



ADASME

SAÚDE EM PRIMEIRO

Periodicidade: Mensal | Edição 1 | Ano I - Janeiro 2026 | Director: Alfiado Huate |

SAÚDE Em FOCO

Num país onde quase metade das raparigas casa antes dos 18 anos, a saúde juvenil continua marcada por desafios estruturais que vão da desinformação às barreiras de acesso aos serviços. Apesar de Moçambique possuir políticas públicas consideradas avançadas na área da saúde sexual e reprodutiva, a sua implementação efectiva ainda não responde plenamente às necessidades dos adolescentes e jovens



Em contextos de crise, aumentam violência, exploração sexual e interrupção de serviços essenciais para adolescentes vulneráveis.

Desinformação, estigma e barreiras culturais continuam a limitar o acesso dos jovens aos serviços de saúde adequados.

Educação Sexual Abrangente fortalece decisões informadas, promove igualdade de género e reduz comportamentos de risco entre adolescentes moçambicanos.

ÍNDICE

Notícias

04

Reportagem

06

Dicas e Curiosidades

09

Opinião

10

Personalidade do mês

14

FICHA TÉCNICA

Propriedade
Adasme Mídia

Publicação:
REVISTA ADASME

Email: redacao@
adasmme.org

Registo sob n.º
18/GABINFO/DRL/2025

Editor:
Alfiado D. Huate

Colaboradores
Pedro Mahumane
Jose Pembelane
Lina Chambule
Marcia Manjate
Armando Chau

Revisor Linguístico:
Sergio Raimundo

Maquetização:
Rui Baltazar

Administração:
Adasme Mídia
adminstracao@
adasmme.org

Webdesign & Online:
Rui Baltazar

website:
revista.adasmme.org

**Gestor de Marketing e
Publicidade**
João Xinavane

Edição Impressa:
Tiragem por demanda

Editorial



Fider Wate
Director Executivo

Saúde em Primeiro: informar para fortalecer o sistema de saúde em Moçambique

É com elevado sentido de responsabilidade social que a ADASME apresenta a primeira edição da revista Saúde em Primeiro, uma publicação dedicada à promoção da saúde, à prevenção de doenças e ao fortalecimento da literacia em saúde em Moçambique.

O lançamento desta revista ocorre num contexto em que o País enfrenta desafios persistentes no sector da saúde pública, caracterizados pela coexistência de doenças transmissíveis, como o HIV/SIDA, a tuberculose e a malária, e pelo crescimento das doenças não transmissíveis, incluindo a hipertensão arterial, a diabetes e os cancros. Esta realidade reforça a necessidade de estratégias de comunicação eficazes, baseadas em informação técnica, fiável e acessível.

A ADASME – Saúde em Primeiro surge como uma plataforma de divulgação científica e comunitária, com enfoque nas prioridades nacionais de saúde, nas políticas públicas do sector e nas experiências locais de promoção da saúde. A revista propõe-se a servir como ponte entre os profissionais de saúde, as instituições, as organizações da sociedade civil e as comunidades, promovendo o diálogo e a partilha de conhecimentos.

A promoção da saúde constitui um dos pilares fundamentais para o desenvolvimento sustentável em Moçambique. Num país marcado por desafios estruturais no sector da saúde, a prevenção de doenças, a educação sanitária e o acesso à informação fiável assumem um papel determinante na redução da morbilidade e mortalidade evitáveis.

A revista ADASME – Saúde em Primeiro surge como um instrumento de comunicação em saúde, orientado para a divulgação de conteúdos técnicos, educativos e socialmente relevantes, alinhados com as prioridades nacionais de saúde pública e com as necessidades reais das comunidades mo-

çambicanas.

Moçambique continua a enfrentar uma elevada incidência de doenças transmissíveis, como o HIV/SIDA, a tuberculose e a malária, ao mesmo tempo que se observa um crescimento progressivo das doenças não transmissíveis, entre as quais a hipertensão arterial, a diabetes e os cancros. Este duplo fardo epidemiológico exige uma abordagem integrada, baseada na prevenção, no diagnóstico precoce e na promoção de estilos de vida saudáveis.

Neste contexto, o jornalismo em saúde desempenha uma função estratégica. Informar com rigor científico, linguagem clara e responsabilidade social contribui para o reforço da literacia em saúde, para a mudança de comportamentos e para o empoderamento das populações. A ADASME – Saúde em Primeiro assume este compromisso editorial, valorizando a evidência científica, as políticas públicas de saúde e as boas práticas comunitárias.

A revista dá especial atenção à saúde materno-infantil, à saúde dos adolescentes e jovens, à saúde mental, ao saneamento do meio, à nutrição e à prevenção de doenças crónicas, reconhecendo que a saúde é influenciada por factores sociais, económicos e ambientais.

Saúde em Primeiro é, assim, uma linha editorial que defende a prevenção como estratégia prioritária, a educação como base da intervenção em saúde e a comunicação como ferramenta essencial para o fortalecimento do Sistema Nacional de Saúde.

Com o lançamento da ADASME – Saúde em Primeiro, reafirmamos a convicção de que informar é prevenir, e prevenir é salvar vidas. Esta revista nasce para contribuir ativamente para uma sociedade mais consciente, mais informada e mais saudável.

HIV/SIDA: Desafios Persistentes na Luta pela Vida em Moçambique

Maputo – Moçambique registou, ao longo de 2024, cerca de 44 mil óbitos associados ao HIV/SIDA, entre os quais 10 mil crianças, evidenciando que a epidemia permanece como um dos maiores desafios de saúde pública no país. Os dados foram avançados pela Primeira-Ministra, Benvinda Levi, durante as cerimónias do Dia Mundial da Luta contra o SIDA, assinalado a 01 de Dezembro, na cidade de Maputo.



Legenda: <https://www.who.int/health-topics/hiv-aids>

No mesmo período, foram notificadas 92 mil novas infecções, sendo que mais de um terço ocorreu entre adolescentes e jovens, um cenário que reforça a vulnerabilidade destes grupos. Actualmente, estima-se que 2,5 milhões de moçambicanos vivam com o vírus da imunodeficiência humana. Ao intervir no evento, a Primeira-Ministra reconheceu que, apesar dos avanços alcançados, o impacto do HIV/SIDA continua a ser particularmente severo entre mulheres, crianças, adolescentes e jovens, exigindo respostas mais eficazes e sustentáveis. De acordo com os dados oficiais, 87% das pessoas vivendo com HIV conhecem o seu estado serológico, 95% das que foram diagnosticadas encontram-se em tratamento antirretroviral e 91% apresentam carga viral suprimida, colocando Moçambique próximo das metas internacionais conhecidas como 95-95-95. Estes resultados, explicou a gover-

nante, são fruto da adopção de modelos diferenciados de atendimento, do fortalecimento das abordagens comunitárias e da garantia de acesso contínuo aos medicamentos antirretrovirais, incluindo a dispensa trimestral e semestral. Contudo, persistem obstáculos relevantes, sobretudo no que respeita à estratégia de testagem, principalmente nas províncias com maior taxa de prevalência do HIV. No âmbito da resposta governamental, foram definidas como prioridades o reforço da educação sexual nas escolas, com alcance previsto para mais de sete milhões de estudantes, a ampliação do auto-teste em zonas de difícil acesso, a descentralização dos cuidados, a distribuição comunitária de antirretrovirais e o combate ao estigma e à discriminação associados à doença. Por seu turno, o secretário-executivo do Conselho Nacional de Combate ao SIDA (CNCS), Francisco Mbofana, manifestou preocupação com sinais de relaxamento social na prevenção

da doença, alertando para discursos que desvalorizam a existência do HIV/SIDA e desencorajam o uso do preservativo.

No quadro das acções de resposta, o CNCS lançou a campanha Dezembro Vermelho, que decorre até ao dia 30 do mês em curso, com vista a intensificar actividades de prevenção, testagem e sensibilização em todo o território nacional.

Representantes das Nações Unidas em Moçambique reafirmaram que o fim do SIDA até 2030 é uma meta alcançável, desde que os investimentos e intervenções cheguem efectivamente às comunidades mais afectadas. A mensagem final foi clara: acabar com o SIDA exige compromisso colectivo, investimento contínuo nas comunidades e o reforço do papel dos profissionais de saúde e activistas que, diariamente, sustentam a resposta nacional à epidemia.

Pub.

CALAR

É SER CUMPLICE DA VIOLÊNCIA

Ligue para o 116, é grátis!



Denuncie o Abuso Sexual, a Exploração, Tráfico, a União Prematura e Abuso Físico contra crianças e adolescentes.

Conecte-se a nós

Whatsapp / SMS: +258 878 328 118 +258 84 142 4447

   Linha Fala Criança

Financiamento:

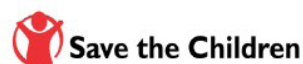


end child marriage
A voice. A chance. A future.

Parceiros:



World Vision



Inundações em Maputo e Matola agravam crise sanitária e social

A Cidade de Maputo e o Município da Matola enfrentam, nos últimos dias, uma das situações mais críticas provocadas pelas chuvas intensas que continuam a fustigar grande parte do território nacional.

As precipitações persistentes deram origem a inundações de grande magnitude, deixando um rasto de destruição que se estende por bairros urbanos e periurbanos, afectando milhares de famílias e colocando em evidência fragilidades estruturais há muito conhecidas. Casas parcialmente ou totalmente destruídas, culturas agrícolas submersas, animais domésticos mortos nas ruas, arrasados pela força das águas, e famílias inteiras privadas de abrigo compõem o cenário observado durante a realização desta reportagem. Em vários pontos, moradores tentavam, sem sucesso, salvar alguns bens, enquanto viam anos de esforço desaparecerem em poucas horas, num ambiente marcado pelo medo, pelo desespero e pela incerteza quanto ao futuro.

O impacto das inundações fez-se sentir igualmente na mobilidade urbana. Automobilistas e passageiros do transporte semi-colectivo enfrentaram longas horas de atraso, devido a avarias frequentes das viaturas, estradas intransitáveis e desvios improvisados. As principais vias de acesso apresentam-se severamente degradadas, com buracos profundos, crateras cheias de água e troços completamente submersos, tornando a circulação perigosa e, em alguns casos, impossível.

Bairros como Boquisso, Mukhatine e Muhalaze, historicamente menos afectados por cheias, registaram níveis de inundação alarmantes, com destruição significativa de residências e infra-estruturas básicas. Nas zonas tradicionalmente vulneráveis, como Kobe, Machava Socimol, Mapulene, Mafalala e Xipamanine, a situação revela-se ainda mais dramática, uma vez que as inundações recorrentes agravam problemas crónicos de saneamento, habitação e

acesso a serviços essenciais.

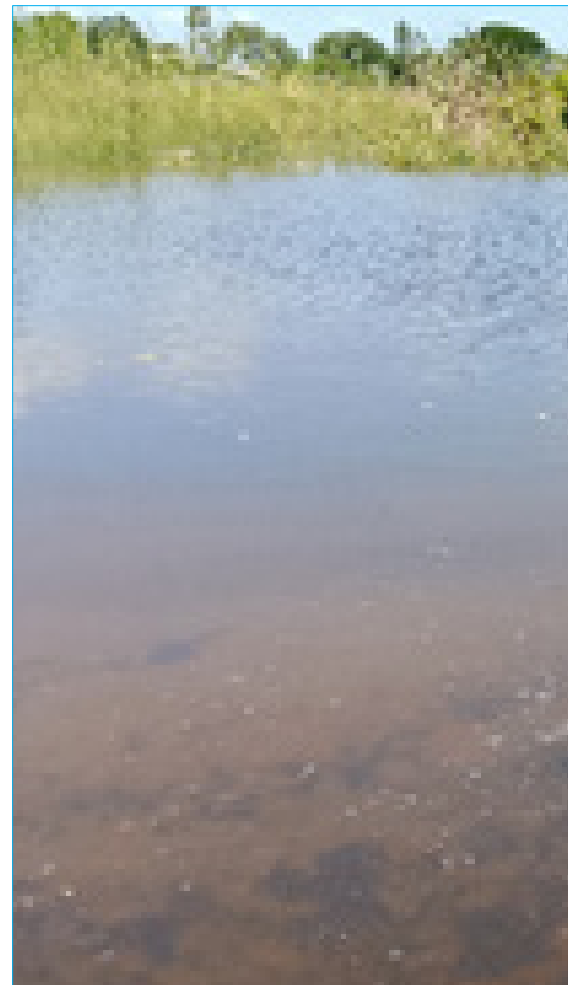
Do ponto de vista da saúde pública, o cenário observado no terreno é motivo de grande preocupação. Em vários bairros, crianças eram vistas a brincar em águas estagnadas e a consumir água turva, enquanto o lixo se acumulava nas bermas das estradas e nos quintais. Fossas sépticas danificadas ou completamente cheias transbordavam, libertando águas negras para o ambiente, aumentando o risco de contaminação das fontes de água utilizadas pela população.

Este conjunto de factores cria condições favoráveis para o surgimento e a propagação de doenças de origem hídrica e infecciosa, com destaque para a cólera, a malária e outras doenças diarreicas agudas, que tendem a afectar com maior gravidade as crianças, os idosos e as pessoas com o sistema imunitário fragilizado.

Risco elevado de cólera e malária

Especialistas em saúde alertam que a estagnação prolongada das águas facilita a reprodução do mosquito *Anopheles*, principal vector da malária. A doença manifesta-se, entre outros sintomas, por febre alta, calafrios, dores de cabeça intensas, dores musculares, náuseas, vômitos e, em casos mais graves, anemia severa e convulsões. Apesar de ser uma doença evitável e tratável, a malária continua a representar uma das principais causas de morbilidade no País, sobretudo em períodos chuvosos.

No caso da cólera, o risco está directamente associado à contaminação das fontes de água potável e à degradação das condições de higiene. A doença caracteriza-se por diarreia aquosa intensa, vômitos frequentes, desidratação rápida e fraqueza extrema, podendo levar à morte em pou-



cas horas se não houver tratamento adequado. As autoridades de saúde reiteram que a prevenção passa pelo consumo de água tratada, pela correcta higiene das mãos e dos alimentos, bem como pela procura imediata de cuidados de saúde ao surgirem os primeiros sintomas.

Solidariedade em meio ao caos

Apesar do cenário adverso, multiplicam-se os gestos de solidariedade. Em diversas zonas afectadas, cidadãos anónimos arriscaram a própria segurança para resgatar famílias ilhadas, enquanto organizações não-governamentais, associações comunitárias e voluntários mobilizaram-se para prestar assistência, distribuindo alimentos, água potável, roupa e outros bens de primeira necessidade.

Registou-se igualmente a presença de alguns partidos políticos com assento na Assembleia da República, que se associaram às acções de apoio às vítimas. Independentemente das motivações, para as famílias afectadas, qualquer gesto de ajuda representa um alívio num momento de extrema vulnerabilidade e sofrimento.



Impacto económico e apelo às autoridades

As inundações vieram agravar um contexto já marcado pela pobreza e pela insegurança alimentar. Muitos cidadãos sobrevivem do pequeno comércio informal, exercido sobretudo na baixa e no centro das cidades, actividade actualmente paralisada devido às chuvas e às dificuldades de circulação. Mesmo aqueles que insistem em trabalhar enfrentam ruas vazias, fraca procura e rendimentos quase inexistentes.

A situação é agravada pela especulação nos transportes, com tarifas duplicadas ou triplicadas, bem como pela subida dos preços dos produtos alimentares básicos, tornando cada vez mais difícil o acesso das famílias aos bens essenciais. Perante este cenário, cresce o apelo às entidades reguladoras para um controlo mais rigoroso dos preços e a protecção efectiva dos consumidores.

Ao Ministério da Saúde, a população solicita o reforço urgente das campanhas de sensibilização sobre o tratamento da água para consumo, através da fervura ou do uso de cloro, a promoção da higiene individual e colec-

Ao Instituto Nacional de Gestão e Redução do Risco de Desastres (INGD), renovase o apelo para o reforço dos centros de acolhimento, a melhoria das condições de assistência às famílias desalojadas e a intensificação das acções de sensibilização para o abandono das zonas de risco.

tiva, bem como a intensificação das medidas de prevenção da malária, incluindo a distribuição e o uso correcto de redes mosquiteiras.

Ao Instituto Nacional de Gestão e Redução do Risco de Desastres (INGD), renova-se o apelo para o reforço dos centros de acolhimento, a melhoria das condições de assistência às famílias desalojadas e a intensificação das acções de sensibilização para o abandono das zonas de risco.

Um alerta para o futuro

Num País frequentemente assolado por eventos climáticos extremos, as inundações que afectam Maputo e Matola devem ser encaradas como um sinal inequívoco da necessidade de repensar o modelo de crescimento urbano e de reforçar os mecanismos de prevenção e resposta a desastres naturais. A repetição cíclica destas tragédias demonstra que as soluções de emergência, embora necessárias, são insuficientes para garantir a segurança e o bem-estar das populações. Impõe-se, por isso, uma abordagem integrada e sustentável, que inclua investimentos consistentes em saneamento básico, ordenamento do território, habitação resiliente e educação comunitária. Mais do que reconstruir o que foi perdido, é fundamental criar condições que permitam às comunidades viver com dignidade, segurança e esperança. As águas acabarão por baixar, mas os impactos sociais, económicos e sanitários persistirão por muito tempo. O desafio que se coloca ao Estado, às instituições e à sociedade no seu conjunto é transformar esta crise num ponto de viragem, capaz de fortalecer a resiliência das comunidades e de colocar a saúde pública no centro das políticas de desenvolvimento.





Fonte: Ministério da Saúde de Moçambique

Cólera Provoca 169 Mortes em Moçambique: O Desafio da Prevenção

As autoridades sanitárias moçambicanas registaram 169 óbitos provocados pela cólera nos primeiros nove meses do período em análise, num total de cerca de 40 mil casos notificados em todo o país.

A informação foi avançada pelo ministro da Saúde, Ussene Isse, durante uma sessão de perguntas ao Governo, na Assembleia da República, em Maputo. Segundo o governante, estes indicadores demonstram que a resposta clínica à cólera tem sido globalmente eficaz no país.

Apesar dos avanços, o ministro manifestou preocupação com o facto de cerca de 70 por cento das mortes terem ocorrido ao nível da comunidade, fora das unidades sanitárias. Para Ussene Isse, este dado revela fragilidades na informação, sensibilização e procura atempada dos serviços de saúde.

“O principal desafio continua a ser a comunicação com a população”, afirmou, apelando para que qualquer pessoa com sintomas como diarreia intensa procure imediatamente uma unidade sanitária. O governante sublinhou ainda que a cólera é uma doença

evitável e tratável quando diagnosticada precocemente.

O ministro esclareceu que a cólera não é transmitida pelo contacto directo entre pessoas, mas está directamente associada às condições de higiene individual e colectiva, sobretudo ao consumo de água contaminada e à falta de saneamento adequado.

No seu discurso, o governante apelou igualmente aos deputados da Assembleia da República para que reforcem, nos seus círculos eleitorais, as mensagens de prevenção e adesão às campanhas de combate à doença, considerando a prevenção um verdadeiro imperativo nacional.

No âmbito das medidas de resposta, o Ministério da Saúde revelou que recebeu cerca de 3,5 milhões de doses de vacinas contra a cólera, destinadas à prevenção e controlo de surtos em várias regiões do país.

O Que é a Cólera?

A cólera é uma doença infecciosa aguda causada por uma bactéria, transmitida principalmente através da ingestão de água ou alimentos contaminados. Caracteriza-se por diarreia aquosa intensa, vômitos e rápida desidratação, podendo levar à morte se não for tratada a tempo.

A doença afecta sobretudo comunidades com acesso limitado a água potável, saneamento básico e higiene adequada, sendo mais frequente em períodos de chuvas intensas.

Como Prevenir a Cólera

A prevenção da cólera depende, sobretudo, de práticas básicas de higiene e saneamento:

Beber apenas água tratada, fervida ou clorada;

Lavar as mãos com água e sabão antes das refeições e após o uso da latrina;

Lavar cuidadosamente os alimentos; Utilizar latrinas e evitar a defecação ao ar livre;

Manter o ambiente limpo e eliminar correctamente o lixo;

Procurar imediatamente uma unidade sanitária em caso de diarreia;

Participar nas campanhas de vacinação promovidas pelas autoridades de saúde.



Curiosidades em Saúde: Factos Científicos Que Poucos Conhecem

O corpo humano continua a surpreender a ciência. Estudos internacionais revelam que muitos processos vitais ocorrem de forma silenciosa, mas com impacto directo na saúde, no bem-estar e na longevidade.

Corpo Humano em Renovação Constante

A pele humana renova-se, em média, a cada 28 dias, funcionando como uma barreira activa contra agentes infecciosos. O fígado, por sua vez, é considerado um órgão singular pela sua elevada capacidade de regeneração, mesmo após perdas significativas da sua estrutura.



O Cérebro Nunca descansa

Mesmo durante o sono, o cérebro mantém-se activo. É neste período que ocorre a consolidação da memória e a eliminação de toxinas acumuladas ao longo do dia. Investigadores alertam que a privação de sono compromete o desempenho cognitivo, a imunidade e a saúde mental.

Emoções com Impacto Real no Corpo
A ciência já comprovou que emoções intensas podem desencadear alterações físicas reais. A chamada “síndro-

me do coração partido” demonstra que o stress emocional severo pode provocar sintomas semelhantes aos de um enfarte agudo do miocárdio.

Intestino: Um Órgão Estratégico para a Saúde

Conhecido como o “segundo cérebro”, o intestino alberga milhões de microrganismos responsáveis por funções essenciais, como a digestão, a regulação do sistema imunitário e a influência no humor. Especialistas defendem que o equilíbrio da flora intestinal é decisivo na prevenção de várias doenças.

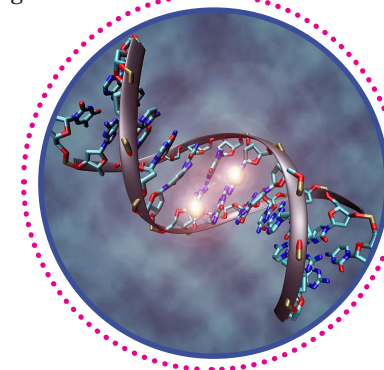


Sono: Um Pilar Fundamental da Saúde

Dormir bem é uma necessidade biológica. Durante o sono profundo, o organismo activa mecanismos naturais de reparação celular e fortalecimento das defesas. A falta de sono está associada ao aumento do risco de doenças crónicas.

Genes Não São Destino

Contrariamente à ideia comum, os genes não determinam sozinho o futuro da saúde. Evidências científicas indicam que o estilo de vida — alimentação, actividade física e controlo do stress — pode influenciar a expressão genética.



Ambiente e Bem-Estar

O contacto regular com a natureza está associado à redução do stress, melhoria do humor e aumento da concentração. Especialistas em saúde pública defendem a integração de espaços verdes como estratégia de promoção da saúde mental.

Atenção aos Sinais do Corpo

Muitas doenças manifestam-se de forma discreta antes de evoluírem para quadros graves. Médicos reforçam que exames de rotina e acompanhamento regular continuam a ser das formas mais eficazes de prevenção.

Saúde Sexual e Reprodutiva: Informação é Proteção

A saúde sexual e reprodutiva é um direito de todos. Ela não se resume à ausência de doença, mas inclui o acesso a informação, cuidados médicos e condições que garantam uma vida sexual e reprodutiva saudável, segura e satisfatória.

O que é saúde sexual e reprodutiva? De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), refere-se ao bem-estar físico, mental e social relacionado à sexualidade e à reprodução. Isso abrange a prevenção de doenças sexualmente transmissíveis (ITS), planeamento familiar, gravidez segura, parto, saúde materna e educação sexual.

Áreas principais de atenção:

Planeamento familiar: permite escolher quando e quantos filhos ter, usando métodos contraceptivos seguros, disponíveis em centros de saúde.

Prevenção de ITS: o uso correcto de preservativos, testes regulares para HIV, sífilis, gonorreia e hepatites, e vacinas como a do HPV são fundamentais.

Saúde materna: cuidados pré-natais, partos assistidos e acompanhamento pós-natal protegem mãe e bebé.
Educação sexual: informação adequada ajuda a reduzir gravidez precoce, violência sexual e problemas de saúde mental relacionados à sexualidade.



 Bairro Matlemele, Matola

 infobillmol.microcredito@gmail.com

 +258 87 820 0037

 [billmol_microcredito](https://www.instagram.com/billmol_microcredito)

 Billmol Microcredito



Contacte-nos: +258 87 820 0037

Despesas imprevistas ?

Facturas inesperadas ?

Quer aumentar o investimento ?

Quer aumentar a mercadoria ?

Quer reforçar a tesouraria ?

**Nós temos a solução
para você**

Vantagens

- Resposta em 24 horas
- Taxas acessíveis
- Sem burocracia
- Atendimento personalizado
- Pagamento flexível

Requisitos

- Cópia do BI
- Extracto bancário dos últimos 3 meses
- Declaração de rendimentos



José Pambelane
Pesquisador Sócial

Quando a Chuva Chega, a Malária Avança em Moçambique

Em Moçambique, a época chuvosa continua a ser um período de alerta para a saúde pública. Todos os anos, as chuvas intensas vêm acompanhadas por um aumento expressivo dos casos de malária, uma doença evitável que permanece entre as principais causas de internamentos e mortes no País, afectando sobretudo crianças menores de cinco anos e mulheres grávidas. O cenário é conhecido e repete-se de forma preocupante. Águas paradas acumulam-se em bairros, valas, pneus abandonados, depósitos destapados e zonas alagadas, criando condições ideais para a proliferação do mosquito Anopheles, responsável pela transmissão da malária. As inundações agravam ainda mais a situação, obrigando muitas famílias a deslocarem-se para locais improvisados, onde faltam condições mínimas de higiene, saneamento e protecção.

Contudo, a vulnerabilidade das comunidades não resulta apenas das chuvas. Em muitas zonas rurais e periurbanas, o acesso aos serviços de saúde continua a ser limitado. Longas distâncias até às unidades sanitárias, escassez de profissionais de saúde e falta de medicamentos dificultam o diagnóstico precoce e o tratamento atempado da doença. A pobreza agrava este quadro, reduzindo o acesso a medidas básicas de prevenção, como o uso regular de redes mosquiteiras tratadas com insecticida. As condições habitacionais também desempenham um papel importante. Casas construídas com material precário, sem janelas protegidas ou vedação adequada, facilitam a entrada de mosquitos durante a noite. A falta de informação clara e contínua sobre prevenção contribui para comportamentos de risco, perpetuando o ciclo de transmissão da malária nas comunidades mais vulneráveis. As consequências são graves e bem conhecidas. Entre as crianças, a malária continua a ser uma das principais causas de mortalidade infantil, podendo provocar anemia severa e enfraque-

cimento do organismo. Nas mulheres grávidas, a doença aumenta o risco de aborto, parto prematuro e baixo peso ao nascer, colocando em risco a vida da mãe e do bebé.

Apesar dos esforços do Governo e dos seus parceiros, o sistema de saúde moçambicano enfrenta limitações significativas. O financiamento insuficiente, a dependência de apoios externos, a fraca infra-estrutura sanitária e a resistência crescente dos mosquitos aos insecticidas continuam a dificultar o controlo efectivo da doença.

As campanhas de prevenção, como a distribuição de redes mosquiteiras e a pulverização intradomiciliária, têm apresentado resultados encorajadores. No entanto, o impacto dessas acções depende do uso correcto e contínuo das redes e do reforço da educação comunitária, mesmo fora dos períodos de maior incidência da malária.

Neste contexto, a participação da comunidade é decisiva. Eliminar águas paradas, manter os quintais limpos, usar correctamente as redes mosquiteiras e procurar imediatamente uma unidade sanitária ao surgirem os primeiros sintomas são atitudes simples que salvam vidas. Em situações de emergência provocadas por inundações, a solidariedade comunitária torna-se ainda mais essencial.

Sensibilizar é prevenir. Combater a malária exige uma resposta integrada e permanente, com envolvimento das autoridades, dos profissionais de saúde e da própria população. Mais do que um problema sazonal, a malária é um desafio de saúde pública que requer consciência colectiva, compromisso diário e acção concreta. Quando a chuva chega, a prevenção não pode esperar.

HIV/SIDA: Desafios Persistentes na Luta pela Vida em Moçambique



Fonte: World Health Organization – Secção Malária <https://www.misau.gov.mz>

A malária mantém-se como uma das maiores ameaças à saúde pública na província central de Manica, onde pelo menos 30 pessoas perderam a vida nos primeiros dez meses do ano em curso. Os óbitos estão associados a mais de um milhão de casos da doença registados nas diversas unidades sanitárias da província, revelando a elevada pressão que esta enfermidade continua a exercer sobre o sistema de saúde e sobre as comunidades mais vulneráveis.

De acordo com o médico-chefe provincial de Manica, Flávio Roque, que partilhou os dados esta quinta-feira, na cidade de Chimoio, uma parte significativa das vítimas são crianças menores de cinco anos, grupo etário particularmente exposto às formas graves da doença. Só entre Janeiro e Outubro, 27 crianças perderam a vida em consequência da malária, facto que preocupa profundamente as autoridades sanitárias.

Os distritos de Machaze, Tambara, Guro, Gondola, Macossa, bem como a cidade de Chimoio, figuram entre as zonas mais afectadas, concentrando o maior número de casos. Apesar disso, as autoridades sublinham que a doença é evitável, desde que sejam observadas medidas básicas de prevenção. Nesse sentido, Flávio Roque apela à população para a adopção rigorosa de

práticas de higiene colectiva e pessoal, com destaque para o saneamento do meio e o uso correcto de redes mosquiteiras, consideradas ferramentas essenciais na prevenção da malária. Paralelamente, reforça a importância da procura precoce das unidades sanitárias sempre que surjam sintomas compatíveis com a doença.

Como parte das estratégias de combate, o Governo prepara-se para introduzir, já na próxima semana, a vacina contra a malária no Sistema Nacional de Saúde. A vacina será administrada a crianças dos zero aos seis meses de idade, por se tratar do grupo de maior risco. Nesta primeira fase, a província dispõe de cerca de 280 mil doses, consideradas suficientes para imunizar aproximadamente 90 mil crianças nos próximos três meses.

Segundo as autoridades de saúde, a vacinação decorrerá em todas as unidades sanitárias da província, com profissionais devidamente capacitados para o efeito. A administração da vacina requer cuidados específicos e poderá provocar reacções ligeiras, como febre, razão pela qual será feita sob controlo clínico rigoroso.

A introdução da vacina é vista como um avanço significativo na protecção da criança, da mulher grávida e da população em geral. A campanha será implementada de forma faseada, privilegiando as regiões de maior incidência da doença, com o objectivo de

maximizar o impacto na redução da mortalidade.

O esquema vacinal prevê quatro doses: a primeira antes dos seis meses, a segunda aos sete meses, a terceira aos nove meses e a última quando a criança completar 18 meses de vida.

Manica integra o grupo das províncias prioritárias para a implementação desta vacina em Moçambique e já recebeu os lotes necessários, que foram distribuídos pelas 155 unidades sanitárias existentes. As autoridades acreditam que, aliada às medidas preventivas já em curso nas comunidades, a vacinação poderá marcar um ponto de viragem no combate à malária na província.

As autoridades sanitárias moçambicanas registaram 169 óbitos provocados pela cólera nos primeiros nove meses do período em análise, num total de cerca de 40 mil casos notificados em todo o país.

Advocacia, Juventude e Saúde

“Nada para nós, sem nós”: a voz da juventude na promoção da saúde

Para começar, apresente-se aos nossos leitores. Qual é a sua função enquanto Oficial de Advocacia e Juventude e como se relaciona com a área da saúde?

R: Sou Márcia Manjate, Oficial de Advocacia e Juventude. Trabalho na promoção dos direitos dos adolescentes e jovens. Enquanto Oficial de Juventude da AMODEFA, o nosso principal foco é a saúde sexual e reprodutiva, a igualdade de género e a participação cívica. O meu trabalho está directamente ligado à área da saúde, pois não é possível existirem políticas públicas, práticas institucionais e serviços de saúde acessíveis à juventude sem a componente da advocacia. Advogar é influenciar mudanças positivas, tanto ao nível das comunidades como das instituições. Defendemos serviços mais acessíveis, inclusivos e, sobretudo, sensíveis às reais necessidades dos jovens. Actuamos em estreita colaboração com comunidades e escolas, onde realizamos palestras no âmbito da Educação Sexual Abrangente (ESA), e também junto das Unidades Sanitárias. Ao nível da advocacia, trabalhamos com o Governo, o Parlamento e outros decisores, porque é essencial garantir que os direitos dos jovens sejam respeitados e concretizados na prática, e não apenas no plano teórico. Moçambique tem boas políticas, mas o grande desafio continua a ser a sua efectiva implementação.

2. De que forma a advocacia juvenil contribui para a promoção da saúde e do bem-estar dos jovens?

R: A advocacia juvenil transforma problemas individuais em agendas colectivas e políticas. Muitas vezes, os desafios enfrentados pelos jovens são analisados de forma isolada, quando, na verdade, são comuns a muitos. A advocacia permite essa transformação e garante que os jovens deixem de ser apenas beneficiários para se tornarem actores activos na definição

das soluções. É neste contexto que surge a expressão “Nada para nós, sem nós”. Os jovens não apenas identificam os problemas que enfrentam, mas também propõem soluções. A advocacia contribui para a melhoria da qualidade dos serviços, a redução das barreiras de acesso, o combate ao estigma e a influência junto do Estado para um investimento mais consistente em programas de saúde direccionados aos adolescentes e jovens.

3. Quais são os principais desafios de saúde que a juventude enfrenta actualmente, sobretudo em comunidades vulneráveis?

R: Um dos principais desafios são as uniões prematuras. Cerca de 48% das mulheres e raparigas casam-se antes dos 18 anos, situação frequentemente associada à gravidez precoce, que pode ser tanto causa como consequência dessas uniões. Há ainda as infecções sexualmente transmissíveis, incluindo o HIV/SIDA, bem como a falta de acesso a serviços de saúde adequados e amigáveis para os jovens. Outro desafio importante é a desinformação. Apesar da existência de vários meios de acesso à informação, a informação correcta e assertiva nem sempre chega aos adolescentes e jovens, agravada por barreiras socio-culturais e religiosas.

4. Na sua experiência, até que ponto os jovens conhecem os seus direitos em matéria de saúde, incluindo saúde sexual e reprodutiva?

R: De forma geral, muitos jovens possuem apenas noções básicas dos seus direitos, sobretudo aqueles que vivem em contextos rurais ou periféricos. Falo com conhecimento de causa, pois sou oriunda de uma zona periférica. Apesar de alguns avanços, o défice de conhecimento ainda é significativo. Persistem muitos mitos, tabus e informações fragmentadas, muitas vezes transmitidas entre os próprios jovens, com base em experiências pessoais e não em fontes fiá-



Marcia Manjate

Oficial de Advocacia e Juventude

Há ainda as infecções sexualmente transmissíveis, incluindo o HIV/SIDA, bem como a falta de acesso a serviços de saúde adequados e amigáveis para os jovens.



veis. Ainda há muito trabalho a ser feito para garantir que os jovens tenham acesso a informação clara, correcta e credível. Na AMODEFA, realizamos palestras em escolas e comunidades através do pacote de Educação Sexual Abrangente (ESA), que inclui sete temas fundamentais. Estes temas ajudam adolescentes e jovens a tomarem decisões informadas sobre a sua vida, não apenas no que diz respeito à sexualidade, mas também à educação, às relações e às escolhas individuais.

5. Que papel desempenha a educação em saúde na prevenção de doenças e na redução de comportamentos de risco?

R: A educação é uma das ferramentas mais eficazes na promoção da saúde. Um jovem com educação é um jovem empoderado, com capacidade para tomar decisões informadas e proteger-se da desinformação. A Educação Sexual Abrangente, quando bem implementada, promove a igualdade de género, o respeito mútuo e a responsabilidade nas relações. Não se trata apenas de transmitir informação, mas de estimular o pensamento crítico, o empoderamento individual e a autonomia dos jovens.

6. Como a advocacia pode ajudar a combater práticas nocivas, estigmas e discriminação que afetam a saúde dos jovens?

R: A advocacia actua influenciando leis e políticas, responsabilizando as instituições e promovendo campanhas públicas. O diálogo comunitário é essencial, envolvendo líderes comunitários, religiosos e outras pessoas influentes nos bairros. A advocacia contribui igualmente para a criação de

espaços seguros para os jovens, onde estes possam denunciar violações dos seus direitos. Desta forma, ajuda a combater práticas nocivas como uniões prematuras, violência baseada no género e discriminação no acesso aos serviços de saúde.

7. Que estratégias têm sido usadas para garantir que a voz da juventude seja ouvida na formulação de políticas públicas de saúde?

R: Enquanto sociedade civil, a AMODEFA, em parceria com outras organizações, tem promovido fóruns juvenis, consultas comunitárias e diálogos. Incentivamos ainda os jovens a produzir evidências, incluindo estudos comunitários, para fortalecer a sua participação e sustentar o princípio de “Nada para nós, sem nós”.

8. Como avalia a participação dos jovens na defesa dos seus próprios direitos à saúde e à informação?

R: A participação ainda não é tão ampla quanto desejável, mas tem crescido de forma significativa. Nos últimos tempos, observa-se uma juventude mais organizada e engajada nos espaços públicos. Apesar das barreiras existentes, como desigualdades e falta de recursos, há sinais claros de maior mobilização juvenil.

9. Em situações de crise, como inundações ou epidemias, quais são as maiores preocupações em termos de saúde juvenil?

R: Em contextos de crise, muitas vezes a atenção centra-se apenas na falta de alimentos ou vestuário. No entanto, há vulnerabilidades graves que

tendem a ser negligenciadas, como o aumento da violência baseada no género e a interrupção dos serviços de saúde sexual e reprodutiva. Há situações em que raparigas são forçadas a trocar sexo por alimentos, o que agrava os riscos de infeções sexualmente transmissíveis, HIV/SIDA e gravidezes precoces ou indesejadas. Nestes contextos, a negociação do uso do preservativo torna-se praticamente inexistente, violando direitos fundamentais e colocando vidas em risco.

10. Que parcerias considera fundamentais para fortalecer a protecção dos jovens?

R: É fundamental fortalecer os grupos multisectoriais já existentes, envolvendo Unidades Sanitárias, tribunais, serviços de apoio às vítimas de violência e organizações da sociedade civil. É igualmente importante incluir escolas, líderes comunitários e religiosos abertos ao diálogo, para combater mitos e tabus e garantir respostas mais rápidas e coordenadas.

11. Que conselhos deixaria aos jovens que enfrentam dificuldades de acesso a cuidados de saúde ou violações dos seus direitos?

R: Antes de mais, é importante dizer aos jovens que não estão sozinhos. Devem procurar informação correcta sobre os seus direitos em fontes confiáveis, dialogar com outros grupos juvenis e conversar mais com os pais sobre saúde sexual e reprodutiva, apesar de este ainda ser um tabu em muitas famílias. A mudança começa quando os jovens se reconhecem como sujeitos de direitos e deveres.

12. Para terminar, que mensagem gostaria de deixar aos decisores, profissionais de saúde e à juventude moçambicana?

R: Apelamos a um maior investimento na área da saúde, com especial enfoque na saúde sexual e reprodutiva. Aos profissionais de saúde, pedimos maior sensibilidade, redução da discriminação e do estigma no atendimento aos adolescentes e jovens, garantindo serviços mais humanos, inclusivos e livres de preconceitos. À juventude moçambicana, deixo a mensagem para que continue a lutar, aprender e ensinar sobre os seus direitos, assumindo a liderança dos processos em que está directamente envolvida.

Associativismo e Empoderamento Juvenil

“O associativismo deve inspirar, alinhar e transformar a juventude”



Pedro Mahumane

O associativismo desempenha um papel essencial na formação social dos adolescentes e jovens. Apesar dos desafios internos e de algumas distorções de protagonismo, o associativismo continua a ser uma ferramenta poderosa de união, desenvolvimento de competências, autoconhecimento e consciência social

Reconhecido como Figura do Mês pelo seu contributo no Associativismo, o entrevistado partilha connosco o seu percurso de vida, os desafios enfrentados pelos adolescentes e jovens em Moçambique e a sua visão sobre empoderamento juvenil, igualdade de género e desenvolvimento sustentável.

O que representou para si ser reconhecido como Personalidade do Mês pelo seu contributo no Associativismo?

Ser reconhecido como Figura do Mês por esta prestigiada revista de saúde em Moçambique ADASME- SAÚDE EM PRIMEIRO, é antes de tudo, extremamente gratificante. Ao longo de todos os anos em que estive envolvido no associativismo, nunca cogitei a possibilidade de ser destacado individualmente. Quando este reconhecimento chega, torna-se inspirador, não apenas para mim, mas também para outras pessoas que, um dia, poderão trilhar o mesmo caminho.

Este destaque representa um ganho pessoal e profissional, pois permite partilhar experiências, inspirar outros jovens e tornar visível um trabalho que, durante muito tempo, foi desenvolvido de forma silenciosa. O associativismo não deve ser oculto; deve ser reconhecido, valorizado e compreendido como um instrumento de transformação social. Além disso, este reconhecimento reforça a confiança de financiadores e parceiros, que passam a perceber o impacto real do trabalho desenvolvido em prol do bem-estar da juventude em Moçambique, em África e além-fronteiras.

Conte-nos um pouco sobre o seu percurso no Associativismo e o que o motivou a iniciar este trabalho.

O meu percurso no associativismo está profundamente ligado à minha história de vida. Perdi o meu pai aos 5 anos de idade, em 2001, e essa perda marcou profundamente o meu crescimento. Naquele período, a ausência de mecanismos eficazes de protecção à mulher e à criança expôs fragilidades familiares que me afectaram emo-

cionalmente durante muitos anos. O primeiro contacto com o associativismo surgiu ainda na 4ª classe, quando participei num concurso escolar de banda desenhada sobre HIV/SIDA, tuberculose e malária. O meu trabalho destacou-se por abordar mitos e verdades sobre o HIV/SIDA, numa altura em que a informação científica ainda era escassa. Esse reconhecimento abriu-me portas para integrar grupos juvenis e participar no Parlamento Infantil, onde compreendi, pela primeira vez, o verdadeiro significado do voluntariado. Posteriormente, integrei o Programa Geração Biz, onde adquiri sólidos conhecimentos em Saúde Sexual e Reprodutiva. Mais tarde, já no ensino secundário, voltei a engajar-me activamente e integrei o MoBiz, etapa em que, com maior maturidade, passei a compreender melhor as leis sociais e os desafios estruturais do país. A percepção de que a minha própria mãe havia sido vítima de violência reforçou a minha motivação. Se isso aconteceu dentro da minha família, quantas outras mulheres, raparigas e crianças enfrentam o mesmo diariamente?

Foi assim que nasceu o meu compromisso em dar voz às mulheres, promover o equilíbrio de género e contribuir para uma sociedade mais justa e harmoniosa.

Na sua experiência, qual é o papel do Associativismo no desenvolvimento social dos adolescentes e jovens?

O associativismo desempenha um papel essencial na formação social dos adolescentes e jovens. Apesar dos desafios internos e de algumas distorções de protagonismo, o associativismo continua a ser uma ferramenta poderosa de união, desenvolvimento de competências, autoconhecimento e consciência social. Diferente de abordagens puramente teóricas, o associativismo oferece experiências práticas que ajudam os jovens a lidar com problemas reais do dia-a-dia, a desenvolver espírito crítico e a compreender o seu papel na sociedade. Ele cria propósito, orienta escolhas e promove uma cidadania activa e responsável.



Quais são hoje os principais desafios enfrentados pelos adolescentes e jovens?

Os desafios são múltiplos e interligados. Destacam-se a fraca qualidade do sistema educativo, o desemprego juvenil, a informalidade económica, a falta de oportunidades e o limitado acesso a serviços de saúde sexual e reprodutiva de qualidade.

A educação, em particular, representa um grande entrave. Sem uma base sólida, os jovens têm dificuldades em interpretar a realidade, compreender leis e adaptar-se ao mercado de trabalho. Soma-se a isso o nepotismo, o partidarismo e a exigência de experiência profissional a recém-formados, factores que minam sonhos e atrasam o desenvolvimento do país.

De que forma procura orientar os jovens para escolhas mais conscientes e responsáveis?

A capacitação é o pilar central do nosso trabalho. Apostamos na formação contínua, no diálogo aberto e na criação de espaços onde os próprios jovens possam expressar as suas inquietações e participar nos processos de tomada de decisão. No Afriyan, trabalhamos especialmente nas áreas de saúde sexual e reprodutiva, inclusão de pessoas vivendo com HIV/SIDA, saúde pública e saúde mental.

O associativismo desempenha um papel essencial na formação social dos adolescentes e jovens. Apesar dos desafios internos e de algumas distorções de protagonismo, o associativismo continua a ser uma ferramenta poderosa de união, desenvolvimento de competências, autoconhecimento e consciência social

O nosso objectivo é mudar mentalidades, combater a discriminação e promover uma juventude informada, activa e consciente dos seus direitos e deveres.

Que conselho deixa aos jovens que enfrentam discriminação, desigualdade ou falta de oportunidades?

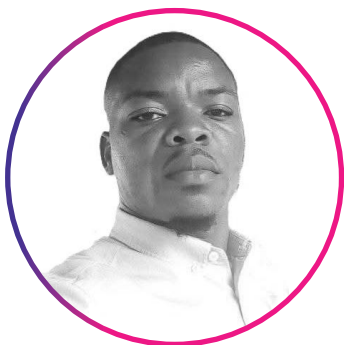
A discriminação e a desigualdade existem e fazem parte da realidade social. O mais importante é estar preparado. Invistam no conhecimento, especializem-se numa área e estejam prontos quando a oportunidade surgir. Não esperem aplausos. Aprendam a reconhecer o vosso próprio valor. Evitem comparações, pois elas geram frustração e desmotivação. Cada pessoa tem o seu tempo e o seu caminho.

Por fim, afastem-se das drogas e do consumo excessivo de álcool. Uma juventude consciente, saudável e preparada é a base para um futuro melhor, pois tudo o que fazemos hoje reflecte-se no amanhã.



Entre a Dor e a Esperança, a Luta por Viver

“Uma história real que revela os desafios do acesso ao tratamento e o poder da solidariedade”.



Tomás Chau

Qual é o teu nome, idade e onde vives?

Chamo-me Armindo Tomás Chau, tenho 31 anos de idade e resido no Bairro de Chamanculo B, na cidade de Maputo.

Quando começaram os problemas na garganta e de que forma afectaram o teu dia-a-dia?

Os problemas na garganta começaram há bastante tempo. Inicialmente, sentia dificuldades respiratórias, mas não tinha consciência de que se tratava de uma doença. Com o passar dos dias, o pescoço começou a inchar de forma repentina, situação que se agravou rapidamente. Passei a ter sérias dificuldades para mastigar os alimentos, o que afectou directamente a minha alimentação, a minha saúde e a minha rotina diária.

Que dores ou dificuldades enfrentas actualmente?

Actualmente, enfrento vários constrangimentos. Tenho problemas de audição, sendo que, muitas vezes, as pessoas precisam de falar mais alto para que eu consiga ouvir. Sinto dores constantes e, para conseguir falar, preciso de fazer muito esforço, pois a voz sai com grande dificuldade. Além disso, o problema atingiu a narina direita, que frequentemente se fecha, dificultando ainda mais a respiração normal.

O que disseram os médicos sobre o teu estado de saúde?

Segundo os médicos, o meu estado de saúde é preocupante e exige uma intervenção séria e urgente. Informaram-me que será necessário realizar um procedimento para queimar a massa externamente, uma vez que a cirurgia convencional não é possível devido à sensibilidade da zona onde se encontra o abscesso.

De que forma esta doença tem afectado o teu trabalho e os teus sonhos?

Esta doença tem afectado profundamente a minha vida profissional e pessoal. No trabalho, enfrento muitas dificuldades para desempenhar as minhas funções, o que faz com que seja frequentemente dispensado. Corro o risco constante de perder o emprego, pois trabalhar nestas condições não tem sido nada fácil. Esta situação tem comprometido os meus sonhos e projectos de vida, levando-

-me a pedir apoio para conseguir ultrapassar este momento difícil.

Que tipo de apoio procuras neste momento?

Neste momento, necessito de apoio financeiro para conseguir tratar esta doença fora do país. No Hospital Central de Maputo, onde tenho recebido acompanhamento médico, a máquina necessária para o tratamento encontra-se avariada. Acredito que, nas condições actuais, não existem meios adequados em Moçambique para garantir a minha recuperação. A principal dificuldade é a falta de recursos financeiros para dar continuidade ao tratamento.

Que mensagem deixas a quem pode ajudar a salvar a tua saúde e o teu futuro?

A única mensagem que deixo é um pedido sincero de ajuda. Preciso de apoio para ultrapassar este grave problema de saúde. Peço a quem puder sentir empatia pela minha situação que me ajude. Qualquer apoio, por mais pequeno que seja, fará uma grande diferença na minha vida. Estou a atravessar um momento muito difícil e preciso de ajuda para recuperar a minha saúde e o meu futuro

Neste momento, necessito de apoio financeiro para conseguir tratar esta doença fora do país. No Hospital Central de Maputo, onde tenho recebido acompanhamento médico, a máquina necessária para o tratamento encontra-se avariada

Venci a Doença e Aprendi a Cuidar da Minha Vida



Lina Chambule

Muitas vezes, as pessoas não têm acesso a informações claras e precisas sobre as doenças, o que dificulta o diagnóstico e o tratamento. Melhorar a comunicação entre os profissionais de saúde e os pacientes, bem como aumentar a consciencialização, faria uma grande diferença.

1. Como se manifestou o início da sua doença e de que forma o seu corpo reagiu nesse período?

No início da doença senti-me muito abatida. O meu organismo já não estava a funcionar devidamente e eu sentia-me constantemente fraca, o que me levou a perceber que precisava de cuidados de saúde.

2. Qual foi a maior dificuldade que enfrentou ao longo do processo da doença e do tratamento?

A maior dificuldade foi lidar com o diagnóstico e enfrentar o tratamento, tanto a nível físico como emocional.

3. Que tipo de acompanhamento recebeu dos serviços de saúde e como avalia esse apoio?

Recebi um acompanhamento humanizado. Fui tratada com cortesia, respeito e atenção, o que considero muito importante para a recuperação de qualquer paciente.

4. De que forma a sua família esteve presente durante o tratamento?

A minha família apoiou-me bastante e esteve comigo durante todo o processo do tratamento, o que fez toda a diferença na minha recuperação.

5. Em algum momento perdeu a esperança ou pensou em desistir?

Não. Em nenhum momento pensei em desistir.

6. Após a recuperação, que mudanças adoptou na sua rotina diária para cuidar melhor da sua saúde?

Passei a viver de forma mais saudável, beber água de forma constante e consumir alimentos nutritivos.

7. Essa experiência influenciou a forma como encara a prevenção e os hábitos de saúde na sua família?

Sim. Essa vivência fez-me não só adoptar uma rotina saudável para

min, mas também incentivar hábitos saudáveis no seio da minha família.

8. Que ensinamentos esta experiência lhe trouxe sobre a fragilidade humana e a superação?

Superar uma doença fez-me perceber que a fragilidade humana é real, mas também mostrou-me que a força de superação é possível. Aprendi que, mesmo nos momentos mais difíceis, podemos encontrar uma reserva de força e determinação para seguir em frente.

9. Na sua opinião, o que pode ser melhorado no acesso à informação e aos cuidados de saúde?

Acredito que a informação é fundamental. Muitas vezes, as pessoas não têm acesso a informações claras e precisas sobre as doenças, o que dificulta o diagnóstico e o tratamento. Melhorar a comunicação entre os profissionais de saúde e os pacientes, bem como aumentar a consciencialização, faria uma grande diferença. Além disso, é essencial garantir cuidados de saúde acessíveis e de qualidade para todos.

10. Que mensagem de esperança e prevenção gostaria de deixar aos leitores da Revista ADASME – Saúde em Primeiro?

A todos e todas, quero dizer que não estão sozinhos. Se eu pude superar, vocês também podem. É importante procurar ajuda, seguir o tratamento e acreditar em si mesmos. A prevenção é fundamental, cuidem da vossa saúde e façam exames regulares. Lembrem-se: cada dia é uma nova oportunidade para lutar e vencer. Não desistam.

Walter serviços de acabamentos



Especialização:

Fornecimento e montagem de tijoleira, pavê e granito.



848563832 | 868563832

Av. Circular de Maputo

Pub.



Endereço: Av. 24 Julho, Malanga - Maputo
Cell: +25847824915
Nuit: 105872410
Email: redacao@adasmme.org
website: www.revista.adasmme.org