



Rizwane Mubarak, primeiro Doutor em Direito Público pela Uiversidade Católica Moçambique

Nampula (O Autarca) – O Professor Doutor (PhD) Rizwane Mubarak, Magnífico Reitor do ISCTAC – Instituto Superior de Ciências e Tecnologia Alberto Chipande, obteve ontem, quinta-feira (15AGOSTO19), em Nampula, a sua segunda graduação de nível de doutoramento. O segundo doutoramento tem a particularidade de o tornar o primeiro em Direito Público pela UCM - Universidade Católica de Moçambique. A UCM, com sede na cidade da Beira, é uma das mais prestigiadas instituições privadas do ensino superior em Moçambique.

O primeiro Doutoramento de



Na imagem, em destaque Rizwane Mubarak, de fato, o quarto da esquerda, com o corpo de examinadores e orientadores do seu doutoramento em Direito Público pela UCM, ontem, na cidade de Nampula

Rizwane Mubarak foi pela UniPiaget de Moçambique, em Educação, Inovação e Currículo. Igualmente com sede na cidade da Beira, a UniPiaget de Mo-

çambique é uma das principais universidades do país.

Rizwane Mubarak, Magnífico Reitor e Fundador do ISCTAC, uma conhecida instituição de ensino superior com sede na cidade da Beira (cen-

Frase: Quando não ocorre nenhuma transformação, seja social, seja no sistema produtivo, não se está diante de um processo de desenvolvimento, mas da simples modernização – Gilberto Bercovici

CÂMBIOS/ EXCHANGE – 02/08/2019

Moeda	País	Compra	Venda
EUR	UE	66.55	67.67
USD	EUA	59.94	61.13
ZAR	RSA	3.95	4.03

FONTE: BANCO DE MOÇAMBIQUE

Empresa Moçambicana de Dragagens – Empresa Pública
 por uma navegabilidade segura

INTELEC HOLDINGS

UM GRUPO COM ENERGIA MOÇAMBIкана

tro) e delegações em Maputo (sul) e Pemba (norte), está igualmente a frequentar pós Doutoramento em Psicologia Aplicada, na escola de Psicologia da Universidade de Minho, Portugal, que termina em Novembro próximo.

A orientação académica de Rizuane Mubarak corresponde ao seu espírito altruísta. Sabe-se que o Direito Público é um campo da ciência jurídica avançada mais dedicado às áreas da socialidade, que incluem saúde, segurança social, previdência, pobreza, educação.

Além de conceituado académico e cidadão filantrópico “beirense”, entre outras distintas qualidades sócio-humanas e profissionais, Mubarak é igualmente um destacado religioso e desportista.

Para a obtenção do grau de Doutoramento em Direito Público, Rizuane Mubarak teve a prestimosa orientação do Professor Catedrático Jorge Bacelar Gouveia, da Universidade Nova de Lisboa e do Professor Dr. Fer-

não Magalhães. O corpo de examinadores foi presidido pelo Professor Doutor Padre Alberto Ferreira, Magnífico

Reitor da Universidade Católica de Moçambique (UCM). ■ (Érica Chabane)

Professores em Sofala capacitados em práticas laboratoriais

Beira (O Autarca) – Cerca de 40 professores que leccionam as disciplinas de Biologia, Física e Química, afectos nas escolas secundárias Mateus Sansão Mutemba e do Estoril, na cidade da Beira, estão sendo capacitados em matéria de práticas Laboratoriais. O objectivo da capacitação, segundo o formador, João Ernesto João, visa dotar os professores de habilidades no uso de tecnologias nas áreas de ciências socais, com finalidade de garantir a melhoria da qualidade do ensino, através da pesquisa e investigação científica.

O programa de capacitação de professores em práticas laboratoriais é implementado pelo Ministério de Edu-



cação e Desenvolvimento Humano.

Ainda em Sofala, uma acção idêntica decorreu recentemente na vila autárquica da Gorongosa, onde beneficiou docentes de três escolas secundárias locais. ■ (Francisco Esteves)

SALOMÃO VIAGEM MARCAS DE MOÇAMBIQUE



MORADA

EDIFÍCIO DA ESTAÇÃO CENTRAL DOS CFM, CENTRO,
6º ANDAR ESQUERDO, BEIRA, MOÇAMBIQUE

CEL

00 258 824 688 560

00 258 847 900 045

MAIL

INFO@SVEVIGNY.COM

A SALOMÃO VIAGEM MARCAS DE MOÇAMBIQUE (MARCA PERTENCENTE À SV&VIGNY, LDA), REGISTA E PROTEGE OS DIREITOS DE PROPRIEDADE INDUSTRIAL (MARCAS E PATENTES) CONTRA EVENTUAIS VIOLAÇÕES E PROVIDENCIA APOIO NA CRIAÇÃO DE NOVAS MARCAS.

ATENDIMENTO PRESENCIAL E ONLINE

@ De Interesse Comunitário e da Mobilidade Rodoviária,...

Por: Eng. Carlos Sousa

Formador Especialista & Certificado para a região SADC

Membro da Academia - MasterDrive S.A. homologado por Advanced Driving Institute of Africa

Agirmos Concentrados & Atentos ao Volante, Requer Actualizarmos Capacidades!



Na verdade a situação cáustica que vivemos em nossa mobilidade rodoviária, requer muito MAIS ATENTO do aquilo de ultrapassado que nos ensinam e nos fazem querer,...

Provavelmente, **tão Poucos**, dos nossos Instrutores, Educadores, Professores, Técnicos de Segurança, Formadores, Inspectores, Peritos, Fiscais, Auditores e Examinadores, **se encontram suficientemente capazes e alinhados**, caso contrário, nunca teríamos de sofrer os desafios ao risco e os impactos da sinistralidade que em quase todos os minutos assistimos em mobilidade,...vejamos:

Caros,

A nossa Vida depende de muitos **condutores que simplesmente guiam**, em lugar de efectivamente se aplicarem disciplinados a dirigirem uma máquina!

Na verdade, **poucos** Condutores, São Capazes de Avaliar & Evitar a **distracção**, também devido ao risco que nos tem sido induzido e que aqui vamos esclarecer:

O processo da **Aprendizagem** ao uso do volante, sofre de **distracção**,...

O **Exame de Avaliação** ao licenciamento do correcto uso de **volantes**, sofre de **distracção**,...

A **indispensável inovação e compromissos ao correcto uso e manutenção** sofrem de **distracção**,...

Os **Chefes** que orientam as equipas em desempenhos profissionais, continuam sofrendo de **distracção**,...

A **Educação geral, Formação Técnica & Profissional** e respeito pelos Aplicativos disciplinados de **Prevenção** ao risco, pelas boas práticas nos domínios da **Saúde, Segurança e meio Ambiente**, sofrem de muita **distrac-**

ção,...

Resultados?... Comportamentos dos Condutores, mal convencidos do bem, por isso agindo errado, e normalmente enganados estão e foram, por Distraídos!

Como não constatar-mos que:

É ainda mais grave,..quando a **distracção em condução**, infelizmente já roda enraizada À CULTURA!

Quantos **condutores** realmente entendem o que contribui para a **distracção**?

E Porque isso importa?

Na actualidade, pensar em **distracção na mobilidade rodoviária**, a maioria apenas relaciona com o uso abusivo e "ilegal" de um telemóvel/smartphone, enquanto guia, certo?

Contudo, a **distracção** envolve-nos quando ao Volante, muitíssimo além, causando actos de sério risco!

A **distracção** é uma questão tão complexa que muitas vezes os usuários da estrada subestimam e, conseqüentemente, colocam tanto eles, quanto muitos outros em risco, enquanto simplesmente guiam muito convencidos do pleno domínio do volante.



Nossos serviços:
- Consultoria Ambiental
- Planeamento Físico
- Auditoria Ambiental
- Consultoria em Minas
- Consultoria em água e saneamento

Magutsa's Global View.

JOSÉ ZECA, Msc

CONSULTOR

**BEIRA
SOFALA**

Rua Comandante Gaivão N°160 PONTA-GEA
Tel: +258 825782820 , +258 845782820
Email: zezeca07@gmail.com, zezeca07@yahoo.com.br



Our services:
- Environmental consulting
- Physical planning
- Environmental audit
- Mining consulting
- Water and sanity consulting

Magutsa's Global View.

JOSÉ ZECA, Msc

CONSULTOR

**BEIRA
SOFALA**

Comandante Gaivão Road, N°160 P4NTA-GEA
Tel: +258 825782820 , +258 845782820
Email: zezeca07@gmail.com, zezeca07@yahoo.com.br

Para muitos motoristas, a principal questão é que, muitas vezes, a **distracção** está relacionada a tarefas que os condutores já fizeram centenas, senão **milhares de vezes** antes, aparentemente sem incidentes, registados!

Como resultado, um grau de complacência flui para o motorista e os limites de tomada de risco podem ser empurrados, empurrados,...e fiquem esquecidos!

A outra questão importante a compreendermos é que o cérebro humano se esforça para dominar multi-tarefas, mas, simplesmente não pode, pois não consegue dominar todas com a mesma atenção!

A quantidade que podemos processar é limitada, tal semelhante a largura de banda, de uma banda larga doméstica, quanto mais dispositivos se conectarem a ela, mais o sistema fica mais sobrecarregado e de resposta lenta.

Agora apliquemos este pensamento à condução:

Conduzir, Já é uma tarefa complicada. Quanto mais distracções enquanto ao volante, a capacidade de se concentrar e reagir à tarefa da condução, **degrada-se!**

No ambiente de condução temos de admitir e considerar uma multitude de variáveis. Podem ser condições de estrada molhada, dirigir um pouco mais rápido, outro usuário da estrada de repente trava, um pedestre criança corre atravessando a estrada, ciclista que nos surpreende fora de mão, etc.

Aquilo que poderia ser normalmente considerado uma falta sob controlo do atento, porém, se **o condutor estiver distraído, resulta sempre um incidente e em muitos casos, um desastre!**

Para a maioria dos **condutores**, o desastre nunca ocorre. **Os quase-acidente**, deslizam por negligenciados e continuam com seus hábitos distraídos entrincheirados mas para aqueles poucos, onde isso conta e marca como um acidente, tudo é diferente, o método preventivo fica atento e funciona!

Por exemplo, imagine-se em viagem, e depara-se com um carro que está avariado e o motorista está a trocar uma roda. Outro usuário da estrada simplesmente não vê esse carro parado, claro que ele vai guiando distraído, o foco está no telefone e não na estrada. **O resultado?... mudança de vida. Vidas perdidas e famílias destruídas. Tudo mudou num piscar de olhos, por **distracção!****

São esses poucos instantes em que o nosso sistema **distraindo**, falha, e pode custar uma ou mais vidas, além de avultados custos e toneladas de sofrimento.

Um motorista distraído desafia e aumenta o risco de tal evento ocorrer, porque, apesar de agir, aplica-se so-

mente fazendo uso de uma **reacção já atrasada** e assim, a velocidade vence a caminho do desastre!

E a pessoa que "fez a ligação" para o motorista, provocou uma distracção, resultando no acidente? Ele sem dúvida ouviu o acidente acontecer e agora tem que viver com o crime que a chamada dele criou. Imagine se esse interlocutor fosse um colega de trabalho?

Outro factor frequentemente desprezado, porque **já se encontra enraizado na força dos hábitos** (cultural) e que **contribui para a distracção**,... é a **fadiga** e também, muitas vezes tem vivido, "escondida",... as consequências de uma ou várias, entre essas, o PERIGO da **ressaca**.

Quando estas causas combinadas, o risco de uma colisão multiplica-se de sobremaneira!

Pense seriamente nisto, quando você começa uma jornada, a mente está aparentemente aprumada. Então, à medida que a viagem se arrasta e não há descanso para dividi-la, essas pequenas distracções fáceis somadas - mudar de música, apanhar uma sandes para um lanche sem parar, em simultâneo toma o sumo, depois um cigarro e um pouco a sonhar acordado - tornam-se hábitos críticos, que exigem mais esforço para o domínio, no entanto, tudo o que possa ser aplicado para rectificar a distracção, vem de uma **reacção já atrasada**, e muito mais difícil **de conseguir evitar o acidente!**

Os **graves** impactos da **FADIGA** constituem componentes da **Distracção**, de muitos condutores envolvidos e com responsabilidades sobre o trânsito!

Alguma vez assistiu a nossa **Fiscalização do Trânsito Rodoviário** actuar em modo correctivo imediato sobre as graves transgressões ocorridas por **Fadiga** ou os **Agentes Reguladores do Trânsito** a agirem preventivamente sobre os condutores, potencialmente afectos pela causa da **Ressaca?**

Por tudo isso, algumas empresas proíbem o uso de telefonia móvel enquanto dirigem. Muito bem, porém, tenhamos presente também, que isso implica **apenas uma parte** da distracção gerenciada.

A outra complexidade para uma organização é a responsabilidade em monitorar a capacidade de conduzir em relação ao que está acontecendo na vida privada do motorista antes de pegar a estrada.

Descansou o suficiente de 7 a 8 horas?

Deixou de beber há quantas **poucas horas** e não se reflectiu no bafometro de controlo do nível de alcoolemia? Deu luz verde, mas a **reacção de retardo** ainda está bem presente **no condutor**, devido a **ressaca!!**

Moz Clipping

Serviços de Assessoria de Imprensa

Notícias do seu interesse

Cel. +258 84 64 32 680
Rua.066, Bairro do Fomento, Cidade da Matola
fmozclipping
mozclipping@gmail.com
Maputo - Moçambique

Continuado das Pág's 03 e 04

Um condutor sozinho na cabina tem a chance de pensar sobre um problema particular ou enquanto estiver no posto de condução, pode começar e ficar exposto a **problemas de fadiga**.

Ora, uma soma de actos de **distracção** que logo geram incidentes, resultam consequências de retardo na tomada de decisão!

E numa situação ao volante, em que a qualquer momento pode exigir um acto instantaneo e uma atempada reacção para evitar um grave acidente, claro, o **condutor não se encontra nunca no lugar certo!**

Um motorista emocional tem 10 vezes mais chances de sofrer um acidente!

Não pode haver desculpas ao volante para a **distracção**, mas isso,.. requer uma abordagem constantemente monitorada, **renovada** e baseada em **sistemas e procedimentos aplicados e activos, no alinhamento por métodos preventivos orientados por formação especializada** sobre a tecnologia da **condução defensiva**, (na qual se torna indispensável considerarmos o **RISCO** resultante dos **desalinhamentos locais, hábitos, mitos, vícios e informalidades**) mas, **também** suportados e reforçados por **indução com breves palestras** construídas **diariamente** em torno de uma **forte cultura preventiva para segurança e meio ambiente**, abrangendo o comportamento de toda a equipa potencial ao risco e envolvida.

Como é que a **distracção, a fadiga e ou a ressaca** são abordadas e tratadas na sua actual organização?

A segurança rodoviária é **parte integrada da Vida de Todos em mobilidade**, justo isso, deve ser encarada como **uma Disciplina de responsabilidade compartilhada e nesse ponto, uma organização pode exercer mui-**

ta influência Preventiva no sentido de proteger a sua equipa de colaboradores (directos & indirectos) nomeadamente criando compromissos interactivos para os prestadores de serviços e fornecedores, facilitando o melhor aos clientes e,.. bem assim obviamente alarga o conhecimento sobre **a partilha de boas práticas em satisfação** de acolhimento nas **comunidades nesses locais**.

Será que os métodos preventivos para reduzir a **Distracção**, travar a **Fadiga** e Evitar a **Ressaca** estão **sin-tonizados** no Seu radar, facilitando atento aplicado, **antes, durante** e mesmo depois de estacionar a **condução**?

Por isto e muito mais causas interligadas ao conjugado de múltiplos actos necessários ao sustento de uma **condução saudável**, aplicamo-nos via **Diagnóstico** que nos sensibiliza aos detalhes nos procedimentos de risco, justo isso, alinhamos nossos actos de **Formação** aos correctos valores que garantem a **Sintonia**, educando regularmente, (o presente indica-nos que os actos preventivos devem de seguir alinhados ao desenvolvimento, por isso, a **capacitação anual** deve assumir o lugar educativo profissional capaz, apto e obrigatório) prevenindo pelos aplicáveis e adoptados procedimentos, facilitando e elegendo também novas atitudes na nossa cultura, para deixarmos de ser vitimas rodoviárias da **distracção, pelo menos**, evoluirmos a saber-mos estar capazes de agirmos muito mais próximos dos desafios em desenvolvimento, **reduzindo o risco VITAL disso!**

Se conseguido o **cultivo Profissional**, as atitudes estendem-se naturalmente e **regam vitalidade**, abraçando a **Família** e as **comunidades**.

É justo partilhar pela positiva,.. obrigado.

Saudamos - Best Regards - 诚挚的问候 - مع أطيب التحيات

Filipe Nyusi afirma existirem na Beira financiadores dos insurgentes em Cabo Delgado

Maputo (O Autarca) – O Presidente da República, Filipe Nyusi, falando ontem, na cidade da Matola, na abertura do IV Encontro Nacional da Juventude, afirmou estar na pose de informações que denunciam a existência de cidadãos moçambicanos residentes na cidade da Beira envolvidos no financiamento dos insurgentes em Cabo Delgado.

É a primeira vez que uma informação com teor semelhante é tornada de domínio público pelo mais alto

Magistrado da Nação e Comandante-Chefe das Forças de Defesa e Segurança.

Ao tornar pública a informação, Filipe Nyusi não forneceu nenhum detalhe, se não ter dado a conhecer apenas da existência de cidadãos nacionais da Beira envolvidos no financiamento dos insurgentes em Cabo Delgado. Uma informação que está deixar os beirenses embaraçados e as reacções que se seguiram gravitam em torno de apresentação de provas. ■ (Redacção)



Filipe Nyusi, ontem, na cidade da Matola, na abertura do IV Encontro Nacional da Juventude, onde falou da existência na Beira de financiadores dos insurgentes em Cabo Delgado

<https://www.facebook.com/Jornal-O-Autarca-da-Beira-Mozambique-298173937184488/>

Momento Poético©

página de artes e letras

coordenação de *Mphumo* João Craveirinha

– MADRE GOA – Poema de Viagem 3 de 3 –

- Madre Goa hindu-portuguesa
 - ... No malhão-malhão
 - ... Sarapatel e chacutis.
- ...
- Flibusteiros portugueses
 - ... ‘Portuguese-man-of-war’
 - ... No regresso a Lisboa
 - ... do torna-viagem
- ... Cantam fados em Madragoa
- ... *In memoriam* dos tombados
- ... Na velha Madre Goa!

Mphumo Zuau Kraveirinya© Lisboa, 08 Novembro 2014.

Vista da Cidade da Beira



Capital do Centro e das Pescas de
Moçambique

Autarca
Primeiro jornal electrónico editado na cidade da Beira

Propriedade: AGENCIL – Agência de Comunicação e Imagem Limitada
Sede: Rua do Aeroporto – Desvio 2141 – Casa 711 – Beira
E-mail: oautarca@teledata.mz; oautarca@gmail.com
Editor

Chaban

O Autarca: Preencha este cupão de inscrição e devolva-o através do fax 23301714, E-mail: oautarcabeira@yahoo.com.br ou em mão
SIM, desejo assinar O Autarca por E-mail (), ou entrega por estafeta no endereço desejado ()
Entidade..... Tel..... Fax..... E-mail.....
Morada..... Individual () Institucional ()/...../ 2013
Assinaturas mensais MZM – Ordinária: 14.175,00 * Institucional: 18.900,00

Jornal O Autarca

Suplemento de Cultura-Geral

Made in Lusofonia sai às Sextas-feiras

colaboração

cadernos literários

vuJonga



Poetas sul-africanos anti-apartheid

Muitos poetas da África do Sul ergueram as suas vozes contra o apartheid. Hoje recordarei **Ingoapele Madingoane** (na imagem anexa), um poeta nascido em 1940 – “que é indiscutivelmente o decano da moderna poesia oral política, parte da qual é a famosa ‘Africa my Beginning,’ que foi publicada pela Ravan Press em Joanesburgo, em 1979.” (Sff vide link anexo: sowetanlive.co.za.) Noutras crónicas abordarei estes poetas não divulgados em Portugal.

Minha tradução livre (do inglês) dos excertos de poemas aqui reproduzidos. **MJ**

Africa meu começo, África meu fim

Eles vieram do ocidente

Navegando para leste

Com ódio e doença escorrendo

Da sua carne

E um fardo para endurecer as nossas
vidas.

Eles alegaram ser amigos

Pois nos acharam amigáveis

E como estrangeiros

Eles lutaram pelo reino

Exploradores da África

África – meu começo –

África – meu fim.



Africa My
Beginning
(Staffrider)

poeta Ingoapele Madingoane

Azania [*África do Sudeste*] **aqui venho**
do Apartheid em farrapos na terra da
tristeza

venho daquela maratona de escravidão
o massacre de Sharpeville
as chamas de Soweto

Eu estava lá – é lá que eu vou morrer
Na África meu começo
E na África meu fim.

Edição completa deste poema, em inglês, encontra-se no facebook de Thandiswa Mazwai:

<https://www.facebook.com/notes/thandiswa-red-mazwai/africa-my-begginningby-poet-ingoapele-madingoanesmall-reminder-friends-of-great-p/124587977611757/>

‘Ingoapele honoured’

<https://www.sowetanlive.co.za/good-life/2011-06-29-ingoapele-honoured/>

Autarca

Primeiro jornal electrónico editado na cidade da Beira

CAPITAL do CENTRO e das PESCAS de MOÇAMBIQUE





Quem é Adelto Gonçalves?

Com a devida vénia transcrevemos do **Jornal Opção**, da cidade de Goiânia do Estado de Goiás (Brasil), alguns elementos sobre esta figura incontornável da lusofonia e nosso colaborador. Texto completo de 2015, em link actualizado de 2019.

«**Rivaldo Chinem** | Especial para o **Jornal Opção**» | «Desde 1972, Adelto Gonçalves, 63 anos, é jornalista. Tem passagens pelas folhas A Tribuna, de Santos, O Estado de S. Paulo, da Tarde e pela Editora Abril. Doutor em Letras na área de Literatura Portuguesa, é também mestre em Língua Espanhola e Literaturas Espanhola e Hispano-americana pela Universidade de São Paulo (USP).

Seu trabalho de doutorado “Gonzaga, um poeta do Iluminismo”, sobre Tomás Antônio Gonzaga (1744-1810), foi publicado em 1999 pela Editora Nova Fronteira, do Rio de Janeiro.

No ano de 1999, com bolsa de pós-doutorado da Fundação de Amparo à Pesquisa no Estado de São Paulo (Fapesp), Adelto desenvolveu, em Portugal, um projeto sobre a vida e obra do poeta Manuel Maria de Barbosa du Bocage (1765-1805), que foi publicado em 2003 pela Editorial Caminho, de Lisboa, sob o título “Bocage — o perfil perdido”.

Também foi professor titular da Universidade Paulista (Unip), nos cursos de Direito e Pedagogia, e da Universidade Santa Cecília (Unisanta), no curso de Jornalismo, em Santos. Ele é autor de “Mariela Morta” (Ourinhos, Complemento, 1977), “Os vira-latas da madrugada” (Rio de Janeiro, José Olympio, 1981; Taubaté-SP, Editora Letra Selvagem, 2015), “Barcelona brasileira” (Lisboa, Nova Arrancada, 1999; São Paulo, Publisher Brasil, 2003), “Fernando Pessoa: a voz de Deus” (Santos, Editora da Unisanta, 1997) e “Tomás Antônio Gonzaga” (Rio de Janeiro/São Paulo, Academia Brasileira de Letras/Imprensa Oficial do Estado de São Paulo, 2012).

No biênio 2010/11, Adelto desenvolveu o projeto “Direito e Justiça em Terras d’El Rei na São Paulo Colonial” (1709-1822), com auxílio de uma bolsa de pesquisa da Unip. O trabalho foi publicado em julho de 2015 pela Imprensa Oficial do Estado de São Paulo.» (...)

<https://www.jornalopcao.com.br/opcao-cultural/adelto-goncalves-autor-das-biografias-de-gonzaga-e-bocage-corrupcao-e-pratica-tao-antiga-quanto-o-brasil-42203/>



DESAFIOS da PSICOTERAPIA



Fanisse Craveirinha

Mestrado em Psicologia Clínica

Membro Efectivo da Ordem dos Psicólogos e da Sociedade Portuguesa de Psicologia Clínica

‘Asking for help doesn't mean you failed’

‘Pedir ajuda não significa que você falhou’

Esperar que um sintoma, uma perturbação, um sentimento, uma atitude, um comportamento ou até um pensamento inquietante se transforme em tão pouco tempo, é muito característico em alguns dos pedidos de ajuda que costumamos receber em consultório.

Vivemos actualmente, numa sociedade em que a correria é palavra de ordem. Vivemos numa realidade em que os estímulos mais variados estão ao alcance de qualquer um.

Vivemos numa ‘Era’ em que as respostas são obtidas ao ritmo de um clique. Vivemos hoje, sem capacidade para esperar.

A procura de uma resposta rápida é intensificada pela nossa falta de capacidade para parar... e esperar.

Uma das imagens mais comuns, quando imaginamos um psicoterapeuta é, provavelmente, a de alguém que tem a capacidade de ler mentes e que rapidamente conseguirá

decifrar qualquer problema, através da sua bola de cristal.

Bom... há algo de verdade nesta fantasia tão frequente –, os psicoterapeutas têm uma formação muito específica e possuem uma compreensão mais alargada sobre o funcionamento psíquico do ser humano. É também verdade que as suas competências profissionais e pessoais permitem ajudar eficazmente quem procura e precisa de apoio psicoterapêutico.

Deste modo, não é de estranhar que se crie a ilusão de que em muito poucas sessões de psicoterapia [2 ou 3 sessões] a problemática seja resolvida!

- “Há alguma coisa que me possa dizer para eu fazer e resolver este problema rapidamente, dra.?”

Ora, um processo psicoterapêutico com bons resultados requer tempo para analisar, coragem para compreender e disponibilidade para aceitar. ■ Dra. Fanisse Craveirinha©



Créditos imagem:

<https://www.vittude.com/blog/o-que-e-psicoterapia/>



Fotografia não é só registro do momento – pode ser a ‘alma’ da observadora!

Quando fotografamos queremos sempre o melhor ângulo, seja de um sorriso infantil, do pulo dum gato, da rosa mais vermelha expressa em cores da natureza.

Fotografar é também brincar um pouco de ‘Deus ou Deusa.’ Pois, registramos o exato momento. Paramos o tempo. Paramos o relógio naquele instante mágico. Perpetuamos o que é de mais belo aos nossos olhos. Damos cor, vivacidade, luz. Pegamos muitas vezes com um ‘click’, a essência da ‘alma’ de alguém de doce olhar cheio de sentimentos das lágrimas derramadas pela dor ou felicidade. Ou, a essência do nascer do sol que sempre reina absoluto no horizonte. Ou, da lua ‘enamorada’ dos casais quando surge bela junto às primeiras estrelas da noite.

Pois, fotografar é arte. É amar o tempo. É poder olhar o passado no presente e saber que tudo ficará para o futuro. Porque somos o presente nesse momento, no exato instante em que se lê e se vê o que está aqui. Ah... agora já é o passado desta autora, mas fica o registro neste texto. O minuto não volta atrás. A palavra solta ao vento, não se apaga.

Contudo, podemos continuar a brincar de ‘Deus ou Deusa’ e eternizarmos os momentos de alegrias, sentimentos difusos de odores da terra molhada que nos trazem recordações do passado. E, o ‘click’ mágico fica... preso naquele instante... perpetuado para sempre, registrado nos olhos e na memória que levamos dessa vida! ■
Silvy Gallanni© 10/08/2019 15:37.





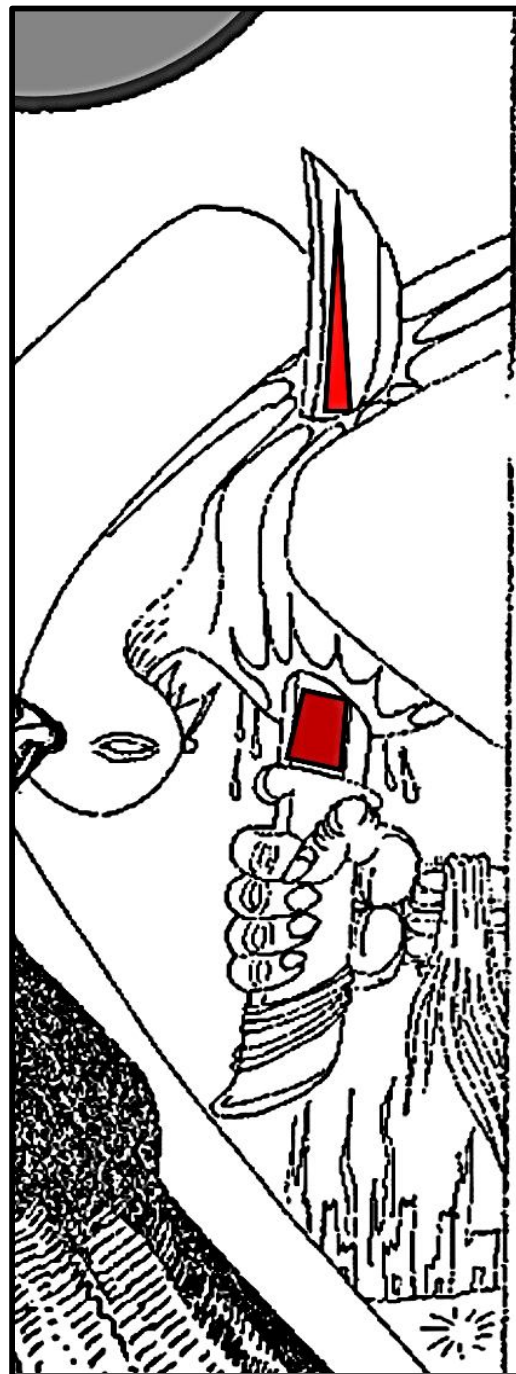
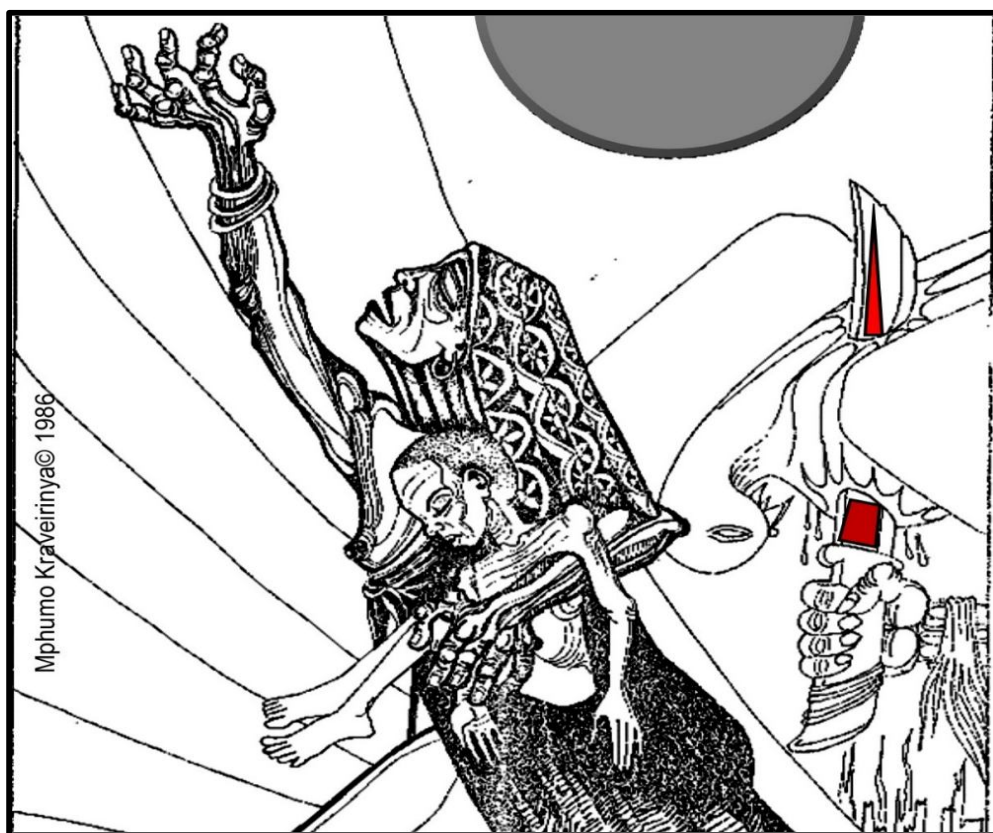
Ciências da Cultura
especialização em
comunicação e cultura
Mphumo João Craveirinha (PhD)
Universidade Clássica de Lisboa

a Alan
Paton

«Chora, Terra Bem-Amada»

[Moçambique 1986]

desenho original de Mphumo Kraveirinya



Alan Paton (1903-1988), autor sul-africano de origem anglo-escocesa, eterno candidato ao prémio nobel de literatura. Foi activista anti-apartheid. Autor de – *Cry, the Beloved Country* (1948).

<https://www.britannica.com/biography/Alan-Stewart-Paton>

Alan Stewart Paton – origens:

<https://www.sahistory.org.za/people/alan-stewart-paton>

O Autarca
Primeiro jornal electrónico editado na cidade da Beira
CAPITAL do CENTRO e das PESCAS de MOÇAMBIQUE



Made in CPLP



Suplemento de Cultura-Geral

Made in Lusofonia sai às Sextas-feiras

Coordenação: *Mphumo* João Craveirinha (PhD).

Colaboração

Dra. **Myriam Jubilot**; Dra. **Fanisse Craveirinha**; Cronista **Silvya Gallanni**;
Professor Doutor **Adelto Gonçalves**; Pintor **Mphumo Kraveirinya**.

Pós-diagramação para inserção no jornal 'O Autarca':
Falume Chabane (jornalista-fundador)

