



**UPILE** **REVISTA**

*"O Guardião das tuas Memórias"*

**5ª EDIÇÃO**



CC 2026

# **UPILE** REVISTA

**COBERTURA DE EVENTOS  
CULTURAIS;**

**AGÊNCIA DE PUBLICIDADE;  
BRANDING E PRODUÇÃO DE  
CONTEÚDOS;**

**ASSESSORIA DE  
COMUNICAÇÃO E  
MARKETING  
(INSTITUCIONAL OU  
PESSOAL).**



Moçambique – Lichinga  
+258 842653521/840565540  
revistauphile0055@gmail.com  
www.revistaupile.com



**"Toda vez que uma mulher se defende... ela defende todas as mulheres." Maya Angelou**

CC 2026

[www.revistaupile.com](http://www.revistaupile.com)

# FICHA TÉCNICA

**Propriedade:** REVISTA & EDITORA UPILE ,LDA

**Edição:** 5ª Edição

**Local de Publicação:** Lichinga/Niassa

**Redação:**

- Artimisa J. Tivane Mucavele
- Ana André Mitawa
- Benefiel Bonga
- Jonito Janeiro

**Revisão:** Geraldina Paia Gueze

**Editora:** Revista Upile

**Arranjo Gráfico:** Bilay Luís Tomás

**Fotografia:** Revista Upile

**Periodicidade:** Mensal

**Impressão:** Melo Jr Service

**Exemplares:** 50

**Número de Páginas:** 37

**Ano:** 2026

# SUMÁRIO



**MULHERES LÍDERES: LICHINGA CELEBRA A FORÇA FEMININA EM DOIS GRANDES EVENTOS**

**08**



**MANDIMBA RESPIRA ARTE NA CELEBRAÇÃO DOS 39 ANOS DE ELEVÇÃO À VILA.**

**11**



**MULHERES INVISÍVEIS: A LUTA SILENCIOSA DA MULHER EM MECANHELAS**

**13**



**ATIJA JULIÃO ALY: A MULHER QUE SUSTENTA SONHOS COMO AGENTE DE CARTEIRA MÓVEL**

**16**



**MARLUCY: A MULHER QUE COMANDA O JOGO**

**18**



**EDNA MUANAIA: A HISTÓRIA DE UMA MULHER QUE OPERA SONHOS E MÁQUINAS PESADAS EM NACALA PORTO**

**20**



**LUÍSA ÂNGELA JOSSELINA CALIMA MUETANENE: UM EXEMPLO DE LIDERANÇA ORIENTADA PARA O DESENVOLVIMENTO DE MARRUPA**

**22**



**ENTRE A MISSÃO E O PROPÓSITO: A MULHER QUE LIDERA COM FÉ EM SANGA**

**26**



**BIOGRAFIAS SOLTAS- MULHERES NA UPILE**

**34**

Caros leitores,

É com muito gosto que apresentamos a 5ª edição da Revista Upile, referente ao mês de Abril, marcado pela celebração da Mulher Moçambicana. Por isso, esta edição não se fez de rogada: em cada página e história, prestamos homenagem às mulheres que, incansavelmente e em diferentes áreas, lutam pelo bem-estar dos seus, na certeza de que o mundo só se torna num lugar melhor quando ela resiste.

Reconhecemos que são muitas as heroínas do dia a dia no país. As histórias aqui reunidas não retratam Moçambique no seu todo, mas trazem relatos que impactam e inspiram tantas outras mulheres na busca pelos seus sonhos.

Agradecemos a cada seguidor, amigo e companheiro que contribui para o nosso crescimento. Nos últimos dias alcançámos marcas impensáveis, e cada conquista resulta do vosso apoio e das vossas contribuições, que têm sido de grande valia. Reiteramos o pedido de contínuo acolhimento para que, juntos, façamos da Upile uma família.

*Geraldina Paia Gueze*

# MULHERES LÍDERES: LICHINGA CELEBRA A FORÇA FEMININA EM DOIS GRANDES EVENTOS



A cidade de Lichinga foi no dia 25/04, palco de dois importantes encontros dedicados ao fortalecimento da mulher: o Workshop de Mulher para Mulheres e a Conferência da Autonomia Financeira e Liderança da Mulher. Mais do que simples eventos, foram espaços de inspiração, aprendizagem e conexão entre mulheres determinadas a transformar as suas vidas e a sociedade.

Com os lemas "Mexeu com uma, mexeu com todas" e "Mulheres fortes, lideram", respectivamente, os encontros reforçaram uma mensagem poderosa: quando uma mulher cresce, abre caminhos para muitas outras.

A autonomia financeira foi um dos temas centrais. Ter independência económica significa possuir liberdade para tomar decisões, construir sonhos, sustentar a família e viver com dignidade. Em tempos desafiadores, aprender sobre finanças, investimentos, negócios e gestão de recursos torna-se essencial para que mais mulheres deixem de depender de terceiros e assumam o controlo do seu futuro.



Também se destacou o empreendedorismo feminino, uma realidade cada vez mais presente em Moçambique.

Muitas mulheres empreendem por necessidade, outras por paixão ou visão de mercado. Contudo, os desafios continuam grandes: falta de capital, preconceito social, dificuldades de acesso à formação e dupla jornada entre trabalho e família. Ainda assim, a mulher moçambicana segue firme, criativa e resiliente, mostrando que nenhum obstáculo é maior do que a sua coragem.

Mas afinal, o que é liderança? Liderar não é mandar, é influenciar positivamente, servir, inspirar e abrir portas para outras pessoas. Uma líder é aquela que enxerga oportunidades onde outros vêem problemas; que escuta, acolhe e toma decisões com responsabilidade. Mulheres líderes constroem comunidades mais humanas, empresas mais fortes e famílias mais equilibradas.

Outro ponto de grande importância debatido foi a saúde mental da mulher. Muitas carregam silêncios, pressões, traumas e responsabilidades excessivas. Cuidar da mente é tão importante quanto cuidar do corpo. Procurar ajuda, descansar, impor limites e falar sobre emoções são atitudes de força, não de fraqueza. Uma mulher emocionalmente saudável floresce em todas as áreas da vida.

Quando mulheres apoiam mulheres, criam redes de crescimento, segurança e prosperidade. Uma mão levantando a outra muda histórias inteiras.

Lichinga mostrou que o futuro também tem rosto feminino. E enquanto houver mulheres decididas a crescer juntas, a frase continuará ecoando com verdade e poder: Mexeu com uma, mexeu com todas. Porque mulheres fortes, lideram.



## MANDIMBA RESPIRA ARTE NA CELEBRAÇÃO DOS 39 ANOS DE ELEVAÇÃO À VILA.



Antes mesmo da festa tomar conta do dia, os bastidores já experimentavam um estado de ebulição, muito por culpa do cardápio cultural, que sem demora suspeitou se ser uma publicidade enganosa.

Enquanto as dúvidas pairavam no ar, **Wala Bernardo Dauda**, Edil de Mandimba e sua turma, de prato a prato, serviam a um público cheio de vida e apetites. Desde inaugurações, que reforçam o compromisso da edilidade com os munícipes, às actividades recreativas na parte final do dia.

Na cozinha do Chef Wala, houve de tudo. Jogou se futebol, o atletismo foi à maratona, exposição multidisciplinar, o jogo dos talheres e uma exibição de 5 estrelas no palco da celebração dos 39 anos da Vila.

O dia 25/04, estava destinado aos maiores nomes de Niassa, desde as majestades da música, Kingsweet e Rei Bravo, roçando a fusão rítmica de Niassa com a BB Agency, que reafirmou grandeza e diversidade local. Quando os Kadodas espreitaram o palco, Amwene e Parte Pedra zeraram as dúvidas sobre o reinado na dança e provaram que a idade são meros números, mas no canto, a coroa conhece outros nomes, onde Faxidjinho e Call G, ficam lado a lado com a destemida Felicidade Nassona, entre variados artistas que nas suas composições colocaram Niassa num estendal para o conhecimento do mundo.



Mas não foi apenas de nomes de Niassa que o público vibrou. De Malawi, Skeffa Chimoto, na nossa língua cantou, misturou e fez se um de nós, como fizeram o baiano, Az Khinera e o popular, Lil Wayne de Moz, quando entoaram seus hinos mais aclamados, até provar um pouco do nosso prato com uns toques de kadoda.

Digno de um cardápio recheado, as celebrações dos 39 anos da Vila de Mandimba, elevaram a fasquia e escreveram um novo nome entre os destinos da província que mais atrai gurús da cultura nacional e internacional.

# MULHERES INVISÍVEIS: A LUTA SILENCIOSA DA MULHER EM MECANHELAS



Entre a celebração e a sobrevivência, a cada amanhecer as mulheres de Mecanhelas fazem a sua escolha. Deixam de lado as mesmices da vida e mergulham no rio Muchimazi, onde a cada mergulho, extraem a esperança, sonhos e a areia que alimenta os seus filhos.

Para essas mulheres, o dia começa no rio e se estende sob suas influências em forma de sustento. Até quando o país parou para celebrar o Dia da Mulher Moçambicana, no distrito de Mecanhelas, na Província de Niassa, a rotina teimosamente continuou a mesma. Sem palcos para celebrações, nem discursos ou aplausos, longe dos holofotes, emergem na água e convivem com esforço e urgência.

Na busca pelo sustento, nem no sol habita a memória do dia em que nascera antes das suas caminhadas em direcção ao rio Muchimazi. Carregadas de baldes, enxadas, pás, nenhum peso supera a responsabilidade de sustentar as suas famílias.

Entre a Dignidade e a Necessidade, a extracção de areia é, para muitas destas mulheres, mais do que uma actividade económica: é uma questão de sobrevivência. Cada balde cheio representa uma possibilidade de colocar comida na mesa, segundo conta Ana Francisco.

### "No rio encontrei o sustento"

Entre desafios e coragem, Ana Francisco, transforma a extracção de areia na única esperança para alimentar os filhos. A dona Ana Francisco, vive no distrito de Mecanhelas. Sua face, revela uma vida de luta, onde o sustento diário é motivo de celebração. Para ela, nenhum dia 7 supera o seu quotidiano, que exige dela muita entrega e poucas distrações.



***"No dia 07 de Abril, enquanto outras mulheres se dirigiam à Praça dos Heróis para comemorar o Dia da Mulher Moçambicana, eu seguia um caminho diferente –o do rio Muchimazi."***

Ana Francisco fala de uma trajectória difícil, mas necessária. Na companhia de tantas outras mulheres, conhece o comportamento do sol muito antes de sequer nascer. A dura batalha de enfrentar a água fria, tornou-se um acto normal. As dificuldades no início da jornada morram na memória de um passado que exigiu dela mais do que coragem, pão para os filhos.

Para heroína invisível de um lar cujas estatísticas pouco revelam, o mergulho no rio mostrou-se necessário, sobretudo quando o sustento não tinha género masculino.

*"A areia é pesada, mas também é esperança. Com esse trabalho, consigo algum dinheiro para comprar comida, cadernos e cuidar da casa."*

Mulher de muitas lutas e poucas palavras, fala carregada de nostalgia e esperança de ver os filhos longe do rio.

*"Não é fácil. Ficamos muitas horas na água, sob sol forte. Mas não posso parar. Gostaria de celebrar este dia como outras mulheres, mas a minha realidade é diferente. Aqui no rio, não há discursos. Há trabalho. E enquanto não surgirem melhores oportunidades, é aqui que continuo – a lutar pela minha família."*

Esta estória, revela-nos a outra face que tende de ser enfeitada. Igual Ana, há tantas outras que desempenham um papel fundamental na economia local. Em Mecanhelas, a areia extraída é vendida para construção, tornando-se uma fonte essencial de rendimento. A actividade é exigente e arriscada. Longas horas dentro de água, exposição ao sol intenso e esforço físico constante colocam em causa a saúde destas mulheres.

Enquanto se exaltam conquistas pelo país, estórias como esta, levanta questões profundas sobre desigualdade e sobrevivência para algumas mulheres daquela região da província do Niassa, porém, mais do que homenagens simbólicas, estas mulheres esperam por mudanças concretas: Emprego Digno, Melhores Condições de Vida e Políticas Inclusivas.

# ATIJA JULIÃO ALY: A MULHER QUE SUSTENTA SONHOS COMO AGENTE DE CARTEIRA MÓVEL



No eco das motorizadas reguladas pelo sinal luminoso e anúncios de promoções de vários produtos no mercado de chiuaula, em Lichinga, Atija Julião Aly, a cada movimento na sua carteira móvel, transacciona a vida, o sustento e a esperança pelos próximos dias. Embora não se considere extraordinária, ombreia com vários homens como agente de Emola, e em cada centavo, reside o suor que irriga os sonhos dos seus quatro filhos.

Proveniente de Marrupa, Atija vive na cidade de Lichinga há mais de 15 anos. Foi nesta cidade que decidiu começar uma nova etapa da sua vida, procurando melhores condições para a sua família. Sempre debaixo da sombra que guarda mais do que depósitos e levantamentos, nela também mora a esperança e uma história que os anais da história um dia ousarão reportar.

**"Eu era casada quando comecei a pensar em fazer alguma coisa para ajudar em casa. Via que o meu marido não conseguia resolver tudo sozinho. Então pensei: tenho que fazer alguma coisa para ajudar na casa."**

Com a bagagem sobre as costas do marido, Atija decidiu que as despesas familiares deviam ser partilhadas porque não se mostravam sustentáveis, nem justo para o marido assumir todas as necessidades da família. Foi então que decidiu procurar uma fonte de renda extra, surgindo assim a ideia de agente de Emola, um pequeno negócio que lhe permitiria gerar renda e apoiar a família.

No início, o trabalho parecia ser uma solução para melhorar a vida familiar. Porém, com o passar do tempo, começaram a surgir conflitos dentro do lar.

***"Atender pessoas na rua e trabalhar fora de casa começou a incomodar o meu marido. Ele dizia que eu devia deixar o negócio e ficar em casa. Fiquei entre a cruz e a espada. Tinha que escolher entre o meu negócio e o meu casamento."***

Infelizmente, pouco tempo depois, o casamento terminou. Apesar da separação, Atija não desistiu. Continuou com o seu trabalho e assumiu sozinha a responsabilidade de cuidar dos filhos.

Hoje, como mãe solteira, ela sustenta os quatro filhos com o pouco que ganha como agente de emola. Mesmo enfrentando desafios diários, Atija acredita que o trabalho digno é um caminho para a independência e para uma vida melhor. Por isso, ela deixa uma mensagem clara para outras mulheres:

***"As mulheres devem sair de casa e trabalhar. Devem ser independentes e ganhar o seu próprio dinheiro para ajudar a família."***

A agente de mola galga caminhos e a cada etapa supera obstáculos que fazem dela uma mulher madura e feliz.

### MARLUCY: A MULHER QUE COMANDA O JOGO



Num espaço onde vozes femininas ainda ecoam como novidade, Cidália de Fátima Júlio José, Marlucy para o mundo do desporto, ergue-se como presença firme e inspiradora. Aos 37 anos, casada e mãe de dois filhos, carrega consigo a essência de quem aprendeu a equilibrar a vida familiar com a paixão pelo futebol, um campo onde nem sempre foi esperado encontrar mulheres na liderança.

Antes de orientar, viveu a intensidade das partidas por dentro. Foi jogadora, conheceu o ritmo, a disciplina e a emoção do jogo.

Essa experiência tornou-se base sólida para o caminho que decidiu seguir. Em 2020, deu um passo decisivo: entrou oficialmente para a área de treinadora de futebol, fazendo de sua voz, autoridade entre os homens, um desafio que abraçou com coragem e visão.

Exageros à parte, Marlucy vive e respira o futebol. Quando se deita, desperta no calor do jogo. E a vida deu-lhe sentido no futebol, quanto no lar através do marido outrora jogador, hoje em dia, treinador de futebol. A partir do seu ventre, Niassa celebra-se a cada defesa ou golo marcado pelo casal de filhos, que herdou dos pais, os genes do desporto rei.

Mas para além do campo, há uma realidade que não se ignora. Ser mulher, mãe e líder não é tarefa simples. Exige força invisível, equilíbrio constante e uma determinação silenciosa. Ainda assim, Marlucy segunhos e desejos. Não desista. Feliz mês da mulher.



Ainda assim, Marlucy segue, conduzindo actualmente o Muchenga FC, que encanta tanto no jogo praticado quanto nas suas prateleiras pelos trofeus. Os pescoços decorados de medalhas, simbolizam o orgulho de seus pupilos que pouco relevam o facto de ser dirigidos por uma mulher.

Em entrevista à revista, deixa uma mensagem que atravessa o desporto e toca a vida:

***"Ser mulher não é fácil, mas você pode conseguir fazer e realizar todos os seus sonhos e desejos. Não desista. Feliz mês da mulher."***

Entre apitos, estratégias e desafios, Marlucy não treina apenas jogadores, inspira caminhos. A sua história é prova de que o lugar da mulher também é no comando, no relvado e onde mais quiser chegar.

# EDNA MUANAIVAIA: A HISTÓRIA DE UMA MULHER QUE OPERA SONHOS E MÁQUINAS PESADAS EM NACALA PORTO



Edna Maurício Pequeno Muanaivaia é uma mulher cujo percurso desafia limites e recusa o comodismo. Formada pela vida, transitando de curso em curso, foi experimentando múltiplos caminhos profissionais, convertendo-se numa autêntica amálgama de experiências. De vivência em vivência, foi amadurecendo, até decidir romper com os estigmas de género e afirmar-se como operadora de máquinas pesadas.

Durante muito tempo, esse desígnio permaneceu latente. Até que, num ímpeto de coragem, decidiu persegui-lo

Abandonou a zona de conforto e enfrentou o confronto com a realidade. Assim, agregou mais uma vertente ao seu já vasto percurso. Fala das adversidades com a serenidade de quem aprendeu a coexistir com a rejeição e a insegurança, sobretudo por ser mulher num domínio hegemonicamente masculino.

Na prossecução do seu sonho, nenhum estereótipo constituiu entrave. Mesmo em veredas estreitas, manteve-se firme, até que emergiu uma oportunidade num projecto de grande envergadura, situado numa zona de risco: Palma, em Cabo Delgado, no âmbito do Projecto Moçambique LNG. Apesar das vicissitudes, incluindo deslocações em contexto de instabilidade, revelou resiliência e determinação, inaugurando ali a sua trajectória como operadora de máquinas pesadas.

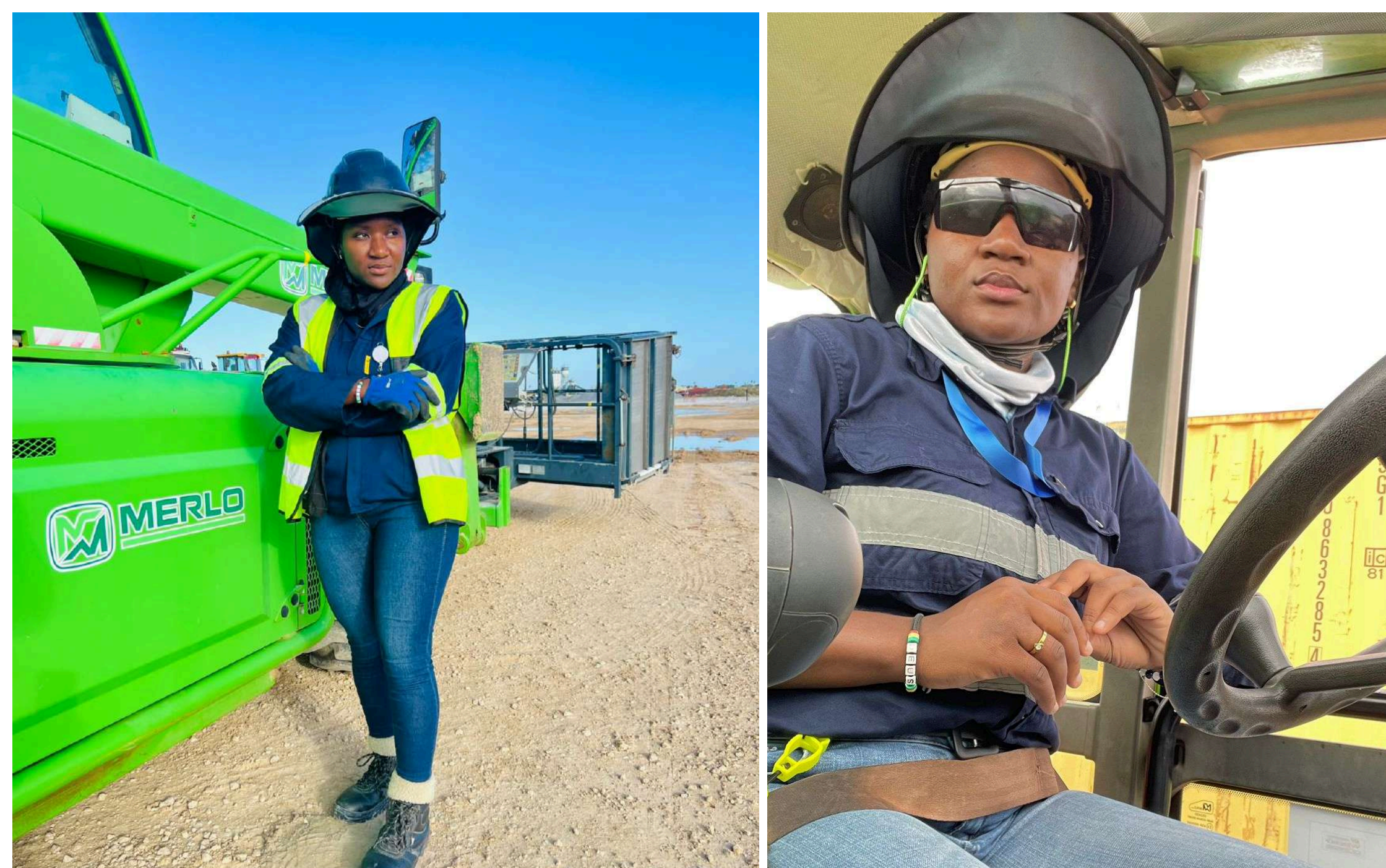
**“Foi ali que comprovei a mim mesma que o lugar da mulher é onde ela quiser estar. Trabalhei com afinco, superei obstáculos, fui reconhecida e cresci substancialmente, tanto no plano profissional quanto no pessoal”.  
Confidencia.**

Hoje, regressa à cidade que, há 24 anos, guarda o seu cordão umbilical, Nacala Porto, imbuída de um novo propósito: catalisar sonhos alheios. Para o efeito, instituiu uma plataforma vocacionada ao apoio de jovens e empreendedores, desde a concepção à materialização de projectos. Na qualidade de operadora e mentora, aplica a sua acuidade na análise de mercado, na estruturação de negócios, na formalização jurídica de empresas e no acompanhamento estratégico, transmutando ideias incipientes em iniciativas sólidas e sustentáveis.

De espírito aberto, reconhece no crescimento espiritual uma das suas mais elevadas conquistas.

E, num mundo ainda permeado por assimetrias, partilha uma reflexão de notável densidade: **“Quando olho para a minha trajetória, percebo que as minhas maiores conquistas transcendem certificados, cargos ou experiências profissionais. Uma das maiores conquistas da minha vida foi compreender algo simples, mas poderoso: pessoas precisam de pessoas”**. Afincou.

Hoje, Edna Maurício Pequenino Muanavaia apresenta-se como uma mulher mais madura e resiliente; mais consciente e mais humana. Sobretudo, alguém que compreende que o verdadeiro sucesso não reside apenas em ascender, mas em ascender sem abdicar da essência, e, nesse processo, levar outras pessoas consigo.



# LUÍSA ÂNGELA JOSSELINA CALIMA MUETANENE: UM EXEMPLO DE LIDERANÇA ORIENTADA PARA O DESENVOLVIMENTO DE MARRUPA



Mulher orgulhosamente moçambicana, Luísa Ângela Josselina Calima Muetanene, é natural da Cidade de Lichinga, actualmente Administradora do Distrito de Marrupa, um dos distritos situados na zona tampão da Reserva Especial do Niassa, na província do Niassa. Oriunda de uma família cristã, foi educada para viver com base nas leis de Deus, sobretudo, a valorizar a vida e o amor ao próximo.

Com uma carreira académica consolidada, Luísa Ângela Josselina Calima Muetanene venceu as barreiras de género, actualmente, é Mestre em Gestão de Desenvolvimento pela Universidade Católica de Moçambique, e possui Licenciatura em Ciências Agrárias pela mesma instituição.

Sua vasta experiência de trabalho na função pública, prova que é uma mulher resiliente e com elevado sentido de responsabilidade, segundo revela, das funções que exerceu no aparelho do Estado a que mais lhe desafia é de Administradora Distrital, mas antes, já ocupou as funções de Secretária Permanente nos distritos de Chimbunila e Nipepe, Coordenadora Provincial do Programa Inclusivo de Cadeia de Valores Agro-Alimentar (PROCAVA) no Niassa; Ponto focal Provincial do Secretário Técnico de Segurança Alimentar e Nutricional (SETSAN) na Direcção Provincial de Agricultura no Niassa; Directora Distrital das Actividades Económicas do Distrito de Lichinga, tendo se estreado na



função pública na área de Supervisão da Rede de Extensão Agrária em Lichinga.

À frente do Distrito de Marrupa e com enormes potencialidades em recursos naturais, Luísa Ângela Josselina Calima Muetanene partilha que liderar, sobretudo, num contexto rural e tradicionalmente dominado por homens, tem sido uma experiência carregada de aprendizagens, porém, nunca encarou situações preconceituosas, de afronta e de machismo, conforme explica: **“Encaro como algo normal. Durante a vida profissional nunca senti preconceito”**. Entretanto, revela que este continua sendo um desafio para as outras mulheres e homens.

Com altivez, revela que a mulher vêm sendo reconhecida e ocupando o seu lugar nos espaços de tomada de decisão e reconhece que a comunidade já está ganhando consciência de que a mulher tem capacidade para liderar, trazer resultados positivos e contribuir para o crescimento e desenvolvimento do país, conforme as suas palavras:

**“a comunidade já está a ter a consciência de que a mulher tem capacidade de liderar e trazer bons resultados”**.

No exercício das funções de Administradora do Distrito, partilha que ao longo do seu percurso, nunca tomou decisões que foram julgadas, contestadas ou afrontadas pelo seu género e pela sua qualidade por colegas de serviço e pela população do distrito.

Com uma forte convicção, considera que o maior desafio que teve de enfrentar como servidora pública é o de Administradora do Distrito, porque segundo as suas palavras, não é uma tarefa qualquer:

**“trata-se de dirigir, assegurar o bem-estar da população e deixar legado”.**

Como apreciadora das artes e cultura, Luísa Ângela Josselina Calima Muetanene avalia positivamente o papel da mulher nas artes, entretanto, considera ainda haver desafios da sua participação, sobretudo, nas zonas rurais que de certa forma esta prática é delegada aos homens. Segundo a dirigente, o distrito de Marrupa, conta um número reduzido de mulheres que se dedicam a artes como: olaria, crochês, poesia, danças, cantos tradicionais e artesanato, e como dirigente tem vindo a evidenciar esforços com vista a emancipar as mulheres para abraçarem as artes e com base nela obterem renda.

Para Muetanane, há valorização da mulher em Moçambique em todos os sectores e relembra que no processo histórico do país, sobretudo, na luta pela independência Nacional, a mulher contribuiu para libertação do país e hoje, alcançada a independência, continua a tributar-se para o desenvolvimento do país. Segundo as suas palavras: **“hoje, estou aqui como Administradora Distrital fruto da valorização da mulher”.**



Mulher inspiradora, assume que ser chefe do Governo distrital, mãe e esposa na presença de Deus constituem as suas maiores conquistas como mulher, no âmbito do mês da mulher endereça palavras de encorajamento às mulheres para continuarem a seguir os seus sonhos e a acreditar que todas têm potencial de exercer todas tarefas em pé de igualdade com os homens.

A dirigente exorta ainda as mulheres do distrito para evitar as uniões prematuras, as desistências escolares, e as necessidades de deixar fora o preconceito imposto à mulher, uma vez que existem evidências que a mulher tem capacidade à altura para responder a todo chamamento profissional e contribui, tanto para o desenvolvimento do país.

Ivanilson Tomás António

# ENTRE A MISSÃO E O PROPÓSITO: A MULHER QUE LIDERA COM FÉ EM SANGA

Do coração do distrito de Sanga ergue-se uma liderança serena, firme e inspiradora. Catija Afonso, Administradora Distrital, é mais do que uma gestora pública, é uma mulher que carrega múltiplas identidades: filha, esposa, mãe, educadora e servidora da comunidade. Humilde por essência e trabalhadora por vocação, acredita que aprender é um exercício diário e que liderar é, acima de tudo, cuidar.



A sua trajetória é feita de persistência e coragem. Desde cedo demonstrou espírito de iniciativa, aos 7 anos, já cultivava a sua própria machamba de amendoim, sinal de uma independência que viria a marcar o seu percurso. Mais tarde, enfrentou um dos seus maiores desafios académicos: foi a única mulher na província de Niassa a frequentar o curso de ensino de Matemática, num ambiente dominado por homens. Não apenas resistiu, destacou-se, formando-se como a única estudante do curso.

A vida profissional também lhe reservou provas exigentes. No início da sua carreira, em Mandimba, foi colocada numa turma onde metade dos estudantes eram seus próprios colegas professores, com idades superiores. O desafio era duplo: afirmar-se como docente e conquistar respeito. Com competência e postura, conseguiu mais do que ensinar, construiu relações de respeito dentro e fora da sala de aula.

Ao longo do caminho, Catija reconhece que o julgamento existe. Já se sentiu subestimada, não pelo seu género, mas pela aparência jovem que muitas vezes levava à desvalorização inicial. Ainda assim, nunca perdeu o foco: cumprir a sua missão. Para ela, a fé é o alicerce de tudo.

***"O que me motiva é a presença de Deus na minha vida e o cumprimento dos seus mandamentos."***

A sua actuação vai além da administração. É activista social, envolvida na defesa dos direitos humanos e na promoção da saúde sexual e reprodutiva de adolescentes e jovens. É também poetisa, ex-jornalista na organização África Amiga, docente de matemática e especialista em educação com nível de mestrado, um percurso que revela uma mulher de múltiplas dimensões.



Para Catija, o papel da mulher na sociedade é essencial e transformador: "A mulher por si só já é uma obra divina", diz, reconhecendo avanços na valorização feminina em Moçambique, onde cada vez mais mulheres ocupam posições de liderança em diversos sectores.

Entre todas as conquistas, há uma que guarda com especial significado: a maternidade. Não apenas dos seus filhos, mas da comunidade que hoje lidera: **"A minha maior conquista é Deus ter me permitido ser mãe não só dos meus filhos, mas da população de Sanga."**

Ao olhar para o futuro, vê-se como uma mulher realizada, fiel ao seu propósito. De professora de matemática a líder comunitária, a sua história é prova de que o conhecimento, aliado à fé e à determinação, pode transformar vidas, e, deixa uma mensagem clara e inspiradora para todas as mulheres:

"Não parem de seguir os vossos sonhos. Não existe idade certa para aprender. Peço, em especial às mulheres do distrito, que procurem os centros de alfabetização, que estudem, que se formem. Educar uma mãe é educar toda a família e toda a nação."

Ana André Mitawa

# CARMÉLIA ARLINDO MUAPALA: A MULHER DOS MOTORES

Uma Mulher de desafios e nunca parada. Carmélia Arlindo Muapala, revela uma paixão pelo ofício que vai muito além de reparar avarias de carros. Para ela, é arte, mas é também fonte de renda. Nascida no meio dos motores, herdou como seus irmãos o ofício do pai, embora somente em 2022 começou a levar a actividade como bússola da vida.



Sempre sorridente, Carmélia encara o trabalho como um desafio diário, principalmente por ser mulher, pois vive numa sociedade que ainda não está habituada a ver mulheres fazendo trabalho de mecânica, e sem hesitar confidencia: **"Muitos preferem que sejam meus irmãos a reparar avarias dos seus carros, outros apenas aceitam que seja eu quando são trabalhos mais simples."**

Estudante do curso de Gestão Ambiental e Desenvolvimento Comunitário na Universidade Rovuma, não se deixa abalar porque conhece suas capacidades e por isso considera o trabalho na oficina seu maior desafio, e acrescenta: "No início nem mesmo o meu pai e meus irmãos acreditavam que ia ficar e assumir responsabilidades na oficina."

Para além dos cuidados dados aos motores, Carmélia Arlindo Muapala é mãe de dois filhos, que atribui maior motivação para a conquista da independência financeira. E considera assumir tarefas de sua preferência e não por imposição de outrem, que seria numa esquina de salão de beleza entre outros cantos.

Os momentos passados debaixo de carros ou a cara pintada de óleo de motor, não faz da Carmélia uma mulher desleixada. Em seu corpo, a vaidade combina com simplicidade e não há unhas ou cabelos que lhe tirem sono, como ela própria diz, conhece seu valor.

Em 10 anos, perspectiva se como uma mulher empresária, com meios próprios e capaz de proporcionar o maior conforto possível para os filhos. Às outras mulheres, aconselha luta pelos sonhos, mas sempre com pés firmes no chão que pisam no dia a dia, para não criar fantasias que a realidade social que não possa alcançar, resultando em desvios de comportamento.



## **RAINHA NAMUANAMA II – A RAINHA DO NDUNA NANGIA DE MARRUPA, NO NORTE DO NIASA**

Elisa Faife Souza de nome oficial, com 39 anos no trono, portanto desde 1978, e foi baptizada com o nome de Rainha Namuanama II, na sequência do falecimento da rainha Namuanama I, ocorrido em 1977. O nome Namuanama foi herdado da primeira rainha, filha do seu tio. Na época a tribo vivia na aldeia de Nakopi situada ao norte da Vila de Marrupa.



A frente da sua tribo a 48 anos, do ponto de vista do território de sua actuação, a Rainha Namuanama II, actua numa pequena tribo do Nduna Nangia: numa pequena comunidade situada a Este do centro da Villa de Marrupa, por isso ela é chamada também de rainha do Nduna Nangia.

Na época em que foi entronizada, não se podia atribuir o poder à uma mulher solteira. Esse facto fez com que após o falecimento da primeira rainha, a tribo ficasse dois anos em “sede vacante”, isto é, sem rainha, aguardando-se que um homem a pedisse em casamento.

A rainha partilha que num contexto rural e tradicionalmente dominado por homens, já sentiu suas decisões julgadas e contestadas pelo seu género, segundo explica, algumas famílias recusam e afrontam as decisões, e quando assim acontece, dependendo da gravidade do problema, encaminham as autoridades governamentais. Entretanto, revela que este continua sendo um desafio para ela liderar na comunidade. Nas suas palavras:

**“Quando alguém desafia, oriento que a pessoa vá pensar junto da sua família para que futuramente não venha a enfrentar consequências como multas”.**

Com altivez, afirma que questões de divórcios familiares, são as que tem gerado muitos conflitos e afronta, devido a recusa na partilha dos bens do casal, bem como a responsabilidade de assistência das crianças. Explica que quando não consegue encontrar uma solução, encaminha o caso, ao chefe tribal, este ao secretário, e por sua vez, este encaminha às autoridades que garantem a justiça no distrito.

A rainha considera haver valorização da mulher moçambicana, sobretudo da mulher rural, uma vez que segundo explica, sente-se valorizada e acarinhada tanto pela sua comunidade, como pelas autoridades governamentais e sente suas decisões respeitadas como mulher. Segundo suas palavras **“Sinto que há valorização, eu sou sempre comunicada e convocada para várias reuniões do governo, tanto para realizar cerimónias tradicionais como para reuniões importantes e lá vejo muitas mulheres, o que antes era difícil”.**

O marido da rainha, o senhor Joaquim Anselmo, afirma que sua esposa ao longo dos 48 anos de poder da rainha, a maior conquista que constatou é o respeito e reconhecimento pela comunidade e pelo governo.



**“A maior conquista que ela teve como rainha é o respeito”.**

A rainha apela às mulheres para serem promotoras da paz e da concórdia nas comunidade e nas suas famílias, apela ainda para evitar as uniões prematuras, as desistências escolares e encoraja as mulheres para continuarem a seguir os seus sonhos e a acreditar que todas têm potencial de exercer todas tarefas em pé de igualdade com os homens, nas suas palavras:

***“Deixem as crianças irem para a escola para garantirem o seu futuro, não as deixem casar cedo porque podem enfrentar problemas no parto porque ainda não estão preparadas para tal”***

Por: Ivanilson Tomás António

## BIOGRAFIAS SOLTAS- MULHERES NA UPILE

### Geraldina Paia Gueze

Esposa e mãe dedicada, o mesmo compromisso que nutre pelo ofício de Docente Universitária na Universidade Rovuma- Niassa, onde respira um espírito de profissional exigente e detalhista. Ama a música gospel, e sempre na direcção de Deus, tem na viagem uma paixão, que também reside num prato bem elaborado ainda que simples, como uma abobora bem cozida. De tracto fácil e sempre com sorriso estampado, Geraldina tem na Upile uma família, onde veste na pele de Editora Chefe.



### Artimisa Jorge Tivane Mucavele

Casada e mãe de um par de filhos, é Jornalista e Locutora no Instituto de Comunicação Social- Niassa. Forjada na comunicação desde os 11 anos pelos Programas Infantis na Rádio e Televisão Comunitária de Mandimba, valoriza a lealdade, buscando suas forças no poder Divino. É apaixonada pela música e culinária, mas no silêncio e brisa das montanhas conhece uma terapia espiritual, sendo que na Upile lidera a redacção e informação.



**Ana André Mitawa**

Jovem criativa e dedicada aos seus objetivos, desde cedo demonstrou gosto pela escrita e pela busca constante de conhecimento. Valorizando a educação, frequenta o curso de Licenciatura em Língua Portuguesa. Ao longo da sua trajetória, tem revelado interesse nas áreas da comunicação, cultura e desenvolvimento pessoal, além de possuir espírito empreendedor e visão de futuro. Nas artes encarna "A Estrangeira", e assume dupla personalidade com o reflexo de repórter na Upile.

## MULHER!

Por *Antónia Maugente*

**Quem a pode descrever?**

**Creio que somente Deus pode...**

**Em cada detalhe seu, sentimos a voz de Deus ecoar em nosso ser**

**Dizendo repetidas vezes: farte-ei uma jóia de primeira, da costela e não do pó...**



Mulher, és o bem precioso

E mui bem planificado por Deus...

A quem te poderemos comparar?

Se todos os teus filhos carregam a sua marca

Qual dos teus filhos poderá negar o elo de ligação,

Que está tatuado em tua barriga?

Ainda quero entender a perfeição que Deus colocou em ti, guerreira

Quero conhecer a tua força, supermulher

Desejo entrar nos teus pensamentos,

Mergulhar no teu coração e certificar-me

Que tens apenas um coração, um cérebro e que és apenas um ser

Mulher, só posso descreve-la como:

M-maravilhosa

U-única

L-linda

H-humilde

E-esperançosa

R-rainha

Não define -se uma mulher pelo tamanho

Pelas curvas

Largura,

Altura,

Cor,

Ou outros pormenores...

Mulher é sempre mulher.

