

ISGE-GM Realiza Terceira Cerimónia de Graduação sob o Lema: Celebrando a Diversidade e a Criatividade para Empreender



Foto de ocasião III cerimónia graduação 2024

Xai-Xai, 29 de Novembro — O Instituto Superior de Gestão e Empreendedorismo Gwaza Muthini (ISGE-GM), unidade orgânica de Xai-Xai, realizou a sua terceira cerimónia de graduação, marcando um momento de celebração e reconhecimento do sucesso académico de 100 estudantes de licenciatura e mestrado. Sob o lema “Celebrando a Diversidade e a Criatividade para Empreender”, o evento contou com a presença de ilustres convidados, incluindo o corpo directivo do ISGE-GM, representantes da Sociedade Instaladora do ISGE-GM (SEC), membros do governo, instituições de ensino, bem como empresas privadas e públicas.

O Director Académico do ISGE-GM narrou brevemente o historial da instituição, apresentou os graduandos por curso e realizou a outorga dos canudos. Os estudantes que mais se destacaram nos respectivos cursos foram premiados, num momento considerado o ponto alto da cerimónia.

Foram reconhecidos os melhores estudantes de cada curso, incluindo:

Administração Pública: **Albertina Gomes Ngazane**
Direito: **Celma Néusia Naimo Ragau**
Contabilidade e Auditoria: **Pinto Azárias Banze**
Gestão de Recursos Humanos: **Elma Azárias Macheque**
Ciências de Nutrição: **Luís Raul Chongo Júnior**
Análises Clínicas e Laboratoriais: **Octávio António Luís Made**
Psicologia Clínica e de Aconselhamento: **Lúcia José Paulo**

A cerimónia iniciou com uma aula de sapiência proferida pelo Professor Doutor José Cossa, padrinho e palestrante do evento. O académico destacou a honra de apadrinhar um grupo tão significativo de novos graduados, incentivando-os a aplicar os seus conhecimentos em prol da sociedade. “Não se justifica que um mestre em Ciências da Educação tenha anal-fabetos na sua família, ou que um licenciado em Ciências da Nutrição enfrente problemas alimentares na sua região”, frisou o Professor Doutor Cossa, ao exortar os graduados a promoverem transformações nas suas comunidades.



Prof. Doutor José Cossa ao Lado do Melhor estudante a nível de Mestrado

Saúde Pública: **Elisa Zacarias dos Santos Machoco**

Agricultura e Pecuária: **Anselmo Rosita Mambo**

Informática de Gestão: **Aurélio Obadias Muchanga**



Foto de Ocasião com os melhores estudantes do ISGE-GM

A distinção como melhor estudante da instituição ao nível de licenciatura foi atribuída à Lúcia José Paulo, enquanto Octávio António Luís Made alcançou a segunda posição. No nível de mestrado, o melhor estudante foi Henriques Gerson Filipe Mapilele, do curso de Ciências da Educação, que recebeu um diploma de mérito e um computador portátil.

Estímulo ao Desenvolvimento Profissional

Entre os prémios oferecidos, destacaram-se: A Electricidade de Moçambique concedeu estágios aos melhores estudantes dos cursos de Administração Pública e Gestão de Recursos Humanos.

A Ordem dos Contabilistas e Auditores de Moçambique (OCAM) ofereceu estágios profissionais aos dois melhores estudantes do curso de Contabilidade e Auditoria.

O Regadio do Baixo Limpopo premiou o melhor estudante do curso de Agricultura e Pecuária com a inclusão no programa de transferência de tecnologias melhoradas de produção de arroz, garantindo uma parcela inicial de um hectare e suporte técnico, com a possibilidade de expansão para quatro hectares no segundo ano, conforme o desempenho.



Momento de premiação do melhor estudante de Agricultura e pecuária

Além disso, outras instituições presentes

reafirmaram o compromisso de apoiar a integração dos graduados no mercado de trabalho, fortalecendo a ligação entre o sector académico e o mundo profissional. Estas parcerias representam uma estratégia essencial para promover o desenvolvimento de competências e a criação de oportunidades reais de crescimento.



Momento do discurso do Director Geral do ISGE-GM

No encerramento, o Director Geral do ISGE-GM pediu um minuto de silêncio em memória de estudantes, funcionários e encarregados que faleceram durante o percurso académico. Enfatizou os desafios que os novos graduados enfrentarão no mercado de trabalho, instando-os a actuar com ética e deontologia profissional, dignificando a instituição e contribuindo para o desenvolvimento do país. Sublinhou ainda que o sucesso dos graduados será um reflexo directo da qualidade do ensino e da dedicação dos docentes da instituição.

A cerimónia foi encerrada com um apelo de gratidão aos pais, docentes, equipa administrativa e parceiros que tornaram possível o sonho de formar profissionais comprometidos com a excelência e a transformação social. O momento final, marcado por um ambiente de alegria e emoção, reforçou o compromisso do ISGE-GM em continuar a liderar com qualidade no ensino superior em Moçambique.

Transforme seus sonhos em empreendimentos

CONTACTOS

Maputo (+258) 84 5181 483 (+258) 87 9989090

ESCRITÓRIO: Estrada Nacional N° 1, Casa N° 4782 - Marracuene
CAMPUS: Marracuene, ao lado do Hospital Distrital
XAI-XAI: Congregação das Irmãs Dominicanas da Santa Catarina de Sena - Ao lado da Escola Secundária de Xai-Xai

Xai - Xai (+258) 86 1639090 (+258) 87 0991839

Fotografias da III cerimónia de Graduação do ISGE-GM, Unidade Orgânica de Xai Xai



Transforme seus sonhos em empreendimentos

CONTACTOS
Maputo
 (+258) 84 5181 483
 (+258) 87 9989090

ESCRITÓRIO: Estrada Nacional N° 1, Casa N° 4782 - Marracuene
 CAMPUS: Marracuene, ao lado do Hospital Distrital
 XAI-XAI: Congregação das Irmãs Dominicanas da Santa Catarina de Sena - Ao lado da Escola Secundária de Xai-Xai

Xai - Xai
 (+258) 86 1639090
 (+258) 87 0991839

Refeição Saudável e Nutritiva

A alimentação é fundamental para a vida humana, e uma dieta equilibrada é essencial para garantir uma boa qualidade nutricional. Confira a combinação sugerida por nutricionistas para compor as suas refeições nesta quadra festiva:

Batata-doce

É um carboidrato rico em manganês, potássio e vitaminas B6 e C. Este alimento é um óptimo aliado para indivíduos que desejam perder peso.

Cenoura

Rica em fibras, vitamina A e betacaroteno, a cenoura contribui para a redução do colesterol e ajuda a prevenir doenças cardíacas. No organismo, o betacaroteno é convertido em vitamina A, protegendo contra a degeneração ocular e cataratas.

Couve-flor e brócolos

Os brócolos são ricos em vitaminas C e K, fortalecem o sistema imunológico e são excelentes para a saúde óssea. Já a couve-flor auxilia na digestão, contém fibras e diversos nutrientes benéficos.

Frango

O frango é uma fonte de proteína de alto valor biológico, fornecendo todos os aminoácidos essenciais que o corpo necessita. É também um grande aliado na perda de peso. Este prato combina carboidratos, proteínas, fibras e azeite, utilizado para temperar, que é

uma fonte saudável de gordura. Trata-se de



Google illustrations

uma refeição equilibrada, com quantidade e qualidade, harmoniosa e adequada aos objetivos de cada indivíduo que pretenda perder peso ou manter-se saudável. É uma opção rica em nutrientes benéficos para a saúde.

A PRINCESA TA ON!!!

Era tarde de Verão, num domingo, na capital da pátria amada. Na cidade das acácias, em um dia de tanto calor, onde nem os termómetros sabiam identificar com clareza os Celcius que já pareciam Fahrenheit, onde o sol parecia estar em chamas ou em contacto directo com o fogo ardente do inferno, queimando o sol e os seus habitantes de tal maneira que até o sangue fervia em veias escondidas, fazendo as pessoas transpirar de tal maneira que nem o alcatrão sentido o sol e continuo massagear obrigatório dos carros diariamente, poderia imaginar tamanha dor. Se é que o inferno existe, era sem dúvidas um ensaio desagradável para os homens e uma chamada de atenção para a mudança de comportamento de quem ainda andava em vida de pecado.

Bom, o facto é que de facto, cada um sente o calor de acordo com os seus pecados e cada um peca para se livrar dos seu calor. Nesta senda, Joyce, jovem-menina-moça, de 17 ano, dona de uma beleza admirável, cara angelical e corpo escultural, estava em sua casa no

bairro da Mafala, sem nada a fazer, não que não quisesse, mas porque o que queria não podia! Quisera ela, poder estar em uma praia de tantas que existem em Maputo, mas não tinha condições económicas para satisfazer tal intento. Com um iphone na mão, que conseguiu sabe-se lá por que milagres, teve a brilhante ideia de manusear o dispositivo IOS e começar a mandar mensagens para os vários pretendentes que tinha.

Mensagem para Manuel Gerente do LILAS ZIMPETO: Oi bby como sta? Sddx!

Resposta: Te ligo amanhã, estou com a Boss.

Mensagem para José Pizzaria: Oi bby, como sta? Sddx!

Resposta: Estou com a família.

Mensagem para Edu GD6: Oi bby como sta ? Sddx!

Resposta: Estou a passear com a madame e as crianças, espere meu sinal.

A PRINCESA TA ON!!! - Cont.



Google ilustrations

E as tentativas de lançar isca para ser pescada, ganhar ao menos uma bernine, carne de porco e estar em um ambiente climatizado, ainda que esse ambiente seja um guest, foram frustradas!!! Não se sabe se, a frustração foi pela falta de modos, uma vez que, na verdade, todos contactos seleccionados eram de homens com idade para serem seus pais, e o correcto seria chama-los de papás em vez de baby's, mas enfim, isso é assunto para outra ocasião, o facto é esse insucesso não agradou a bela Joyce, e como ela vivia dizendo: "uma princesa como ela, não devia estar nos becos da Mafalala" e se o processo tivesse que demorar para tira-la de lá, ela ia saindo aos poucos, todos os dias em toadas pequenas oportunidades que a "sorte da sua beleza" trazia. Graças a essa sorte, Joyce conhecia mais pontos turísticos que os seus frescos dentes de leite e a soma de todas as províncias de Moçambique, Joyce não era capaz de dizer quantas salas tinha a escola Secundaria da Munyuana, onde frequentava pela 3ª vez a decima classe, porque nesses 3 anos de decima não tinha lá estado sequer 30 vezes. E falando em escola ela lembrou que numa dessas vezes, no corredor, tinha conhecido um jovem, Shelton de 23 anos, recém-formado em informática que distribuía material para a reprografia da escola. Se bem que ele era um jovem bonito, culto e educado um engenheiro informático, que ainda não tinha um bom emprego e para piorar andava de chapa com um monte de papeis, razão pela qual suas chamadas e mensagens nunca foram respondidas pela princesa Joyce.

Como na falta do melhor o pior serve, ela pensou, se bem que podia dar uma oportuni-

dade para aquele coitado, e o sinal que era a muito aguardado por Shelton, finalmente chegou.

Joyce=Oi

Shelton= Bela moça como está? Por muito tempo aguardei pelo teu sinal, posso te ver?

Isso era tudo que a princesa queria ouvir, e o dia já estava ganho. Ela arrumou-se com pouco esforço, primeiro porque o jovem-rapaz era pobre demais para tanta

beleza e segundo porque na verdade sua beleza é tamanha de tal forma que nem é preciso muito esforço para que fique uma princesa. E lá estavam eles, juntos e ao ver bela dama, Shelton suspirou bem baixinho, que lin da ela é uma verdadeira princesa, a mulher ideal para amar, contruir futuro e constituir família. O encontro foi numa sorveteria, tomando um sorvete e jogando conversa fora. Para quem os visse, pareciam um casal de jovens feitos um para o outro, mas como as aparências enganam, entre eles era um momento que devia terminar logo.

Para Joyce, Shelton era um matreco chato que não entendia nada das coisas da juventude, só falava de escola, softwares, emails, google-meet, navegadores... coisa que apesar de usar um celular IOS, Joyce desconhecia completamente. Ela queria estra num loung, bebendo a fino e comendo à francesa para poder tirar foto dos mariscos, e do cocktail, e postar nos seus estados, legendado: a princesa está on!!!

Para Selton, o martírio era pior! Para além de não saber ser e estar, Joyce era um atentado aos seus tímpanos, desconhecia a diferença entre mais e mas, levar e trazer, sua conversa é sobre viagens de curtição, discotecas festas e bebedeiras. Questionada sobre seu nível académico, disse que queria ser modelo e o pior mesmo foi dizer você fizeste, você disseste ai foi o cúmulo!!! E Shelton só se questionava, como era possível tanta proporcionalidade entre a beleza e a ignorância numa só pessoa, a desilusão foi tanta, que ele concluir quando a princesa esta on, é super off!!!

Mbina Machava

III Graduação ISGE-GM 2024 - MARRACUENE

ISGE - GM Gradua 236 estudantes em diversas áreas profissionais

O Instituto Superior de Gestão e Empreendedorismo Gwaza Muthini (ISGE-GM), localizado em Marracuene, realizou, no passado dia 14 de Dezembro, a 3ª cerimónia de graduação, apresentando ao mercado de trabalho 236 novos quadros, preparados para identificar e solucionar problemas sociais através da ciência e do empreendedorismo.

Com o objectivo de transformar cada vez mais sonhos em empreendimentos e de contribuir para o desenvolvimento social através da pesquisa e ciência, bem como cumprir com as normas que regem o ensino superior em Moçambique, o ISGE-GM organizou uma requintada cerimónia subordinada ao lema "Celebrando a Diversidade e a Criatividade para Empreender". Foram graduados 236 estudantes, dos quais 226 no nível de licenciatura e 10 no nível de mestrado, sendo



190 do género feminino e 46 do género masculino.

Foto Tirada na III Graduação cerimónia

Secretária Permanente do Distrito de Marracuene, de quadros do Governo do Município de Marracuene, dos sócios da SEC Lda, do corpo directivo do ISGE-GM, docentes e colaboradores da instituição. O evento foi marcado pela aula de sapiência, proferida pelo Professor Doutor José Cossa, que assinalou o fim de um ciclo académico e apresentou recomendações para o início da trajectória profissional dos graduados.

Na ocasião, o orador instou os graduados a diferenciarem-se pela humildade e não por um senso de superioridade, destacando: "O diploma não deve fazer de vós seres superiores aos outros, nem arrogantes para com os vossos semelhantes, mas deve permitir-vos manter humil-

dade para ajudar o próximo. Pois de nada vale um diploma se quem o possui age com egoísmo e não auxilia quem necessita. O conhecimento só é válido quando produz resultados, e o resultado da ciência é resolver problemas da sociedade", afirmou o Professor Doutor José Cossa.



Prof. Doutor José Cossa na Terceira cerimónia III Graduação

Adicionalmente, o orador recomendou aos graduados que sejam profissionais de valor, e não de preço, enfatizando: "Um profissional que realiza o trabalho apenas por preço pode desestabilizar o bom funcionamento da instituição, pois poderá aceitar ou propor subornos, agindo apenas em benefício próprio. Por outro lado, um profissional de valor preza pela sua integridade, respeita a instituição e o próximo, promovendo o crescimento profissional, a paz e a harmonia. Vós deveis ser profissionais de valor", concluiu.

Nesta 3ª cerimónia de graduação, realizada no âmbito das celebrações do 10.º aniversário do ISGE-GM, o Professor Doutor Carlos Siteo, em representação dos sócios da Sociedade de Ensino e Consultoria Limitada (SEC Lda), entidade fundadora da instituição, expressou o seu contentamento com solenidade e exortou os jovens, particularmente os graduados, a contribuírem para a mitigação do desemprego no país através do empreendedorismo.



Prof. Doutor Carlos Siteo na cerimónia III Graduação

“A sociedade espera algo mais dos jovens que hoje se graduam aqui. Nós, como instituição, esperamos que estes jovens sejam capazes de enfrentar os desafios da actualidade, incluindo o desemprego. Que sejam inovadores, transformando desafios em oportunidades, e que criem postos de trabalho através do empreendedorismo”, afirmou o Professor Doutor Carlos Siteo.

Director Geral do ISGE-GM recomenda que os graduados trabalhem com ética e deontologia profissional



Prof. Doutor João Amide, na III Cerimónia de Graduação do ISGE-GM

de atender às necessidades das entidades empregadoras e resolver os desafios sociais.

“Queremos dizer ao nosso povo, que as instituições que irão vos admitir, precisam de facto de profissionais competentes e também imbuídos de ética. Portanto, insistimos que trabalhem com ética e deontologia profissional e assim ireis satisfazer os anseios do povo e, conseqüentemente, dignificando a vós mesmos e à Instituição – Gwaza Muthini”, afirmou.

O Director Geral reforçou ainda a importância de a integridade ser uma característica central dos profissionais, realçando que o trabalho executado com generosidade e dedicação torna os graduados competitivos tanto no mercado nacional quanto na diáspora.

Durante a 3ª Cerimónia de Graduação do Instituto Superior de Gestão e Empreendedorismo Gwaza Muthini (ISGE-GM), realizada no Distrito Municipal de Marracuene, província de Maputo, o Professor Doutor João Baptista Amide, Director Geral da instituição, destacou a importância de os recém-graduados assumirem um compromisso com a competência profissional e a ética.

Reconhecendo a graduação como um marco significativo que assinala o encerramento de uma etapa e o início de novos desafios, o dirigente enfatizou a necessidade de os formandos se dedicarem, quer no campo do empreendedorismo, quer na procura de emprego, ou ainda na consolidação do desempenho profissional daqueles que já se encontram no mercado de trabalho.

Dirigindo-se aos graduados, o PhD João Amide sublinhou que o mercado de trabalho e a sociedade esperam profissionais éticos e de elevada competência, capazes

“Agindo com integridade, demonstraremos que estudamos em conformidade com as orientações documentais do Ministério de Ciências, Tecnologia e Ensino Superior e com base na ciência, tecnologia e inovação. Isso nos fará aptos para competir ao nível nacional e internacional”, acrescentou.

Inspirando-se no slogan do ISGE-GM, Transformando sonhos em empreendimentos, o PhD João Baptista Amide concluiu o seu discurso incentivando os graduados a superar os desafios e a demonstrar as competências adquiridas ao longo do percurso académico.

“Queremos vos encorajar nesse novo desafio, pois o ISGE-GM está confiante que vós tereis sucesso. Os nossos docentes formaram-vos com alto nível de qualidade. Vocês são capazes de demonstrar competências e profissionalismo. Bem-haja a todos!”, finalizou o Director Geral.

III Cerimónia de graduação do ISGE-GM/Maputo

Secretária permanente do Distrito de Marracuene insta a juventude e as mulheres a lutar pelos seus sonhos

A 3ª cerimónia de graduação do Instituto Superior de Gestão e Empreendedorismo Gwaza Muthini (ISGE-GM), realizada em 14 de Dezembro, destacou-se pelo apelo inspirador à luta pelos sonhos, feito pela Secretária Permanente do Distrito de Marracuene, Nércia Mambo. O evento celebrou a conclusão da formação académica de 236 estudantes, dos quais 190 mulheres e 46 homens, reflectindo o crescente protagonismo feminino na educação superior e na construção de uma sociedade mais equitativa.

realçou a importância do esforço das mulheres em superar barreiras e assumir um papel central na transformação da sociedade. “Hoje festejamos a dobrar. Alegramo-nos por ver que as mulheres estão cada vez mais empenhadas em sair da zona de conforto e escrever as suas próprias histórias”, afirmou, apelando para que continuem a investir na sua formação e realização pessoal.

A Secretária Permanente sublinhou a necessidade de os jovens aliarem a formação académica ao empreendedorismo para enfrentar os desafios do desemprego e contribuir para o crescimento do país. Segundo Nércia Mambo, “um país com jovens formados é um país preparado para erradicar a fome e promover o desenvolvimento sustentável”. Acrescentou ainda que a formação deve ser um instrumento de harmonia social, reforçando valores de respeito e solidariedade.

Em um momento de inspiração, incentivou as mulheres graduadas a serem solidárias entre si, promovendo um ciclo de ajuda mútua que permita a realização dos sonhos de outras mulheres, independentemente da idade. “Cada mulher formada deve alegrar-se ao ver outra mulher lutando e alcançando os seus objectivos. Juntas, podem transformar desafios em conquistas”, concluiu.

A cerimónia, que contou com mais de 500 participantes, foi marcada pelo entusiasmo e pela reafirmação do papel transformador da educação no desenvolvimento individual e colectivo.



Secretária Permanente do Distrito de Marracuene, Nércia Mambo

Durante o seu discurso, Nércia Mambo

Cópia do certificado da 12ª classe ou equivalente autenticado, Cópia de BI, DIRE ou passaporte autenticado
Duas fotografias tipo passe.

OFERECEMOS OS SEGUINTEs CURSOS DE LICENCIATURA:

ANO
LECTIVO
2025

Direito	Administração Pública
Saúde Pública	Contabilidade e Auditoria
Economia Agrária	Gestão de Empresas Agrárias
Ciências de Nutrição	Gestão de Recursos Humanos
Informática de Gestão	Análises Clínicas e Laboratoriais
Agricultura e Pecuária	Gestão e Administração de Empresas
Administração e Gestão Hospitalar	Psicologia Clínica e Sócio Educacional

III Cerimónia de graduação do ISGE-GM/Maputo

Gilda Lumbela: A Estudante Mais Premiada na IIIª Cerimónia de Graduação do ISGE-GM



“Ser a graduada mais premiada foi espectacular. Eu sabia que fazia bem as coisas, mas nunca pensei que seria a mais destacada, acreditava que os jovens ocupariam esse lugar.”

Desafios e Determinação

Gilda reconhece os desafios de equilibrar papéis sociais e profissionais, mas atribui o sucesso à planificação, determinação e fé em Deus. Para ela, o segredo é ter objectivos claros e persistir, mesmo em contextos adversos.

“Mulheres, sejam firmes e determinadas. Não deixem que alcancem os vossos propósitos por piedade ou opressão, mas sim por mérito próprio,” aconselhou, enfatizando a importância de igualdade de oportunidades entre géneros.

Visão para o Futuro

Com a sua experiência e conquistas, Gilda aspira por uma sociedade onde a dignidade e o respeito não sejam dados, mas conquistados, e onde a juventude seja valorizada e inspiradora. Sobre a promoção da mulher, ela afirma:

“Odeio a palavra ‘promoção da mulher’. No meu entender, o que está em promoção perdeu valor. Sonho com um mundo de igualdade, onde o género não limite ninguém.”

Agradecimentos e Reflexão

Ao ISGE-GM, deixou palavras de gratidão pela formação sólida e aos seus professores, que considera fundamentais para o seu sucesso. Por fim, numa nota descontraída, sugeriu que a cerimónia de graduação incluía recomendações de vestuário, como saias abaixo do joelho ou calças.

Gilda Lumbela: Melhor estudante de Mestrado

A IIIª Cerimónia de Graduação do ISGE-GM revelou um exemplo marcante de determinação e superação. Gilda Lumbela, aos 68 anos, foi não só a estudante mais velha entre os 236 graduados, como também a mais premiada, destacando-se com uma média final de 17 valores no curso de Mestrado em Ciências de Educação.

Natural de Chibuto, província de Gaza, e residente em Boane, Maputo, Gilda é casada, mãe de quatro filhos — três licenciados e uma doutoranda — e professora de profissão. A sua trajetória, iniciada como docente para suprir a saída de portugueses após a independência de Moçambique, transformou-se numa paixão, consolidada com uma carreira repleta de conquistas.

Na cerimónia, recebeu três certificados de mérito, Certificado de melhor estudante do curso, certificado de melhor estudante ao nível de mestrado e certificado de estudante mais velha, um computador portátil e um telemóvel, afirmando emocionada:



INSCRIÇÕES ABERTAS PARA O ANO LECTIVO DE 2025

Transforme seus sonhos em empreendimentos

Cópia do certificado da 12ª classe ou equivalente autenticado
Cópia de BI, DIRE ou passaporte autenticado
Duas fotografias tipo passe.



Fotografias da III cerimónia de Graduação do ISGE-GM, MAPUTO



Lingerie

Há correria na cidade! Ouvem-se buzinas por todo o lado! Da varanda do meu apartamento é possível ver a agitação nas ruas da capital. É noite de carnaval, são 22 horas e eu não consigo dormir, depois de um dia cheio na faculdade! Em meio a tanto barulho decidi ficar na sala a ver um filme, enquanto, tomava uma taça de vinho para relaxar. Enquanto degustava do meu martini, ouço meu telemóvel tocar lá no quarto. Apressei-me para atender, era a Kátia me convidando para curtir o carnaval no *Madjedje night club*.

-Estou cansada Kátia, tive um dia cheio na fakull, não quero sair, disse-lhe!

- Deixa disso, acertei um cota que paga bem e vai levar um amigo, é uma boa oportunidade para curtirmos "boas cenas"! Vamos amiga...! Arrematou Kátia.

-Esta bem! Estarei pronta em meia hora. Quando chegares ao meu prédio me liga!

Fui tomar um banho, vesti calças pretas e uma blusa vermelha que deixava as costas todas a vista, cabelo longo, maquilhagem colorida, e estava eu preparada para a night.

Quarenta minutos depois Kátia liga a dizer que já está em frente ao prédio. Logo de seguida eu descii ao encontro dela.

-Que carro é este Kátia? – Questionei!

-É do cotiba que te falei! Vamos, ele já está lá a nossa espera - disse Kátia tomada pela euforia.

Chegamos ao *Madjedje night club* e lá estavam dois senhores a nossa espera. Aproximamo-nos deles e cumprimentamos. Kátia deu um beijo a um deles e apresentou-me:

-Esta é Mileny, minha amiga de infância; Dei dois beijinhos a cada um deles, e já vinha o garçom trazendo copos recheados de Cocktail.

Bebemos todas e dançamos noite a dentro... afinal, os cotas estavam com os bolsos a sorrir!

As 3h, disse eu a Kátia que estava cansada e precisava ir para casa. Pedi-lhe que me levasse para casa, mas ela disse que precisava sair com cota dela a uma pensão arredores

da cidade para compensar os gastos da noite, e que o amigo dele, o Jorge me levaria para casa no seu luxuoso Mercedes preto.

Lá fomos nós...

Chegados ao prédio onde eu moro, agradei pela boleia e me despedi.

- Calma Mileny, ainda é cedo, vamos conversar um pouco, disse Jorge!

-Estou cheia de sono, preciso dormir.

Mas insistiu Jorge que com muita delicadeza acariciava minhas longas pernas magras.

-A noite foi longa, mas, não tivemos chances de conversar a sós. Tens um rosto encantador e um corpo desejável Mileny, disse ele!

-Obrigada Jorge! Há tempos não recebia um elogio tão motivacional.

-Como não? Teu namorado é cego? Soltei-me em gargalhadas!

-Não tenho namorado, terminamos a pouco tempo e não me envolvi com mais ninguém desde que isso aconteceu. Ele era ciumento e muito agressivo! Não dava mais para continuar, disse-lhe.

Conversamos por volta de 30min, e Jorge sugeriu que fossemos a um hotel luxuoso numa zona nobre da cidade, para que ficássemos mais confortáveis. Eu aceitei o convite pois já estava encantada por Jorge, além do mais, era meu sonho conhecer aquele hotel.

Chegamos ao hotel e subimos a um quarto que Jorge já havia reservado. Tinha lá uma garrafa de espumante caríssimo. E Jorge sugeriu que brindássemos a nossa amizade, que acabava de começar.

-Vamos tomar um banho para relaxar? Sugeriu Jorge.

-Vire-se! Eu vou tirar a roupa. Disse-lhe em tom de timidez...

Jorge virou-se, tirei a roupa, peguei uma toalha em cima da cama e fui ao banho.

Enquanto me deliciava dos morangos com chocolate, mergulhada naquela enorme banheira de espuma e pétalas vermelhas, Jorge rasgava elogios para mim. Eu podia ouvi-lo do outro lado do banheiro daquela enorme suite. Terminei o longo e delicioso banho, e quando saí estava o Jorge deitado na cama.

Vem princesa! Disse ele...

Tirei a toalha e fui para cima dele. Aconteceu! Exploramos os corpos um do outro e isso durou a resto da madrugada até as 5h quando adormeci...Acordei uma hora depois e lá estava uma deliciosa mesa de pequeno almoço cheia de iguarias, que degustamos antes de sair. Pela manhã, quando Jorge me levava de volta a casa, dizia-me o quão agradável foi estar comigo, beijava a minha mão e não parava de dizer que sou linda e encantadora. Quando chegamos

a entrada do prédio, Jorge deu-me um beijo prolongado, de seguida, olhou fixamente em meus olhos e disse: "Desculpa Mileny"!

- Desculpa por quê Jorge? Não precisas te desculpar, eu permiti que tudo aquilo acontecesse e foi bom! Além do mais, sou maior de idade e dona de mim! Eu amei a nossa noite Jorge! Foi tudo muito perfeito, e tu foste amável comigo!

Jorge esticou o braço e puxou do banco de trás um plástico vermelho, tirou uma lingerie e disse: "Toma! Comprei para minha esposa, mas ela já não poderá usa-la, pois morreu de SIDA há uma semana"!

Derrepente houve um silêncio profundo naquele carro...!
E, eu lembrei que não usamos preservativos aquela noite...

Por: Celeste Mabote

Saúde Visual

Maquilhagem e corrida pela beleza podem levar à cegueira

A visão é um dos sentidos mais importantes para os seres humanos, sendo os olhos responsáveis por mais de 85 por cento das informações processadas pelo cérebro.

Com tamanha importância para a comunicação do indivíduo com o meio ambiente, a saúde visual é vital para a vida pessoal, social e profissional da pessoa, independentemente da idade. Com o objectivo de elucidar a sociedade e reduzir o número de pessoas com patologia visual, o Gwaza News, preparou esta matéria para comercializar a sociedade sobre os cuidados necessários para os olhos, que são sem dúvidas a luz da vida.

Para uma informação verídica e confiável, conversamos com Motani Chuabo Técnico de Oftalmologia, afecto ao Hospital Distrital de Marracuene, que definiu as doenças visuais como "afecções ou condições anómalas do globo ocular".

Apesar da cegueira e as doenças visuais afectarem de igual maneira, a boa qualidade de vida e independência do homem, importa referir que são casos completamente diferentes.

Sendo a doença visual ou patologia visual, qualquer situação diagnosticada por via de observação clínica ou laboratorial. O problema visual, se, este for o termo usado é uma expressão ambígua, pois pode ser uma questão ainda não

percebida, por exemplo a manifestação de um sinal ou sintoma que carece de uma apreciação do especialista para que se entenda o problema que poderá ter desfecho como uma patologia ou outra forma de transtorno ex. corpo estranho (poeira ou estilhaço) no olho, quanto a cegueira é a perda total da visão ou a visão inferior a contagem abaixo de 1/10., afirma o oftalmologista.

De acordo com a fonte, existem muitas doenças visuais, e as mais comuns são: catarata, conjuntivites, erros de refração (miopia astigmatismo, presbiopia hipermetropia) retinopatias (diabética e hipertensiva)

Mencionadas as doenças que afectam a qualidade de vista do ser humano, condicionando assim, a sua vida e colocando barreiras em todas actividades, pois, qualquer movimentação exige que primeiro, haja luz e visão.

Achamos completamente importante questionar sobre as causas, que fazem com que o globo ocular funcione com anomalias, e ou, em casos extremos, não funcione, fazendo assim, com que o cérebro não receba nenhuma informação.

Muitas vezes, a vista é condicionada por "questões de genética, traumas, alergias, diabetes, hipertensão, defice de vitamina A, idade avançada, uso de colírios sem, prescrição medica e o uso de maquilhagem" referiu a fonte

A alimentação e o modo de vida, estão directamente ligados à visão humana. O facto de fazer de tudo para o individuo seja visto bonito aos olhos dos outros, usando maquilhagem e óculos para “shainar” pode trazer sérias consequências a vida, segundo alerta Chuabo:

Não cuidar da vista pode ser muito perigoso. Às vezes a pessoa acha que esta a fazer de tudo para ser a mais bem vista, colocando óculos e maquilhagem sem consultar o especialista, ou se expondo demais ao sol. E as consequências são várias. Dentre elas, podemos aponta a cegueira, quer vai afectar a locomoção do sujeito no espaço físico.

Ainda de acordo com o especialista, os estudantes, de forma particular, devem se precaver ao máximo, pois, “a cegueira retrai o desenvolvimento educacional, porque opara estudar é preciso ver bem para poder ler e escrever” afirma.

Sabendo que vivemos em uma Era completamente digital, na qual, os aparelhos de comunicação e informação fazem companhia ao homem por 24 horas por dia, nos foi oportuno questionar sobre o seu impacto na vida visual, uma vez que a todo momento, não importando a hora e o lugar, muito menos a finalidade, o homem esta conectado a um telefone, um computador ou assistindo a televisão.

Para este caso, o interlocutor assegura que “ há uma desidrataçã ocular quando usados frequentemente e por tempos prolongados sem alguma distraçã o, pode desencadear algum erro de refracçã o ou cansaç o visual”.

Dada a importância do uso de lentes, tanto de correccã o da refracçã o como de protecçã o solar, para a promoçã o da saú de ocular, se deve prestar atençã o aos óculos polarizados que reduzem esforço da visã o do brilho ou que contenham protecçã o contra raios UVA e UVB (raios causadores da catarata). Pois, qualquer ser humano pode desencadear uma anomalia ou transtorno visual, independentemente da raça, sexo e idade. Sendo que deverão existir um grupo mais vulneráveis a certas patologias.

Embora os problemas que afectam o globo ocular sejam perigos, temidos e indesejados. Nas situaçã oes em que, o mal já está feito e a alternativa é remediar e recuperar o tempo e atençã o não dada, há ainda uma soluçã o, tal como narra Chuabo: Independentemente da deficiênc ia visual, todo

o individuo é de desenvolver-se e aprender algo. Existe um tratamento para cada tipo de doenç a. Por exemplo para a refracçã o ou miopia é recomendada a correccã o óptica ou o uso de óculos prescritos por um especialista. E, para a catarata ou glaucoma e instilaçã o de colírios oftálmicos pode ser realizada uma cirurgia

Dai que, em jeito de fecho, Chuabo, orienta toda sociedade a prestar bastante atençã o na “alimentaçã o rica em vitamina A, evitar uso de lentes sem prescriçã o, visitar um oftalmologista ao menos 1 vez por ano, evitar o uso colírios oftálmicos sem prescriçã o, evitar exposiçã o visual a radiaçã o solar, tempos prolongados em telas de TV, computadores e telemóveis e garantir sempre uma distância e luminosidade adequada ao uso destes. Segundo Ronaldo Furlan, não é recomendável ficar muitas horas seguidas em frente as telas e monitores, além disso, deve se evitar ficar muito próximo ao Tv e fazer intervalos entre o pestanejar (piscadas), os olhos podem ter uma irritaçã o devido a falta de lubrificaçã o.

E reafirma que “Somos o que comemos” porem uma alimentaçã o rica em vitamina A ajuda a melhorar a visã o, em particular a visã o nocturna.

E o Gwaza News acrescenta, é melhor seguir as recomendaçã oes dos profissionais de saú de para ter uma visã o sã, do que, seguir as influencias da moda para ser visto como o mais bonito, e, perder a chance de ver as coisas ao seu redor, perder a chance de ver e viver a vida!

A vida é bela. Mais bela ainda quando pode ser gozada com saú de!

Escolha hoje, como quer ver o dia amanha!



Fonte: Google imagens



INSTITUTO SUPERIOR DE GESTÃO E EMPREENDEDORISMO GWAZA MUTHINI

UNIDADE ORGÂNICA DE XAI-XAI / ANO LECTIVO DE 2025

LICENCIATURA

CURSOS NORMAIS

- ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA
- ADMINISTRAÇÃO E GESTÃO DE EMPRESAS
- DIREITO
- CONTABILIDADE E AUDITORIA
- GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS

CURSOS ESPECIAIS

- ANÁLISES CLÍNICAS E LABORATORIAIS
- AGRICULTURA E PECUÁRIA
- ADMINISTRAÇÃO E GESTÃO HOSPITALAR
- CIÊNCIAS DE NUTRIÇÃO
- INFORMÁTICA DE GESTÃO
- PSICOLOGIA CLÍNICA E ACONSELHAMENTO
- SAÚDE PÚBLICA

MESTRADO

- CIÊNCIAS JURÍDICAS GERAIS
- CIÊNCIAS JURÍDICAS EMPRESARIAIS
- CIÊNCIAS DE EDUCAÇÃO
- FINANÇAS PÚBLICAS
- FINANÇAS EMPRESARIAIS
- EMPREENDEDORISMO E DESENVOLVIMENTO LOCAL

	CURSOS NORMAIS	CURSOS ESPECIAIS	MESTRADO
MATRÍCULA	1 575,00 MT	1 575,00 MT	8 400,00MT
TAXA DE INSCRIÇÃO	2 205,00 MT	2 730,00 MT	-----
PROPINA MENSAL	3 675,00 MT	4 620,00 MT	8 400,00MT

EXCEPTO (CIÊNCIAS JURÍDICAS GERAIS: 9 450,00 MT)

REQUISITOS

- CÓPIA DE B.I., DIRE OU PASSAPORTE
- CERTIFICADO DA 12ª CLASSE OU EQUIVALENTE
- DUAS(2) FOTOGRAFIAS TIPO PASSE E NUIT

MESTRADO

CÓPIA DE B.I., DIRE OU PASSAPORTE
CERTIFICADO LICENCIATURA
CV E CARTA DE MANIFESTAÇÃO DE INTERESSE

CONTACTOS

Xai Xai
Dep. Pedagógico
870991839
Dep. Financeiro
879729090
Dep. de Registo Académico
861639090
876926510

INSCREVA-SE JÁ

ESCRITÓRIO: Estrada Nacional Nº 1, Complexo Banze
CAMPUS: Marracuene, ao lado do Hospital Distrital

Xai-Xai: Congregação das Irmãs Dominicanas
da Santa Catarina de Sena - Ao lado da Escola
Secundária de Xai-Xai
E-mail: infoxai@isgegm.ac.mz
Website: www.isgegm.ac.mz

Maputo
84 518 1483
879989090
860629090

TRANSFORME OS SEUS SONHOS EM EMPREENDIMENTOS.



INSTITUTO SUPERIOR DE GESTÃO E EMPREENDEDORISMO GWAZA MUTHINI

MARRACUENE | ANO LECTIVO DE 2025

LICENCIATURA

CURSOS NORMAIS

- ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA
- ADMINISTRAÇÃO E GESTÃO DE EMPRESAS
- DIREITO
- CONTABILIDADE E AUDITORIA
- GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS

CURSOS ESPECIAIS

- ANÁLISES CLÍNICAS E LABORATORIAIS
- AGRICULTURA E PECUÁRIA
- ADMINISTRAÇÃO E GESTÃO HOSPITALAR
- CIÊNCIAS DE NUTRIÇÃO
- INFORMÁTICA DE GESTÃO
- PSICOLOGIA CLÍNICA E ACONSELHAMENTO
- SAÚDE PÚBLICA

MESTRADO

CIÊNCIAS JURÍDICAS GERAIS

- CIÊNCIAS JURÍDICAS EMPRESARIAIS
- CIÊNCIAS DE EDUCAÇÃO
- FINANÇAS PÚBLICAS
- FINANÇAS EMPRESARIAIS
- EMPREENDEDORISMO E DESENVOLVIMENTO LOCAL

	CURSOS NORMAIS	CURSOS ESPECIAIS	MESTRADO
MATRÍCULA	2 100,00 MT	2 100,00 MT	8 400,00MT
TAXA DE INSCRIÇÃO	2 205,00 MT	2 730,00 MT	-----
PROPINA MENSAL	4 410,00 MT	5 722,50 MT	8 400,00MT

EXCEPTO (CIÊNCIAS JURÍDICAS GERAIS: 9 450,00 MT)

REQUISITOS

- CÓPIA DE B.I., DIRE OU PASSAPORTE
- CERTIFICADO DA 12ª CLASSE OU EQUIVALENTE
- DUAS(2) FOTOGRAFIAS TIPO PASSE E NUIT

MESTRADO
CÓPIA DE B.I., DIRE OU PASSAPORTE
CERTIFICADO LICENCIATURA
CV E CARTA DE MANIFESTAÇÃO DE INTERESSE

CONTACTOS

Secretaria
879989090/870629090
Direcção pedagógica
879349090
Registo Académico
879402355
Direcção Científica
8792922355
Departamento de Marketing

INSCREVA-SE JÁ

ESCRITÓRIO: Estrada Nacional Nº 1, Complexo Banzo
CAMPUS: Marracuene, ao lado do Hospital Distrital

Xai-Xai: Congregação das Irmãs Dominicanas da Santa Catarina de Sena - Ao lado da Escola Secundária de Xai-Xai
E-mail: infoxai@isgegm.ac.mz
Website: www.isgegm.ac.mz

TRANSFORME OS SEUS SONHOS EM EMPREENDIMENTOS.

Ficha Técnica

Registo:
Nº 81/GABINFO/DEPC/2018

Director-geral:
João Baptista Amide

Jornalistas:
Mbina Machava & Ermelinda Menete,
Ivan Nhamuchua

Coordenação Editorial:
Emilia Macie e Denilson Manjate

Revisores:
Denilson Manjate
Emilia Macie e Jafete Mabote

Designer:
Denilson Manjate