura "Quem me dera ser Onde", apercebémonos do real próposito e, por várias razões, detivemonos por algumas horas, enclausurando-nos na nossa gruta filosofal.

Ampliando o horizonte de abordagem para "Literatura feita para criança", não nos contivemos em se tratando dum tema delicado, de suma importância e que deve ser abordado com mais regularidade. Só por isso decidimos dar corpo ao manifesto!

Muito mais do que o referido concurso, devemos nos questionar sobre o lugar da criança ou do adolescente em qualquer Literatura.

A Literatura é uma grande instituição que não só envolve quem escreve como também outros agentes. Torna-se importante referir que a posição do escritor José Luís Mendonça não é contra a existência do prémio e sim contra a publicação da obra vencedora, uma vez que os concorrentes são adolescentes e, com efeito, propõe a reformulação do concurso. Admitimos que conhecemos

essa posição há mais de um ano e só hoje decidimos emitir a nossa porque nos pareceu mais oportuno o momento.

Ao que nos consta, não se conhece nenhuma informação oficial da União dos Escritores Angolanos realativamanete à crítica de JLM. Contudo, se a UEA, a instituição que anualmente organiza o prémio, conhecendo o ponto de vista de um dos seus membros mais activos, prossegue na sua metodologia, então estamos diante de duas opiniões antagónicas.

O antagonismo parecenos residir implicitamente em torno do lugar da criança ou do adolescente na Instituição Literatura Angolana. Este (o adolescente) é simplesmente um consumidor? Pode ou não publicar obras literárias?

Importa referir que não nos oferecemos a escrever este texto com vista a dar razão a A ou a B e acreditamos deixar isso patente ao longo da redacção.

O ser humano precisa chegar à linha que o leva ao precipício para reconhecer que precisa mudar. Chegámos ao limite do erro. Temos a plena consciência disso. Em termos de leitura, o quadro não é dos melhores e todos somos culpados. Porém, não o podemos considerar negro enquanto existirem instituições e pessoas dedicadas a mudar o cenário.

Nem tudo o que os adultos publicam como literatura para crianças as serve. Conhecem-se casos de autores clássicos que mancharam o seu trajecto na tentativa de produzirem textos para crianças

É obvio que a responsabilidade maior é de quem dirige os destinos do país, mas podemos todos fazer mais.

Longe de mais discursos fastidiosos, dizemos que somos de opinião que se possam publicar obras de adolescentes desde que demonstrem competência linguística, bases em termos de preceitos literários e desde que haja supervisão de pessoas entendidas. A obra tem de ser necessariamente literatura e não lixeratura.

A questão que se colocaria é se temos um ensino que nos dá tais garantias. Podemos garantir que nem todos os frutos dessa árvore são maus. Pode-se sempre aproveitar alguns. Aí reside a complexidade das coisas. Além disso, não se pode subestimar o poder da criação. A capacidade de se recriar o mundo imperfeito, tão visível até mesmo aos olhos dum adolescente. Este pode produzir um texto literário aceitável. Entretanto, voltando ao tema do concurso "Quem me dera ser Onda", resta-nos saber se há um acompanhamento por parte de quem organiza tal concurso.O problema surgirá se se deixarem tais vencedores ao abandono. É preciso haver continuidade e criação de bolsas.

Nos estudos literários que temos vindo a desenvolver apresentámos um artigo com o título "A adulta questão da literatura infantil". Dissemos "adulta" por força da inexistência duma crítica literária que se dedique a analisar obras publicadas para crianças. Dentre as várias obras que abordámos, apresentámos a obra "A Minha Baratinha", da escritora

Ngonguita Diogo, que em 24 páginas "retrata as repercussões negativas da problemática dos danos causados à saúde pelos insectos domésticos, que reclamam o seu direito de viver entre os humanos". No entanto, apresenta-nos um enredo forte que nos remete à convivência sadia entre um menino de nome Geovanni e uma barata. O menino consegue interagir por via da fala e do toque com o insecto nefasto e cuida-o como se de um animal de estimação se tratasse. A sua mãe coloca no lixo a caixa de fósforos dentro da qual este preserva a sua baratinha e o miúdo põe-se a chorar amargamente ao chegar da escola e verificar o sucedido. A sua felicidade retorna ao descobrir que a mãe condescendeu e deixou ficar a sua caixinha na cabeceira. Eis que chega o técnico de desinfestação e começa com o que se pode designar por "tortura psicológica" com o menino. O problema surge quando se coloca uma barata como um insecto de esti-

mação e a narrativa termina

de forma psico-dramática.

Coloca-se aqui uma questão:

não devem as obras para

crianças terminar com um final feliz?

Quem fala da obra supracitada fala de outras menos conseguidas, do nosso ponto de vista. E fica patente que a solução para a publicação de livros afectos à complexa Literatura para Crianças não depende só de escritores conceituados. É difícil compreender o universo das crianças. Nem tudo o que os adultos publicam como literatura para crianças as serve. Conhecem-se casos de autores clássicos que mancharam o seu trajecto na tentativa de produzirem textos para esse nível etário.

Restringir a produção a um grupo restricto pode evidenciar uma atitude discriminatória, do nosso ponto de vista. Todos podem publicar obras desde que saibam e desde que haja alguma espécie de "policiamento" ou aprovação de entidades vocacionadas aos assuntos das crianças, sob pena de se pôr as crianças a lerem obras inapropriadas para a sua idade. Para a produção literária destinada à criança tem de haver sempre inspecção.

* Escritor

JOSE COLA | EDICÕES NOVEMBRO





Mesa que presidiu ao anúncio dos vencedores do prémio "Quem me dera ser Onda" 2018, com destaque para o patrono Manuel Rui. A pequena Amélia Torres ficou em segundo lugar

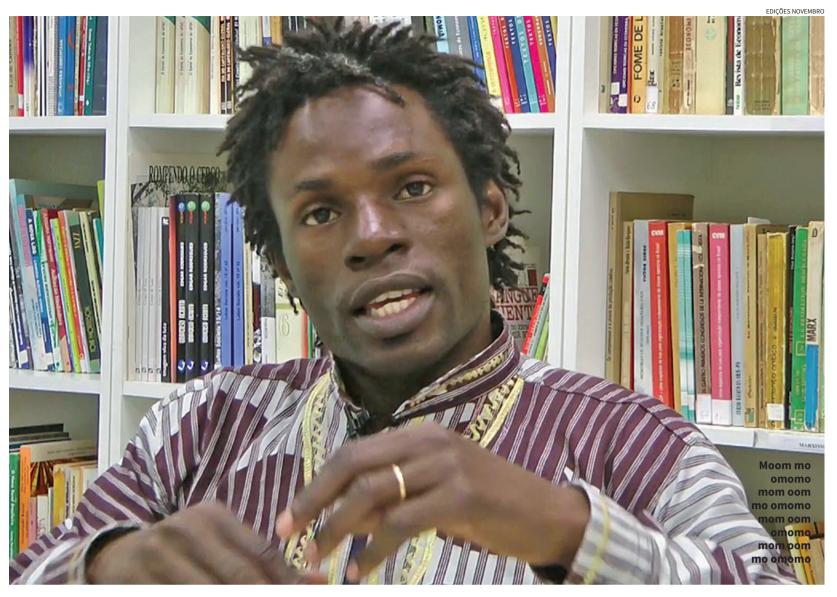
4 MWANGOLÉ NO BRASIL



NOME

Ezequiel Pedro José
Bernardo
Naturalidade
e nascimento
Luanda, 1981
Estudos
e percurso
docente

docente Licenciado em Língua e Literatura em Língua Portuguesa pela Faculdade de Letras da Universidade Agostinho Neto. Professor de Língua Portuguesa e Metodologia de Investigação Científica no Instituto Superior Politécnico Alvorecer da Juventude 2014-2016, Professor de Introdução aos Estudos literários, Literatura Angolana, Literatura Brasileira e Psicolinguística no Instituto Superior de Ciências da Educação - ISCED -Universidade 11 de Novembro. Mestrando em Sociolinguística e Dialectologia na Universidade Federal de Santa



EZEQUIEL BERNARDO, PROFESSOR DE KIMBUNDU

"Aprender kimbundu faz despertar brasileiros que afirmam ser africanos"

Já se dá aulas de kimbundu no Brasil, exactamente nos estados de São Paulo e Santa Catarina, incluídas no currículo académico universitário, sendo passível de ser objecto de pesquisa para trabalhos de doutoramento. O estado da Bahia é o próximo ponto, mas a iniciativa, levada a cabo por Ezequiel Bernardo, vai conquistando mais brasileiros, pela novidade e utilidade

Matadi Makola

Quem é Ezequiel Bernardo? Indivíduo humilde, de fácil trato,

simples, mas exigente consigo mesmo e com os que estão à sua volta, e muito preocupado com questões sociais.

Há quanto tempo administra aulas de kimbundu no Brasil?

Ora, as aulas de kimbundu na República Federativa do Brasil tiveram início em Novembro de 2016.

Como surgiu a ideia e que objectivos persegue?

É sobretudo uma forma privilegiada de expandirmos a cultura angolana e a afirmação da identidade africana na terra do samba. Eu e a minha orientadora de mestrado, a professora doutora e coordenadora de pósgraduação em Linguística da Universidade de Santa Catarina, resolvemos elaborar um projecto com essa finalidade. Foi a partir daí que, em Outubro de 2016, abrimos a primeira candidatura ao Curso de Kimbundu naquela paragem. As aulas tiveram início em Novembro do mesmo ano. O segundo curso decorreu em Abril de 2017 na mesma universidade. Pela novidade da iniciativa, pude perceber que me tornei no primeiro angolano a leccionar a língua kimbundu no Brasil.

Ainda ninguém o seguiu?

Após esta minha iniciativa, um brasileiro, a partir da Universidade de São Paulo, abriu também um curso da mesma língua.

A que bibliografia recorre?

Tenho feito recurso a algum material didáctico disponível na Internet, como gramáticas e dicionários, além do material a que tive acesso nas aulas de kimbundu na Faculdade de Letras da Universidade Agostinho Neto. Preciso aqui realçar que os materiais disponíveis carecem de muita atenção ao serem utilizados, uma vez que não cumprem rigorosamente com o alfabeto das línguas nacionais. Assim, o seu uso requer muito cuidado e atenção para que não se transmita o conhecimento de forma errada.

O kimbundu já é passível de estudos de doutoramento?

Claro que sim! Precisamos desmistificar as nossas línguas nacionais, porque o desenvolvimento do país está implícito nelas. Não devemos continuar a considerar as nossas línguas nacionais como língua do passado, sem qualquer importância

pragmática. Sobre a possibilidade de se fazer pesquisas de doutoramento em Kimbundu, tenho em carteira um projecto de doutoramento que consiste em desenvolver a política de internacionalização da língua kimbundu, que passaria por fazer um levantamento dos povos que se revêem no uso da língua e desenvolver o ensino da mesma a nível do ensino superior.



"Neste momento somos dois, em Santa Catarina e São Paulo. O Mona Nzambi (um brasileiro que trocou o nome português por um kimbundu) tem ensinado em São Paulo"

Tem conhecimento de quantos Estados do Brasil em que se lecciona o

kimbundu?

Neste momento são dois: Santa Catarina e São Paulo. O Mona Nzambi (um brasileiro que trocou o nome português por um kimbundu) tem ensinado em São Paulo. O novo projecto de curso kimbundu será na Universidade de Integração da Lusofonia Afro-brasileira, sob égide do Instituto de Humanidades e Letras de São Francisco, na Bahia. É uma iniciativa conjunta entre o professor Alexandre Timbane e eu. O mesmo está a ser preparado para o mês de Maio, em que se comemora o dia de África

Do que sabe, só o ensino universitário tem interesse?

Não! Na minha sala tive alunos de vários extractos socais. As pessoas das umbandas, guerreiros (grupos de orações de religiões de matriz africana) e demais comunidades têm grande interesse na língua, uma vez que os cultos que algumas comunidades realizam fazem recurso a expressões em língua kimbundu, que muitas vezes associam ao português, o que vem a torná-la crioula. Aprender kimbundu faz despertar muitos brasileiros que afirmam serem africanos, além de que as línguas africanas tiveram um contributo na formação do português brasileiro. Os universitários procuram saber muito sobre as questões da cultura e, por esta razão, tenho sugerido muito a função dos provérbios como transmissores da nossa cultura e identidade.

Foi consequência dos laços culturais entre Brasil e Angola? Ou é mesmo um exercício de interdisciplinaridade do ensino da literatura na CPLP?

Na verdade, os laços culturais existentes entre os dois povos fez com que muitos estudiosos de sociologia, antropologia, linguística e comunidades recorressem a este curso, mas também não deixa de ser uma questão de interdisciplinaridade, pois na língua está a cultura.

Quais são as principais curiosidades dos alunos?

São muitas. Mas me chama a atenção ver a preocupação deles em saber se a língua kimbundu está implementada no sistema de ensino angolano. Conhecer os provérbios e os nomes africanos também foi muito solicitado. Praticamente me tornei que nem um colono (risos!). Algumas pessoas pediram que as baptizasse com outro nome em língua kimbun-

du, e isto me chamou a atenção e foi muito bom.

Pode ser visto como tentativa de internacionalização do kimbundu?

Não tem como dizer que não é uma iniciativa de internacionalização da língua kimbundu, porque jamais eu esperava ter numa sala alunos de 25 anos interessados na língua e sua cultura. A situação vivenciada naquela terra não é a que se verifica aqui em Angola, onde as línguas nacionais ainda sofrem por falta de oficialização, negligenciando o seu verdadeiro lugar. Precisamos colocar no mesmo patamar da língua portuguesa as nossas línguas nacionais, pelo menos internamente.

Como professor de kimbundu, qual é a sua opinião sobre o ensino desta língua em Angola?

Precisamos de desenvolver em Angola uma política linguística de inclusão social. Os que têm as línguas nacionais como a de comunicação têm-se sentido descriminados e até mesmo marginalizados por não terem lugar de utilidade. Urge olharmos para a questão da inserção das línguas nacionais no sistema

MWANGOLÉ NO BRASIL









de ensino com urgência, uma vez que as populações das áreas rurais são as mais prejudicadas, ao serem obrigadas a aprender em português, enquanto que a realidade mostra bem que a compreensão dos conteúdos leccionados só é possível em kimbundu. Isso falo com conhecimento de causa, porque é o foco da minha investigação para o mestrado e tive a amabilidade de fazer uma comparação do índice de abandono da escola nas áreas rurais, que é resultado da exclusão. como muitos pais e encarregados de educação afirmaram, certos de que a escola não lhes representa. Precisamos desenvolver investigações que permitam a elaboração de um plano curricular que tenha em atenção as línguas nacionais, bem como a cultura em sala de aula.

Pelo menos no Brasil, acha que isso ajudará a entender melhor o português variante Sem sombra de dúvidas! O curso de kimbundu permite entender os empréstimos das línguas nacionais no português brasileiro e angolano. Com base nestes cursos, os alunos conseguem ter um horizonte sobre a relevância na formação da referida língua.

"Infelizmente continuamos com falta de pragmatismo. Estamos ainda no processo do estatuto das línguas nacionais, quando já passam mais de 25 anos que estamos à espera"

Temos defendido bem a causa das línguas nacionais, cá em Angola? Não tem havido defesa das línguas nacionais no seio nacional. Infelizmente continuamos com políticas pouco pragmáticas. Estamos ainda no processo do estatuto das línguas nacionais, quando já passam mais de 25 anos que estamos à espera, até agora dependente do Parlamento. Precisamos de fazer coisas sérias para que as nossas línguas tenham um estatuto que defenda a sua utilização no ensino, hospitais, tribunais, entre outros lugares.

Da sua experiência como linguista, que propostas devem ser as prioritárias para se reabilitar um certo gosto pelas línguas nacionais? E o caso da aceitação dos nomes em línguas nacionais?

Atribuir à língua um estatuto, seria o primeiro passo; o segundo seria a desmistificação, uma vez que o processo de colonização promoveu a mistificação das línguas nacionais, situação que devia ver o seu fim no pósindependência, o que não se verificou, talvez por falta de vontade política e pelo contexto, que pugnava que o português é a língua de unidade nacional. Esta forma de silenciar as demais linguas nacionais arrasta-se até aos nossos dias. Precisamos de mostrar às pessoas, com projectos exequíveis, que as línguas nacionais têm o seu contributo indispensável para o desenvolvimento. Se silenciarmos as línguas, estaremos a matar uma parte de nós e nela está a medicina, a culinária, a cultura, o ecossistema, etc.

A questão dos nomes em línguas nacionais até agora tem sido encarada como motivo de zombaria por alguns funcionários das conservatórias e tem motivado muitos descontentamentos, e até mesmo desistências em registar os filhos. Precisamos de saber que o nome de um indivíduo transporta

três grandes elementos: significante, significado e a sua carga sociocultural, por isso, não pode ser o funcionário da conservatória a sugerir o nome que devemos dar ao nosso filho. Precisamos, no mínimo, de respeitar o direito que lhe e reservado pela declaração Universal dos Direitos Linguísticos, que diz que "o indivíduo tem o direito de dar o nome na sua língua". Quem dá o nome ao seu filho sabe a razão. A rejeição de nomes em línguas nacionais deve acabar!

A imprensa é várias vezes criticada. Mas foi das primeiras a implementar programas em língua nacional. Foi pouco?

É louvável o lugar reservado às línguas nacionais na imprensa, mas penso que devese fazer mais, porque é através da imprensa que muitos têm acesso à informação do país. Precisam de dar mais tempo de antena a estas línguas. Precisam fazer passar publicidade em línguas nacionais.

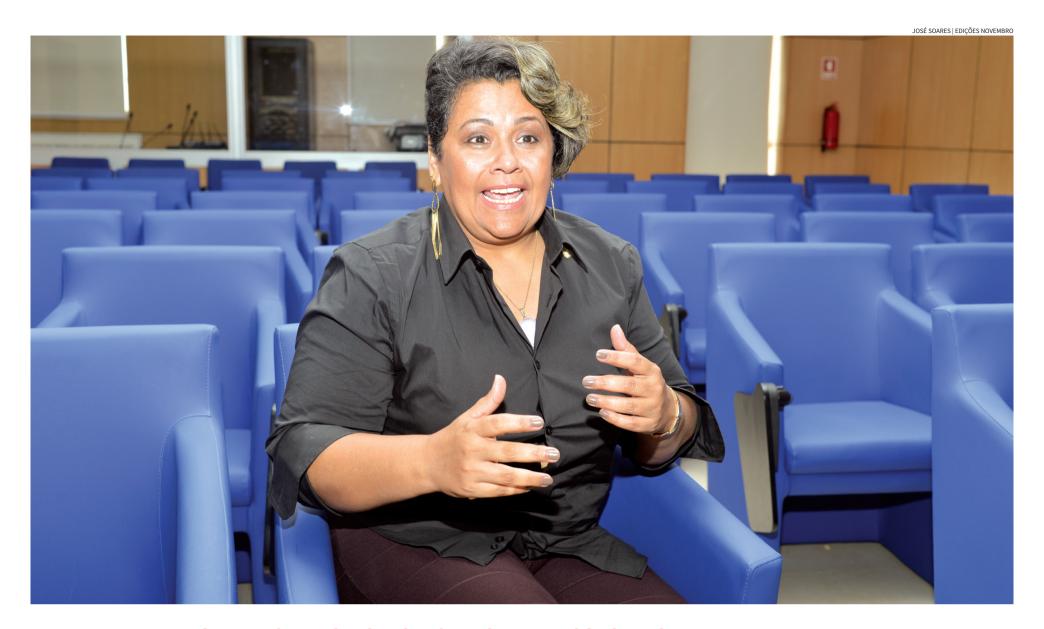
Falamos do kimbundu enquanto língua. E enquanto literatura?

Infelizmente a nossa realidade pensa que escrever bem é escrever em língua portuguesa, e que se escrevesse em línguas nacionais não atingiria os seus objectivos. Podemos até criar livros bilingue, de português e língua nacional, e fazer uso devido da nota de rodapé para explicar o significado. Se agirmos desta maneira, estaríamos a dar o nosso contributo para a afirmação das línguas nacionais.

Há quem já tenha mostrado estigma?

Relativamente ao ensino da língua, não. Mostraram-se disponíveis para frequentar. Trata-se de um povo que vai conseguindo dar a volta às complexidades do legado colonialista.

6 BRAZUCA EM ANGOLA



CARITA CELEDONIO, ESPECIALISTA EM "COACHING"

A mulher que ajuda a salvar casamentos

Trabalha em Angola há mais de 15 anos. A brasileira é psicóloga de formação e dedica-se ao "coaching" especializado na ajuda aos casais com problemas de relacionamento mútuo, focando a sua acção terapêutica nas questões da saúde e do sexo

Kátia Ramos

Carita Celedonio é terapeuta brasileira e trabalha com casais angolanos que a procuram para solucionar problemas conjugais. A sua actividade laboral, que teve início há mais de 20 anos, é definida como "coaching pessoal" e consiste em encontrar a resposta certa para a transformação e reestruturação de relacionamentos. Formada em psicoterapia, tem três filhos. Dona de uma alegria e de um humor contagiantes, define a sua idade de uma maneira divertida: "acordo com 20 anos de idade e vou dormir com 40. Tenho mais de 40 anos de idade".

O que é ser coach pessoal?

Coach pessoal ou de relacionamentos é ser uma pessoa com a modalidade de tratamento clínico terapêutico, que se destina a emprestar o seu ouvido sem julgar, apontar ou criticar. É ensinar aos outros a encontrar o melhor caminho e mergulhar na sua melhor energia para, assim, achar o amor próprio. Qualquer um precisa de um coach para modelar as suas emoções, até mesmo os trabalhadores de grandes empresas. O coaching pessoal tem a função de acompanhar um interlocutor em momento de crise ou desespero. O paciente necessita de um tratamento interventivo, que requer cuidados, mesmo quando pensa que a situação está estabilizada ou quando nota incapacidade para manter a sua relação e o exercício das actividades quotidianas.

É fácil ser coach em Angola, visto que o cidadão angolano conserva alguns tabus?

Não é fácil exercer essa profissão em nenhuma parte do mundo e olha que venho do Brasil. Já trabalhei no Dubai, ou seja, em países de culturas totalmente controversas, mas foi em Angola que desmistifiquei o meu desafio, achando abertura nas vidas das pessoas.

Em Angola o tabu sobre questões sexuais é grande. O seu consultório tem muita adesão?

É verdade que o tabu em Angola ainda é grande, mas cá estou há mais de 15 anos e este é o país que me apresentou este desafio de desmistificar o tabu sobre sexo ou a vida sexual dos casais. Por ter uma vida bastante agitada, com uma agenda preenchida com outros afazeres, atendo em média seis pessoas por dia no meu consultório, ou seja, quatro consultas terapêuticas e duas como coach.

e duas como coach. A tendência é as mulheres procurarem mais por ajuda. Chegam a mim cansadas de sofrimento, amarguradas e sem auto-estima. E os homens vêm ter comigo quando atingem os

seus limites O meu trabalho aí é fazer ela achar o melhor caminho, descobrindo a si mesma. Trabalho na auto-estima dela, ensino-a a soltar as mágoas, a auto perdoar-se e a gostar dela mesma. É desta forma que ajudo muitas mulheres a recuperar o seu relacionamento. Ensino-as a serem capazes, no seu lar, com dancas sensuais comidas típicas e palavras bonitas para serem ditas ao parceiro. Aos homens, ajudo a abrir as portas das suas vidas. Muitos perdem-se por não conhecerem os caminhos que os levam a brilhar.

Onde encontra tanta energia?

Para ser coach terapêutico é necessária muita energia, sim, é um grande desafio para mim. Tenho algum tempo na minha agenda para as missas e sessões espíritas, faço academia e procuro sempre reunir energias positivas ao meu redor.

Que conselhos tem dado aos casais?

Para os que estão a começar agora tenho dito que o amor é a base de tudo. Aconselho-os a não se deixarem levar pela base da paixão, que rapidamente expira. Muitos deixam-se levar pela beleza física, ignorando todos os outros pressupostos. como a educação e os detalhes da liderança no lar. Nos workshops e palestras de relacionamento que tenho organizado, assim como nos cursos de pompoar ou ainda nos encontros de casais com terapia de autoestima, apresento a mesma questao: voce esta a precisar de ajuda? Tudo começa aí, em função da sua resposta. É um tratamento com 12 sessões.

O que é o pompoarismo?

O pompoarismo é a técnica mais antiga da sensualidade e cuidados no órgão genital da mulher. Ela consiste na prática de exercícios de contracção e relaxamento dos músculos da região pélvica da mulher. É uma técnica que ajuda a mulher a melhorar a sua saúde, a conhecer melhor o próprio corpo e a ter mais prazer nas relações sexuais.

Que benefícios essa técnica pode proporcionar à

Essa técnica proporciona diversos benefícios na vida da mulher. Actua até na prevenção de doenças da região pélvica, combate problemas de retenção urinária, cólicas menstruais e ajuda a ter mais orgasmos nas relações.



"Há mais
de 15 anos
que vivo
em Angola,
mantive muitos
contactos com
mulheres no meu
consultório, onde
notei que o ponto
dos problemas
é a sexualidade"

Em que consiste essa técnica?

O pompoarismo é composto por uma série de movimentos sensuais para exercitar os músculos da pélvis. Esses movimentos proporcionam o auto-conhecimento e aumentam a auto-estima da mulher. Uma das principais vantagens é o orgasmo. Toda a mulher que pratica a ginástica tem uma facilidade imensa de dar prazer ao marido.

A mulher angolana aprende com facilidade as técnicas do pompoarismo?

A mulheres angolanas quando vêm ter comigo é porque, de alguma forma, já passaram por um longo processo de tortura psicológica. Então, eu as ajudo a achar a sua libido. Isso para mim é o ponto focal, porque sem libido a tendência é perder a vontade mais cedo. Uma mulher que pratica as técnicas de pompoarismo tem mais libido na parte sexual do prazer. Há mais de 15 anos que vivo em Angola, mantive muitos contactos com mulheres no meu consultório, onde notei que este é o ponto dos problemas. Constatei que em Angola as mulheres, na sua maioria, têm feito os seus partos por via normal. Isso faz com que muitas percam a capacidade de atingir o orgasmo, pois o esforço implementado durante o processo do parto faz perder alguma sensibilidade, pela agressão que os órgão sofrem. Por isso, a mulher precisa de prestar a maior atenção ao tracto urinário e

BRAZUCA EM ANGOLA 7







trabalhar mais a sua musculatura. Uma mulher submetida ao parto normal emite muita força para ter o bebé. De um a três partos normais, pode no futuro apresentar problemas do tracto urinário. O pompoarismo, ajuda a superar este problema.

Como são atendidos os seus clientes?

Tenho o meu consultório no Benfica e o atendimento é através de encontros presenciais ou virtualmente, no melhor horário escolhido, que realizo as sessões, utilizando instrumentos de avaliação que auxiliam na identificação e busca dos resultados escolhidos. Tenho sido oradora em várias palestras que restauram casais, realizadas exclusivamente para mulheres.

Que efeitos tem a terapia

sobre os casais?

O efeito da terapia é consequência de um tratamento em conjunto, ou particular, que tem o benefício de ajudar o casal a recuperar os bons sentimentos e a transformar profundamente as suas relações, tornando-as mais saudáveis e prazerosas. Durante o processo. o casal beneficia-se de diversas formas e o padrão de comunicação entre si passa a ser mais claro e assertivo. A sexualidade é considerada por muitos como um bom termómetro para indicar a saúde da relação.

O que podemos esperar das sessões de terapia de casal? Elas realmente ajudam a melhorar o casamento?

Melhoram sempre. Infelizmente em Angola, e não só, alguns casais podem demorar a procurar ajuda terapêutica por não a considerarem eficiente ou mescitar alguns
benefícios
desse tipo de
tratamento
terapêutico:
começa por
identificar
as raízes
do problema
para buscar a
solução de uma
maneira mais
focada "

mo por não quererem admitir que há essa necessidade. Mas o facto é que no mundo todo milhares de casais têm percebido significativas melhorias nas suas relações e, felizmente, muitos desses casais acabam por indicar a terapia a outros casais de amigos, ajudandoos também a superar as suas crises conjugais. Vou citar alguns benefícios desse tipo de tratamento terapêutico: começa por identificar as raízes do problema para buscar a solução de uma maneira mais focada. Resolve questões relacionadas à afectividade e dependência emocional. Identifica e soluciona distúrbios vinculares. Ajuda a compreender as diferentes personalidades e a negociar e equilibrar as diferenças individuais.

Quais são as suas estratégias?

A minha grande estratégia para recuperar os relacionamentos perdidos é mostrar aos que me procuram que tudo passa por compreender melhor as necessidades de um e de outro. Ajudo o casal a se reconciliar de forma mais rápida, reduzir a frequência de discussões e torná-las menos desgastantes, assim como a superar as dificuldades da rotina

no casamento, desenvolver estratégias para manter e fortalecer o compromisso, acabar com a competição, recuperar o interesse um pelo outro e superar uma infidelidade ou traição. Os casais têm de melhorar a qualidade da vida sexual.

O terapeuta poderá ajudar os cônjuges a melhorar a sua relação, ao analisar inúmeras informações, como os relatos trazidos pelos parceiros durante as sessões de terapia, os traços de personalidade de cada cônjuge, os seus relacionamentos familiares e sociais, os tipos de conflitos mais comuns no casal, a forma de comunicação de cada parceiro, as emoções que cada um expressa ou reprime em relação ao seu parceiro, entre outras.

que diferencia um efeito terapêutico de um efeito colateral é uma questão tanto da natureza da situação em que um tratamento é utilizado quanto dos objectivos do tratamento.

Quais são os seus projectos para 2018?

Para este ano vou fazer os casais saborearem uma bela leitura. com o lançamento do meu livro, que vou vender online e não de forma física, com o título "Quero Sexo". Esse livro vai mudar a sua forma de pensar e ver as coisas por outro ângulo. Tem assuntos como os homens que vivem à custa da mulher, os tais pachecos. Vou ensinar as mulheres a reconquistarem os seus parceiros, e muito mais. Como psicoterapeuta, tenho dito que os divórcios prematuros são resultado das falhas dos casais na escolha dos parceiros. Muitos olham mais para a beleza exterior e não para o companheirismo, então aconselho-vos a evitar os problemas na saúde e na vida sexual.

Domingo 28 de Janeiro de 2018



AGNELO BERNARDO, O REINVENTOR DA BRINCADEIRA QUE MARCOU GERAÇÕES

Garrafinha agora é modalidade desportiva

Crianças de antigamente, hoje respeitáveis senhoras e senhores, lembram-se das muitas horas que passaram na rua a brincar à garrafinha. Momentos de socialização e de lazer que forjaram amizades para a vida. Pois então, a garrafinha agora é modalidade desportiva e o mentor deste "salto" chama-se Agnelo Bernardo

Quando se fala em garrafinha como desporto, deve-se associar logo ao nome de Agnelo Bernardo, um jovem visionário que faz jus ao velho ditado segundo o qual os homens não se medem aos palmos. Agnelo é um autêntico "desembrulhador" das melhores brincadeiras que marcaram muitas vivências e devem ser conhecidas pelas novas gerações. O jornalista tem orgulho de ter nascido no bairro do Curtume, no Cazenga, município onde realiza maioritariamente muitos dos seus sonhos.

António Capapa

Agnelo Bernardo conta que a ideia de tornar a garrafinha um desporto competitivo surgiu quando colaborava na Rádio Viana, onde comecou a dar os primeiros passos no jornalismo, com a realização dos chamados Jogos de Solidariedade, que juntavam as consideradas figuras públicas.

"A ideia foi, na verdade, de uma equipa constituida pelos colegas Edgar Varela, Milonga Bernardo, Edmar Silvestre, Doutor Inácio e, claro,

À princípio, os Jogos de Solidariedade tinham como objectivo angariar fundos ou donativos para ajudar crianças de centros de acolhimento. Na terceira edição, "decidiuse por jogar 'trinta e cinco vitórias' com mulheres"

Apesar das dúvidas de alguns, a ideia de Agnelo vingou e "foi um sucesso, pois todas as famosas apareceram e jogaram".

Já na Rádio Cazenga, o jornalista decidiu continuar com o projecto, olhando para a riqueza das brincadeiras angolanas, muitas caindo no esquecimento. Por isso, entendeu que realizando um campeonato de garrafinha estaria a ajudar "a resgatar essas brincadeiras, valorizar a nossa cultura, dinamizar a prática de exercícios físicos e, claro as actividades extra-escolares. Escolhemos, no arranque, doze escolas do Cazenga".

Mas nem tudo foi fácil, pois, segundo Agnelo, as pessoas dificilmente acreditam e apoiam iniciativas "que, em princípio, sabem que não lhes vai dar retorno financeiro".

Agnelo revela que de trinta pedidos de patrocínios a várias empresas, inclusive do Cazenga, nenhuma apoiou.

"Ficamos tristes? Sim, fi-

camos. Mas as pessoas que me conhecem sabem que sou persistente, sobretudo, naquilo em que acredito. Gosto muito de fazer a diferença e o campeonato de garrafinha é diferente. É único, é nosso. E um dia se tivermos de ter uma selecção angolana de garrafinha, será a melhor", afirma.

Agnelo Bernardo conta ter usado dinheiro do seu salário, e emprestado, para realizar o primeiro campeonato. Também, contou com o apoio do amigo Víctor Marques, que o encontrou a comprar as camisolas e resolveu ajudar a timbrá-las. "Só assim conseguimos ter equipamento para as atletas", confessa. Foram, ao todo, equipamentos para doze equipas.

Depois surgiu a segunda edição, também no Cazenga, em 2014, ainda com algumas dificuldades na fase preparatória, pois os apoios não eram suficientes. As dificuldades, segundo conta, começaram a ser ultrapassadas quando a JMPLA, na pessoa do então primeiro secretário provincial, Tomás Bica, aceitou o convite da organização para assistir ao acto de abertura.

"Vendo o projecto, sentiu-se maravilhado com a iniciativa, com a nossa ousadia e, inteligentemente, resolveu apadrinhar o projecto. Aliás, quando muitos duvidaram, a JMPLA foi a primeira a acreditar e de uma forma sábia criou mecanismos para a continuidade do projecto".



"Agnelo Bernardo conta ter usado dinheiro do seu próprio salário e emprestado para realizar o primeiro campeonato. Também, contou com o apoio do amigo Víctor Marques"

Campeonatos provinciais e nacional

Os torneios municipais trouxeram experiência suficiente para a realização da prova provincial em 2014, com a participação de doze escolas,

representando os sete municípios e distritos existentes na altura. Tendo a equipa do Instituto Politécnico do Cazenga sagrado-se campeã, secundada pelo Complexo do Cazenga, enquanto o Colégio Afrilaure de Viana quedava-se na terceira posição. O torneio envolveu 216 atletas e dois treinadores por cada uma das equipas.

"No princípio, muitas pessoas sentiram-se surpresas com o projecto, considerando-o mesmo inédito, não muito por conta de ser de garrafinha, mas sobretudo pelas regras que estabelece mos. Via-se o nascer de uma modalidade criada em Angola. Isso incentivou algumas pessoas a acreditarem e a apoiarem o projecto. Tal como muitas outras ainda não lhe atribuíam importância", realça o também jornalista, que viu materializado o sonho da realização de um campeonato nacional. Foi em 2016, no campo de jogos da Rádio Nacional de Angola.

Luanda (Instituto Politécnico do Cazenga, campeã, e o PUNIV do Sambizanga); Malanje (Escola Nicolau Gomes Spencer, segunda classificada); Huambo (1 de Junho); Namibe (Complexo

Hélder Neto, terceira classificada); Benguela (escola do Primeiro Ciclo) e Bengo (PUNIV do Panguila), foram as províncias e as equipas participantes

"Nessas províncias, tivemos contactos com as direcções provinciais de Educação e os governos provinciais, que receberam muito bem o projecto e logo conseguimos formar as equipas e criamos núcleos nas mesmas".

Um trabalho que, segundo Agnelo Bernardo, não foi fácil. Destaca, a propósito, o esforço incansável dos membros da AADAE (As sociação dos Amigos das Actividades Extra-Escolares), para a efectivação do projecto, e cita particularmnete a vice-presidente Alda Mulaza, "que mesmo doente não o abandonou".

As transportadoras Macom, TCUL e Ango Real facilitaram, a custo zero, as viagens para as províncias, bem como o transporte das equipas. Ainda assim, as dificuldades foram enormes, porquanto, segundo Agnelo Bernardo, "quase no arranque do campeonato algumas pessoas, que haviam assegurado apoiá-lo, desistiram", obrigando a organização a



NOME

Agnelo Kasonge Manuel Bernardo Data de nascimento 25 de Setembro de 1985 Naturalidade Luanda Estado civil Casado

Filhos 1 biológico e outro em processo de adopção Religião Católica Profissão

Jornalista **Tempos livres** "Nos finais de

semana, os meus tempos livres, principalmente, são aproveitados para recarregar as baterias para o novo dia de trabalho. Quando possível saio com a namorada, para onde ela escolher".

Perfume Calvin Klein e Paco Rabane

Filme "Os Vingadores"







fazer das tripas coração para a realização do mesmo "até porque as equipas já se encontravam todas em Luanda. Isso obrigou, inclusive, o presidente da Associação a contrair dívidas para a realização do campeonato nacional por falta de apoio até mesmo de instituições públicas".

Boas perspectivas

A Associação dos Amigos das Actividades Extra-Es-colares continua empenhada em promover novos torneios, segundo assegura o seu presidente, que manifesta a disponibilidade da AADAE para contribuir para o relançamento do Desporto Escolar, apoiando os ministérios da Educação e da Juventude e Desportos com a introdução de "algo nosso, totalmente angolano".

E porque a associação sente que os tempos são outros, que chegam ventos de muito boa bonança, já está a remeter "aos ministérios da Juventude e Desportos e da Educação. assim como ao Governo Provincial de Luanda, relatórios sobre as actividades passadas e a mostrar, mais uma vez, o projecto, com vista a conseguir apoios para a realização dos campeonatos municipais, provinciais e nacional de garrafinha".

Como enfatiza o mentor dos campeonatos de garra-finha, "podemos fazer as crianças voltarem a brincar de forma saudável e com espírito de associativismo, porque cada vez mais a internet está a criar afastamento entre as pessoas, até entre as crianças".

De acordo com Agnelo, foi um período em que . foram obrigados a fazer muitas coisas para ter dinheiro para o jantar, "como zungar com bolinhos, vender gelo no Asa **Branca** e ter de apanhar latas de bebida para vender petróleo, com a irmã mais nova"

Jogos de Solidariedade

A par dos torneios, Agnelo Bernardo promoveu os chamados Jogos de Solidariedade, que envolveram, sobretudo, jornalistas e múo seu espírito de solidaridade resultava, sobretudo, de momentos menos bons da família, quando os pais discutiam sobre o destino a dar ao dinheiro: "se seria usado na compra do pão para o matabicho ou de material escolar". De acordo com Agnelo, tratou-se de um período em que foram obrigados a fazer muitas coisas para ter dinheiro para o jantar, "como zungar com bolinhos, vender gelo no Asa Branca e ter de apanhar latas de bebida para vender petróleo, juntamente com a irmã mais nova". Todas essas dificuldades, entretanto, não o fizeram desistir da escola e o ensinaram mesmo a respeitar e a olhar mais para as necessidades dos outros. "E hoje, quem me conhece sabe que em quase tudo que faço procuro incluir

sicos. Segundo o jornalista,

algo que tem a ver com a solidariedade. Faço isso no programa que apresento na Rádio Cazenga, o Circuito Nocturno, na rubrica Circuito Solidário, e faço-o há seis anos através dos Jogos de Solidariedade. Divertimonos a ajudar os outros".

Como pioneiro, Agnelo Bernardo decidiu registar o projecto da garrafinha na Sociedade Angolana do Direito de Autor, SADIA, por julgar necessário fazer história, "não só oralmente, mas sobretudo escrita, e por ser importante que as pessoas saibam como começou o jogo e quem o criou".

De brincadeira para desporto

A garrafinha é um jogo feito por duas equipas (no caso do campeonato, cada uma formada por 12 jogadoras) e joga-se dentro de um rectângulo. Entre as duas equipas, uma é considerada a do meio, responsável por encher e esvaziar garrafas num curto espaço de tempo, enquanto a equipa da linha é responsável por "matar" a do meio também num curto espaço de tempo. Utiliza-se, para o efeito, uma bola de meias.

Cada equipa conta ainda com seis suplentes. Quatro árbitros asseguram o controlo do jogo e o cumprimento das regras. Sempre que a equipa do meio enche e esvazia as garrafas, é considerado uma "finha", ou seja, um ponto.

A evolução da brincadeira para modalidade tem feito com que se implementem algumas regras como o tempo de jogo, dividido em duas partes de 20 minutos cada, e cada parte dividida em dois quartos de cada 10 minutos.

"COMUNIDADES E VILAS"

Ao encontro dos "Sobas" de lá

Para organizar um país assim é preciso unidade no pensamento, liberdade na acção e uma justiça para todos. É necessária muita ciência e coragem para mudar e melhorar, pouco populismo ou rebuçados de hoje que se tornem em fel para amanhã.

Soberano Canhanga

Mangodinho, dicionário no sovaco, lapiseira enfiada no farto cabelo e bloco de notas na mão, parece investigador. Pelas ruas de Windhoek tudo que vê busca tradução, ensaia as perguntas no "português de lá" e as executa, embora o momento mais chato dessa peripécia seja ao receber as respostas. Porém, vivo como é, Mangodinho atencia os gestos e as palavras parecidas ao Oshiwambu e Português. Os seus ouvidos são também autêntico gravador, o que lhe permite consultar o ndunda de paragem em paragem.

Quando viu a placa a indicar Association for Local Authorities of Namibia, Mangodinho quase pulou de contente.

Epá, meus colegas, sobas d'aqui?!

Quis entrar para conversar e colher experiências, mas o português que domina e o inglês que não fala inibiram-no.

- Vou voltar com o tradutor ou noutra oportunidade.

Continuou a marcha e reparou que os ardinas, os putos que vendem jornais pelas ruas e avenidas, estavam todos garbosamente trajados: calças juarte com reflectores, uns bonecos desenhados e sinal de stop.

Para organizar um país assim é preciso Unidade no pensamento. Liberdade na acção e uma Justiça para todos. É necessária muita ciência e coragem para mudar e melhorar, pouco populismo ou rebuçados de hoje que se tornem em fel para amanhã. - Disse para si mesmo, ajeitando as últimas notas e preparandose para o almoço que o levará a Katutura, uma espécie de Rangel-Sambizanga-Cazenga de cá, de onde o povo se organizou na contestação ao colono segregacionista e onde os bantu e pré-bantu mantiveram as suas vidas tradicionais. É onde se vende pirão branco de milho com carne de vaca assada na brasa.

Teimoso como é, no bom

sentido, depois de se refastelar, Katutura, de um pirão e beef de carne tenra e fresca, com quiabos e molho de tomate ajindungado, Mangodinho voltou ao local em que esperava encontrar os seus colegas da autoridade tradicional. Bateu palmas e nada. Seguiram-se uma tantas "com licença" e nada!

> **Pelas** ruas de Windhoek, tudo o que se vê busca tradução. ensaia as perguntas português de lá" e as executa

- Será que é da língua ou quê? - Verbalizou. Lembrou-se da campainha que accionou de imediato, ao que de dentro ouviu-se um well come"

Por sorte, o boss, já velhinho, tinha sido autoridade tradicional num dos campos de refugiados em Angola, de 1975 a 1990. Major Oshikembwa, que ainda conserva o Português aprendido no exílio, recebeu-o com cordialidade e explicou como eles funcionam.

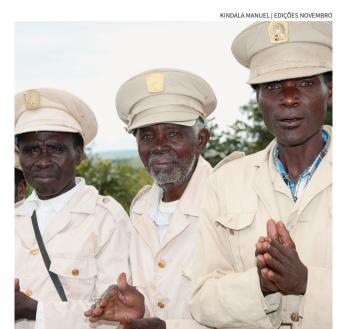
Não chegamos a dois mil Majors e Auxiliares. Aqui, na Association, servimos de interlocutores com os colegas nas províncias e o poder político. Onde, por força da tradição, o direito positivo não encontra espaço, nós somos chamados a intervir em favor dos cidadãos e em respeito à Constituição.

Mangodinho, ouvido atento.

- Vocês, aqui, Soba Major, têm colegas em todas embalas e aldeolas? - Questionou Mangodinho.

Local Authorities here only in big communities and villages. In family village not (Aqui, autoridades tradicionais só nas grandes aldeias e vilas e não nas aldeolas familiares)

Essa frase fê-lo, de repente, voltar para Angola e pensar na realidade que bem conhece, enquanto membro do Fórum das Autoridades Tradicionais do Libolo.



Haka! É assim, afinal? Estúpido é quem não kabula o que os outros fazem bem. Mal pouse as malas no chão irei propor ao MAT a fusão das aldeolas em "big communities and villages" para diminuir os encargos do

Estado com salários de sobas, proporcionar mais atenção dos sobas ao povo e cooperação com as administrações locais. Long life my collegues from Damara! - Proclamou à saída do encontro.

COMER EM CASA



Chiquilis de milho

Ingredientes:

- 2 taças de água;
- 25 gr de manteiga;
- 550 gr de queijos frescos bem picado;
- colher de manteiga colorida;
- 12 folhas de milho limpas;
- sal à gosto;

Preparação

Num recipiente ferva água suficiente, com farinha, manteiga e sal. A esta mistura acrescente os ovos um a um e misture bem. Noutro recipiente coloque a manteiga com as mãos. Misture tudo, dando-lhe uma forma alargada. Envolva em folhas de milho e cozinhe os chiquilis em banho-maria, por 25 minutos.



Tamales

Ingredientes:

- 750 gr de milho tenro;
- 125 gr de manteiga sem sal;
- 1 colher de pimenta;
- 150 gr de queijo ralado;
- 1 colher pequena de açúcar;
- 1 colher pequena de cebola branca bem picada;
- 8 folhas de milho;
- sal e pimenta a gosto;

Preparação

Moer o milho num recipiente, bater a manteiga e o queijo. Acrescente o sal e o açúcar. Misture uma ou mais gemas de ovos. Depois de bater tudo, acrescente a cebola. À parte bata as claras de ovos. Com uma colher recheie as folhas do milho dobrando de maneira que não se abram. Cozinha o recheio em banho-maria por 45 minutos.



Cachupa

Ingredientes:

- 1 kg de milho;
- 2,5 dl de feijão branco (favona);
- 2,5 de feijão pedra (vermelho);
- água, sal e óleo;
- 2 cebolas:
- 4 dentes de alho;
- 1 chouriço médio; • 6 folhas de couve:
- 150 gr de toucinho;
- 1 kg de entrecosto de porco;
- 400 gr de batata-doce e de abóbora;
- 1 chispe e salsichas;
- tomates maduros:

Preparação

RO milho é preparado e pisado num pilão de madeira. Depois moído e seco. A seguir é posto numa panela a cozer com os dentes de alho picados, o chourico e chispe. Quando estiver bem cozido pode-se adicionar o entrecosto, a couve, cortadas aos bocados, e a abóbora. A batata-doce é cozida à parte. O caldo não deve secar. Pode ser acompanhada com arroz branco.





Sabores de Beirute em pleno Coqueiros

A restauração da capital tem um restaurante que nos trouxe sabores desconhecidos da maioria de nós. Pelo número crescente de clientes, pode afirmar-se que é já um êxito

Luciano Rocha

No vetusto bairro dos Coqueiros, onde já proliferam bares nocturnos que conviviam com casas de família, clubes e recintos desportivos, a restauração parece ter encontrado terreno arável para florescer.

Outrora também zona de hotéis, pensões, casinos clandestinos e prostíbulos meio escondidos, os Coqueiros perdeu a vida e alma de bairro que caracterizava Luanda para passar a ser, cada vez mais, zona de servicos e exe cutivos. Que precisam de fazer refeições rápidas. Não se estranhou, por isso, que começassem a surgir restaurantes, alguns dos quais já referidos nesta página. A concorrência não faz mal a ninguém. Nem a proprietários, obrigados a aprimorar qualidade das cozinhas e atendimento para não perderem freguesia, nem clientes.

Na Rua Frederic Engels uma das portas do bairro - , mesmo em frente ao Museu Nacional de Antropologia, existe, desde há cerca de quatro anos, um espaço de restauração, algo diferente dos demais. Como poucos em Luanda, justifica o sublinhado no "cartão de visita": cozinha internacional. É verdade, pois sendo propriedade de um libanês, gerido por outro, tem, naturalmente comida com paladares, cheiros e cores daquelas paragens, mas também europeia e, aplauda-se, diariamente pratos da nossa terra.

A diversificação da restauração da capital começa a fazer-se sentir.
Como é o caso de um espaço nos
Coqueiros, onde tanto se pode comer um mufete com especialidades asiáticas

O "Phenician", além de restaurante, com serviços self-service e à carta, é lugar para estar, principalmente na varanda feita esplanada. A saborear uma bica (300 kwanzas), fino (350), gasosas (500), sumos naturais (de 1.300 a 1.400). Também a fumar "xixa", que é um cachimbo de água. Como faziam os pescadores da Ilha de Luanda. Neste caso, com o fornilho atestado de diamba. No restaurante, de tabaco normal.

Com sabores e cheiros à escolha do cliente.

O serviço de self-service dispõe diariamente de várias opções. Umas conhecidas do comum da clientela. Outras por poucos, mas em número crescente. Em qualquer dos casos, podem multiplicarse, como sucede em todos os "buffets". As combinações dependem da curiosidade ou atracção que as várias cores provocam aos olhos de quem quer comer. Sempre com explicações pacientes de quem atende. No caso dos pratos libaneses, muitos dos produtos usados na confecção vem da Ásia Oriental. O que significa que não se come 'gato por lebre".

Os cinco ou sete pratos diários à lista têm preços entre 2.500 kwanzas (Arais Kafta, que é perna de cabrito com salsa e cebola picada) e 4.800 (grelhada mista), dos mais pedidos

O "Phenician" tem igualmente pizzas: Margarita, Legumes, Fiambre e Queijo, Atum, Quatro Sabores. Os preços oscilam de 2.500 a 3.000 kwanzas as médias e entre 3.000 e 3.500 as maiores.

Entre as sobremesas sobressaem os tradicionais pudim de leite, mousses (500

kwanzas) e tarte de frutas (700). Ao mata-bicho, além de torradas (350 kwanzas), tostas (400), hambúrguer (de 1.100 a 1.800), omeletas (1.200/2.500), prego no prato (2.500), há manakish (1.000/1.800), que é pão especial árabe com recheios à escolha: ervas importadas de Beirute, legumes, queijo ou carne.

Mas, a rainha dos pedidos, a qualquer hora é a fahita (1.400), a verdadeira. Garantem apreciadores, "sem comparações com as imitações que abundam por aí".

O "Phenician" é o paraíso da restauração em Luanda? Não, tem falhas, algumas imperdoáveis, a suprimir. A maioria delas no serviço de atendimento, um dos "calcanhares de Aquiles" da restauração em Luanda. Exemplos: o empregado não pode pegar nos talhares com mãos nuas, nem colocá-los em cima da mesa sem toalhas, sequer toalhetes, nem guardanapos!

Outra nota negativa, que nada tem a ver com serviço de atendimento, a carta de vinhos, excessivamente pequena. De resto, o "Phenician" tem asas para voar. E Luanda agradece.



JOÃO GOMES | EDIÇÕES NOVEMBRO

Além de restaurante, com serviços self-service e à carta, o espaço é lugar para estar, principalmente na varanda feita esplanada. Como poucos em Luanda, justifica o sublinhado no "cartão de visita": cozinha internacional.



Rua Frederick Engels, n.º 82

Fundação Março de 2014

Telefone 931 634 441/ 997 844 420 **Marcações** sim

(1)

Horário das 08h00 às 23h00 (sem dia de encerramento) matabicho: sim almoço: das 12h00 às 15h00 jantar: qualquer hora depois do almoço

Pratos pedidos fahita



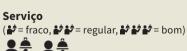
Lugares 80 pessoas (salas) **Espaço para fumadores** sim



Multicaixa



Televisão



Qualidade da comida

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

Preço (③ = barato, ⑤⑤ = médio, ⑤⑥⑤ = caro)



PUBLICIDADE



O NOSSO LEITINHO TEM TODOS OS SEGREDOS PARA NÓS CRESCERMOS SAUDÁVEIS



DIRECÇÃO PROVINCIAL DE SAÚDE DE LUANDA
PROGRAMA PROVINCIAL DE SAÚDE DE LUANDA







COMUNICADO ABERTURA AOS SÁBADOS

A TOYOTA DE ANGOLA, S.A, informa a todos os seus clientes que a partir do dia 01/02/18 estará aberta todos os Sábados para Manutenção de veículos Pesados (TOYOTA & HINO), com o horário:

Das 8h30 às 16h30

Venha visitar-nos:

PÓLO INDUSTRIAL DE DESENVOLVIMENTO DE VIANA

Estrada Nacional nº 230, travessa de Calumbo S/N,

Bairro Capalanca, Viana

Helpdesk: 934 010 331 / 930 924 279 /

933 463 732

Marcação: 933865611/12/13/14/15

Email: marcacoes@toyota-angola.com

helpdesk@toyota-angola.com www.toyotadeangola.com

(100050)

"O RECENSEAMENTO MILITAR JÁ COMEÇOU"

DE 4 DE JANEIRO | 2018 A 28 DE FEVEREIRO



REPÚBLICA DE ANGOLA MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL

O Processo do Recenseamento Militar já começou em todo o País.

Se é Angolano do sexo masculino, nascido no ano 2000, faça já o seu Registo Militar obrigatório, na Administração Municipal ou Comunal da sua área de residência.

Se reside no Estrangeiro, dirija-se ao Posto Consular.

Ingressar nas Forças Armadas é cumprir o nosso dever para com a Pátria.



(1479)

EMPRESA DE GERADORES

Admite para os seus quadros **Mecânico de Geradores**.

Requisitos:

- Experiência comprovada mínima de 10 anos

Funções:

- Responsável oficina (estaleiro central)
- Reparação Motores (Abrir/Fechar)

Oferece-se:

- Remuneração Compatível com a experiência
- Regalias Sociais em vigor na Empresa.

Solicitamos o envio de candidatura com Curriculum Vitae para o email: h.kacuata@hotmail.com

(100.052)

N/O	Utente	Telefones	OBS
01	Comandante da Divisão	914041157	
02	2º Comandante	914041150	
03	Chefe de Operações	914041143	
04	Chefe de Investigação Criminal	914041156	
05	Comandante da Esq. Vila Sede	914041159	
06	Comandante da Esq. Funda	914041146	
07	Comandante da Esq. do Kicolo	914041141	
08	Comandante da Esq. do bairro Paraíso	914041140	
09	Comandante da Esq. do Bo da Boa Esperança	914041269	
10	Comandante da Esq. do Panguila	914041147	
11	Posto Policial da Vidrul	914041154	
12	Posto Policial do Bº 4 de Fevereiro	914041145	
13	Posto Policial da Caop/Funda	914041142	
14	Posto Policial da Mulemba	914041148	
15	Posto Policial do Bº Augusto N'gangula	914041151	
16	Posto Policial do Bº da Boa Esperança	914041179	

A Polícia Nacional estará à sua inteira disposição.

NÚMEROS ALTERNATIVOS

912640749 / 912640738 / 912640778 / 912640777

Carimbos Automáticos, Convencionais, Selo Branco Tel: 945931220 - 992769799 vegapedidos@gmail.com * Entregas em até 30 Minutos Carimbos





2AMIGOS KIKUXI Via Expressa ao pé do Resort Bantú, acesso Asfaltado 5.500.000,00kz ATT: TODOS OS PROJETOS ENTREGUES SEM ACABA-MENTOS

Aproveite essa oportunidade e visite pessoalmente os nossos projectos. Para mais informações contacte-nos através dos terminais telefónicos:

(1520)





Ambas as plantas, brututu e ditumbate, são muito presentes na flora nacional. O engenheiro químico Malengu Justin, da Universidade Agostinho Neto (à direita) foi o primeiro a isolar os compostos químicos do ditumbate



DITUMBATE E BRUTUTU

Plantas milagrosas da nossa terra

Quando se verifica na sociedade angolana uma espécie de redescoberta do valor terapêutico das plantas, nunca é demais recordar algumas das nossas riquezas botânicas com serventia incalculável em termos de saúde. Estão aí, em nosso redor, nos nossos terrenos baldios, nos mercados e até na zunga. Começamos por duas cujo uso tem salvado vidas, sobretudo nas zonas rurais

Ditumbate

Prolifera em todas as regiões do país. Segundo o engenheiro químico Mulangu Malenga Justin, professor da Universidade Agostinho Neto que defendeu em Abril de 2012 uma tese de doutoramento precisamente sobre o ditumbate, na referida instituição de ensino superior, em função da natureza dos solos em que é colhida, a planta tem o seu próprio perfil químico.

A pesquisa desenvolvida por Malengu Justin, ao longo de quase dez anos, visou extrair, separar e identificar os compostos químicos activos da planta Boerhaavia Difusa, seu nome científico, a nossa muito conhecida Ditumbate, em kimbundo, Kudyangulu, em Umbundo, e Bamba, em Côkwe.

O estudo avaliou, igualmente, os efeitos da natureza do solo e das condições climáticas sobre a quantidade de compostos químicos activos da planta.

O trabalho de investigação de Malengu Justin teve o mérito de identificar doze compostos químicos, oito dos quais foram detectados pela primeira vez no Ditumbate. Segundo o cientista, vários estudos de etno-farmacologia e fito-farmacologia, em Angola e no estrangeiro, apuraram que o Ditumbate é eficaz no tratamento de patologias cardio-vasculares e genito-urinárias, da heptatite B, icterícia, e outras. Está igualmente consagrado que é um protector do fígado.

O seu trabalho de doutoramento, por sinal o primeiro outorgado na história da Universidade pública angolana, serviu de base para um artigo que publicou na revista Phytochemical Analysis, editada em Inglaterra. doutoramento
de Malengu
Justin, por sinal
o primeiro
outorgado na
história da UAN,
serviu de base
para um artigo
que o cientista
publicou
na revista
"Phytochemical
Analysis",
editada na
Inglaterra

Brututu

É uma raiz rica em quinonas, catequinas, polióis e bioflavenóides, altamente desintoxicante e purificante. Tem uma acção muito eficaz sobre as doenças estomacais, hepáticas, vesiculares e todo o aparelho urinário. Por ser muito diurética elimina as gorduras e reduz o peso.

A sua acção purificadora deve-se à presença de bio-flavonóides que permitem uma melhor circulação do sangue, potencializando a acção do fígado, o que permite uma redução da taxa de colesterol ao mesmo tempo que

ocorre uma normalização da tensão arterial.

O chá feito com as suas raízes está indicado, concretamente, contra: hepatopatia crónica e cirrose hepática (protector hepático); insuficiência e congestão hepática (drenador hepático); dispepsias e cólica biliar (estimula os processos digestivos); hipertensão arterial (diminui os níveis de colesterol); emagrecimento vs metabolismo das gorduras: e debilidades urinárias (diurético). O seu nome científico, Cochlospermum angolense. remete imediatamente para a sua origem angolana.

Novelas



MALHAÇÃO K2 finge passar mal, e K1 repreende-a por mentir

Keyla fica surpreendida com a declaração de K1 sobre a falsa gravidez de K2. Roney finge gostar das músicas que Gabriel coloca na lanchonete. Benê conversa com Renata sobre o jantar com os pais de Guto. Malu conta a Edgar a ideia que teve para aumentar os lucros do colégio. Felipe sai com Gabriel e Lica para grafitar. Felipe percebe a tensão de MB e decide conversar com ele. K2 finge passar mal, e K1 repreende-a por continuar a mentir. Tato e K1 levam K2 para falar com Dóris, e a directora decide levar a menina ao posto de saúde. Benê fica desesperada e vai embora. Josefina tenta acalmar a filha.

TV Globo, todos os dias, às 20h00



TEMPO DE AMAR Maria Vitória comenta com Celeste sobre o comportamento do pai

Inácio pede a Henriqueta que não deixe ninguém aproximar-se de Mariana. Tereza ouve uma conversa entre Delfina e Vasco. Alzira reclama com Celina por não ser escolhida para madrinha de casamento de Maria Vitória. Artur faz uma serenata a Celina. Maria Vitória comenta com Celeste sobre o estranho comportamento do pai. Vicente convence Edgar a continuar no Rio de Janeiro até ao seu casamento. Delfina demite Firmino e Elvira. Celeste pede a Conselheiro para vender a sua casa na Cidade do Porto. Edgar não aceita a ajuda de Olímpia para fazer o seu artigo.

TV Globo, todos os dias, às 19 h00



O OUTRO LADO DO PARAÍSO Natanael vai à casa de Clara e ameaça matar Elizabeth

Laura e Rafael casam-se. Natanael vai à casa de Clara e ameaça matar Elizabeth. Henrique chega ao local e ouve a discussão do pai com Elizabeth. Henrique entra no quarto e impede Natanael de atirar contra Elizabeth. Natanael tem um ataque cardíaco e é levado para o hospital. Irene e Adinéia unem-se para separar Samuel e Cido. Patrick conta a Clara sobre a sua ida ao gabinete de Raquel. Clara e Patrick beijam-se. Samuel ouve os batimentos do coração de sua filha. Sophia avisa Rato que a audiência pela guarda de Tomaz foi marcada. Laura recusa-se a conversar com Adriana sobre o seu trauma. Isabel e Nádia discutem sobre a festa de casamento de Diego e Melissa. Bruno não consegue nenhuma pista sobre o paradeiro de Tônia.

TV Globo, todos os dias, às 19h30

Filmes

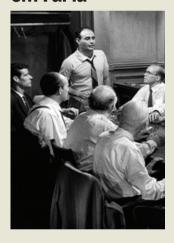
Jack Reacher: Nunca Voltes Atrás



Quando Susan Turner, que lidera a antiga unidade de investigação de Jack Reacher, é presa por traição, nada fará Reacher parar até provar a sua inocência e descobrir a verdade por detrás de uma conspiração governamental que envolve soldados mortos.

TVC1 Domingo, 28 de Janeiro - 13H10

Doze Homens em Fúria



Doze jurados tentam chegar a um veredicto num julgamento, em que um adolescente é acusado de ter esfaqueado o próprio pai até à morte.

TVC2 Domingo,28 de Janeiro - 20H20

Com a Casa às Costas



Em vez das prometidas férias no Havai, um pai de família californiano impõe aos seus familiares uma viagem ao Colorado a bordo de uma caravana.

Hollywood Domingo 28 de Janeiro - 14H05

Mais pequenos



Detective do País dos Brinquedos

Esta série vai acompanhar o pequeno herói do carro amarelo e vermelho no seu novo papel de Detective do País dos Brinquedos - um passo à frente do seu anterior emprego como Taxista do País dos Brinquedos - onde vai resolver mistérios.

Domingo, 28 - 10H45



A família Nekton

A série segue os Nekton, uma família de atrevidos exploradores subaquáticos que vivem a bordo de um submarino de ponta, The Aronnax, e exploram áreas inexploradas dos oceanos terrestres para desvendar os mistérios do fundo do mar.

Domingo, 28 - 17H00



Música Clássica e Histórias Tranquilas

Boa noite ursinho, que dia maravilhoso, canções e rimas, canções e rimas.

Domingo, 28 - 19H30



Nós os Ursos

Pardo, Panda, e Polar são três ursos que procuram adaptarse e, se poderem, comer gelados (ou gelado de iogurte natural, se possível) entretanto, ainda melhor. Cada episódio aborda as aventuras quotidianas dos Ursos: encontrar comida, brincar, e lidar.

Domingo, 28 - 12H10



A Dama e o Vagabundo

A Dama e o Vagabundo vivem agora com 4 filhotes. Ao contrário das suas irmãs, que adoram a vida doméstica, Banzé apenas quer brincar e evitar tomar banho. Quando é enviado para um canil por mau comportamento, o seu desejo por independência cresce.

Domingo, 28 - 11H00

Jogo da Semana

Nigéria - Angola



Contrariando as expectativas mais pessimistas os Palancas Negras disputam hoje, contra a Nigéria, uma das meias finais do Campeonato Africano das Nações em Futebol, CHAN 2018, que decorre no Reino do Marrocos. É preciso acreditar. Angola pode ir mais longe.

Domingo 28 de Janeiro - 16H30

Séries

New Tricks



O assassinato no exterior de uma base nuclear, em 1984, de Josh Livesey, um manifestante pela paz, é reexaminado após Frank Fox, um colega manifestante, ser condenado por outra morte. Quando Brian e Jack interrogam Fox, ele não consegue dar nova informação sobre a situação e então Gerry e Sandra partem em busca de outros manifestantes que estiveram presentes na altura.

Género: Drama policial

Criadores: Nigel McCrery e Roy Mitchell

Actores: Dennis Waterman, Amanda Redman, Alun Armstrong, James Bolan

Domingo - 28 de Janeiro - 23H30 Fox Crime



Protagonizada por Angela Basset (American Horror Story), Peter Krause (Parenthood) e Connie Briton (American Horror Story), '9-1-1' é a nova produção de Ryan Murphy e explora as experiências de alta tensão da polícia, dos paramédicos e dos bombeiros que, diariamente, são atirados às situações mais assustadoras e que arriscam as suas vidas para salvar a de outros. Eles têm de conseguir equilibrar as suas vidas pessoais com os salvamentos para os quais são chamados.

Domingo - 28 de Janeiro - 12H30 Fox Crime

Música



Tuixé Mateus disponibiliza videoclipe

Tuixé Filipe Mateus, de nome artístico Tuixé Mateus, disponibilizou na Internet o seu videoclipe denominado "Histórias de Amor". O artista começou a cantar em 2008 depois de uma formação musical de dois anos no domínio do canto com o professor Guerra Manuel. À convite do cantor Mário Gama passou a integrar o grupo coral que acompanhava o músico lírico. Ainda em 2008 participou nos ensaios gerais com a Orquestra Nacional Sinfónica de Cuba, Té Macedo, Afrikanita e o quarteto feminino de Cuba Sexto Sentido. Em 2014 participou no concurso FesKizomba, em que ficou entre os cinco finalistas num conjunto de 100 concorrentes. "Histórias de amor" é uma música que retrata a compreensão e diálogo nas relações amorosas. Fala também das relações que terminam prematuramente por egoísmo e falta de compreensão.

Redes Sociais da Internet

Recreação

Players Sport Bar reabre

Foi adiada para a próxima sexta-feira, 2 de Fevereiro, a partir das 17 horas, a reinauguração do Players Sport Bar, na Ilha de Luanda. O programa cultural do evento insere a actuação, às 21 horas, da cantora Nazarina Semedo e dos seus convidados Márcio Self e Yuri Black. É mais um espaço para lazer e diversão dos amantes da noite ou que simplesmente procuram uma oportunidade para estar com os amigos ou a família.

Ilha de Luanda



Português

Escolha da palavra do ano

A Plural Editores (Grupo Porto Editora) e o Instituto Camões realizam na terça-feira, 30 de Janeiro, no auditório Pepetela do Centro Cultural Português, em Luanda, o lançamento do Concurso Palavra do Ano Angola 2018. O evento conta ainda com a intervenção musical do duo Melvi e Dala de Carvalho. É a festa da palavra e da música, com entradas livres.

Artes plásticas



"A Lenda da Transformação"

"A Lenda da Transformação" é a mais recente exposição individual do artista angolano Jone Ferreira. Estão expostos um conjunto de 14 quadros, 10 instalações e 7 fotografias. O desafio do artista passa por transmitir uma mensagem ecológica através dos objectos que fazem parte da trilogia desta exposição: as máscaras, as instalações e as fotografias. O projecto conta com o apoio do Ministério do Ambiente, Departamento de Saneamento e Tratamento de Resíduos Sólidos. A exposição está bem no final, vai até a próxima quartafeira, 31.

Espaço Luanda Arte



Kaluanda Fest

O Kaluanda Fest é um festival cultural que tem como objectivo celebrar o aniversário da cidade de Luanda, comemorado a 25 de Janeiro. As celebrações congregam diversas actividades ligadas ao teatro, artes plásticas, música, dança, cinema, gastronomia, artesanato e passeio histórico, durante três dias de festividades, em diversos pontos da capital. O Kaluanda foi realizado a pensar para todos que adoram a cidade de Luanda, sejam nacionais como estrangeiros, residentes ou não residentes

Vários pontos de Luanda



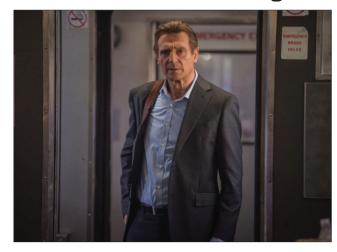
"Unirmandade"

A exposição individual de pintura "Unirmandade", do artista plástico Silvestre Quizembe, está patente no Camões/Centro Cultural Português, em Luanda, até a próxima terça-feira, 30. Esta é a segunda exposição individual que o jovem artista plástico, vencedor do prémio Juventude no EnsaArte 2016, apresenta no Centro Cultural Português. No seu trabalho, destacam-se figuras humanas, particularmente as imagens de crianças, a quem ele decidiu "reinventar", numa conjugação entre o real e o imaginário, o figurativo e o abstracto. Proposta a não perder.

Centro Cultural Português - 18h30

Cinema Em exibição

The Commuter - O Passageiro



Actores: Liam Neeson, Vera Farmiga, Patrick Wilson,

Ano: 2017

Género: Acção

Realização: Jaume Collet-Serra

Liam Neeson é Michael, um vendedor de seguros abordado por um misterioso estranho durante a viagem diária para o emprego. Forçado a desvendar a identidade de um passageiro escondido algures no comboio antes que este chegue à última paragem, Michael luta contra o tempo para resolver este puzzle e vai-se apercebendo do mortífero plano que se desenrola à sua volta. Um plano que o deixou inadvertidamente preso no centro de uma conspiração criminosa que coloca em perigo a sua vida e a segurança dos restantes passageiros.

Zap Cinemas

Ferdinando

Género: Animação

Elenco: Filomena Cautela, Tiago

Realizador: Carlos Saldanha

Duração: 106 minutos / 3D

Ano: 2017

Idade: 6 anos

Ferdinando conta a história de um touro gigante com um coração enorme, que ao ser con-

fundido com um animal perigoso, é capturado e arrancado de sua casa. Determinado a voltar para a sua família, ele reúne uma equipa totalmente desajustada para esta fantástica aventura. Ferdinando prova que não devemos julgar ninguém pelas apa-

Zap Cinemas



Elenco: Gerard Butler, Pablo Schreiber, Dawn Olivieri

Realização: Christian Gudegast

Argumento: Christian Gudegast, Paul Scheuring

Género: Acção

Ano: 2018



RDINANDO

Um implacável grupo de ladrões planeia um assalto à Reserva Federal em Los Angeles, quando se apercebe que está a ser vigiado por uma unidade especial de combate ao crime. A concretização do assalto parece impossível, mas o líder dos assaltantes está confiante e segue em frente com o elaborado plano que inclui várias manobras de diversão. Neste confronto entre forças opostas, qual se revelará o verdadeiro vilão?