

Telinforma

DESTRIBUIÇÃO GRATUITA



ACTUALIDADE

Apresentado
novo membro
da Comissão de
Gestão Interina

ENTREVISTA

Benguela recupera
redes sem fio

PROVINCIAS

DP Cuanza Sul
homenageia
funcionários

Ministro visita Angola Telecom

Famílias



Empresas



Negócios



Particulares



Unimos os seus Mundos

Retalho

Voz (Cobre e Sem Fios)
Internet Dial up (Internet Fácil, Toque Mais Net)
Banda Larga (Supernet ADSL, WIMAX, Wi-Fi)
Valor acrescentado (SMS, Facilidades digitais)
Listas telefónicas e FAX,
Postos Públicos, Cabines Públicas
Cartões Telefónicos: AT Card, Eco cartão, Scratch Card

Empresarial

Circuitos alugados (Nacional, internacional)
Metro Ethernet, Internet
Backbone IP e Sem Fio (WIP)
X.25, Frame - Relay
Serviço para Comentadores
VSAT Internacional
Número Verde

Transporte

Fibra Óptica Nacional
Satélites
Cabo Submarino Internacional (SAT 3)
Cabo Submarino Doméstico (Adones)
Feixes Hertzianos (PDH, SDH)

Aluguer

Espaços/Terrenos, Edifícios e Torres
Conduta
Energia

Serviço de Interligação

Acordo com Operadores Nacionais
Acordo com Operadores Internacionais

BEMVINDO/ CONTEÚDOS OUT/NOV/DEZ 2017

Actualidade

- 04** Ministro visita Angola Telecom
- 11** Apresentado novo membro da CGI
- 12** Entrevista
- 16** Apresentado novo tarifário
- 17** Palestra sobre plano de marketing
- 20** Estudantes do ITTT visitam central de Viana

Telinforma

CONTACTOS

Publicado por Angola Telecom, EP, Rua das Quipacas n° 186 - 6° Andar, Luanda

equipa

DIRECTOR: **Manuel César**
mcesar@angolatelecom.com

EDIÇÃO: **Manuel César**

REDACÇÃO: **João Pedro**

FOTOGRAFIA E REPORTAGEM:
João Pedro

DESIGNER SENIOR:
João Manuel Pedro
joao.pedro@angolatelecom.com

Impressão

e acabamentos
EAL - Edições de Angola, Lda

DCI

Direcção de Comunicação Institucional.

www.angolatelecom.com

Telinforma

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



Ministro visita Angola Telecom



O Ministro das Telecomunicações e Tecnologia de Informação visitou as instalações da Angola Telecom com o objectivo de constatar *in loco* as obras de remodelação do edifício técnico (CTAP), o novo NOC (Centro de Operações da Rede), o Datacenter, assim como as Centrais do Alvalade e do Alameda.

Acompanhado dos secretários de Estados das Telecomunicações e das Tecnologias de Informação, respectivamente Mário Augusto da Silva Oliveira e Manuel Homem e do Director Nacional das Telecomunicações Pedro Mendes, a visita iniciou no edifício técnico, tendo a comitiva ministerial recebido explicações do Coordenador da Comissão de Gestão Interina da Angola Telecom,





“A rede de fibra óptica tem estado estável em Luanda”

monitorização do estado das redes, especialmente nas províncias de primeira prioridade dentro do plano estratégico da empresa, nomeadamente as de nível 1 que são Luanda, Cabinda, Huambo, Benguela e Huila.

Adilson Santos disse também que rede de fibra óptica tem estado estável em Luanda, o mesmo acontece com a transmissão a nível nacional.

“A nossa fibra melhorou

substancialmente especialmente nas províncias de nível 1 onde já temos para o sul, anéis criados que permitem muita resiliência”, concluiu.

Na visita ao Datacenter, o Ministro das Telecomunicações e Tecnologias de Informação José Carvalho da Rocha e a sua comitiva, tiveram explicações nas diferentes salas desde o sistema de estabilização de energia eléctrica, o sistema de refrigeração, as salas de

acomodação de equipamentos dos diferentes operadores de telecomunicações e outros clientes, o IXP e o SIGO.

Na Central do Alvalade, os visitantes tomaram conhecimento sobre os diferentes equipamentos, suas tecnologias e funcionamento.

A visita terminou na Central do Alameda onde em cada piso foi constatado o funcionamento e o estado dos equipamentos.

dos directores e técnicos da empresa.

Na sala do NOC, os ilustres visitantes acompanharam o monitoramento das diferentes redes da Angola Telecom através das telas e em caso de alguma anomalia ocorre de imediato a sinalização do alarme.

Ao fazer a apresentação no NOC, Adilson Santos, Director de Operações e Desempenho, falou aos ilustres visitantes que a Angola Telecom construiu o backbone em IP pela facilidade que o equipamento apresenta para fazer a





Ministro visita SAT - 3



O Ministro das Telecomunicações e Tecnologias de Informação, José Carvalho da Rocha, visitou a estação do SAT - 3 da Angola Telecom, em Cacuaco, e os pontos de amarração dos cabos submarino do SAT - 3 e do ADONES.

A sua chegada, José Carvalho da Rocha, foi recebido pelo Coordenador da Comissão de Gestão Interina da Angola Telecom, Manuel António, e seguidamente recebeu esclarecimentos sobre o



funcionamento do SAT – 3, mormente sobre os diferentes compartimentos de equipamentos nomeadamente de acomodação do grupo de geradores, do sistema de estabilização de energia (Baterias), de acomodação de diversos equipamentos do sistema e também dos diversos circuitos dos operadores de telecomunicações nacionais.

O SAT – 3 é o segmento que é utilizado para o escoamento do tráfego internacional de voz, dados e vídeo. Também é utilizado para fornecimento de circuitos alugados internacionais para clientes locais ou para fora de Angola.





FALEMAIS

Você merece mais

+ DESCONTO

No preço dos telefones
Fale Mais

+ SALDO

Saldo de 125 UTTs
no 1º mês
para todos os destinos

+ INTERNET

+ DOWNLOAD
Mensalidade fixa
de Internet sem limite
de downloads

OIÇA AS VANTAGENS!

Fale Mais é o serviço de telefone sem fios que lhe permite comunicações de voz, internet e fax. Você pode levar consigo para todo o lado, dentro da região de adesão. Mobilidade assim só na Angola Telecom.

TARIFÁRIO FALE MAIS NET

SERVIÇO BÁSICO	UTT	KZ
Activação	200	1.440,00
Mensalidade	450	3.240,00



ANGOLA TELECOM
um toque amigo

Já o ADONES é o segmento para as comunicações domésticas e está instalado ao longo da faixa litoral entre Cabinda e Namibe, comportando uma extensão de 1450 quilómetros, tendo como pontos de amarração em Cabinda, Soyo, Nzeto, Luanda, Porto Ambuim, Benguela, Lucira e Namibe.

Integraram a caravana ministerial, os Secretários de Estado das Telecomunicações Mário Augusto da Silva Oliveira, das Tecnologias de Informação Manuel Homem, o Director Nacional das Telecomunicações Pedro Mendes e outros responsáveis do sector.





ANGOLA TELECOM

Celebramos 25 anos e oferecemos 25 UTT para falar mais

BÔNUS DE 25 UTT EM TODOS OS CARREGAMENTOS DOS CARTÕES ECO
E CARREGAMENTOS AUTOMÁTICOS VIA LOJA E ATM/EMIS

25

A N O S

ANGOLA TELECOM

Apresentado novo membro da CGI



O Coordenador da Comissão de Gestão Interina, Manuel António, procedeu a apresentação de Eduardo Domingos Sebastião como novo membro da referida Comissão, no edifício sede da Empresa, na presença dos distintos diretores.

Manuel António, referiu que “é neste formato que sentaremos para tratar de questões da empresa e quero endereçar as boas vindas à Eduardo Sebastião. No Ministério das Telecomunicações e Tecnologias de Informação,

Eduardo Sebastião sempre acompanhou a vida interna da Angola Telecom, pelo que traz mais valia para a empresa”.

O Coordenador da Comissão de Gestão Interina da Angola Telecom, salientou que “ninguém sabe o dia da cessação do mandato e muito menos das responsabilidades atribuídas aos distintos directores, pelo que devemos trabalhar e muito porque os tempos actualmente são difíceis para tornar a empresa rentável”.

Enfatizou que “precisa-

mos trabalhar auto-motivados para estabilizar as redes, o SIGO e outras infraestruturas”.

Eduardo Sebastião, por sua vez, agradeceu as boas vindas e disse esperar o apoio de toda a empresa. “Peço trabalho e dedicação”, concluiu.

Saliente-se, que Eduardo Sebastião cessou recentemente funções no Ministério das Telecomunicações e Tecnologias de Informação como Director Nacional das Telecomunicações e nomea-

do através do Despacho N° 10/2017 do Ministro das Telecomunicações e Tecnologias de Informação para integrar a Comissão de Gestão Interina da Angola Telecom em substituição de Américo dos Santos.

Na Angola Telecom, Eduardo Sebastião assume o pelouro da Direcção Executiva das Operações, Direcção de Compras, a participada INFRASAT, Angola Cables e as províncias de nível I nomeadamente Luanda, Cabinda, Benguela, Huambo e Huila.

As redes sem fios das tecnologias CDMA e WIMAX na província de Benguela, estiveram a beira da sua inoperância por falta de manutenção a partir do fabricante, agravada com a sua descontinuidade. A insatisfação quase que tomava conta dos clientes, mas localmente, uma equipa técnica com o apoio das áreas técnicas, em Luanda, conseguiu superar as avarias e hoje, a província de Benguela tem os serviços sem fios a funcionar sem constrangimentos.

Manuel Sala, técnico da Angola Telecom, em Benguela, foi quem esteve na base desta reviravolta ao apresentar ao Director António Hossi, a proposta de recuperação dos equipamentos avariados. "Hoje, pela graça de Deus e para o bem da empresa, conseguimos reparar localmente os referidos módulos em menos de duas semanas, sem falar dos custos baixíssimos comparados com a antiga empresa estrangeira", destacou Manuel Sala, visivelmente satisfeito pelo êxito alcançado.

Benguela recupera redes sem fios

ENTREVISTA

Manuel
Sala

Telinforma - Qual é o estado actual das redes sem fios na província de Benguela?

Manuel Sala - Até ao mês de junho, a rede sem fios Wimax em Benguela contava apenas com 15% dos Sites a funcionar. Actualmente temos 90% dos sites operacionais, fruto do processo de reparação local das WBS Wimax, faltando apenas o Site de Benguela-Apoio, que precisa de estabilização de energia eléctrica no Site.

Já a rede sem fios CDMA no mesmo período, estava a funcionar com apenas 20% dos Sites, actualmente

conta com 85% dos sites operacionais, faltando apenas os Sites da Bela - Vista e do Município de Caimbambo que esperam pelos cabos de alimentação provenientes de Luanda.

Telinforma - Em que consistiu o processo de recuperação das redes?

Manuel Sala - O processo de recuperação da rede sem fios teve início quando trouxemos à memória os trabalhos que fazíamos na Filial do Moxico onde na altura encontramos a central de 166 assinantes com apenas 14 assinantes operacionais

porque as cartas da central encontravam-se queimadas e espera-se mais de 1 ano que as novas cartas provenientes do exterior do País chegassem ao Luena.

Analisada a situação e com o aval do Director da Filial na altura, fomos a Luanda comprar as peças, reparamos as cartas, colocando os 100% dos assinantes da central em comunicação, de tal forma que as receitas subiram consideravelmente e os clientes mostraram-se bastante satisfeitos.

Tendo em conta essas experiências de trabalho,

habilidades técnicas, conhecimentos práticos e domínio em termos de reparações de equipamentos eléctricos e electrónicos, uma vez que trabalhei como professor de práticas de electricidade e electrónica a mais de 15 anos no Instituto Politécnico Industrial de Benguela, inclusive nos tempos livres tenho trabalhado em reparações de equipamentos electrónicos e de telecomunicações,

numa reunião com o anterior chefe de Manutenção Provincial de Benguela, a mais de 3 anos atrás, havia proposto repararmos local-





mente os equipamentos avariados das redes sem fios porque o estado era bastante crítico e muitos clientes reclamavam sem cessar até desistirem dos serviços, pois apenas 20% dos sites na Província se encontravam operacionais. Inclusive na altura, havia usado recursos financeiros pessoais para reparar um módulo avariado e provar que o projecto era viável e funcional, mas mesmo assim, reparado um site para teste, não houve luz verde para avançarmos com o projecto na altura.

Algum tempo depois, através do Director da Direcção Provincial de Benguela, António Hossi, uma vez que a tecnologia estava a ser descontinuada por falta de suporte e manutenção por parte do fabricante, o projecto foi autorizado e teve como base a reparação local dos módulos OMTRs e OMPAs das BTS CDMA e WBS Wimax

avariados, que noutrora eram enviados para a china e levava entre 6 meses a 1 ano para serem reparados.

Hoje, pela graça de Deus e para o bem da empresa, conseguimos reparar localmente os referidos módulos em menos de duas semanas, sem falar dos custos baixíssimos comparados com a antiga empresa estrangeira.

Telinforma - Que serviços estão agregados à essas redes e como foi composta a equipa envolvida na recuperação dos equipamentos?

Manuel Sala - Serviços de voz e dados. A equipa foi composta por mim (Manuel Sala), encarregue das reparações dos equipamentos, André Patrocínio para dar suporte aos testes dos serviços Wimax, Abel Kanhuly para o suporte a nível da RAC e testes dos Serviços CDMA, o Chefe de Manutenção Provincial de Benguela, a Eng^o Raquel da Silva e o Director

António Hossi. Dos serviços contratados esteve um técnico da empresa Mendonça encarregue dos trabalhos nas torres.

Telinforma - Quais as fases que envolveram esse processo de recuperação?

Manuel Sala - O processo de recuperação envolveu 4 Fases nomeadamente a fase de estudo, análise e aprovação do Projecto, de aquisição de materiais (através da empresa Mendonça), de remoção e Reparação dos equipamentos avariados e a fase de instalação dos equipamentos reparados e testes de validação dos Serviços.

Os equipamentos que foram reparados dentro deste processo são as BTS CDMA e WBS Wimax que há muito se encontravam avariados.

Telinforma - Quais as dificuldades encontradas pela equipa?

Manuel Sala - A maior dificuldade foi na aquisição

de materiais, até ao momento ainda estamos com algumas obrigações com a empresa Mendonça fornecedora dos materiais que usamos nas reparações das WBS Wimax. Outra dificuldade encontrada foi na realização dos testes de validação dos serviços Wimax, porque desde o incêndio ocorrido na central do Alameda, perdeu-se os acessos aos servidores Wimax e isso dificultou bastante na realização dos testes e atribuição dos BSIDs das WBSs Wimax.

Telinforma - Que zonas foram afectadas com a paralisação da rede? E quantos clientes estão presentemente conectados à rede?

Manuel Sala - Foram afectadas as Zonas que eram cobertas pelo Site do Lobito - Agência, Lobito-Restinga, parte do Lobito - Caponte, Bela - Vista, todo Município da Catumbela, Luongo, parte do Bairro da Nossa Sr.^a da

Graça, Benguela - Dokota, Zonas que eram cobertas pelo Site de Benguela - Apoio e Baía das Vacas.

A rede Wimax conecta mais de 1000 clientes, e a rede CDMA mais de 3000 clientes.

Telinforma - Quanto tempo levou o processo de recuperação?

Manuel Sala - A nível do Wimax, as 16 WBS avariadas nas 7 torres, levou cerca de 10 dias para a reparação e recuperação dos Sites, isto no mês de Junho de 2017.

A nível do CDMA, fizemos as primeiras reparações nos 3 Sites em 3 dias no mês de Agosto de 2016 a título de teste. No mês de Junho de 2017 recuperamos mais 3 sites em 3 dias, porque estávamos dependente dos valores para aquisição dos materiais de reparação. E em Outubro reparamos em 3 dias mais 12 módulos que recebemos de Luanda para recuperarmos os sites da Bela - Vista e do Município de Caimbambo onde estamos a espera que Luanda nos envie os cabos

de alimentação para instalarmos os módulos já reparados nos referidos Sites.

Telinforma - Outras considerações que julgue importantes.

Manuel Sala - Para além da recuperação das redes sem fios na Província de Benguela, está em curso um plano de recuperação dos sites a nível Nacional. Os módulos avariados que Luanda nos enviou, já foram todos reparados em 7 dias, e estamos a aguardar o término dos trabalhos aqui em Benguela,

que está dependente do envio dos cabos de alimentação dos módulos, para posteriormente partirmos para outras províncias e recuperarmos também todos os Sites.

Apenas lamentar o tempo perdido, os clientes perdidos e as receitas perdidas, pois se conseguíssemos autorização para esse projecto a 3 anos atrás como havia proposto, acredito que estaríamos em melhores condições, porque esses equipamentos têm condições para funcionar mais 10 anos sem problemas, desde que se melhore os sistemas de terras e se estabilize a energia eléctrica nos sites.

Penso que antes de partirmos para as tecnologias do topo, deveríamos melhorar as bases que são o sistema de energia eléctrica nos Sites, a qualidade de transmissão e a própria plataforma dos serviços para não continuarmos a ter os mesmos problemas.

De resto quero agradecer a equipa de Comunicação e Institucional que tem estado a trabalhar no sentido de trazer ao conhecimento de todos o que acontece na empresa a nível de todo o País, o que motiva e incentiva o trabalhador a dar o seu melhor para uma Angola Telecom cada vez melhor. Quero também agradecer a Direcção das operações da empresa pelo voto de confiança, o colectivo de técnicos da Filial de Benguela pelo incentivo e colaboração, em especial o Chefe de Manutenção Provincial de Benguela Nanneth da Fonseca e o Director António Hossi que tudo fez para que esse processo se realizasse com sucesso. Os sites estão a funcionar e estamos todos de Parabéns. Benguela está de Parabéns, a Angola Telecom está de Parabéns.





Apresentado novo tarifário

Um novo tarifário para os serviços grossista e empresarial será implementado brevemente, segundo deu a conhecer o assessor Garcia Martins, durante o workshop dirigido aos quadros da empresa.

Garcia Martins revelou que o novo tarifário já está aprovado pela Comissão de Gestão Interina da empresa e apresenta muitas novidades dentre as quais a reestruturação dos serviços e preços mais atractivos para as clientes. "O novo tarifário deverá ser implementação gradualmente sob pena de uma queda abrupta na facturação" disse o prelector no workshop, adiantando que o mesmo, vem atender aos novos desafios em que se prepara a empresa face a concorrência.



O novo tarifário está em fase de teste e está a ser carregado na aplicação do SIGO, concluiu.

Palestra sobre plano de Marketing



Mário Martinho, técnico de marketing

A apresentação de linhas de orientação e as suas ferramentas para a construção de um plano de marketing, foi tema de uma palestra, no edifício sede da Angola Telecom, em Luanda, organizada pelo Direcção de Marketing e Gestão de Produtos.

Na abertura do evento, o Coordenador da Comissão de Gestão Interina, Manuel António, enalteceu a iniciativa da Direcção de Marketing e Gestão de Produtos na organização da palestra e disse “espero que seja a primeira de muitas na empresa porque precisamos desse tipo de iniciativas, interacção entre as áreas e de comunicação entre as pessoas”.

“Esta iniciativa, quando visa estratégia de mercado, significa dizer que há uma injeção de conhecimentos que vai ser partilhada para que os trabalhadores possam competir no mercado. Nós temos que estar cada vez mais preparados para enfrentar o mercado”, frisou Manuel António.

“Nós temos que estar cada vez mais preparados para enfrentar o mercado”

Para o Director da Direcção de Marketing e Gestão de Produtos, Francisco Armando, “por enquanto estamos a trabalhar nas linhas orientadoras que nos conduzirão à construção do plano marketing”.

A Direcção de Marketing e Gestão de Produtos, recebeu várias contribuições dos participantes realçando-se a participação em directo das restantes provinciais do país através do Skype corporativo da empresa.



Manuel António, Coordenador da Comissão de Gestão Interina



Francisco Armando, Director de Marketing e Gestão de Produtos

A NET QUE NOS LIGA É DA ANGOLA TELECOM



ANGOLA TELECOM

Navegue so

**ILIMITADO**

SEM FIOS · LIGADOS EM SIMULTÂNEO

PARA MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE O SITE WWW.NAVEGUE.SO.COM
WWW.ANGOLATELECOM.COM

DP Cuanza Sul

homenageia funcionários



A Direcção Provincial da Angola Telecom no Cuanza Sul, homenageou os seus funcionários com galardões e diplomas em reconhecimento do tempo de serviço dedicado à Empresa.

A cerimónia de homenagem foi orientada pelo Director Provincial, António Baião, na sede da Angola Telecom, no Sumbe, e contou também com a presença das chefias intermédias da Direcção Provincial.

Na ocasião, António Baião, ao usar da palavra, disse que a empresa tomou esta iniciativa visando o estímulo e a valorização dos seus quadros.

Solicitou também que

cada funcionário no seu posto de trabalho continue a fazer valer a Empresa que conta com mais de 2 décadas no mercado angolano.

Os colaboradores homenageados, agradeceram o gesto da empresa e reconheceram que os galardões recebidos será uma marca indelével e de valor muito especial nas suas vidas.

Em entrevista ao Telinforma, João Caetano manifestou a sua alegria pela homenagem e pelo facto de ser surpreendido com a realização do acto.

Já Adelaide Manuel disse tratar-se de "mais uma forma de incentivo aos nossos afazeres diários e um impulso

"é mais uma forma de insentivo aos nossos afazeres diários e um impulso para a melhoria do desempenho profissional"

para melhoria do desempenho profissional não só dos contemplados mas também de todo o quadro adstrito a empresa a nível nacional, visto que com a melhoria das condições financeiras (como resultado do nosso empenho), poderemos ser melhor reconhecidos num futuro não muito distante a julgar pela idade média dos colaboradores da nossa direcção provincial em particular e de uma forma geral da empresa".

Para Wilson Santiago, outro homenageado, os vários programas em curso a nível de toda a empresa, visam a melhoria da plataforma de serviços ao dispor dos nossos estimados clientes.

Estudantes do ITTT visitam Central de Viana



Estudantes da 10ª e 11ª classes dos cursos médios de informática e de eletrónica e telecomunicações do Instituto de Treinamento de Técnicas e Tecnologias (ITTT), inteiraram-se do funcionamento da Central da Angola Telecom em Viana.

Inicialmente, os estudantes tomaram contacto com a Loja e ouviram atentamente as explicações da responsável, Ana Fernandes, que falou dos serviços e produtos que são comercializados.

Já na Central, e atendendo os cursos que frequentam (informática e de eletrónica e telecomunicações), os estudantes do ITTT, visivelmente emocionados com as tecnologias encontradas nas





diversas salas de acomodação dos equipamentos, soltaram as suas vozes e formularam inúmeras perguntas aos técnicos da Angola Telecom que prontamente corresponderam as expectativas, explicando o funcionamento das redes de transmissão IP, Micro-Ondas,

sistema alternativo de alimentação elétrica e as centrais telefônicas.

A visita enquadrou-se no programa de actividades daquela instituição de ensino médio que visa dotar os estudantes de conhecimentos práticos, inteirando-se nas

empresas do sector das telecomunicações e tecnologias de informação do funcionamento das distintas áreas que compõem uma determinada empresa, segundo o seu responsável Fernandes Martins.

O Director de Comuni-

cação Institucional, Manuel César, em representação do Coordenador da Comissão de Gestão Interina da Angola Telecom, incentivou, no final da visita, os estudantes a dar o melhor de si na sua vida académica como garante do sucesso profissional no futuro.



FALE & NAVEGUE!
ANGOLA TELECOM



ANGOLA TELECOM

FALE & NAVEGUE COM A
ANGOLA TELECOM
WWW.ANGOLATELECOM.COM

INTERNET SEM LIMITES

CHAMADAS GRÁTIS
PARA TODA A REDE FIXA ANGOLA TELECOM

MENSALIDADE A PARTIR DE
7.800 akz

EQUIPAMENTOS A PARTIR DE
2.000 akz



SÓ LIGAR E USAR

VIVA COM SAÚDE

22 SURPREENDENTES BENEFÍCIOS DO QUIABO PARA A SAÚDE



Muita gente faz careta quando escuta falar do quiabo.

A “baba” que caracteriza esse vegetal não é bem tolerada por algumas pessoas.

Mas é justamente graças à sua “baba” que o quiabo tem muitas propriedades medicinais.

O quiabo, de nome científico *Abelmoschus esculentus*, se desenvolve bem em regiões tropicais.

E a sua lista de benefícios à saúde é extensa e selecionamos algumas:

1. Reduz o colesterol: a fibra solúvel do quiabo ajuda na redução do soro (mau) colesterol e previne a aterosclerose.

2. Bom para a gravidez e desenvolvimento fetal: o quiabo é ótimo para as futuras mães, pois ajuda no desenvolvimento do cérebro do feto e age na prevenção de abortos espontâneos.

3. Limpa a pele: o quiabo é rico em vitamina C e é muito bom para tratar psoríase, acne, prevenir a pigmentação da pele,

e outras condições da pele.

4. Combate doenças nos órgãos genitais: o quiabo trata distúrbios genitais, como a sífilis, menstruação excessiva, leucorreia, disúria (dificuldade de urinar), gonorreia. Além disso, aumenta a potência sexual.

5. Bom para asma: ele pode reduzir os sintomas da asma graças à sua elevada quantidade de vitamina C, os seus antioxidantes e as suas propriedades anti-inflamatórias.

6. Diminui o risco de câncer de cólon: o quiabo com a sua fibra insolúvel limpa o trato intestinal, diminuindo o risco de câncer de cólon-retal.

7. Fortalece a imunidade: os antioxidantes do quiabo ajudam o sistema imunológico a lutar contra os radicais livres e outras ameaças.

8. Facilita a digestão: o quiabo e as suas fibras, como a pectina, facilitam o trabalho dos órgãos responsáveis pela digestão.

9. Rica fonte de proteína: o quiabo é excelente fonte de proteína vegetal de primeira linha e de aminoácidos como triptofano.

10. Embeleza cabelos: o quiabo é um grande condicionador dos cabelos, combate a caspa e piolho, hidrata o couro cabeludo.

11. Melhora a disposição: o quiabo aumenta a energia e combate a fraqueza e a exaustão.

12. Actua contra a prisão de ventre: o alto teor de fibras e a “baba” do quiabo ajudam a facilitar os movimentos intestinais, funcionando como um laxante suave.

13. Propriedades probióticas: as boas bactérias do intestino prosperam com o quiabo, beneficiando a saúde do trato intestinal.

14. Ótimo para diabetes: o quiabo ajuda a reduzir os níveis de açúcar no sangue.

15. Facilita a circulação: o quiabo ajuda a melhorar a estrutura dos capilares sanguíneos.

16. Combate doenças respiratórias: para o tratamento de bronquite e pneumonia faça uma decocção de folhas e flores de quiabo. A sua “baba” é um excelente remédio para o tratamento de gripe e resfriado.

17. Impede a anemia: o quiabo é fonte de ferro, que ajuda na produção de glóbulos vermelhos e na prevenção e combate à anemia.

18. Evita a obesidade: as fibras do quiabo diminuem a compulsão alimentar, além de favorecer a desintoxicação do organismo, dificultando o acúmulo de gordura corporal.

19. Controla o colesterol: o quiabo contém fibras que não só ajuda na eliminação de fezes, mas também no controle do mau colesterol.

20. Cura úlceras: quiabo é anti-inflamatório e fornece uma camada protetora temporária para o trato digestivo, acelerando a cicatrização de úlceras pépticas.

21. Fortalece os ossos: o quiabo contém folatos, cálcio, magnésio, vitamina K e, por isso, fortalece os ossos, previne a osteoporose e restaura a densidade óssea.

22. Protege a visão: o quiabo contém betacaroteno (precursor da vitamina A) e os antioxidantes luteína e zeaxantina, sendo, por isso, ótimo para prevenir problemas oculares como glaucoma e catarata.

Rosto Profissional

André Manuel Lucas



Categoria: Técnico de Administração de Projectos.

Ano de Admissão: 2005.

Área Actual: Direcção de Gestão de Infraestrutura e Frota

Sonho: Casa própria

Ídolo: Jesus Cristo.

Estado Civil: Casado.

Filhos: 5

Naturalidade: Luanda.

Virtude: Ajudar o próximo.

Calçado: 42.

Religião: Testemunha de Jeová.

Bebida: Sumos.

Prato preferido: Funge com calulú de peixe.

Já alguma vez foi aliciado: não.

Enganado: Sim, no mundo dos negócios.

Como reagiu: Fiquei decepcionado.

Dia da semana: Sexta-feira

Cor preferida: Azul.

Ano que mais lhe marcou: 2004.

Porque: Foi o ano em que nasceu a minha 1ª filha.

O que faz ao fim de semana: Vou à igreja agradecer a Deus.

O que acha da violência doméstica:

É crime. Nada justifica os actos que têm vindo a acontecer nos dias de hoje.

O que desejaria ser: Sempre feliz e com a minha família.

Angola Telecom ontem e Hoje: Era melhor, hoje enfrenta problemas que não esperava.

Relacionamento com colegas: Bom.

Mudança na AT: Espero por inovação na estrutura organizacional.

Dia-a-dia na empresa: Com amor e carinho atendendo chefes e colegas.

HÁ MAIS DE 20 ANOS
A LIGAR ANGOLA
AO MUNDO
E AO FUTURO

