REVISTA

UPILE

"O Guardião das tuas Memórias"

10ª EDIÇÃO

UPILE

REVISTA









CC 2026

www.revistaupile.com

REVISTA

NOSSOS SERVIÇOS

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

"Escutar é estar presente. Às vezes, uma palavra acolhida no momento certo pode devolver esperança a uma vida." Geraldo Gueze

CC 2026

www.revistaupile.com

FICHA TÉCNICA

Propriedade: REVISTA & EDITORA UPILE ,LDA

Edição: 10ª 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: 40

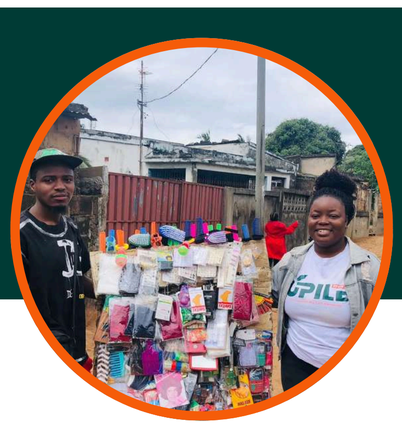
Número de Páginas: 55

Ano: 2026

UPILE REVISTA

"O Guardião das tuas Memórias"

SUMÁRIO



ENTREVISTA

08



ARTES & VIDA

16



OPINIÃO

27



COLUNA

34



DEVANEIOS

41



ENTRE - VERSOS

46



MINHA BIO

49



TURISMO & LAZER

51

NOTA EDITORIAL

Caros leitores,

Setembro brilhou igual sol e trouxe o amarelo, como mais uma cor nas páginas da Upile. E porque a temática sobre o Setembro Amarelo é mais do que pertinente, ultrapassa a esfera temporal e espacial, a 10ª edição, dedicou parte de suas carruagens à esperança e valorização da vida, face aos traumas provocados pela ansiedade, depressão, entre outros problemas que causam suicídio nas comunidades.

Como nas outras viagens, nesta também, sente se o eco das comunidades, que comummente, andam sem espaço nas elites da comunicação. Abraçar a voz, escrita e pegadas de gente sem rostos, tem sido a nossa missão durante o trajecto ao longo das edições.

A 10ª edição é também palco das homenagens aos artistas Feliciano dos Santos, pelo Presidente da República, e ao Simão Fontes, pelo Secretário do Estado, com medalhas de Letras e Artes, em reconhecimento do contributo prestado ao longo de suas carreiras com a Banda Massukos.

Ode aos nossos heróis, os sem nomes assim como os decorados de adjectivos.

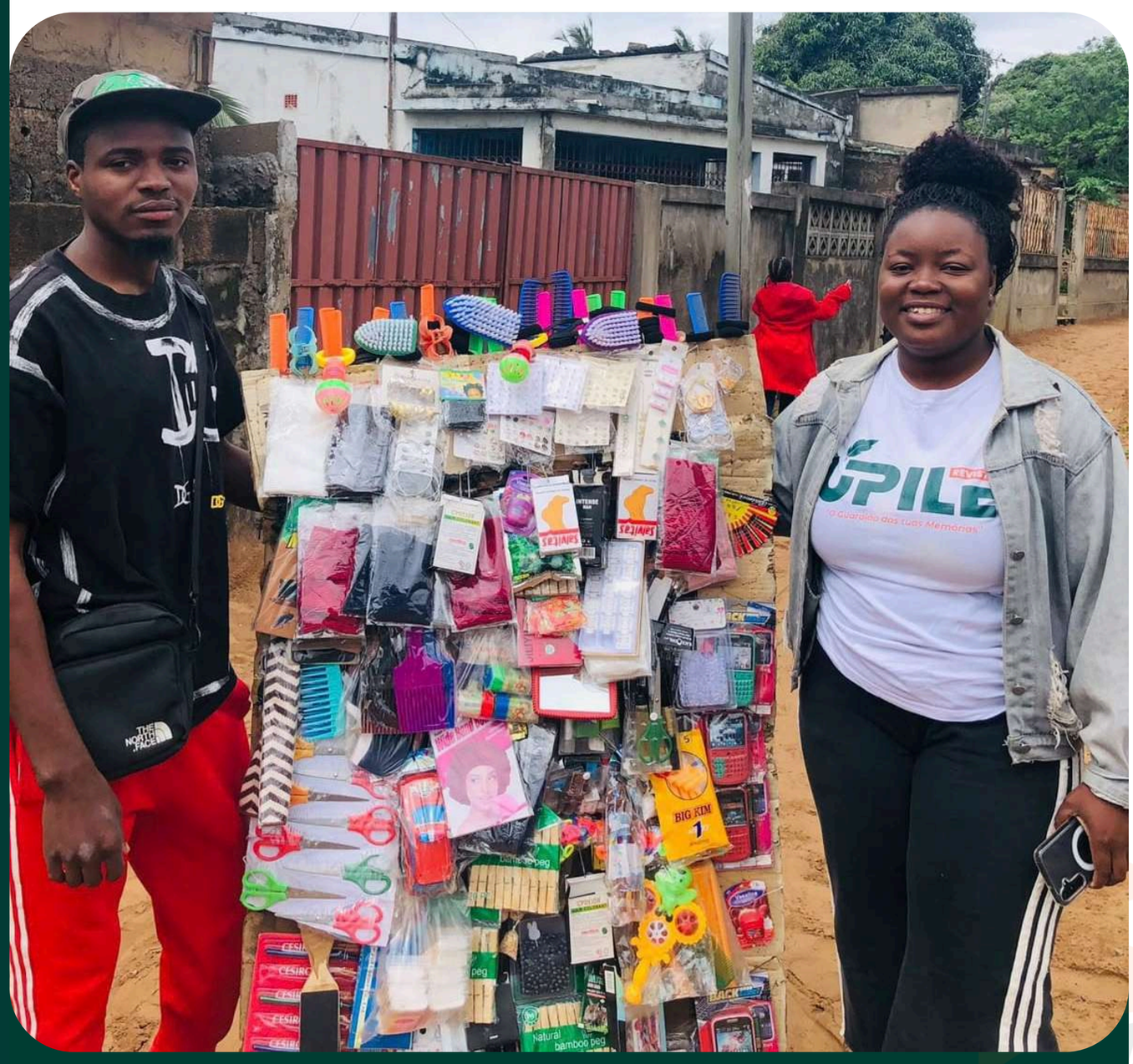
Um obrigado de todos os géneros literários, como somos.

Geraldina Paia Gueze



ENTREVISTA

OLÍVIO ISMAEL TIVANE: QUANDO A ESPERA POR UM EMPREGO DEU LUGAR À LUTA DIÁRIA NAS RUAS DE MAPUTO



Saiu de Macia com sonhos, expectativas e a esperança de encontrar uma oportunidade na capital. Hoje, percorre as ruas de Maputo com um expositor de produtos às costas, transformando cada jornada numa luta diária pelo sustento, pela dignidade e por um futuro mais estável.

Por detrás dos edifícios, do movimento intenso e da correria diária da cidade de Maputo, existem histórias que raramente chegam às manchetes. Histórias de homens e mulheres que deixam as suas terras natais em busca de oportunidades, carregando consigo sonhos, responsabilidades e a esperança de construir uma vida melhor.

Uma dessas histórias é a de Olívio Ismael Tivane, natural de Macia, na província de Gaza.

Como muitos jovens moçambicanos, Olívio acreditou que a capital poderia representar um novo começo. Chegou a Maputo motivado pela vontade de trabalhar, melhorar as suas condições de vida e conquistar maior estabilidade.

Anúncios e Apoios: 840565540/870291651

No entanto, encontrou uma realidade marcada pela dificuldade de acesso ao emprego formal e por oportunidades que nem sempre surgem no momento ou no lugar esperados.

A procura por trabalho não trouxe os resultados que esperava. Vieram as tentativas, as incertezas e a necessidade de encontrar uma alternativa para garantir algum rendimento.

“Foi uma fase muito complicada. Quando estamos longe da nossa terra e sem uma fonte de rendimento, começamos a sentir o peso da responsabilidade. Há momentos em que surgem dúvidas e preocupações. Mas percebi que não podia deixar que isso me paralisasse”, conta Olívio.

Foi nesse contexto que encontrou na venda ambulante uma forma de continuar a trabalhar.



17 Out

Powered By

wethu Investimentos
Eventos | Projectos | Negócios

como transformar oportunidades em propostas financiáveis

MASTER CLASS

CONCEPÇÃO DE PROJECTOS FINANCIÁVEIS

DESIGN. BENNY CREATIVEE



FACILITADOR :
NILZA NHAMUCHUA BAÚQUE

Gestora Cultural
Co-fundadora da Elarte Produções Lda



FACILITADOR :
BELCHIOR BARRONE

Director Executivo, CIID Mozambique
Consultor e Especialista em Desenvolvimentos de Projectos e Programas

Temas:

- **ESTRUTURAÇÃO DE UMA IDEIA DE PROJECTO**
- **DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS E RESULTADOS**
- **ELABORAÇÃO DE ORÇAMENTO E PLANO DE ACTIVIDADES**
- **COMO TORNAR UM PROJECTO MAIS ATRACTIVO PARA FINANCIADORES**
- **IDENTIFICAÇÃO DE OPORTUNIDADES DE FINANCIAMENTO**

INSCREVA-SE JÁ

Link de Inscrição

https://forms.gle/vvvrasRs4D2WcupN7

877582162 OU 868241048

E-mail: habwethu.org.mz@gmail.com

Participação: Gratuita/mediante inscrição

Vagas: Limitadas

09H00 – 12H00

LOCAL: ISDRB/ UNIROVUMA
-Lichinga

UMA INICIATIVA:

PARCEIROS:

Sem um espaço comercial fixo, passou a percorrer ruas, avenidas e bairros de Maputo com um expositor onde transporta diversos artigos de utilidade diária e de uso pessoal, entre eles tesouras, pentes, escovas, meias e outros produtos procurados no quotidiano.

Para quem passa, o expositor pode parecer apenas uma estrutura carregada de mercadorias. Para Olívio, representa uma ferramenta de trabalho e uma possibilidade concreta de sustento.

“Para muitas pessoas pode ser apenas uma estrutura com produtos. Para mim representa trabalho, sobrevivência e esperança. É através dele que consigo gerar algum rendimento e enfrentar os desafios do dia a dia.”

A rotina é marcada por longas caminhadas e pela incerteza própria de uma actividade em que o rendimento depende das vendas realizadas ao longo do dia. Há jornadas em que os resultados correspondem às expectativas e outras em que as vendas são reduzidas.



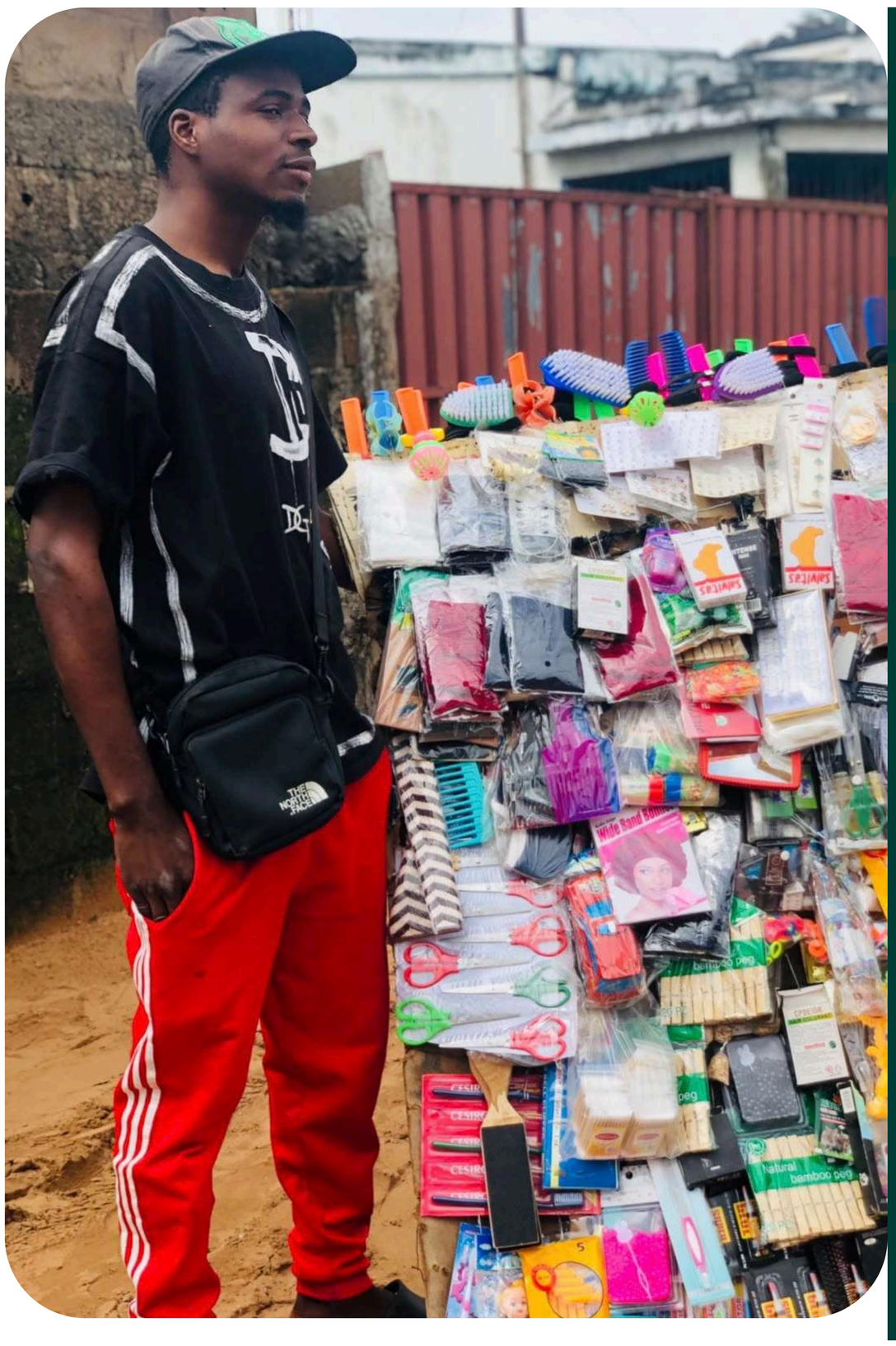
“Os dias começam cedo. Caminho durante horas por diferentes zonas da cidade. Há dias em que as vendas acontecem com facilidade e outros em que quase não consigo resultados. Mas é preciso continuar porque cada dia traz uma nova possibilidade.”

Anúncios e Apoios: 840565540/870291651

Essa realidade também traz momentos de desânimo. Quando as vendas não correm bem ou as preocupações aumentam, a vontade de desistir pode surgir. Ainda assim, Olívio diz que continuar tem sido a sua escolha.

“Houve momentos difíceis. Quando as vendas não correm bem ou quando as preocupações aumentam, é natural sentir desânimo. Mas desistir nunca foi uma opção. Sempre acreditei que dias melhores podem chegar para quem continua a lutar.”

A experiência nas ruas também mudou a sua forma de olhar para o trabalho. Para Olívio, a dignidade não está necessariamente ligada à existência de um escritório, de uma loja ou de um salário fixo. Está, sobretudo, na honestidade com que cada pessoa procura garantir o seu sustento.



“Aprendi que o trabalho tem dignidade, independentemente da forma como é realizado. Aprendi também que nem sempre a vida segue o caminho que planeamos. Às vezes precisamos de nos adaptar, aprender e recomeçar.”

É a partir dessa experiência que defende um olhar mais humano sobre os vendedores ambulantes. Por detrás de cada expositor, produto ou abordagem na rua, existe uma história que muitas vezes permanece desconhecida para quem passa.

Texto: Mariamo Gerrad

“Gostaria que as pessoas olhassem para nós com mais compreensão e respeito. Por trás de cada vendedor existe uma história, uma família e responsabilidades. A maioria das pessoas que trabalha na rua está apenas a tentar ganhar a vida de forma honesta.”

Para Olívio, a venda ambulante não foi o caminho que inicialmente imaginou para a sua vida profissional. Foi uma alternativa encontrada diante da dificuldade de conseguir emprego. Mas, enquanto essa realidade permanecer, continua a encarar a actividade como uma forma legítima de trabalhar e seguir em frente.

Olhando para o futuro, sonha com melhores condições de trabalho, maior estabilidade e a possibilidade de expandir a sua actividade. Deseja, sobretudo, melhorar as condições da sua família e continuar a construir um caminho que lhe permita alcançar os objectivos que o trouxeram de Macia para Maputo.

“Sonho com estabilidade. Gostaria de ter melhores condições de trabalho, expandir a minha actividade e proporcionar uma vida melhor à minha família. Não deixei de acreditar no futuro.”

Aos jovens que enfrentam dificuldades semelhantes na procura por emprego, deixa uma mensagem baseada na sua própria experiência: não ficar parado diante das dificuldades.

“Que não percam a esperança. Nem sempre encontramos as oportunidades que procuramos, mas isso não significa que devemos parar. O importante é continuar a lutar, procurar alternativas e acreditar que cada esforço pode abrir um novo caminho.”

A história de Olívio Ismael Tivane ultrapassa a imagem de um vendedor ambulante que

Texto: Mariamo Gerrad

percorre diariamente as ruas de Maputo. É uma história de procura, adaptação e persistência perante uma realidade que nem sempre corresponde às expectativas.

Enquanto muitos observam apenas os produtos expostos no seu painel, poucos conhecem o percurso que o levou até ali. Cada deslocação pelas ruas de Maputo representa esforço; cada venda, por pequena que seja, contribui para o seu sustento; e cada jornada traz consigo a expectativa de continuar a avançar.

A sua trajectória também evidencia uma realidade presente no quotidiano de muitos jovens que procuram oportunidades de trabalho e, perante as dificuldades encontradas, recorrem a actividades informais como forma de garantir algum rendimento.

Olívio continua a caminhar pelas ruas da capital com o expositor consigo. Não sabe exactamente onde esta caminhada o levará, mas sabe que, neste momento, continuar a trabalhar é a forma que encontrou para enfrentar as circunstâncias e manter vivos os seus planos.

Entre a realidade das ruas de Maputo e a esperança de dias melhores, segue em movimento. Não porque o caminho tenha sido fácil, mas porque, para ele, parar nunca foi uma opção.

Texto: Mariamo Gerrad

ARTES & VIDA

QUANDO O SORRISO SOBREVIVE AO NAUFRÁGIO



Há estórias que nascem da dor, mas encontram na palavra uma forma de continuar a respirar e traçam sua própria caminhada. A 2ª edição d"O Naufrágio do Sorriso", de Arnaldo Ângelo Sonduia, é uma dessas estórias, que desperta sorrisos e convida o leitor a atravessar águas profundas da ancestralidade e liberdade na vida, na perda e nos sonhos. Entre ondas e silêncios, o livro parece alertar-nos sobre o valor da infância e os traumas que marcam a nossa caminhada.

Naquela tarde de chuva amiúde de 30/09, o lançamento da 2ª edição no Salão de Eventos do Conselho Municipal da Cidade de Lichinga, fez se chave e encerrou o mês em forma de estrofes e versos. Apresentado por Dom Midó, a obra reforçou o resgate da espiritualidade, como um estilo de vida.

Mais do que a apresentação de um livro, o momento transformou-se num encontro entre autor,

leitores e a força transformadora da literatura, que tantas vezes consegue dizer aquilo que a vida guarda em silêncio. A obra não retracta apenas o mistério da vida ou do amor, mas ela enaltece a cultura do Niassa no seu todo mostrando que "Nós somos Niassa."

Porque há livros que não se limitam a ser lidos. São atravessados. E talvez seja esse o convite de O Naufrágio do Sorriso: entrar no mar das suas páginas, reconhecer as tempestades e descobrir, entre uma onda e outra, que ainda existe espaço para voltar à superfície.

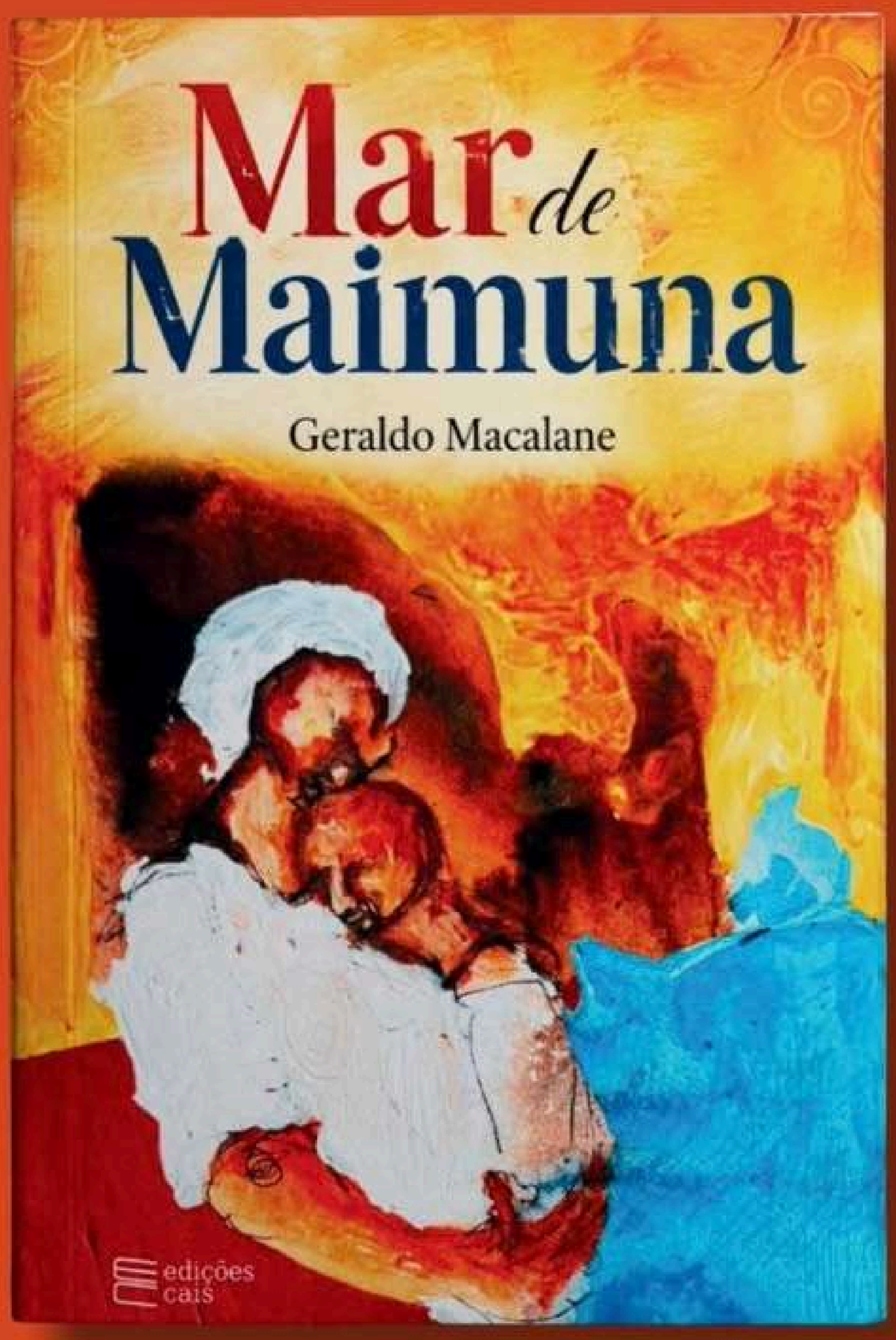








Texto: d'Ana André Mitawa.



PRÉ-VENDA

900MT

PARA RESERVAS

+258 843 620 816

+258 873 697 816

edições cais

TARDE DE LOUVOR E ADORAÇÃO: WANGA NELITO E BANDA EMMANUEL RENASCEM A CHAMA DE MÚSICA GOSPEL EM LICHINGA





A adoração e muita música, marcaram a tarde de 27/09, na cidade Lichinga. A traje da cor do sol deu vida a cada presença na Igreja Evangélica Visão Cristã, que foi o palco de um dos raros espectáculos de música gospel na cidade e aberto ao público, protagonizado por um dos nomes mais queridos da província na música gospel, Wanga Nelito e a Banda Emmanuel.

Num casamento perfeito, o Setembro Amarelo no peito e a Palavra em forma de louvor, intercalaram se entre adoração e apelo ao amor pelo próximo. A actuação muito além de nutrir as almas, recordou o público sobre os valores de comunhão, salvação e esperança em meio as dificuldades, de modo que nenhuma privação seja motivo suficiente para o suicídio.



Mais do que espectáculo musical, Wanga Nelito e a Banda Emmanuel, proporcionaram aos presentes, uma viagem no mundo espiritual como pouco se tem visto, demonstrando assim, que a criação artística tem espaço em todos momentos e lugares.

A Tarde de Louvor na IEVC, veio reabrir o debate sobre a aderência do público aos eventos de música e outras expressões artísticas de exaltação cristã em Lichinga.

Texto: Artimisa Tivane

DOIS EM UM



O dia era das Forças Armadas de Moçambique, portanto, o calendário marcava, 25 de Setembro. Um dia que lembra os feitos heróicos do início da Luta de Libertação Nacional. E porque o tempo passou, os desafios vestiram se em outras peles, a voz que mais cantou Niassa pelo mundo, no dia 25 de Setembro, fez se dois e do altar, das mãos de Feliciano dos Santos e Simão Fontes, recebeu duas medalhas de Mérito de Artes e Letras, uma a partir de Maputo, outra das terras férteis de Lichinga.

Naquela longa marcha ao encontro da medalha, Simão Fontes, não pediu olhares, ainda assim, vozes entupiam tímpanos alheios da sua marca de registo "olha...olha" e numa distância de tempo, que não cabe neste entulho de palavras, Feliciano dos Santos, agigantou-se na altura da própria carreira e do Presidente da República, recendo uma medalha, cujos eleitos pertencem a grupo selecto de 4 figuras das artes, selando assim, o seu nome nos anais da História das Artes em Moçambique, com registo digno de herói.

O Setembro se foi, deixou ar de sua graça e relembrou ao mundo, que Niassa vive e Massukos continua cantando seu nome.









FOTO: Mudzi Wathu

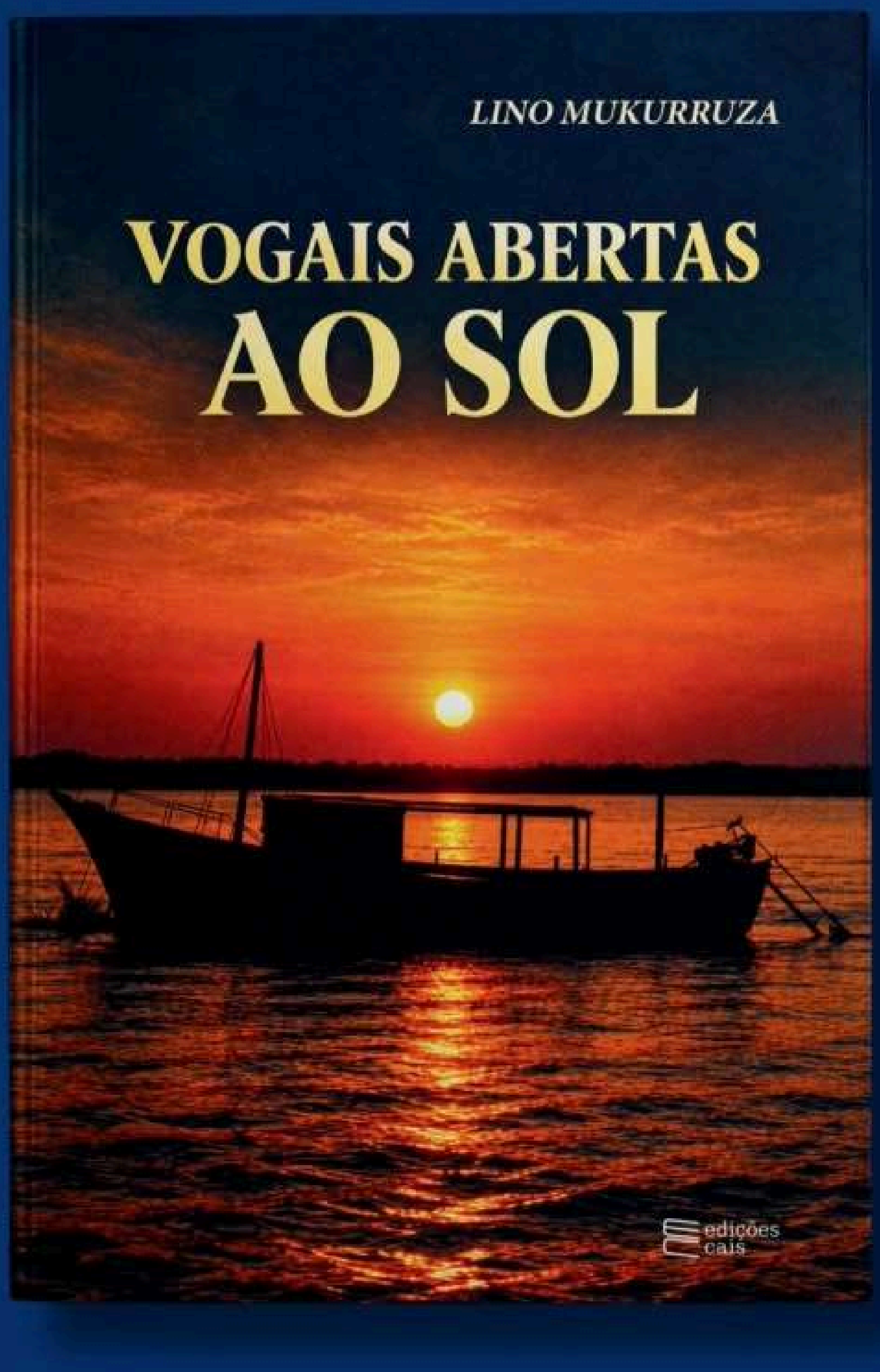
Texto Ntumbuluka Mucavele

QUANDO A VIDA PEDE MAIS VALORIZAÇÃO



Setembro chega vestido de amarelo para nos lembrar de uma verdade que, por vezes, esquecemos no silêncio dos dias: toda vida importa. O mês de prevenção ao suicídio é mais do que uma campanha; é um convite à escuta, à empatia e à presença. É tempo de olhar para quem está ao nosso lado e perguntar, com sinceridade, "como você está?", entendendo que, muitas vezes, por detrás de um sorriso existe uma batalha que ninguém vê. Falar é cuidar, ouvir é acolher, e estender a mão pode ser o primeiro passo para devolver esperança a quem pensa ter perdido o caminho.

Foi neste espírito de valorização da vida que a Universidade Rovuma, através do Instituto Superior de Desenvolvimento Rural e Biociências, recebeu, no dia 28 de Setembro de 2026, uma palestra sobre a prevenção do suicídio, sob o tema **"O Escutar como Caminho: Criando Redes de Apoio entre Estudantes".**



PRÉ-VENDA

450MT

PARA RESERVAS

+258 843 920 961

+258 866 867 531

edições
cais

Realizado no Campus de Nangala, o encontro reuniu estudantes e intervenientes convidados para uma reflexão sobre a importância da resiliência emocional, da escuta e das redes de apoio no percurso académico e na vida.

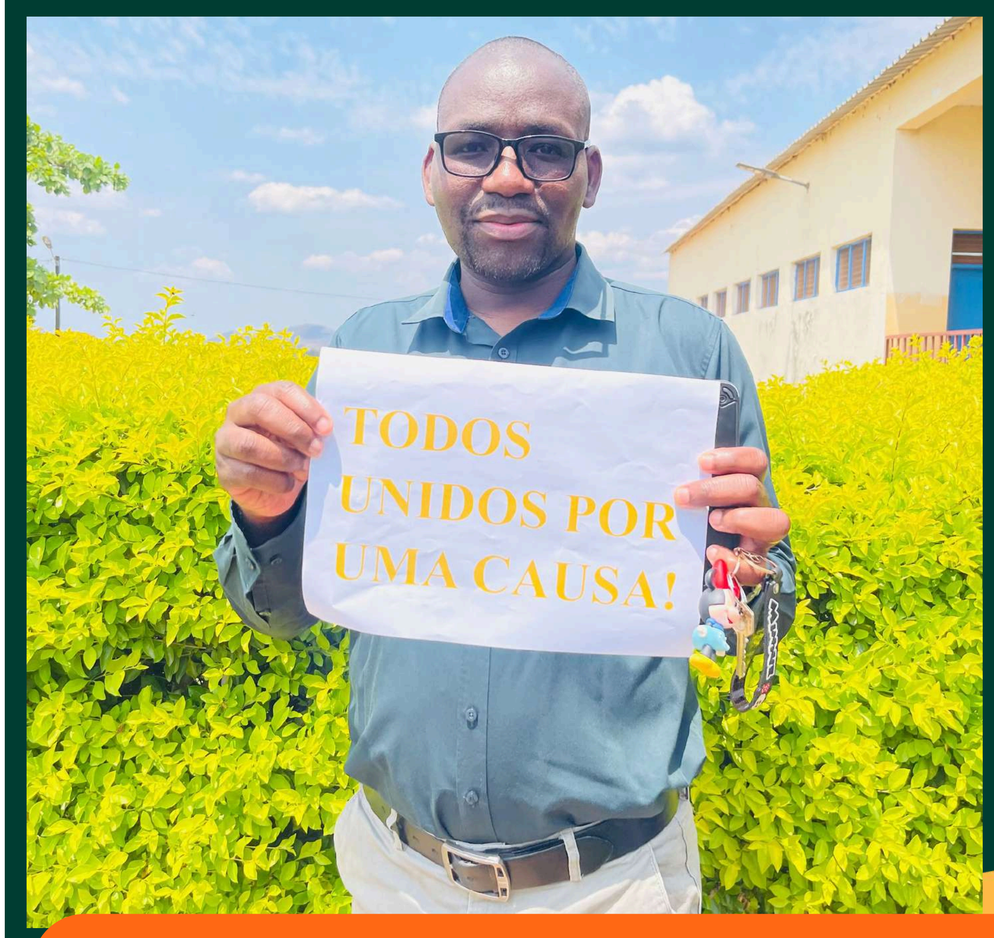
A iniciativa insere-se no compromisso da Universidade em cultivar boas relações com os seus estudantes, promovendo não apenas conhecimento, mas também espaços onde a vida, os sentimentos e o bem-estar humano possam ser tratados com respeito e responsabilidade.

Porque uma universidade também se constrói de pessoas, e cuidar delas é cuidar do futuro. A Universidade Rovuma abre espaço para a palavra, mas também para o silêncio que precisa de ser compreendido; para a dúvida que procura resposta e para a dor que precisa de companhia.

Neste Setembro Amarelo, a mensagem permanece simples, mas profunda: ninguém deveria enfrentar sozinho aquilo que pode ser partilhado. Que saibamos ser abrigo uns para os outros, dentro e fora dos muros da universidade. Afinal, a vida importa e, às vezes, tudo o que alguém precisa para continuar é saber que há alguém disposto a escutar.







Texto d'Ana André Mitawa.



OPINIÃO

VALE A PENA VIVER!

Jorge Malita | Professor e Psicólogo



O que leva alguém (jovem) a tirar a sua própria vida? As razões são diversas, mas a **falta de uma razão forte para viver (Propósito de Vida)** é a que mais vejo, no dia-a-dia.

Nos meus atendimentos no "Ambulatório Psicológico" onde atendia jovens com fortes pensamentos suicidas, notei um padrão naqueles que evitavam consumar o acto do suicídio.

Eu questionava: "O que te impediu de te suicidares sempre que te ocorreu esse pensamento?" Recebia respostas do tipo:

- "Medo de pecar contra Deus e ir ao inferno";
- "Mesmo que minha vida não valha a pena para outras pessoas, sei que minha mãe vai ficar muito triste (até pode ter AVC)!"
- "Com quem vou deixar minha filha, se eu me matar?"

Contudo, é provável que esse tipo de razões não sejam encontrado em quem decidiu cometer SUICÍDIO FINANCEIRO, isto é, quem decidiu tirar a sua própria vida depois de ter contraído uma dívida financeira por perder no Aviator, por exemplo, e se sentiu profundamente culpado e incapaz de pagá-la (se não tirar a sua vida, seguindo o exemplo de Judas Iscariotes).

Qual é a possível solução? Li no livro do Padre Emíliano Tardif, *"No fogo do Espírito: Volta ao mundo sem bagagem"*, uma citação do filósofo Alberto Camus: *"Há apenas um problema filosófico sério: o suicídio. Decidir se a vida vale a pena ou não, é a pergunta fundamental da filosofia"*. Assim sendo, sou levado a acreditar que o suicídio é um problema existencial com raízes psico-filosóficas e espirituais profundas. Sugiro três vias para a busca de soluções possíveis:

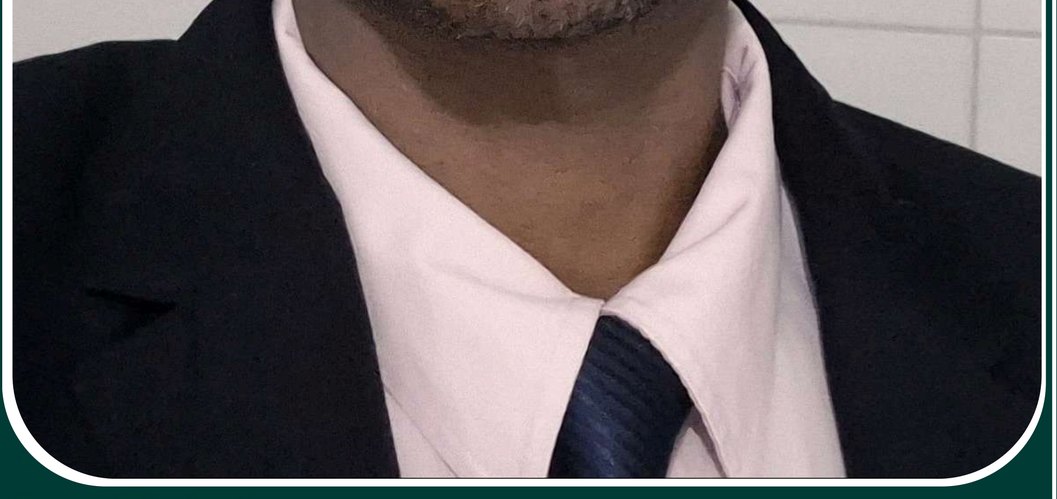
1) Filosofia existencialista e Logoterapia, criada por Viktor Franklin.
2) Coaching de Vida com Propósito (Ikigai) e,
3) Espiritualidade Cristã Positiva (ou outra linha religiosa que não usa o pecado e medo da morte como moeda de troca para manter fiéis os seus seguidores nos dias de cultos).

Portanto, o suicídio tem múltiplas razões, mas a busca por razões maiores para viver, um Propósito de Vida Maior (que leve os jovens a sentirem que vale a pena lutar para viver, apesar das adversidades deste mundo), pode ser uma solução possível. O suicídio acontece todos os dias e não apenas no "Setembro Amarelo". Por isso, busquemos soluções que vão além deste mês!

Anúncios e Apoios: 840565540/870291651

O CAPITALISMO, O DESENCANTO DA VIDA E AS MORTES VOLUNTÁRIAS

Óscar Namuholopa | Sociólogo



O contexto social nos tempos que correm é determinado pela dinâmica do capitalismo e, principalmente, na sua fase actual de acumulação integral, de forma mais agressiva do que em qualquer outra época, contribuindo, inclusive, para a mercantilização das relações sociais. Em decorrência disso, pode dar-se o caso de frustração de certas tendências, levando ao desencanto da vida e, por conseguinte, às mortes voluntárias, ou, simplesmente, ao suicídio.

O suicídio é, por definição, todo o caso de morte que resulta de um acto realizado pela própria vítima e do qual esta sabia que produziria esse resultado. Pelas análises feitas sobre as prováveis causas que levaram aos vários casos de suicídio, dada a insuficiência explicativa a partir dos factores biológicos (uma vez que ninguém nasce com alguma informação suicidógena prescrita no seu gene) e psicológicos (pois o autor do acto e a vítima são a mesma pessoa, o que deixa o psicólogo sem fonte de informação), o sociólogo francês Émile Durkheim[1] concluiu que eram os factores sociais os responsáveis pelas mortes voluntárias.

Da longa lista desses factores, destacam-se o desgosto familiar (ciúmes, amor contrariado), a embriaguez, o revés ou a decepção económica, a miséria, as doenças mentais, o sofrimento físico, entre outros. As razões das mortes provocadas pelo suicídio são, invariavelmente, frustrações da vida.

Portanto, em tempos do capitalismo de acumulação integral, a dinâmica da vida em geral está exposta a vários desafios. Adoptou-se, assim, um cenário de vida consumista, de mercadorias de valor aparente e de corrida à acumulação do capital.

O mundo capitalista em que vivemos está em constante produção de falsas necessidades.

Na vida prática, a satisfação de falsas necessidades produz um movimento: o consumo frequente de mercadorias gera o vício, e o vício conduz, por sua vez, ao consumo de mercadorias, criando, assim, um movimento dialéctico. Dessa forma, o consumismo tornou-se uma patologia social[2], pois, na época do capitalismo, estruturou-se uma componente do "mundo de belas aparências", de infinitas promessas de felicidade e de valor utilitário, o que, até certo ponto, vai influenciar a psique do consumidor, que a cada momento se vai viciando em matéria de consumo. O vício de consumo e de acumulação transforma as relações sociais: é a mercantilização das relações sociais.

Nesse processo, tudo é pelo dinheiro e nada fora dele.

O capitalismo transformou toda a actividade humana em valor de troca[3]. O próprio homem transformou-se em objecto mercadológico.

O vício de consumo e de acumulação pode comprometer o estado emocional da pessoa, estimular o sentimento de inutilidade social e, nesse sentido, levar ao desencanto da vida e, por conseguinte, à morte voluntária.

A dinâmica da vida imposta pelo capitalismo leva, em geral, a três cenários da psique humana: excesso do presente (stress) – que resulta da sobrecarga imediata e da acumulação de exigências, prazos e estímulos no momento actual; excesso do passado (depressão) – fixação em eventos já ocorridos, ressentimentos, perdas, culpas ou arrependimentos; excesso do futuro (ansiedade) – a preocupação excessiva com o incerto e a busca incontrolável de previsibilidade.

Estes cenários provocam transtornos mentais e levam, igualmente, ao desencanto da vida.

O mecanismo para contornar estes transtornos é a autorregulação emocional e a prática de atenção plena, que procuram equilibrar a percepção do tempo, de modo a evitar que a mente permaneça fixa em polos que gerem sofrimento.

Os dados sobre as mortes voluntárias, divulgados pela Organização Mundial da Saúde (OMS)[4], são reveladores da gravidade da situação, tanto a nível global como no contexto moçambicano. A nível global, a OMS destaca que o suicídio é a terceira principal causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos, em todo o mundo. Estima-se que, anualmente, morrem mais de 700 mil pessoas em consequência de suicídio a nível mundial.

Quanto a Moçambique, dados da OMS relativos ao relatório suicídio situam a taxa de suicídio no país entre as mais elevadas da região da África Austral e do continente africano em geral, com uma taxa estimada de 2.500 a 3.000 mortes

por ano e uma taxa superior a 10 óbitos por cada 100 mil habitantes. Entre os géneros, a taxa de suicídio dos homens é mais de duas vezes superior que à das mulheres.

Os factores estruturais específicos do contexto moçambicano, como a pobreza, desigualdade, fragilidade das redes de saúde mental, a dinâmica global do capitalismo de acumulação integral, com a sua produção contínua de falsas necessidades e de frustração de expectativas, constitui um pano de fundo relevante para compreender a persistência e a gravidade do fenómeno das mortes voluntárias, também na realidade moçambicana.

Portanto, a ilusão da vida de belas aparências, as frustrações económicas, a incapacidade de gerir as emoções pessoais estão entre as razões que levam às mortes voluntárias no país. A resposta para mitigar o fenómeno reside na solidariedade no seio da família, dos grupos de pertença e no ambiente do trabalho, pois o suicídio decorre da insuficiência da solidariedade.

Notas

1. DURKHEIM, E. (2013). O Suicídio: Estudo de Sociologia. Tradução de Mónica Stahel. 2.ª ed. São Paulo:
Martins Fontes.
2. SCHNEIDER, Michael. “A Patologia da Sociedade de Consumo”. In: SCHNEIDER, M. Neurose e Classes
Sociais: Uma Síntese Freudo-Marxista. Tradução de Áurea Weissenberg. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1997.
3. VIANA, Nildo (2018). A Mercantilização das Relações Sociais: Modo de Produção Capitalista e Formas Sociais
Burguesas. Curitiba: Appris.
4. World Health Organization. (2024). Global Health Estimates 2021: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and
by Region, 2000–2021. Geneva: World Health Organization.



COLUNA

DO ALTO DA COLINA

MUNDO VIRTUAL: O ÓPIO DOS NOSSOS DIAS...



Danilo Tiago

Desde a invenção da internet, esta passou a ser uma ferramenta indispensável nas relações humanas.
Com o advento das tecnologias de informação e comunicação, o surgimento das redes sociais não trouxe apenas uma inovação tecnológica num mundo cada vez mais transformado em aldeia global, como também trouxe efeitos colaterais nefastos.

Uns visíveis a olho nu e que se vão manifestando no quotidiano das sociedades, outros nem tanto, sendo estes os mais preocupantes pois a sua quase "invisibilidade" é que os torna mais perigosos e letais ao homem.

Gosto imenso de viajar, quer em missão de serviço ou mesmo nas férias. E nunca dispensei visitar novos locais. Afinal viajar é mudar o corpo da alma.

Em Junho de 2020 tive uma viagem muito curiosa. Havia sido destacado para representar a minha instituição num fórum regional da SADC em Lusaka, Zâmbia.

Depois de viajar à Maputo, de onde devia viajar à Lusaka, era imprescindível escalar Joanesburgo como condição de aceder ao aeroporto Kenneth Kaunda, de modo a tomar parte do evento sobre os crimes ambientais, a destruição da biodiversidade por parte do homem.

7 horas e 5 minutos partimos da nossa companhia aérea de bandeira de Maputo à Joanesburgo. Por volta das 9 horas escalamos o Oliver Tambo international airport na África do Sul.

Aqui e como as normas internacionais mandam era preciso passar pelos serviços de migração instalados no próprio aeroporto internacional.

Quando desci do avião e junto à sala de embarque um espanto tomou conta de mim. Havia tantos passageiros em trânsito, para muitas rotas, quer para a Europa, América e dentro do próprio continente africano. O espanto meu teve a ver com o facto de todos ou quase todos os passageiros em trânsito não manter qualquer conversa entre si, por mais que alguns estivessem juntos quer numa comitiva ou que fossem do mesmo círculo de amizades. Todos, mas quase todos mesmo estavam com as mãos e a face focados aos seus Smartphones. A conversa na verdade era com os seus instrumentos de estimação.

Lembro – me disso porque, eu e a minha mãe Irene Grilo, parecíamos os únicos que não tínhamos sido atingidos por aquela “doença” talvez tenha sido por isso que alguns passageiros pensaram que fôssemos loucos quando nos abraçamos pela primeira vez num primeiro encontro memorável antes de “voarmos” juntos à Lusaka. O nosso grito de emoção e alegria foi tão forte que momentaneamente alguns dos passageiros deixaram de tomar atenção nos seus telemóveis e passaram a assistir aquela cena comovente.

Mas foi sol de pouca dura, quando perceberam que se tratava de um abraço de mãe e filho num primeiro encontro, os passageiros em

Anúncios e Apoios: 840565540/870291651



INICIATIVA

SDEJT MECANHELAS

PARCEIROS

CONSELHO DISTRITAL DA JUVENTUDE MECANHELAS

MUNICIPIO DA VILA DE INSACA

conexão 360°

MOZMIDIA LDA

REVISTA UPILE "O Guardião das tuas Memórias"

trânsito voltaram a fazer o que mais amam: conversar com os seus Smartphones. Uns tirando selfies junto a enorme estátua de girafa no Aeroporto para em seguida postar nas redes sociais, outros actualizando suas famílias que até àquele momento a viagem estava a correr sem percalços, etc.

O episódio do Oliver Thambo International Airport foi apenas mais um até porque tem sido essa a cena em quase todos os Aeroportos internacionais que tive a oportunidade de escalar.

A invenção das redes sociais com maior enfoque o WhatsApp, o Instagram, o X (antigo Twitter), o Facebook entre outros, veio agudizar ainda mais o comportamento anti-social dos seres humanos.

O homem actual não consegue viver sem o WhatsApp, sem o Facebook. E passou a ser normal que num convívio entre amigos e colegas ou mesmo no seio familiar, o silêncio caracterize tais encontros. Cada um fica entretido no seu telemóvel, no seu tablet nas redes sociais.

A nossa juventude se já estava alienada e hipotecada pelo ócio, o fenómeno das redes sociais veio tomar a ínfima quantidade de lucidez e serenidade que restava dessa mesma juventude.

Não mais as crianças dos nossos dias querem telemóveis que não sejam smartphones, que não tenham acesso às redes sociais, constitui um insulto as suas inteligências.

Algumas delas privam – se de liberdade de jogar a bola, à cabra-cega, etc... preferem ficar “encarcerados” nos seus quartos navegando na internet, teclando nos WhatsApps e nas outras redes sociais.

Brincar com bonecas de pano, berlindes passou a pertencer ao passado, é antiquado e “não está na moda”. Em jeito de desabafo um sobrinho meu de apenas 10 anos de idade quando o desafiei a jogar berlindes, disse – me que não sabia jogar pois ninguém o tinha ensinado. Foi arrepiante ter ouvido tal desabafo. Isto fez – me concluir que todos nós adultos temos quota-parte nessa alienação da nossa juventude. E é hora de repensarmos no adulto que queremos para o amanhã, pois queiramos ou não, o mundo virtual tornou – se o ópio dos nossos dias, e ignorar este facto é tremenda imbecilidade e irresponsabilidade da nossa parte. Quiçá por isso, os suicídios e outras praticas afirmam- se como soluções da maioria dos problemas, sem que a gente (pessoa física e próxima) se dê conta.


THE GARDEN
02'OUT
SEXTA-FEIRA 20HRS
THE GARDEN
Alusivo ao 1º Aniversario
AZ KHINERA
DE PEMBA
FLAVIO
DE NAMPULA
DJ ALLEN
DE LICHINGA
DJ EDDY
DE CUAMBA
DJ EDIZZY
DE CUAMBA
DJ HELLMIX & DJ GUIDER MIX
DE CUAMBA
HUMORISTA VANY & ZÉ PEQUENO
DE LICHINGA
THE MOZ TALENT
DE CUAMBA
LOCAL: ESTRADA DO BCI E TDM
BILHETE NORMAL: 500MT
NA PORTA: 700MT
VIP: 1.000MT
NA PORTA: 1.300MT
LOUNGE DE 04
6.000MT
CONSUMO 2.000MT
LOUNGE DE 06
9.000MT
CONSUMO 3.000MT
LOUNGE DE 08
13.000MT
CONSUMO 4.000MT
LOUNGE DE 10
15.000MT
CONSUMO 5.000MT
ATT: OS LOUNGES ESTÃO NO VIP E SÃO LIMITADOS
BILHESTES DISPONIVEIS NO THE GARDEN E NA TOTAL, CIDADE DE CUAMBA
PARCEIRO MIDIA
NO MEU WAY CAST



DEVANEIOS

O PAÍS NÃO DORME

Muitos questionam se a famosa "tocha da unidade" de facto percorre o país, de mão em mão, sem apanhar nadinha de boleia. Essa pergunta lembra a estória de "Banana por Talento", que supostamente, maratonou todo Moçambique de "cinquentinha" sem cunha.

Tatuamos essa mania de questionar tudo, até o óbvio, pior ainda, perdemo-nos em terrenos baldios, abraçando distracções, mas, quem já ousou decalcar sua trilha no asfalto poeirento e decorado de caves da EN1, não duvidaria de nenhum outro martírio, ainda que postiço.

Não é uma realidade distante de qualquer empecilho saltitar de cave em cave ao longo da nossa heróica e sobrevivente "Enium". Embora haja desvios e "corta matos" que abraçam e roçam afectos de localidades, cujo percurso é mais distante que as vias principais, ainda assim, te servem de remendos para a alma.



Naqueles desvios, não morra a lei. Há gente que regula o trânsito sem agente. As regras e os sinais de trânsito estão a mercê da trilha ou da boa vontade da nossa gente. Assim o é na casa banana ou em outras esquinas que morra gente do bem, que sem os smartphones, regula a velocidade da vida ao seu belo prazer. Onde a escala do tempo não obedece os relógios ou os fusos horários universais, mas no momento certo entrega o bastão.

Emite seus próprios bilhetes de travessia. Suas portagens não tem preço, são a reserva moral do automobilista que se faz à via. Mesmo sem sombras, protectores solares, faça sol ou chuva, de baldes, pás ou até mesmo de panelas, tocam o país sem alaridos e chamamentos de paralisação ou intervenção externa.

Vive a margem das distracções de toda natureza. Talvez por isso, até na língua se distingue da maioria, mas, nessa gente, o idioma é o mesmo, não importa o ponto através do qual move o país. Quando o país necessita da castanha, coco ou rhali (tapioca), adulto torna se bebé e parte de Inharime com a alma revigorada. Entre essa gente, fala se uma língua à moçambicana. Nem o português, nem uma nacional. À sua maneira, fala se um idioma que conforta e permite a passagem do bastão, o mais importante, nunca deixar o país parado.

Ao longo da Enium, há oferta para todas necessidades. É a prova viva que as vezes, a cura depende mais do local que propriamente da medicação. Em Muxúngue, o ananás cura. O mercado informal de Inchope é terapêutico, suas missangas e pulsos, tem mais valor vendidos entre as fronteiras imaginárias do local. Suspeita se que essa seja a razão para o negócio fluir como se a noite nunca chegasse. É que não se dorme pela hora, as vezes é simplesmente porque o corpo precisa experimentar outros exercícios.

Enquanto isso, num mundo paralelo, e somente distanciado pelas caves, Gorongoza faz próprias regras, quando o apita soa, há um atrasado suado e precipitado, saindo da esquina para ceder o berço dos afectos outro irmão.

Anúncios e Apoios: 840565540/870291651

A luz natural é o único marco entre o dia e noite, porque a música, a animação, as filas em guest houses, fazem da noite, o dia e, do dia, um simples detalhe.

Ao longo da Enium, ninguém dorme. A hospitalidade morra em toda esquina. Vive e abraça todas gentes. Nutre apetites e alimenta fantasias. Abastece as almas até as mangueiras gozarem fora.

Até Caia, nenhum vai e vêm tem retorno, mas todos imprevistos são calculados. Desde o inevitável tamanho depende do boss ao milagre da virgindade eterna, assim continua a corrida de estafeta, cada qual com o seu contributo.

Há aperitivos para todos gostos. Dependendo da época, os citrinos adoçam a alma e fazem doce um trajecto que começa a ser minado por outros (a)gentes. Nicoadala, te alimenta como se o mataco fosse o prato principal, mas não se engane, há um na zona de Phiro e em muitas esquinas do país, que varia como chiclete, todos compram sempre por encomenda de alguém, mas, mesmo que ninguém assuma, alimenta egos e muito auto-estima, faz marcas, nomes que nem conhecem o cheiro da flor, o Gonazololo.

Por isso, ainda que Moçambique continue camuflado no concerto das nações, ande de ternos e espalhe perfumes de marcas, as mãos, rugas, suor ou o sangue que cultivam o país, terão sempre um lugar na estória. Nomes sem rostos em tv's e em redes sociais, deles também depende a corrida de estafeta no país. Esses dão vida e carregam o bastão quando todo um país soneca. Dão continuidade doméstica do país quando a insolvência, o PIB ou as divisas faltam. Até quando um país inteiro falha gozar, nos livram da bancarrota com simples caules sem nenhuma utilidade aparente.

Ntumbuluka Mucavele

PUB.

“

Falar bem é poder influenciar, liderar é transformar e aprender é construir ***o seu futuro.***

INSCRIÇÕES A PARTIR DE
14 de Setembro

INÍCIO DAS AULAS
28 de Setembro

Formação de
Formador Saloy



CURSO DE

ORATÓRIA E RETÓRICA

Liderança & *Marketing*

Desenvolva as suas habilidades e comunique com confiança. Construa a sua liderança e destaque-se no mercado.

	Nível 1	Nível 2
	1 MÊS · FORMAÇÃO INTENSIVA	3 MESES · FORMAÇÃO COMPLETA
Inscrição	100 MT	250 MT
Mensalidade	500 MT	800 MT

FORMAÇÃO
Com direito a certificado
★ ★ ★

Aulas presenciais
Segunda a Sexta
17:00 às 18:30

Aulas online
Todos os dias
20:00 às 21:00

Sábado e Domingo
Horário mediante a
disponibilidade do estudante

Contactos

WhatsApp: **862 030 866 / 844 336 242**
Chamadas: **862 030 866**

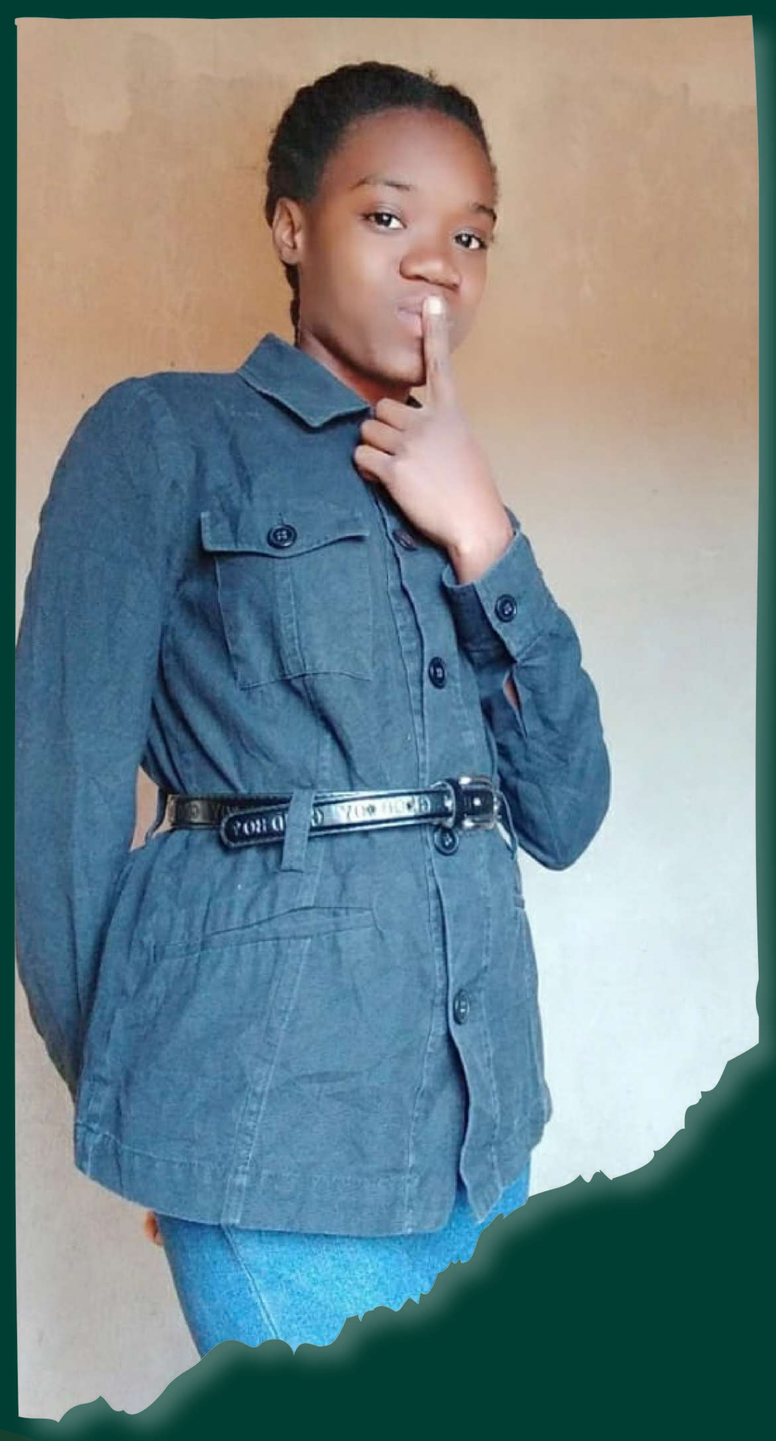
O seu sucesso começa com uma boa comunicação.

Inscreva-se já!



ENTRE -VERSOS

SETEMBRO AMARELO



Setembro chega e pinta o mundo de amarelo,
mas por trás da cor tem grito, tem desvelo.
Tem gente sorrindo e por dentro um duelo,
tem alma cansada pedindo por ajuda

A vida às vezes pesa, aperta, faz nó no peito,
o silêncio grita mais alto que qualquer conceito.
E no meio da dor a gente esquece o respeito
que a gente merece ter com o próprio defeito.

Não é frescura, não é drama, não é capricho,
é mente em guerra, coração em precipício.
É pedir ajuda e achar que isso é vício,
é se afogar sozinho sem nem esperar ajuda

Setembro vem lembrar: que não tás sozinho,
que desabafo salvo, que palavra é caminho.
Que pedir ajuda não é sinal de fraqueza,
é coragem de viver e não desistir de lutar.

Se a noite tá escura e a luz sumiu,
me liga, me chama, eu fico contigo.
Porque a vida vale mais que qualquer castigo,
e depois da tempestade o sol faz abrigo.

Fale. Chore. Respire. Permanece.
Teu nome importa. Tua história merece.
Setembro é amarelo pra gente não esquecer:
cuidar da mente também é viver.

Sabina Fred Guelfat (Pena de Verso)

FÊNIX

Chamava-se Sol, mas não via luz,
A alma em silêncio, o peito em cruz.
A família, ausente, só sabia julgar,
Mas ela, em segredo, aprendeu a lutar.

Chorou sozinha, pensou em partir,
Mas algo a fez de novo resistir.
Achou nas palavras o seu abrigo,
E no próprio abraço, a sua melhor amiga.

Fez da dor um chão para crescer,
Aprendeu que viver é também renascer.
Fez das cicatrizes sua direcção,
E do vazio, uma nova canção.

Hoje, ela anda com passos firmes no chão,
Não por ausência da dor, mas por ter superado.
Ela ri, não por não ter sofrido,
Mas por ter vencido o que a havia destruído.





MINHA BIO

HOMENAGEM PARA OS ROSTOS ANÓNIMOS QUE EDIFICAM LICHINGA

Por ocasião dos **64 anos da Cidade de Lichinga**, assinalados no passado **23 de Setembro**, na homenagem deste mês, a Upile, usa este espaço para a devida honra e reconhecimento, ao contributo de heróis anónimos e locais, que fazem de Lichinga, uma cidade acolhedora, afável, histórica e hospitaleira, com esforço próprio, faça sol ou chuva, frio ou ***"frio",*** noite ou dia. Muitos deles, são sombras, garantem o brilho do tapete vermelho, para o conforto dos egos e nomes de gente com direito à legenda nos rodapés das matérias de TVs, honras em jornais ou rádios e em plataformas digitais.

A **Upile** agradece pelos vossos esforços.





TURISMO & LAZER

O PARAÍSO NÃO É ETERNO

Ângelo Madrugas

Paraíso tinha pista, hoje tem prato.

Na cidade de Lichinga tem gente que até hoje fala do Complexo Paraíso como quem fala de ex: com saudade e com um "se soubesse".

Sexta-feira chegava e ninguém queria ficar sem passar por lá. Era lei.

Tinha noite dançante até o chão pedir arrego. Tinha show. Tinha espectáculo de jovens vindos lá de Nampula que desciam da chapa com a mala e a coreografia pronta.

E a pista electrónica? Ah, a pista.

Aquela luz piscando, aquele chão grudando no ténis, aquela música que entrava no peito e saía pelo suor. Se você não suou no Paraíso num sábado, você não viveu o fim de semana.

O tempo passou. O tempo sempre passa e ainda cobra ingresso.

Hoje o Paraíso virou restaurante. Mesa posta, cardápio, guardanapo de pano.

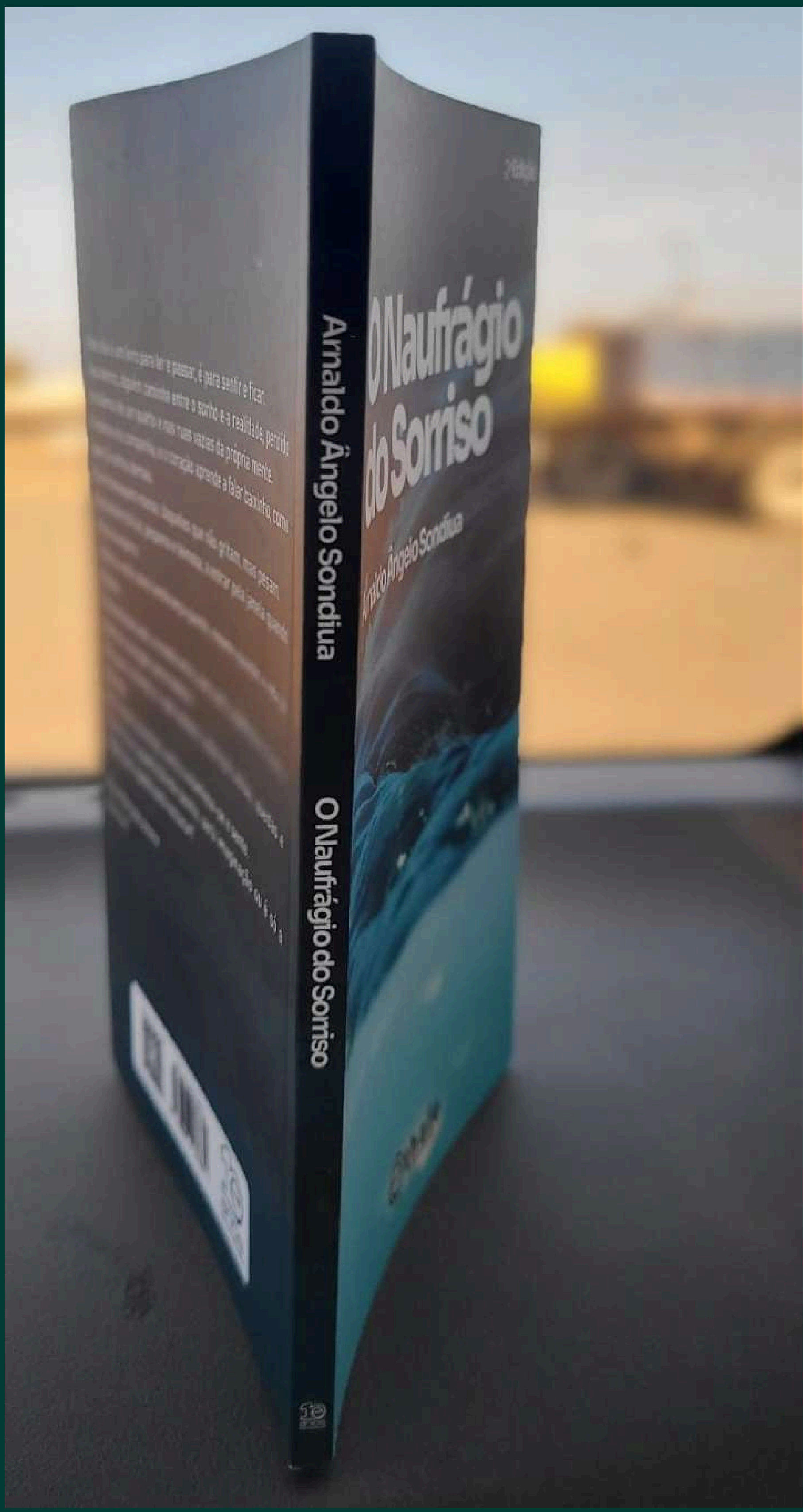


O mesmo lugar onde a gente se esbarrava dançando agora serve frango e batata. O mesmo palco onde o microfone chiava agora tem cardápio do dia na louça.

Quem passou por lá não esquece.

Vê um prato de comida e lembra do grave. Vê uma cadeira e lembra do empurra-empurra. Vê o tecto e jura que ainda escuta o ***"sobe o som, DJ!".***

Fama tem prazo de validade. Balada também.


Arnaldo Ângelo Sondiua
O Naufrágio do Sorriso
Arnaldo Ângelo Sondiua
O Naufrágio do Sorriso

Mas a vida dá voltas. E às vezes dá em forma de garfo.

O importante é que o Paraíso não morreu. Só trocou o beat pelo prato.
E quem dançou lá carrega a coreografia na memória.

Pra quem viveu: respeita.

Pra quem não viveu: acredita. Teve pista electrónica em Lichinga. E foi boa.

REVISTA UPILE

"O Guardião das tuas Memórias"

CC 2026

www.revistaupile.com